



Título do instrumento: Protocolo Mudança de Comportamento em Diabetes *Mellitus*

Autor original: FUNNELL, M.M.; ANDERSON, R.M (2004)

Tradução e adaptação cultural: CHAVES, F. A. (2014); CECILIO, S.G. (2016)

Objetivo: Estimular o empoderamento do usuário para as práticas de autocuidado em diabetes *mellitus* tipo 2

5 Passos para a Mudança de Comportamento e Conquista de Metas
<i>1º Passo: Definição do problema</i>
Q1. Qual é a sua maior dificuldade para controlar o diabetes?
Q2. Fale mais sobre essa dificuldade no seu dia a dia.
Q3. Dê exemplo(s) de uma situação que ocorreu com você por causa dessa dificuldade.
<i>2º Passo: Identificação e abordagem dos sentimentos</i>
Q4. Como você se sente com essa situação de ter de cuidar da sua saúde (cuidar e controlar a doença)?
Q5. Você sente [inserir o(s) sentimento(s) exposto(s) pelo usuário] por quê?
<i>3º Passo: Definição de metas</i>
Q6. O que você quer fazer para melhorar a sua saúde?
Q7. Como você pode mudar alguma coisa na sua vida para se sentir melhor?
Q8. Como você espera que sua saúde esteja daqui a 1 mês? Daqui a 3 meses? Daqui a 1 ano?
Q9. Que opções você tem para te ajudar a conquistar suas metas?
Q10. O que você acha que pode atrapalhar a conquista da(s) sua(s) meta(s)?
Q11. Tem alguma pessoa que possa lhe ajudar a alcançar as suas metas?
Q12. Pense nas escolhas que você faz para a sua saúde. Quais as vantagens e desvantagens de cada uma delas?
Q. 13 O que pode acontecer se você não se cuidar?
Vamos montar o seu plano de cuidados.
<i>4º Passo: Elaboração do plano de cuidados para conquista da(s) meta(s) (Meu Plano Inteligente)</i>
Q14. Você está disposto a seguir o plano de cuidados para superar as dificuldades de que você



falou?
Q16. Você acha que: a) É muito importante superar as dificuldades relacionadas à sua saúde. b) É importante superar as dificuldades relacionadas à sua saúde. c) É “mais ou menos” importante superar as dificuldades relacionadas à sua saúde. d) Não é importante superar as dificuldades relacionadas à sua saúde
Q17 . Como você vê sua confiança para alcançar a(s) sua(s) meta(s)? a) Me sinto muito confiante. b) Me sinto confiante. c) Me sinto mais ou menos confiante. d) Me sinto confiante
Q.18 Que passo(s) você pode dar para alcançar a sua meta?
Q.19 E o que de fato você vai fazer para alcançar a sua meta?
Q.20 Quando você vai começar?
<i>5º passo: Avaliação e experiência do paciente sobre o plano de cuidados</i>
Q.21 Como foi seguir o plano?
Q. 22 O que você aprendeu com essa experiência?
Q.23 Que dificuldades você teve para seguir o plano?
Q.24 O que você faria diferente da próxima vez?
Q. 25 Você terminou o plano, e agora, o que você vai fazer?

Fonte: Traduzido e adaptado de FUNNELL, M.M.; ANDERSON, R.M. Empowerment and Self- Management of Diabetes. Clinical Diabetes., v. 22, n. 3, p. 123-127, 2004.



Título do instrumento: Meu Plano Inteligente (anexo do Protocolo Mudança de Comportamento em Diabetes *Mellitus*)

Autor original: FUNNELL, M.M.; ANDERSON, R.M (2004)

Tradução e adaptação cultural: CHAVES, F. A. (2014); CECILIO, S.G. (2016)

Objetivo: Estimular o empoderamento do usuário para as práticas de autocuidado em diabetes *mellitus* tipo 2

Meu Plano Inteligente

Plano de cuidados e metas
<i>Motivação</i>
1. O que é mais importante para <u>você</u> trabalhar primeiro?
2. De 0 a 10, quanto isso é importante para você? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<i>Especificação</i>
3. O que você vai fazer?
4. Onde você vai fazer?
5. Quando você vai fazer?
<i>Esforço</i>
6. Por quanto tempo você vai fazer?
7. Com qual frequência você vai fazer isso?
<i>Alcance</i>
8. Quais dificuldades você espera encontrar? Se sim, como você vai superar essas dificuldades?
9. De 0 a 10, quanto você acha que está confiante de que pode completar este plano? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<i>Importância</i>
10. Como esses passos vão te ajudar a alcançar a(s) sua(s) meta(s)?
<i>Tempo</i>
11. Por quanto tempo você vai seguir este plano?

Fonte: Traduzido e adaptado de FUNNELL, M.M.; ANDERSON, R.M. Empowerment and Self- Management of Diabetes. *Clinical Diabetes.*, v. 22, n. 3, p. 123-127, 2004.



Para utilizar, cite:

- 1- CHAVES, F. A. Tradução e adaptação cultural do Behavior Change Protocol para a língua portuguesa-Brasil. 100f. Dissertação [mestrado em Enfermagem]. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. 2014. <http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/handle/1843/ANDO-9M2NS3>

- 2- CECILIO, S.G. Adequação cultural: etapa complementar à tradução e adaptação de instrumentos em saúde. 111f. Dissertação [mestrado em Enfermagem]. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. 2016. http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/ANDO-ABBKVX/sumaya_giarola_cecilio.pdf?sequence=1