



MESTRADO PROFISSIONAL EM  
GESTÃO EM SAÚDE

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA**  
**MESTRADO PROFISSIONAL EM GESTÃO EM SAÚDE**

**LUANA KELLY OLIVEIRA SOUZA MENDONÇA**  
**ANDREA CAPRARA**

**ADESÃO AO AUTOCUIDADO EM PESSOAS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2:  
CONSTRUÇÃO E VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO DE MENSURAÇÃO  
(PRODUTO DA DISSERTAÇÃO)**

**FORTALEZA – CEARÁ**  
**2018**

**Banco de itens - Mudança da pessoa com Diabetes Mellitus tipo 2, para aderir ao autocuidado. Fortaleza – Ceará - Brasil, 2018**

<b>ESTÁGIO DE MUDANÇA</b>	<b>ITENS</b>
<b>Pré-contemplação</b>	1. Não aceito o diagnóstico de Diabetes.
	2. Muitas pessoas têm Diabetes, mas eu não acredito que isso seja um problema para mim.
	3. Considero importante saber mais sobre Diabetes.
	4. Acho que não sou capaz de seguir as orientações da equipe de saúde.
	5. Considero um exagero ter que mudar tanto por causa do Diabetes.
	6. Não tenho metas claras e concretas para o meu tratamento de Diabetes.
	7. Eu me sinto desanimado em relação ao tratamento do Diabetes.
	8. Não tolero que as pessoas digam o que eu tenho que fazer para cuidar do Diabetes.
	9. Sou descuidado com o tempo para tomar os comprimidos / administrar a insulina para o Diabetes.
	10. Por vezes paro de tomar os comprimidos / administro a insulina para o Diabetes Mellitus sem ter sido orientado pelo médico / equipe de saúde.
	11. Quanto às orientações sobre Diabetes recebidas de profissionais da saúde, não desejo/consigo incorporá-las no meu dia a dia.
<b>Contemplação</b>	12. Penso na possibilidade de cuidar do meu Diabetes num futuro próximo.
	13. Acredito devo mudar e aderir ao autocuidado em Diabetes num futuro próximo.
	14. Acredito que, daqui a algum tempo, posso pedir apoio para conseguir me cuidar.
	15. Eu peço dicas sobre autocuidado em Diabetes, pois me sinto pronto para mudar nos próximos 6 meses.
	16. Pretendo iniciar uma atividade de autocuidado que eu escolher nos próximos 6 meses.
<b>Preparação</b>	17. Acredito que sei o que devo cuidar do meu Diabetes e estou me preparando para mudar.

	18. Acredito que já posso escolher quais comportamentos mudar para cuidar do meu diabetes
	19. Quero perguntar aos profissionais de saúde sobre como cuidar do meu Diabetes agora.
	20. Acredito que devo consultar os profissionais de saúde sobre quais as atividades de autocuidado em Diabetes devo praticar.
	21. Já realizei algumas mudanças na minha rotina desde que descobri que tenho Diabetes.
	22. Estou confiante de que posso escolher uma atividade saudável para mim e incluí-la na minha rotina.
<b>Ação</b>	23. As pessoas reconhecem o esforço que tenho feito para cuidar do meu Diabetes
	24. Acredito que sou capaz de superar as barreiras para controlar o Diabetes e estou fazendo isso.
	25. Sou capaz de verificar meu açúcar no sangue e verifico quando preciso.
	26. Sou capaz de escolher alimentos diferentes, e mesmo assim não saio da dieta recomendada para o controle do Diabetes.
	27. Eu me preocupo com o futuro e a possibilidade de complicações sérias, caso não controle o Diabetes.
	28. Sinto culpa ou ansiedade quando saio do controle do Diabetes.
	29. Eu cuido dos meus pés e verifico a existência de feridas ou bolhas todos os dias.
	30. Eu abro mão de hábitos que fazem mal à saúde, como ingerir bebida alcoólica ou fumar, por exemplo.
	31. Eu peço por ajuda aos profissionais de saúde, amigos ou parentes para lidar com Diabetes.
	32. Leio e ouço sobre as complicações do Diabetes e não desanimo em relação ao meu cuidado.
	33. Eu ajusto a minha rotina de exercícios e atividades físicas, quando recomendado pela equipe de saúde.
	34. Eu tenho ido ao serviço de saúde regularmente para acompanhar meu Diabetes.
	35. Eu faço todas as minhas atividades de autocuidado a cada dia.

	36. Eu me sinto esgotado pelo esforço constante necessário para o autocuidado em Diabetes.
<b>Manutenção</b>	37. Tenho superado as barreiras que surgem durante o meu cuidado com o Diabetes.
	38. Eu me mantenho motivado para cuidar do Diabetes.
	39. Tenho sido capaz de manter o meu peso sob controle.
	40. Tenho discutido mudanças no plano de autocuidado com os profissionais de saúde.
	41. Eu avalio o efeito das minhas atividades de autocuidado no resultado do controle do diabetes.
	42. Eu sou capaz de ajustar minhas atividades de autocuidado na minha rotina diária.
	43. Faço ajustes nas atividades de autocuidado na minha rotina diária.
	44. Eu me sinto apto a incentivar outras pessoas a realizarem mudanças muito parecidas com as minhas