

## AVALIAÇÃO PARA O CUIDADO INTEGRAL

Esta é uma avaliação do cuidado pastoral com foco em como você está indo em todos os aspectos da vida. É para ajudá-lo a ter uma boa visão geral de como você tem passado nos últimos 6 meses a um ano e pensar sobre o que você pode fazer para continuar a crescer.

As perguntas com uma estrela \* estão buscando cavar questões mais profundas. O objetivo principal com elas é parar e pensar. Elas não são obrigatórias, mas eu encorajo você a pensar sobre elas.

Nome:		Data:	
Localização:		Nome do Facilitador:	

### VIDA GERAL:

Falaremos mais sobre isso um pouco mais tarde ... mas no geral, se você olhar para os últimos 6 meses e resumir a vida em geral, como você está?

- Lutando
- Não muito bem
- OK
- Muito bem
- Bom
- Ótimo!

Algum outro comentário?

**SAÚDE FÍSICA** Nos últimos 6 meses / ano:

	Nunca	Algumas vezes	Regularmente	Sempre	Comentários
Você fez exercícios físicos?					
Você dormiu o suficiente?					
Você teve uma dieta balanceada?					
Você teve folga semanal?					

Número de dias de licença médica neste período: \_\_\_\_\_

Um consultor médico fez alguma recomendação específica para você? Sim / Não

Você poderia compartilhar mais sobre o que são?

Que progresso você fez ao realizar isso?

Algum dos itens a seguir me caracteriza?

- Cansado fisicamente na maior parte do tempo.
- Estranhos sintomas físicos / sensações.
- Sentimentos angustiantes que não consigo controlar ou minimizar.
- Ansiedade moderada ou ataques de pânico.

**Indo mais fundo:**

\* Minha programação permite tempo suficiente e regular para diversão e relaxamento?

\* Quais hobbies eu gosto?

\* Qual autocuidado eu tenho desenvolvido e disponível?

\* Há programação ou atividades de estilo de vida que precisam ser alteradas?

## SAÚDE EMOCIONAL

Nos últimos 6 meses / ano, quais das seguintes emoções caracterizaram sua experiência?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Alegria             | <input type="checkbox"/> Alívio                                 | <input type="checkbox"/> Frustração                             |
| <input type="checkbox"/> Contentamento       | <input type="checkbox"/> Senso de Pertencer                     | <input type="checkbox"/> Medo                                   |
| <input type="checkbox"/> Otimismo            | <input type="checkbox"/> Valorizado pelos outros                | <input type="checkbox"/> Irritabilidade                         |
| <input type="checkbox"/> Senso de realização | <input type="checkbox"/> Relaxado                               | <input type="checkbox"/> Ressentimento                          |
| <input type="checkbox"/> Motivado            | <input type="checkbox"/> Solidão                                | <input type="checkbox"/> Raiva                                  |
| <input type="checkbox"/> Paz                 | <input type="checkbox"/> Apatia                                 | <input type="checkbox"/> Sentindo Incompreendido                |
| <input type="checkbox"/> Antecipação         | <input type="checkbox"/> Depressão                              | <input type="checkbox"/> Ansiedade                              |
| <input type="checkbox"/> Competente          | <input type="checkbox"/> Em conflito com outros                 | <input type="checkbox"/> Sem Inspiração                         |
| <input type="checkbox"/> Conquista           | <input type="checkbox"/> Não pensar claramente                  | <input type="checkbox"/> Inabilidade de alcançar seus objetivos |
| <input type="checkbox"/> Empolgação          | <input type="checkbox"/> Não é capaz de fazer o que você queria | <input type="checkbox"/> Outro                                  |

Use este espaço para comentar mais se desejar.

Quais foram as partes mais estressantes ou menos encorajadoras do tempo para você?

Quais as frustrações que você encontrou?

Você experimentou alguma batalha espiritual?

Você tem problemas recorrentes ou pontos fracos contra os quais luta?

Você tem um parceiro de accountability que possa ajudá-lo?

Você experimentou alguma perda ou transição no período desde sua última revisão?

**Algum destes me caracteriza?**

- Falta de zelo e alegria.
- Deus parece distante.
- As disciplinas espirituais se tornaram robóticas.
- Desamparo (Ninguém pode me ajudar)
- Eu perdi meu senso de esperança.

**Sinta-se à vontade para comentar se desejar:**

**Como você descreveria seu relacionamento diário com o Senhor?**

**O que o Senhor tem lhe ensinado sobre Ele mesmo neste último período?**

**Em que áreas da sua vida você vê crescimento ou mudança?**

**Você tem calcanhar de Aquiles? O mesmo problema ao qual você sempre volta?**

**Você está chateado com Deus por alguma coisa?**

## Vida Espiritual

Nos últimos 6 meses/ 1 ano:

<b>Como está sua saúde espiritual?</b>  <b>Que oportunidades de crescimento espiritual você aproveitou neste período? (Por favor, não que ninguém seja solicitado a fazer todas as coisas mencionadas abaixo.) Quão úteis eles foram?</b>		<b>Bom</b>	<b>Razoável</b>	<b>Insuficiente</b>	<b>Comentários</b>
<b>Devocionais diárias</b>					
<b>Parceiro de oração</b>					
<b>Pequeno grupo / oração / grupo de estudo bíblico</b>					
<b>Igreja (por favor, comente se esta é internacional ou local)</b>					
<b>Reuniões de comunhão para expatriados</b>					
<b>Comunhão com a população local - Como?</b>					
<b>Conferência, treinamento (por favor, comente mais. Qual tipo? Com quem? Conteúdo?)</b>					
<b>Retiro pessoal / dia tranquilo</b>					
<b>Jejum</b>					
<b>Ajuda pela Internet</b>					
<b>Livros e artigos</b>					

Que desafios você experimentou neste período na área de crescimento espiritual? Com que frequência?	Ocasionalmente	Regularmente	Constatemente	Comentários
Tempo insuficiente de Devocional				
Clara oposição espiritual				
Pouca Motivação				
Sentindo fraca espiritualmente				
Lutando com Deus sobre um aspecto da minha vida				
Outro				

Como você descreveria seu relacionamento diário com o Senhor?

O que o Senhor tem lhe ensinado sobre Ele mesmo neste último período?

Em que áreas da sua vida você vê crescimento ou mudança?

Você tem calcanhar de Aquiles? O mesmo problema ao qual você sempre volta?

Você está chateado com Deus por alguma coisa?

**Indo mais fundo:**

\* Se estou passando por mais estresse, é porque a vida é mais estressante do que no passado ou porque não estou confiando no Espírito de Deus como deveria estar neste momento?

\* Estou ouvindo a Deus para saber Sua direção específica para mim?

\* Eu consigo ver o que Deus está me chamando para fazer e o que Ele não está me chamando para fazer?

## **VIDA DE SOLTEIRO:**

Refleta sobre as alegrias / satisfações e áreas de preocupação / estresse que você tem em sua vida como solteiro.

Em que áreas você sente que está sob pressão extra?

Se você é solteiro/a, você tem alguma preocupação sobre como está lidando com as demandas de viver nesse país como uma pessoa solteira?

## **VIDA DE CASADO:**

Refleta sobre as alegrias / satisfações e áreas de preocupação / estresse que você tem em sua vida de casado.

Em que áreas você acha que seu casamento está indo bem?

Em que áreas você acha que seu casamento está sob pressão extra?

Você tem alguma preocupação sobre como está lidando com as demandas de viver no campo?

Você tem alguma preocupação sobre como seu marido / esposa está lidando com as exigências de viver nesse país?

## **PARA QUEM TEM FILHOS:**

O que você mais se sente encorajado em relação à vida e ao desenvolvimento de seus filhos?

Que preocupações você tem sobre a adaptação de seus filhos nesse país?

Que preocupações você tem em relação às necessidades educacionais de seus filhos?

Que preocupações você tem em relação às necessidades sociais / emocionais de seus filhos?

Que preocupações você tem sobre algum filho que não more com você?

Quais sucessos e dificuldades como pais você está enfrentando atualmente?

Você está satisfeito com o estado atual da saúde física de seus filhos?

Um médico fez alguma recomendação específica a você em relação aos seus filhos?

### **VIDA EM GERAL:**

Descreva suas diferentes funções atuais no ministério:

Como você avaliaria sua satisfação / realização em sua função principal?

- Satisfeito
- Na maioria satisfeito
- Pouco satisfeito
- Nem um pouco satisfeito

Algum outro comentário?

Quantos dias de férias você teve nos últimos 6 meses / ano? Quão repousantes e recreativos foram esses feriados?

Que planos de férias você tem para este ano? Você acha que eles serão restauradores?



<b>Nos últimos 6 meses / ano, avalie o seu nível de satisfação com as seguintes coisas.</b>	Satisfeito	Na maioria satisfeito	Pouco satisfeito	Nem um pouco satisfeito	Não Aplicável	<b>Comentários</b>
Relacionameto com amigos locais						
Relacionamento com outros estrangeiros						
Participação em grupo de comunhão onde voce está						
Sustento da sua Igreja local						
Relacionamentos com colegas de trabalho						
Sustendo de pessoas no país de origem						
Relacionamento com parceiros de ministério						
Responsabilidade junto com parceiros de ministério.						
Situação do Visto						
Situação da Moradia						
Relacionamento familiar						
Situação Financeira						