



**EG152 - Comportamentos Relacionados à Saúde: Compreender  
para Melhor Intervir**

T:45 E:45 L:0 S:45 C:6 P:0

**Créditos:** 06

**Turmas:** A, B

**Início:** 04 de agosto de 2023

**Término:** 01 de dezembro de 2023

**Horário:** sextas-feiras, das 9h00 às 12h00

**Professores responsáveis:**

Profa. Dra. Marília Estevam Cornélio (Coordenadora)

Profa. Dra. Roberta Cunha Matheus Rodrigues

Profa. Dra. Thaís Moreira São João

**Ementa:** Comportamentos relacionados à saúde. Fatores psicossociais determinantes do comportamento. Teoria do Comportamento Planejado. Princípios na construção de instrumentos de medida. Propriedades da medida. Intervenções educativas de enfermagem baseadas em teoria.

**Objetivos:**

- Adquirir conhecimento sobre os principais modelos teóricos disponíveis para explicar comportamentos em saúde;
- Desenvolver uma compreensão sobre as barreiras que se interpõem à modificação de comportamentos relacionados à saúde;
- Se familiarizar com um modelo de planejamento de intervenções de promoção à saúde;
- Ser capaz de planejar uma intervenção de promoção à saúde com base em teoria;
- Construir um instrumento de mensuração de variáveis oriundo de modelos teóricos.

**Conteúdo programático:**

- Teorias de predição:
  - Modelo de crenças em saúde
  - Teoria do Comportamento Planejado
- Teorias de mudança:
  - Teoria Social Cognitiva
  - Modelo Transteórico
- Planejamento de intervenção:
- Estratégias de intervenção: *Implementation Intention* e Entrevista Motivacional

**Avaliação:**

1	Experiência de mudança pessoal de um comportamento relacionado à saúde	20%
2	Apresentação crítica de artigo (exercício de aprendizagem cognitiva – EAC)	30%
3	Construção de instrumento para avaliação de variáveis psicossociais determinantes de comportamento em saúde	30%
4	Participação na disciplina	20%

**Bibliografia:**

1. Ajzen I. The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Process*. 1991; 50: 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T) (**semana 5**)
2. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977; 84: 191-215. (**semana 9**)
3. Bandura A. Health promotion by social cognitive means. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*. 2004; 31(2), 143–164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660> (**semana 9**)
4. Bandura A, Azzi RG, Polydoro SAJ. *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed, 2008. (**semana 9**)
5. Conner M, Sparks P. *Theory of Planned Behaviour and Health Behaviour*. In: Conner M, Norman P. *Predicting Health Behaviour*. 2nd Ed. London: Open University Press, 2005. (**semana 5**)
6. Fernandez ME, Ruiters RAC, Markham CM, Kok G. Intervention Mapping: Theory- and Evidence-Based Health Promotion Program Planning: Perspective and Examples. *Front Public Health*. 2019; 7:209. (**semana 12**)

7. Godin G. Os comportamentos na área da saúde: compreender para melhor intervir. 1ª ed. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2019. **(semana 1, 3, 5, 7, 9)**
8. Gollwitzer PM. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *Am Psychol.* 1999; 54(7):493-503. **(semana 11)**
9. Lourenço LB, Rodrigues RC, Ciol MA, São-João TM, Cornélio ME, Dantas RA, Gallani MC. A randomized controlled trial of the effectiveness of planning strategies in the adherence to medication for coronary artery disease. *J Adv Nurs.* 2014; 70(7):1616-28. **(semana 11)**
10. Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci.* 2011; 6:42. **(semana 12)**
11. Potzel AL, Gar C, Seissler J, Lechner A. A Smartphone App (TRIANGLE) to Change Cardiometabolic Risk Behaviors in Women Following Gestational Diabetes Mellitus: Intervention Mapping Approach. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2021;9(5):e26163 **(semana 12)**
12. Prochaska JO, Velicer WF. The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion.* 1997;12(1):38-48. **(semana 7)**
13. Rodrigues RC, João TM, Gallani MC, Cornélio ME, Alexandre NM. The "Moving Heart Program": an intervention to improve physical activity among patients with coronary heart disease. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2013; Spec No: 180-9. **(semana 11)**

#### **Sites:**

Acek Ajzen – Theory of Planned Behavior: <http://people.umass.edu/aizen/>

Albert Bandura – Self-efficacy: <http://p20motivationlab.org/>

#### **Bibliografia para apresentação crítica de artigo**

##### **EAC 1**

Mohammadkhah, F., Ramezankhani, A., Atashpoosh, A. et al. Effect of training based on health belief model and behavioral intention on improving dental and oral self-care behavior in 9–12-year-old Iranian female students. *BMC Oral Health.* 2022; 22(1): 515. <https://doi.org/10.1186/s12903-022-02552-0>

##### **EAC 2**

Liddelow C, Mullan B, Novoradovskaya E. Exploring Medication Adherence Amongst Australian Adults Using an Extended Theory of Planned Behaviour. *Int J Behav Med.* 2020; 27(4): 389-399. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09862-z>

**EAC 3**

Han H, Pettee Gabriel K, Kohl HW. Application of the transtheoretical model to sedentary behaviors and its association with physical activity status. PLoS One. 2017; 12(4): e0176330. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176330>

**EAC 4**

Chen MF, Wang RH, Hung SL. Predicting health-promoting self-care behaviors in people with pre-diabetes by applying Bandura social learning theory. Appl Nurs Res. 2015; 28(4):299-304. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2015.01.001>

**EAC 5**

A ser disponibilizada.

## CRONOGRAMA

Semana	Data	Conteúdo	Participantes
1	04/08	Apresentação Divisão dos grupos para seminários e trabalho escrito Comportamentos relacionados à saúde: introdução aos modelos teóricos	Todas  Profa. Dra. Marília
2	11/08	Horário protegido	Alunos
3	18/08	Modelo de crenças em saúde  <b>EAC* 1</b>	Profa. Dra. Thaís  Alunos
4	25/08	Horário protegido	Alunos
5	01/09	Teoria do Comportamento Planejado  <b>EAC* 2</b>	Profa. Dra. Marília  Alunos
6	15/09	Atividade de tutoria – construção do instrumento	Profa. Dra. Marília e Profa. Dra. Roberta
7	22/09	Horário protegido	Alunos
8	29/09	Modelo Transteórico de Mudança  <b>EAC* 3</b>  <i>Entrega da planificação do comportamento</i>	Profa. Dra. Marília  Alunos
9	06/10	Horário protegido	Alunos
10	20/10	Teoria Social Cognitiva – Autoeficácia  <b>EAC* 4</b>	Profa. Dra. Soely Ap. Jorge Polidoro – Faculdade de Educação/Unicamp  Alunos
11	27/10	Horário protegido	Alunos
12	10/11	<i>Implementation Intention</i>  <b>EAC* 5</b>	Profa. Dra. Thaís  Alunos
13	17/11	Entrevista Motivacional	Profa. Dra. Heloísa Garcia Claro Fernandes
14	24/11	Planejamento de intervenção	Profa. Dra. Marília
15	01/12	Avaliação da disciplina Entrega dos trabalhos escritos	Todas Alunos

\*EAC: Exercício de Aprendizagem Cognitiva

## **FORMAS DE AVALIAÇÃO**

### **Avaliação 1: Experiência de mudança pessoal de um comportamento relacionado à saúde**

**Objetivo:** Perceber a dificuldade de mudar um comportamento relacionado à saúde.

**Atividades:**

- **Planificação do comportamento (entregar dia 29/09):**
  - descrever o comportamento selecionado e as razões para esta escolha;
  - sua experiência em relação à adoção deste comportamento;
  - seu objetivo comportamental (frequência) à alcançar ao final da disciplina;
  - forma de mensurar e monitorar o comportamento e seu progresso.
- **Relatório síntese de sua mudança comportamental (entregar dia 01/12):**
  - resumo de seu objetivo e seu resultado final quanto ao seu grau de realização;
  - uma análise de seus resultados relacionados com as teorias sociais cognitivas estudadas na disciplina: identificar os fatores que parecem ter influenciado a sua mudança de comportamento ou não; explicar!
  - sua impressão sobre a possível persistência da mudança comportamental ou sobre suas futuras tentativas após a disciplina; explicar!
  - as lições que você tirar dessa experiência para o seu trabalho futuro como interventor na promoção da saúde.

### **Avaliação 2: Apresentação crítica de artigo**

**Objetivo:** Desenvolver habilidade de síntese e implementação, de forma crítica, dos conhecimentos adquiridos na disciplina.

**Atividades:**

- **Análise crítica:**
  - fazer a análise crítica de um artigo da coleção de textos sobre qualquer um dos tópicos da disciplina;
  - apresentar essa análise em no máximo 20 minutos.

Cada análise irá abordar as questões identificadas no Guia para apresentações (abaixo). Sua apresentação (clareza, fidelidade ao texto, interesse geral e respeito ao tempo de apresentação) será avaliado pelo professor (5 pontos) e os outros alunos da turma (5 pontos).

- Guia para apresentação de artigo:

Sua apresentação deve ser como a de uma apresentação científica em uma conferência; como se você fosse o autor. Assim, deverá abranger:

- Resumo do problema da pesquisa. Questão da pesquisa;
- O referencial teórico adotado para esta pesquisa;
- Método: contexto do estudo (local); população (participantes, forma de recrutamento, tamanho amostral); procedimento da coleta de dados; como os construtos da teoria foram mensurados? (qualidade desta medida);
- Resumo dos principais resultados;
- Principais pontos da discussão;
- Conclusão
- Comentários finais.

- Participação na apresentação:

Cada apresentação de um artigo é seguida por uma discussão que será feita por uma pessoa (sorteio). Para isso, deverão preparar uma questão por escrito e a resposta a esta pergunta sobre o texto para iniciar a discussão. Esta pergunta (sem resposta) será direcionada ao grupo que fez a apresentação do artigo.

### **Avaliação 3: Construção de um questionário**

**Objetivo:** Aprender a desenvolver um questionário de medidas psicossociais para estudo de comportamento em saúde.

**Atividades:**

- Definição do comportamento a ser estudado;
- Descrever a população que irá completar o questionário;
- Elaborar o questionário com os seguintes itens:
  - intenção (3 itens)
  - atitude (3 itens)
  - norma social percebida (2 itens)
  - controle comportamental percebido (2 itens)