

NÃO FIQUE AÍ SENTADO(A), FAÇA UM PLANO!

FOLHA DE
PLANEJAMENTO

DATA

1. O QUE VOU FAZER?

2. QUANDO O VOU FAZER?

3. QUE PROBLEMAS OU DIFICULDADES PODEM SURTIR E COMO OS POSSO ULTRAPASSAR?

A TAREFA QUE PLANEI -

Q. É ÚTIL PARA EU COMPREENDER OU
ALTERAR A FORMA COMO ESTOU?

SIM NÃO

Q. É ESPECÍFICA, PARA QUE EU
SAIBA QUANDO A CONCLUIR?

SIM NÃO

Q. É REALISTA, PRÁTICA
E ATINGÍVEL?

SIM NÃO

PONTUAÇÃO DE AVALIAÇÃO DA DISPOSIÇÃO (SE APLICÁVEL)

A MINHA PRÓXIMA HORA DE CONTACTO

Dados de alterações ao plano:
Não se esqueça – se souber antecipadamente que não
pode ir à sessão, avise-nos, contactando o seu assistente
social local.
REPAIR: Se estiver com problemas ou a sentir-se pior,
ou se em algum momento tiver pensamentos suicidas,
visite o seu médico, vá ao serviço de urgência ou ligue
para a linha Saúde 24.

