

Questionário de Processos de Mudança
(Process of Change Questionnaire)
Adaptação Brasileira - PUCRS

Nome: _____
Idade: _____ Data: ____/____/____

INSTRUÇÕES:

EXISTEM CINCO RESPOSTAS POSSÍVEIS PARA CADA UM DOS ITENS DO QUESTIONÁRIO:

1 = Nunca 2 = Raramente 3 = Ocasionalmente 4 = Frequentemente 5 = Repetidamente

POR FAVOR, LEIA CADA AFIRMAÇÃO E CIRCULE O NÚMERO À DIREITA PARA INDICAR COM QUAL FREQUÊNCIA VOCÊ SE ENQUADRA NESSAS SITUAÇÕES.

AS SITUAÇÕES REFEREM-SE A ATITUDES OU PENSAMENTOS QUE AJUDAM VOCÊ A NÃO USAR DROGAS ILEGAIS.

LEMBRE QUE ESTAS DESCRIÇÕES SE REFEREM A AITUDES OU PENSAMENTOS QUE VOCÊ PODE TER PASSADO **DURANTE A SEMANA PASSADA.**

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Repetidamente
1) Eu me recompenso quando eu não cedo ao meu desejo de usar drogas.	1	2	3	4	5
2) Eu tenho com quem falar e que compreenda os meus problemas com drogas.	1	2	3	4	5
3) Eu fico chateado quando penso em doenças causadas pelo consumo de drogas.	1	2	3	4	5
4) Estou considerando a idéia de que as pessoas à minha volta seriam melhores comigo, se não tivesse o meu problema com drogas.	1	2	3	4	5
5) Eu leio notícias de jornais que podem me ajudar a parar de usar drogas.	1	2	3	4	5
6) Tento pensar em outras coisas quando eu começo a pensar em usar drogas.	1	2	3	4	5

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Freqüentemente	Repetidamente
7) Acho que a sociedade está mudando de um jeito que facilita a superação do meu problema com drogas.	1	2	3	4	5
8) Eu fico decepcionado comigo mesmo quando dependo de drogas.	1	2	3	4	5
9) Eu procuro informações relacionadas ao meu problema com as drogas.	1	2	3	4	5
10) Eu uso lembretes para me ajudar a não usar drogas.	1	2	3	4	5
11) Tenho alguém com quem eu posso contar para me ajudar quando eu estou tendo problemas com drogas.	1	2	3	4	5
12) Histórias sobre drogas e seus efeitos me incomodam.	1	2	3	4	5
13) Eu falo a mim mesmo que se eu tentar com empenho, posso deixar de usar drogas.	1	2	3	4	5
14) Eu paro para pensar em como o meu uso às drogas está magoando as pessoas à minha volta.	1	2	3	4	5
15) Eu me sinto mais competente quando eu decido não usar drogas.	1	2	3	4	5
16) Eu fico longe dos locais que geralmente estão associados ao meu uso das drogas.	1	2	3	4	5
17) Eu acho que fazer coisas é um bom substituto para o uso de drogas.	1	2	3	4	5
18) Eu passo tempo com pessoas que me recompensam por não usar drogas.	1	2	3	4	5
19) Eu me comprometo comigo mesmo para não usar drogas.	1	2	3	4	5
20) Eu vejo anúncios publicitários (propagandas) na televisão sobre como a sociedade está tentando ajudar as pessoas a não usar drogas.	1	2	3	4	5