Formulário de Prática de Exposição Diária *adaptado de Hyman & Pedrick 2005*

Tarefa _____

Prevenção de ritual (ou adiamento) _____

Classificação Esperada de Aflição Inicial % (antes de iniciar exposição) _____

Objetivo: Nível de Aflição % (após exposição) _____

Frequência de Exposições _____ vezes por _____ (dia/semana)

Dia/Data	Tempo inicial	Tempo final	Aflição% inicial	Aflição% final	Comentários

Classificação de Aflição

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nada ou aflição mínima Moderado Aflição grave Pior possível

Utilize esse formulário quando estiver sob uso de Exposição e Prevenção de Resposta (EPR), por exemplo quando não estiver sentindo o desejo de realizar um ritual ou compulsão. É normal sentir-se bastante ansioso e aflito com o pensamento de adiar ou de não realizar o ritual.