

Nome:

AFETIVOGRAMA - 1ª Quinzena																
MÊS:																
DIA DA SEMANA																
DIA DO MÊS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	MTN	
Euforia/Agitação/Aceleração/Agressividade																
Irritabilidade/Inquietação/Impaciência																
Bom humor/Estabilidade/Normalidade																
Tristeza/Fadiga/Cansaço/Desânimo																
Tristeza profunda/Lentidão/Apatia																

Caso
tenha

dúvidas sobre os sintomas listados no lado esquerdo do mapa, leia atentamente as explicações a seguir:

Euforia/Agitação/Aceleração/Agressividade: qualquer um desses sintomas denota um humor elevado. Você não precisa ter todos esses sintomas para qualificar o humor dessa forma. Basta um deles, como abaixo:

- 1) Euforia - humor muito alegre (além do seu habitual), atitude desinibida, extroversão excessiva, podendo chegar a ser inadequado em algumas situações sociais.
- 2) Agitação - você se sente agitado (mais do que inquieto), com muita energia, sente necessidade de extravasar esse excesso de alguma forma, mas não consegue. Tem pouco sono por não conseguir relaxar.
- 3) Aceleração - seus pensamentos estão muito rápidos, voam, você pensa em várias coisas ao mesmo tempo, não consegue se concentrar direito em nenhuma idéia, pois elas passam rapidamente. Você fala rápido e alto, às vezes não deixa os outros falarem ou interrompe muito as pessoas, centralizando a conversa.
- 4) Agressividade - você fica facilmente agressivo, explosivo, irrita-se com grande facilidade a ponto de brigar com as pessoas (verbal ou fisicamente).

Irritabilidade/Inquietação/Impaciência: é um estado elevado de humor, porém que não chega a ser tão elevado quanto o anterior. Basta também uma dessas características para você marcar o quadrado correspondente.

- 1) Irritabilidade - você está na maior parte do tempo irritado, qualquer coisa te tira do sério, você grita ou se desentende facilmente com as pessoas com as quais convive, fala coisas sem pensar e que podem magoar o outro, mas você não consegue se controlar totalmente.
- 2) Inquietação - você fica inquieto, mexe as mãos ou pernas o tempo todo, não consegue ficar muito tempo parado. Em geral, as pessoas percebem isso como um estado de grande ansiedade, incapacidade de relaxar, está sempre tenso, mas não chega a ficar propriamente agressivo com os outros.
- 3) Impaciência - tolerância zero ou quase zero, tem a ver com a irritabilidade. Qualquer coisa que o contrarie ou desagrade provoca reações de intolerância.

Bom humor/Estabilidade: esse é o estado normal do humor. Você se sente bem, seus pensamentos estão centrados, com uma velocidade normal, seu comportamento é na maior parte das vezes tranquilo, existem poucas queixas. Pequenas variações são permitidas, mas sem alcançar os patamares para baixo ou para cima.

Tristeza/Fadiga/Cansaço/Desânimo: esse é o primeiro estágio de redução do humor. Basta uma dessas características pela maior parte do dia para você assinalar esse quadrado.

- 1) Tristeza: você se sente triste, sensível, emociona-se com facilidade, chora, sua autoestima está baixa, você não acha graça nas coisas.
- 2) Fadiga/Cansaço: seu corpo e sua mente estão cansados, você não consegue pensar em nada útil, os pensamentos estão vazios, seu corpo parece que pesa uma tonelada, você se cansa facilmente, quer logo descansar ou permanecer na cama, lhe falta disposição física e psíquica para passar o dia.
- 3) Desânimo: você não tem vontade de fazer nada, nada lhe interessa, passa a maior parte do tempo desanimado.

Tristeza profunda/Lentidão/Apatia: esse é o estado mais rebaixado do humor. Basta uma dessas características para assinalar o quadrado correspondente.

- 1) Tristeza profunda: é um estado melancólico, não é uma tristeza transitória ou fugaz. Você se sente profundamente triste, chora muito ou permanece quieto e sozinho, tem pensamentos negativos, mórbidos, que nem mesmo suporta.
- 2) Lentidão: você está lento. Os pensamentos são vagarosos, seu raciocínio está devagar, seus movimentos também estão fracos, lentos, você passa a maior parte do tempo parado, fala pouco e quase não interage com outros.
- 3) Apatia: tem a ver com a lentidão. Você está apático, sem energia vital, não consegue se alimentar, a menos que alguém lhe ofereça algo para comer, não consegue tomar banho, passa a maior parte do tempo inerte. A apatia tem uma mistura de desânimo, falta completa de vontade, com uma inibição do comportamento.

