



# Controle da Depressão

Marque diariamente com um "x" os sintomas que está sentindo

mês: .....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Nível de tristeza																																		
profundo																																		
médio																																		
baixo																																		
zero																																		
Outros Sintomas																																		
baixa auto-estima																																		
falta de energia, desânimo																																		
vontade de chorar																																		
falta de apetite																																		
apetite aumentado																																		
névoa mental																																		
pensamentos repetitivos																																		
falta de motivação																																		
irritabilidade																																		
falta de concentração/ foco/atenção																																		
inquietação e ansiedade																																		
isolamento social																																		
ideação suicida																																		
falta de esperança																																		
insônia																																		
indecisão																																		
sensação de fracasso																																		

[www.ocaminhointerior.com.br](http://www.ocaminhointerior.com.br)