Nome:

Sobrenome:

Meu Plano de Ação

Instituto de Envelhecimento: Empower Online

Quando redigir um plano de ação, certifique-se de que ele inclui:

1. **O que** você vai fazer
2. **Quanto** você vai fazer
3. **Quando** você vai fazê-lo (por exemplo, em que parte do dia)
4. **Com que frequência** você vai fazê-lo

**Exemplo:** Esta semana vou ler um de meus livros favoritos (o que) durante meia hora (quanto) no período da tarde enquanto minha esposa estiver dormindo (quando), três vezes – na segunda, quarta e sexta-feira (com que frequência).

Esta semana eu vou:

(O que): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Quanto): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Quando): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Com que frequência): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

O quão confiante você está que completará todo o seu plano de ação esta semana?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pouco confiante | Razoalvelmente confiante | Bastante confiante | Muito confiante | Extremamente confiante |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Marque cada dia em que você executar seu plano | Comentários |
| Segunda |  |  |
| Terça |  |  |
| Quarta |  |  |
| Quinta |  |  |
| Sexta |  |  |
| Sábado |  |  |
| Domingo |  |  |