# Pôr o medo à prova

Testa uma previsão da ansiedade que possas observar no dia a dia: aguentar, perder alguma coisa, não te conseguires concentrar, desistir do tempo de espera.

> Não é para receios sobre doenças: se estás doente não se testa assim. Para isso existe a avaliação médica.

## Hoje

**O que é que tenho medo que aconteça, exatamente?**
Concreto o suficiente para mais tarde poder dizer se aconteceu.

**Até quando posso observar isto?**
Data

**Quão provável parece agora?**
0 a 100 por cento

**Se acontecer: como me arranjaria?**
0 = nada bem, 10 = bem

## No dia marcado

**Foi assim que aconteceu?**

☐ Sim ☐ Não ☐ De forma diferente do esperado

**Em que reparei?**

**Esperar nunca é para emergências: nesse caso, liga para o 112. Mais números: pausewave.app/pt/ajuda-crise**
Esta ficha não substitui uma avaliação médica nem uma psicoterapia. Queixas novas ou persistentes são assunto para um médico.