

FICHA DE AUTOMONITORAMENTO DIÁRIO

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

