

# FICHA DE AUTOMONITORAMENTO DIÁRIO

Data	—/—/—	—/—/—	—/—/—	—/—/—	—/—/—	—/—/—	—/—/—
<b>1. Se você tivesse que enfrentar essa situação no momento atual, em que medida você teria confiança em controlar seus hábitos de jogo?</b>							
0    10    20    30    40    50    60    70    80    90    100	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente		
<b>2. Qual é o meu desejo de jogar hoje?</b>							
0    10    20    30    40    50    60    70    80    90    100	Inexistente	Fraco	Médio	Alto	Muito Alto		
<b>3. Em que medida percebo que sou capaz de me abster de jogar?</b>							
0    10    20    30    40    50    60    70    80    90    100	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente		
<b>4. Eu joguei hoje?</b>							
<b>5. Quanto tempo (horas e minutos) passei jogando?</b>							
<b>6. Quanto dinheiro gastei em jogos, excluindo ganhos?</b>							
<b>7. Especifique seu estado de espírito ou eventos particulares do dia.</b>							

