

Assuma o controle

Capítulo 1

Objetivo, metas e planos de ação

Você vai aprender mais sobre:

1. Autogestão e o que significa ser um “autogestor”
 - a. O que significa “autogestão”? O que é um autogestor?
 - b. Como a autogestão pode ajudar você
 - c. Que mudanças você pode implementar para se tornar um autogestor
 - d. Quem pode ajudar você a se tornar um autogestor
2. Passos para mudar a sua vida
 - a. Definir o seu objetivo
 - b. Estabelecer as suas metas
 - c. Criar seus planos de ação
3. Como resolver problemas para administrar o seu diabetes
4. Como avaliar o seu plano de ação

1. Autogestão e o que significa ser um “autogestor”

O que é a autogestão? O que é um autogestor?

A autogestão significa você assumir um papel ativo em sua saúde.

Um autogestor aprende sobre o diabetes e como controlá-lo. Às vezes ser um autogestor implica mudanças. Torne-se um autogestor e comprometa-se a fazer essas mudanças para administrar o seu diabetes.

Ser um autogestor significa:

- Entender os seus problemas de saúde
- Tomar decisões conscientes sobre a sua saúde
- Manter um registro e administrar seus sintomas
- Encontrar respostas e solucionar problemas relacionados à sua saúde

A sua equipe de saúde vai ajudar você a se tornar um autogestor.

Como a autogestão pode me ajudar?

A autogestão ajuda você a assumir o controle do seu diabetes.

Assumir o controle significa administrar:

- Glicose
- Pressão arterial
- Colesterol

Para ajudar a administrar a sua glicose, pressão arterial e colesterol:

- Tome os medicamentos conforme as orientações do seu médico
- Tenha uma alimentação saudável
- Pratique exercícios e seja ativo

- Gerencie o estresse ou a depressão
- Evite fumar ou inalar fumaça de cigarro
- Monitore seus níveis de glicose, pressão arterial e colesterol

A autogestão vai ajudar você a viver mais e se a sentir melhor.

Que mudanças posso implementar para me tornar um autogestor?

Você pode implementar mudanças para se tornar um autogestor. Essas mudanças, que afetarão muitos aspectos da sua vida, podem incluir:

- Medicamentos que deverão ser tomados conforme orientação médica
- Hábitos alimentares
- Prática de exercícios físicos
- Hábitos de sono
- A forma de lidar com o estresse e as emoções
- Parar de fumar ou evitar inalar fumaça de cigarro (fumo passivo)

Essas mudanças podem afetar a sua vida familiar, profissional e social.

Quem pode me ajudar a me tornar um autogestor?

Muitas pessoas podem ajudar você a se tornar um autogestor, podem oferecer apoio nessas mudanças. Converse com as seguintes pessoas para pedir ajuda:

- Médico clínico
- Médico especialista em diabetes (endocrinologista)
- Farmacêutico
- Enfermeiro
- Nutricionista
- Fisioterapeuta
- Professor de Educação Física

- Assistente social
- Psicólogo
- Parentes e amigos
- Outras pessoas que vivem com o diabetes

2. Passos para mudar a sua vida

Torne-se um autogestor para realizar mudanças em sua vida. São 3 passos para ajudar você a fazer mudanças:

1. Definir seu objetivo
2. Estabelecer suas metas
3. Criar seus planos de ação

1. Defina o seu objetivo

O primeiro passo para fazer mudanças é definir o seu objetivo, ou seja, aquilo que você busca ou o que deseja alcançar. Veja os exemplos abaixo para ajudá-lo a definir o seu objetivo.

Imagine-se no futuro e se faça estas duas perguntas:

1. Como quero me sentir no futuro?

Por exemplo:

- Vou me sentir bem
- Vou me sentir cheio de saúde
- Vou ter mais energia
- Vou ser feliz
- Vou estar mais próximo da minha família e amigos

2. O que quero fazer de diferente no futuro?

Por exemplo:

- Vou fazer todas as coisas que preciso fazer diariamente
- Vou poder brincar com meus netos
- Vou poder praticar esportes
- Vou fazer trabalho voluntário
- Vou viajar

Coloque a frase que descreve o seu objetivo em algum lugar que você veja todos os dias, como na sua casa ou no escritório. Leia-a todos os dias para se lembrar daquilo que você está buscando.

2. Estabeleça suas metas

Depois de definir o objetivo, você vai precisar fazer algumas mudanças. Essas mudanças vão ajudar você a alcançar o seu objetivo. Estabeleça metas para ajudar você a mudar. Você pode estabelecer mais de uma meta para alcançar o seu objetivo.

Faça-se esta pergunta: o que preciso fazer para alcançar o meu objetivo?

Talvez você precise fazer mais de uma coisa para alcançar o seu objetivo. Por exemplo:

- Dormir melhor
- Ter uma alimentação saudável
- Praticar exercícios
- Lidar com o estresse
- Medir a glicose e saber o que fazer diante dos resultados

Cumpra as suas metas para estar mais perto de alcançar o seu objetivo. Por exemplo, ao se alimentar melhor e praticar exercícios, você terá mais energia.

Assuma o controle

Capítulo 1: Objetivo, metas e planos de ação

Quando escrever as suas metas, talvez sinta que é demais para você. É normal se sentir assim. Escolha uma meta e comece por ela. Não faça muitas mudanças ao mesmo tempo. Se você ainda sentir que é demais, peça a ajuda da sua equipe de saúde.

Escolha uma das metas. Escreva essa meta.

A meta na qual vou trabalhar é:

Exemplo:

Ter uma rotina de exercícios

Responda às perguntas abaixo sobre a sua meta.

1. Escreva os motivos pelos quais você deseja alcançar esta meta. Pense em como a sua vida vai mudar se você conseguir isso.

Por que você quer alcançar a sua meta:

Exemplos de por que você quer **ter uma rotina de exercícios:**

- Vou me sentir melhor física e mentalmente
- Minha glicose vai melhorar
- Eu vou dormir melhor
- Vou ter mais energia

Assuma o controle

Capítulo 1: Objetivo, metas e planos de ação

4. Você se sente pronto para tentar alcançar essa meta? Escolha um número na escala abaixo.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Não estou pronto			Estou quase pronto				Estou quase pronto			

É importante você acreditar que está pronto. O número marcado deve ser 7 ou mais. Se você marcou um número até 6, então não está pronto para tentar alcançar essa meta; neste caso escolha outra meta.

Você tem maior probabilidade de alcançar sua meta se:

- ✓ 1. Acreditar que a sua meta é **importante**,
- ✓ 2. Sentir **confiança** de que é capaz, e
- ✓ 3. Sentir que está **pronto** para tentar alcançar a sua meta

Detalhar a sua meta

Escreva a sua meta. O próximo passo é fazer um bom detalhamento da sua meta. Faça a você mesmo estas 4 perguntas:

1. Como vou saber se alcancei minha meta?

**Exemplo de meta:
Prática de exercícios**

Eu vou saber que alcancei a minha meta quando estiver caminhando 30 minutos, 3 a 5 vezes por semana.

2. Eu sou capaz de fazer o que é preciso para alcançar a minha meta? Ou é difícil demais?

**Exemplo de meta:
Prática de exercícios**

Vou começar com 10 minutos de exercícios 3 vezes por semana, e aumentar gradualmente. Se eu começar devagar, acho que consigo.

3. Esta meta vai me ajudar a alcançar o meu objetivo?

**Exemplo de meta:
Prática de exercícios**

Sim. Se eu me exercitar, vou melhorar minha saúde e ter mais energia. Vou poder brincar com meus netos.

**4. Quando quero alcançar essa meta?
Tenho tempo de fazer isso?**

**Exemplo de meta:
Prática de exercícios**

Quero alcançar essa meta em 3 meses. É um bom prazo por 5 motivos:

- Tenho tempo de conversar com minha equipe de saúde sobre meus exercícios
- Tenho tempo de escolher o tipo de exercício que eu prefiro
- Tenho tempo de comprar um par de tênis de corrida
- Tenho tempo de definir onde vou fazer exercícios
- Também tenho tempo de criar o hábito de fazer exercícios

3. Crie seus planos de ação

Depois de estabelecer a sua meta, você vai precisar de um plano de ação. Crie um plano de ação a cada semana para alcançar a sua meta. Estes planos de ação indicam os passos a seguir para alcançar a sua meta.

Você terá que fazer algumas mudanças para chegar lá. Você pode achar que as mudanças são difíceis demais, mas é normal se sentir assim. Divida suas metas em passos menores a cada semana. Isso facilita a realização da mudança. Os planos de ação semanais ajudam você a decidir o que fazer cada semana. Eles descrevem as ações necessárias para alcançar a sua meta.

Passos para criar o seu plano de ação:

Responda as perguntas abaixo para criar o seu plano de ação semanal:

1. O que vou fazer?
2. Quando vou fazer?
3. Onde vou fazer?
4. Quanto vou fazer?
5. Com que frequência vou fazer?

Passos para mudar

1. Definir o seu objetivo
2. Estabelecer as suas metas
3. Criar seus planos de ação

Os planos de ação devem ser:

- Relacionados à meta que você estabeleceu
- Detalhados
- Baseados em ações, isto é, esquematizam o que você vai fazer
- Avaliados semanalmente

Assuma o controle

Capítulo 1: Objetivo, metas e planos de ação

Complete as frases:

Esta semana eu vou _____ (ex.: caminhar)
(o quê)

_____ (ex.: depois do jantar)
(quando)

_____ (ex.: em volta do quarteirão)
(onde)

_____ (ex.: 15 minutos)
(quanto)

_____ (ex.: 3 vezes esta semana)
(com que frequência)

O você precisa fazer para alcançar esta meta?

Anote aqui o que você precisa fazer:

Usando o exemplo acima

Eu preciso escolher 3 dias desta semana para ir caminhar.

3. Aprenda como resolver problemas para ajudar a mudar a sua vida

Resolução de problemas

Tudo bem se o plano de ação da semana não der certo. A resolução dos problemas vai ajudar quando um plano de ação não der muito certo; e por isso é uma habilidade fundamental a ser aprendida.

Quando as coisas não saem conforme o planejado, você pode seguir estes passos:

1. Descreva o problema
2. O que te impediu de cumprir o seu plano de ação?
3. Faça uma reflexão e pense em outras formas de cumprir o seu plano de ação
4. Escolha uma ideia para experimentar
5. Crie o seu próximo plano de ação
6. Ponha uma nova ideia em prática se a primeira não funcionar

Lembre-se

Você não está sozinho. Peça a ajuda da sua equipe de saúde. Parentes e amigos também podem ajudar você a solucionar problemas e se manter no caminho certo.

4. Avalie o seu próprio plano de ação

Seu objetivo																					
Sua meta																					
Seu plano de ação	<ul style="list-style-type: none">• Esta semana eu vou:• _____ (o quê)• _____ (quando)• _____ (onde)• _____ (quanto)• _____ (com que frequência)• Meu grau de confiança que vou poder cumprir este plano é: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td colspan="9">Nenhum</td><td>Total</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Nenhum									Total
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
Nenhum									Total												

Na semana seguinte, analise o seu plano de ação para ver como se saiu. Você terá que solucionar os problemas e criar o seu próximo plano de ação. Converse com o seu médico sobre o seu plano de ação.