Anexo 5.7 Plano de autocuidado

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLANO DE AUTOCUIDADO APOIADO** | | | |
| **Nome:** | | | |
| **Responsável:** | | | |
| **Endereço:** | | **Município:** | |
| **UAPS de origem:** | | **ACS:** | |
| Quais são seus objetivos de vida, os seus projetos de futuro, o que realmente importa para você e como você quer estar no dia de amanhã? | | | |
| METAS | | | |
| Comportamentos necessários | | Qual? (X) | Interesse  (0 a 10) |
| Melhorar a alimentação | |  |  |
| Aumentar a prática de atividade física semanal | |  |  |
| Lidar melhor com o estresse | |  |  |
| Parar de fumar | |  |  |
| Tomar medicamentos conforme orientação da equipe de saúde | |  |  |
| Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e/ou outras drogas | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
| Escolha 1 ou 2 comportamentos com maior grau de interesse para adotar neste momento e faça a pactuação, descrevendo seu plano de ação (o que você fará, quanto, quantas vezes no dia ou na semana, onde/quando e como). **Seja bastante específico e realista.** Depois de elaborar o plano, dê uma nota de confiança de 0 a 10 onde 0 significa estar pouco ou nada confiante e 10 significa estar muito confiante, certo de conseguir executá-lo. Para isso, pense no seu dia a dia, nas adaptações que você precisa fazer na sua rotina, no esforço gasto, no custo e na necessidade de apoio de outras pessoas. | | | |
| **PACTUAÇÃO** | | | |
| **DATA:** | | | |
| **COMPORTAMENTO 1:** | | | Confiança  (0 a 10) |
| O que você fará? |  | |  |
| Quanto? Quantas vezes? |  | |
| Quando? Onde? |  | |
| **COMPORTAMENTO 2:** | | | Confiança  (0 a 10) |
| O que você fará? |  | |  |
| Quanto? Quantas vezes? |  | |
| Quando? Onde? |  | |
| Agora assine o contrato para assumir o compromisso consigo mesmo.  Eu me comprometo a participar das atividades de autocuidado pactuadas no dia \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ , procurando realizá-las e persistir para alcançar meus objetivos.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (assinatura) | | | |