



UFPEL

FACULDADE DE MEDICINA – DEPARTAMENTO DE SAÚDE MENTAL

## TÉCNICA DE MANEJO DE PROBLEMAS

### ROTEIRO

A técnica de manejo de problemas pode ajudar o paciente a identificar problemas ou conflitos relacionados a sofrimento emocional, buscar recursos para resolver suas dificuldades, aumentar a sensação de controle sobre as circunstâncias negativas e facilitar a resolução de problemas futuros.

Está **indicada** para transtornos mentais leves a moderados, como a depressão leve a moderada (efetividade com nível de evidência B – moderada), transtornos de ansiedade e transtornos de ajustamento, associados a perda real ou temida, adoecimento físico, dificuldades de relacionamento, problemas no trabalho ou estudo, adaptação a situações de doença mental.

**Não está indicada** para transtornos mentais graves na atenção primária, como os transtornos psicóticos, transtornos por uso de substâncias e transtornos de personalidade.

**Pode ser aplicada** na rotina de atendimento dos profissionais da APS ou por consultas especialmente dedicadas.

O **processo** segue estas etapas:

- Identificar a necessidade e aplicabilidade (indicações e contra-indicações)
- Explicar o tratamento
- Listar e eleger problemas
- Pensar em metas alcançáveis
- Gerar soluções
- Eleger uma solução
- Colocar a solução em prática
- Avaliar e repetir o ciclo

O **registro** das entrevistas pode ser encontrado em <https://wp.ufpel.edu.br/ipab/files/2025/01/TMP-registro.pdf>

### Bibliografia

Gonçalves, Daniel A.; Ballester, Dinarte; Chazan, Luiz Fernando; Almeida, Naly S.; Fortes, Sandra. Intervenções psicossociais na atenção primária à saúde. In: Duncan, Bruce et al. Medicina Ambulatorial – condutas de atenção primária baseadas em evidências. 5 ed. Porto Alegre: Atmed, 2022.