



UFPEL

FACULDADE DE MEDICINA – DEPARTAMENTO DE SAÚDE MENTAL

TÉCNICA DE MANEJO DE PROBLEMAS – REGISTRO PARA PROFISSIONAIS E USUÁRIOS

Este registro servirá para combinarmos o que fazer para podermos lhe ajudar a pensar na solução de alguns dos problemas que tem afetado a sua saúde.

É importante que você o preserve, use para lembrar o que foi combinado nas consultas e venha com ele nas próximas consultas.

Liste abaixo 3 problemas que você gostaria de resolver, que sejam possíveis e contem com a sua colaboração.

Lista de problemas
1.
2.
3.

Escolha um ou mais problemas, por onde você gostaria de começar, e defina onde gostaria de chegar com cada um deles.

Objetivos	
Problema	Objetivo

Agora veja quais serão os passos necessários para alcançar cada objetivo; comece com os passos que sejam possíveis nesse momento.

Passos	
Objetivo	Passo

Avaliação

Antes de cada consulta, assinale nessa linha o quanto você acha que cada objetivo foi realizado; o que vale é você ter tentado, então mesmo que não tenha conseguido progredir, a sua tentativa já estará valendo.

Objetivo:

Data:

-----/-----/-----/-----/-----

Nada realizado Um pouco realizado Bastante realizado Muito realizado Totalmente realizado

Objetivo:

Data:

-----/-----/-----/-----/-----

Nada realizado Um pouco realizado Bastante realizado Muito realizado Totalmente realizado

Objetivo:

Data:

-----/-----/-----/-----/-----

Nada realizado Um pouco realizado Bastante realizado Muito realizado Totalmente realizado

Assinatura pela equipe de saúde:

A sua assinatura: