Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Sumário executivo

No período registrado de 14 dias, o humor médio foi de 3.5/10 com uma média de sono de 7.7 horas. A análise de tendências aponta uma recuperação progressiva a partir de um estado anímico rebaixado. Para autorregulação, foram aplicadas 23 habilidades/exercícios (especialmente "4-7-8 Respiração, Foco no equilíbrio, Relaxamento Muscular Progressivo (PMR)").

Destaques e recursos

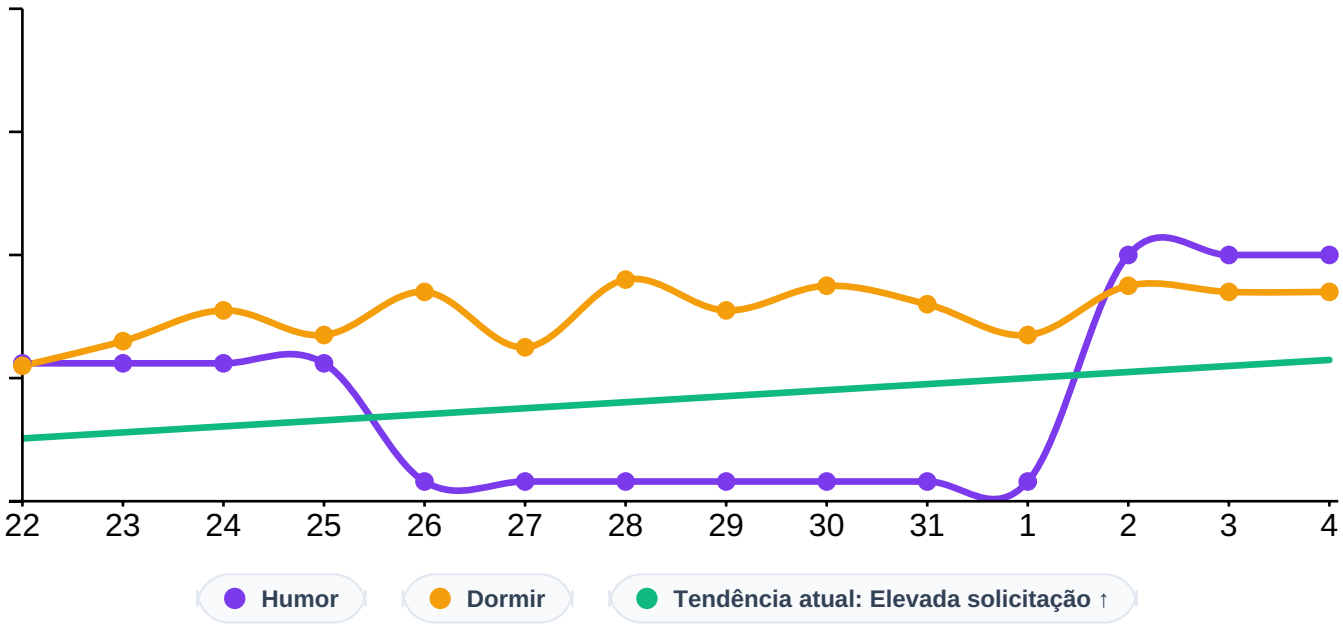
04.11.: Sessão de terapia produtiva: definimos âncoras diárias fixas e prática de autocompaixão.
03.11.: Dia um pouco mais estável.

Desafios e gatilhos

23.10.: Falta de energia acentuada pela manhã.
22.10.: Acordei às 04:45 com taquicardia e forte bloqueio matinal.

Visão geral: humor e sono

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45



Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Preparação para terapia

Adicione notas ao seu relatório terapêutico. Eles serão exibidos em uma seção especial no PDF.

Assuntos que quero discutir:

1. Analisar gatilhos do bloqueio matinal.
2. Estruturar retorno gradual ao trabalho.
3. Lidar com a culpa durante episódios de exaustão.

Principais eventos desde a última vez:

Licença médica prorrogada; voltei a cozinhar no dia 12; conversa construtiva com a liderança.

O que me ajudou nos momentos difíceis?

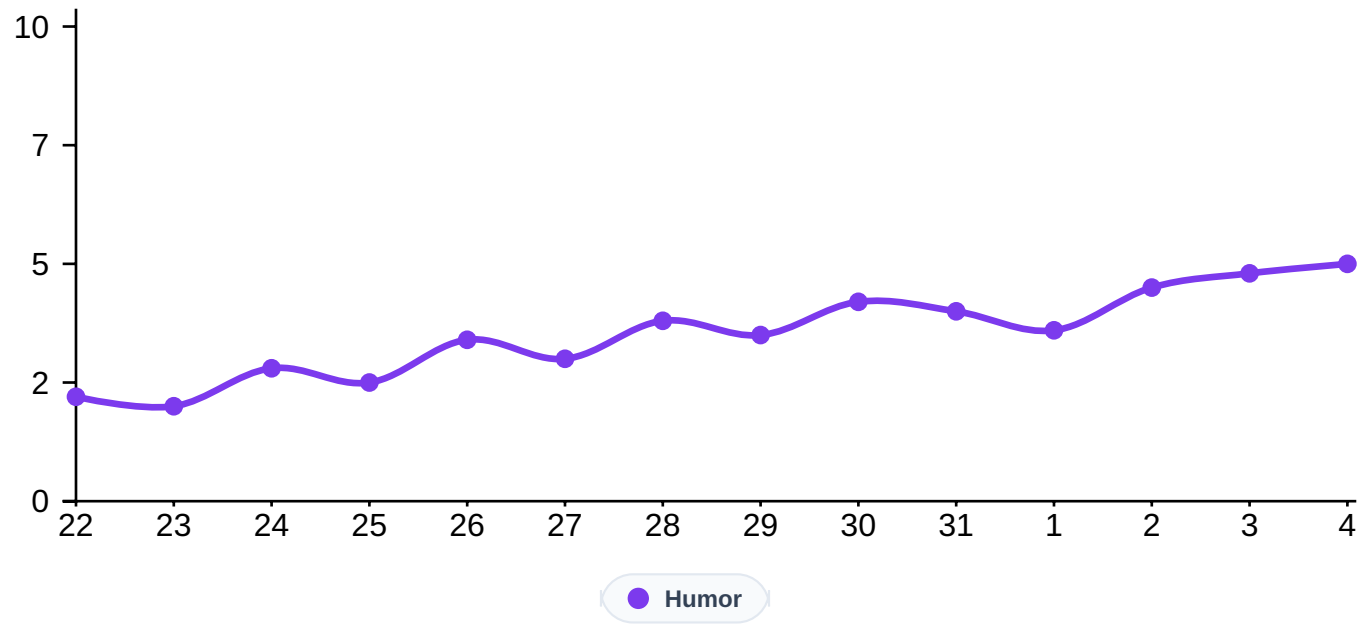
Caminhadas diárias de 25–40 min ao ar livre; respiração 4-7-8 antes de dormir; relaxamento muscular PMR.

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

História do humor

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45



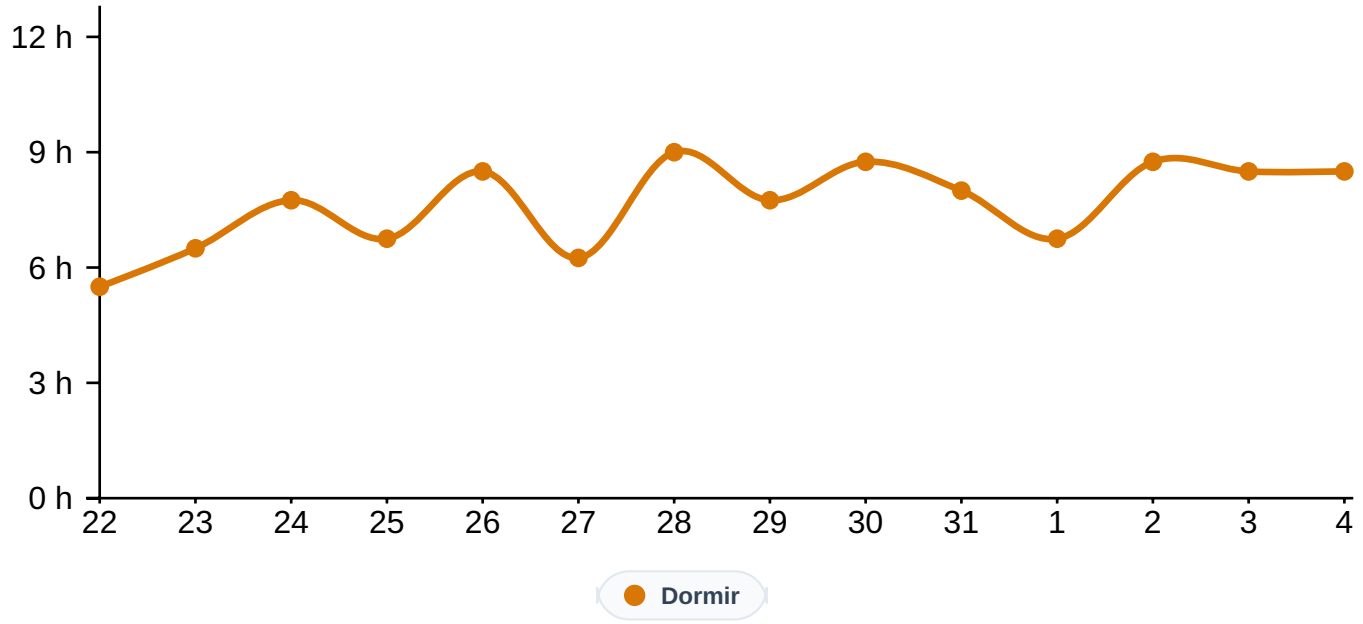
O humor é apresentado numa escala de 0 (muito baixo) a 10 (excelente).

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Histórico de Sono (Horas)

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45



Este gráfico mostra a duração do sono em horas por noite.

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Entradas detalhadas

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45

qua., 4 de nov. de 2026

HUMOR: dormente (50%) 😐 DORMIR: 8h 30m · Bem descansado

Pensamentos e gatilhos:
Sessão de terapia produtiva: definimos âncoras diárias fixas e prática de autocompaixão.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (1x):
18:30 · **Verificação de Pensamentos (Reframing)**

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

ter., 3 de nov. de 2026

HUMOR: dormente (48%) 😐 DORMIR: 8h 30m · Bem descansado

Pensamentos e gatilhos:
Dia um pouco mais estável. Uma caminhada de 25 minutos no parque ajudou a aliviar a tensão.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (1x):
18:30 · **Meu lugar seguro**

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Entradas detalhadas

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

seg., 2 de nov. de 2026

HUMOR: dormente (45%) 😐 DORMIR: 8h 45m · Bem descansado

Pensamentos e gatilhos:
Sessão de terapia produtiva: definimos âncoras diárias fixas e prática de autocompaixão.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (1x):
22:00 · **Verificação de Pensamentos (Reframing)**

Sintomas: Náusea

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

dom., 1 de nov. de 2026

HUMOR: vulnerável (36%) 😕 DORMIR: 6h 45m · esgotado

Pensamentos e gatilhos:
Dia um pouco mais estável. Uma caminhada de 25 minutos no parque ajudou a aliviar a tensão.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Entradas detalhadas

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (2x):
09:15 · **Técnica STOPP** 21:00 · **Relaxamento Muscular Progressivo (PMR)**

Sintomas: Dor de cabeça **Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã**

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

sáb., 31 de out. de 2026

HUMOR: vulnerável (40%) 😐 DORMIR: 8h 0m · Bem descansado

Pensamentos e gatilhos:
Sessão de terapia produtiva: definimos âncoras diárias fixas e prática de autocompaixão.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (1x):
16:00 · **Exercício dos 5 sentidos**

Sintomas: tensão **Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã**

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Entradas detalhadas

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45

sex., 30 de out. de 2026

HUMOR: vulnerável (42%) 😐 DORMIR: 8h 45m · Bem descansado

Pensamentos e gatilhos:
Dia um pouco mais estável. Uma caminhada de 25 minutos no parque ajudou a aliviar a tensão.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (2x):
08:30 · Chegar ao momento
20:15 · Autocompaixão

Sintomas: tensão

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

qui., 29 de out. de 2026

HUMOR: vulnerável (35%) 😐 DORMIR: 7h 45m · esgotado

Pensamentos e gatilhos:
Sessão de terapia produtiva: definimos âncoras diárias fixas e prática de autocompaixão.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (1x):
16:00 · Respiração quadrada

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Entradas detalhadas

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45

Sintomas: Dor de estômago, tensão

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

qua., 28 de out. de 2026

HUMOR: vulnerável (38%) 😕 DORMIR: 9h 0m · Bem descansado

Pensamentos e gatilhos:
Dia um pouco mais estável. Uma caminhada de 25 minutos no parque ajudou a aliviar a tensão.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (2x):
11:15 · **Exercício dos 5 sentidos**
21:30 · **Verificação de Pensamentos (Reframing)**

Sintomas: palpitações

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

ter., 27 de out. de 2026

HUMOR: vulnerável (30%) 😕 DORMIR: 6h 15m · esgotado

Pensamentos e gatilhos:
Falta de energia acentuada pela manhã. Até pequenas tarefas pareciam difíceis demais hoje.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Entradas detalhadas

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (1x):
15:45 · **Técnica STOPP**

Sintomas: Fadiga, Dor de cabeça, Náusea

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

seg., 26 de out. de 2026

HUMOR: vulnerável (34%) 😐 DORMIR: 8h 30m · esgotado

Pensamentos e gatilhos:
Dia um pouco mais estável. Uma caminhada de 25 minutos no parque ajudou a aliviar a tensão.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (2x):
10:30 · **Chegar ao momento** 19:00 · **Relaxamento Muscular Progressivo (PMR)**

Sintomas: tensão

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Entradas detalhadas

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45

dom., 25 de out. de 2026

HUMOR: esgotado (25%) 😢 DORMIR: 6h 45m · esgotado

Pensamentos e gatilhos:
Falta de energia acentuada pela manhã. Até pequenas tarefas pareciam difíceis demais hoje.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (2x):
16:15 · Verificação de Pensamentos (Reframing) 22:45 · Mini varredura corporal

Sintomas: Fadiga, tensão

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

sáb., 24 de out. de 2026

HUMOR: esgotado (28%) 😢 DORMIR: 7h 45m · esgotado

Pensamentos e gatilhos:
Acordei às 04:45 com taquicardia e forte bloqueio matinal. O ciclo de pensamentos sobre o trabalho começou logo.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (2x):
15:20 · Foco no equilíbrio 21:30 · Verificação de Pensamentos (Reframing)

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Entradas detalhadas

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45

Sintomas: tensão, Fadiga

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

sex., 23 de out. de 2026

HUMOR: esgotado (20%) 😢 DORMIR: 6h 30m · esgotado

Pensamentos e gatilhos:
Falta de energia acentuada pela manhã. Até pequenas tarefas pareciam difíceis demais hoje.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (2x):
11:00 · Técnica STOPP
17:30 · Autocompaixão

Sintomas: Dor de cabeça, tensão, Dor de estômago, Tontura

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.

qui., 22 de out. de 2026

HUMOR: esgotado (22%) 😢 DORMIR: 5h 30m · esgotado

Pensamentos e gatilhos:
Acordei às 04:45 com taquicardia e forte bloqueio matinal. O ciclo de pensamentos sobre o trabalho começou logo.

Autoimagem: Sensação de esgotamento e autocrítica pela lentidão matinal.

Comportamento Impulsivo: Isolamento no quarto no fim da tarde com o celular no silencioso.

Nome: Mariana Silva (F33.1)
Foco: Depressão

Período: 22.10.2026 - 04.11.2026
Relatório de terapia premium

Entradas detalhadas

Semana 43 / Semana 44 / Semana 45

Feedback Externo: Parceiro: «Você parece muito cansada hoje, descanse sem se cobrar.»

Caixa de preocupações: "Receio de não recuperar totalmente o foco profissional."

Habilidades (3x):

07:15 · **4-7-8 Respiração** | 14:30 · **Foco no equilíbrio** | 21:45 · **Relaxamento Muscular Progressivo (PMR)**

Sintomas: Fadiga, Náusea, tensão

Sem exercício hoje – sensação de peso corporal intenso pela manhã

Notas pessoais:
Nota para a terapia: discutir estratégias para suavizar a paralisia matinal.