


Diário de Saúde Mental



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido



Criado com Loomjournals

Como Usar Este Diário

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de ansiedade (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Qualidade do sono: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*

Data: _____

Humor (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de ansiedade (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade do sono: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexão do dia *(o que aconteceu hoje? que pensamentos e sentimentos te acompanharam? o que ajudou...)*

Gatilhos *(o que causou esses sentimentos? eventos, pessoas, pensamentos)*

Estratégias de enfrentamento *(o que você fez para lidar? respiração profunda, caminhada, conversa...)*

Pelo que sou grato hoje *(pelo que você é grato hoje? nomeie uma pessoa, momento ou coisa específica)*
