



PRÁTICA I – Reconhecendo a conversa sobre a mudança

Nas falas dos pacientes abaixo identifique qual o tipo de conversa sobre mudança – *Desejo, Capacidade, Razão, Necessidade, Comprometimento ou Dando passos*

1. Com certeza não quero ficar do jeito que eu estou [_____]
2. Imagino que posso fazer mais atividade física [_____]
3. Bem, não me importo em diminuir os doces [_____]
4. Sim, tenho tomado as medicações todos os dias [_____]
5. É muito difícil seguir uma dieta [_____]
6. Costumava fazer exercícios regularmente, agora não faço mais [_____]
7. Preciso manter minha glicemia controlada [_____]
8. Gostaria de perder algum peso [_____]
9. Não acho que tenho problemas com o álcool [_____]
10. Essa semana comecei a planejar minhas refeições [_____]
11. Não consigo brincar com meu filho com o peso que estou [_____]
12. Tenho sentido muitas dores no joelho pelo excesso de peso [_____]
13. Vou tentar comer mais frutas e verduras [_____]
14. Espero perder pelo menos 15 kgs [_____]
15. Não quero desenvolver uma diabetes no futuro [_____]
16. Não me importo de verificar minha glicemia 2 ou 3 vezes ao dia [_____]
17. Comprei uma balança pra me pesar [_____]
18. Não gosto de academia [_____]
19. Quero emagrecer, mas não quero me sentir o tempo todo privado
[_____] / [_____]
20. Estou disposto a fazer exercícios 3x semana [_____]
21. Eu caminho um pouco algumas vezes por semana. Às vezes, quando caminho, tenho sensações no peito, e me preocupo de que possa estar forçando demais
[_____]
22. Acho que caminhar é o que vai funcionar para mim. Posso caminhar mais.
[_____]
23. Não gosto muito de comer vegetais. Acho que comerei mais vegetais, mas não aprecio. [_____] / [_____]
24. Perderia peso se pudesse, mas não consigo. Mas quero muito emagrecer, cheguei no meu limite de peso. [_____] / [_____]
25. “Eu realmente não quero mudar minha alimentação, mas sei que deveria. Já tentei antes e é muito difícil” [_____] / [_____]
26. Eu não consigo controlar a comida, mas vou tentar reduzir as quantidades.
[_____] / [_____]