

MUDANÇAS... CASOS CLÍNICOS

Regiane Repczuk

@psi.repczuk

Psicóloga – CRP 08/13260

Graduada pela PUCPR, pós graduada em Gestão de Pessoas, Terapia Cognitivo Comportamental e Psicologia Baseada em Evidências.

MUDANÇAS...

**“DIZER QUE AS PESSOAS NÃO PODEM MUDAR A SUA DIETA
E SEGUÍ-LA É COMO DIZER: QUE OS ALCOOLATRAS NÃO
CONSEGUEM PARAR DE BEBER ALCOOL, QUE AS PESSOAS
DEPRIMIDAS NÃO CONSEGUEM PARAR DE FICAR
DEPRIMIDAS, QUE AS PESSOAS QUE NÃO SE EXERCITAM
NÃO PODEM COMEÇAR A SE EXERCITAR...**

TENHA UM POUCO DE FÉ NAS PESSOAS!

ELAS PODEM SURPREENDÊ-LO!”

CHRISTOPHER M. PALMER

POR QUE É TÃO DIFÍCIL MUDAR?



POR QUE É TÃO DIFÍCIL MUDAR?

- Ambivalência em relação à mudança;
- Alguns comportamentos saudáveis são desagradáveis;
- Sentir-se confortável com a rotina atual;
- Pensar nas desvantagens da mudança;
- Falta de clareza;



AMBIVALÊNCIA
EM RELAÇÃO À
MUDANÇA

“Eu gostaria de fazer uma dieta, mas é tão difícil!”

“Eu gostaria de fazer mais atividade física, mas tenho preguiça”.

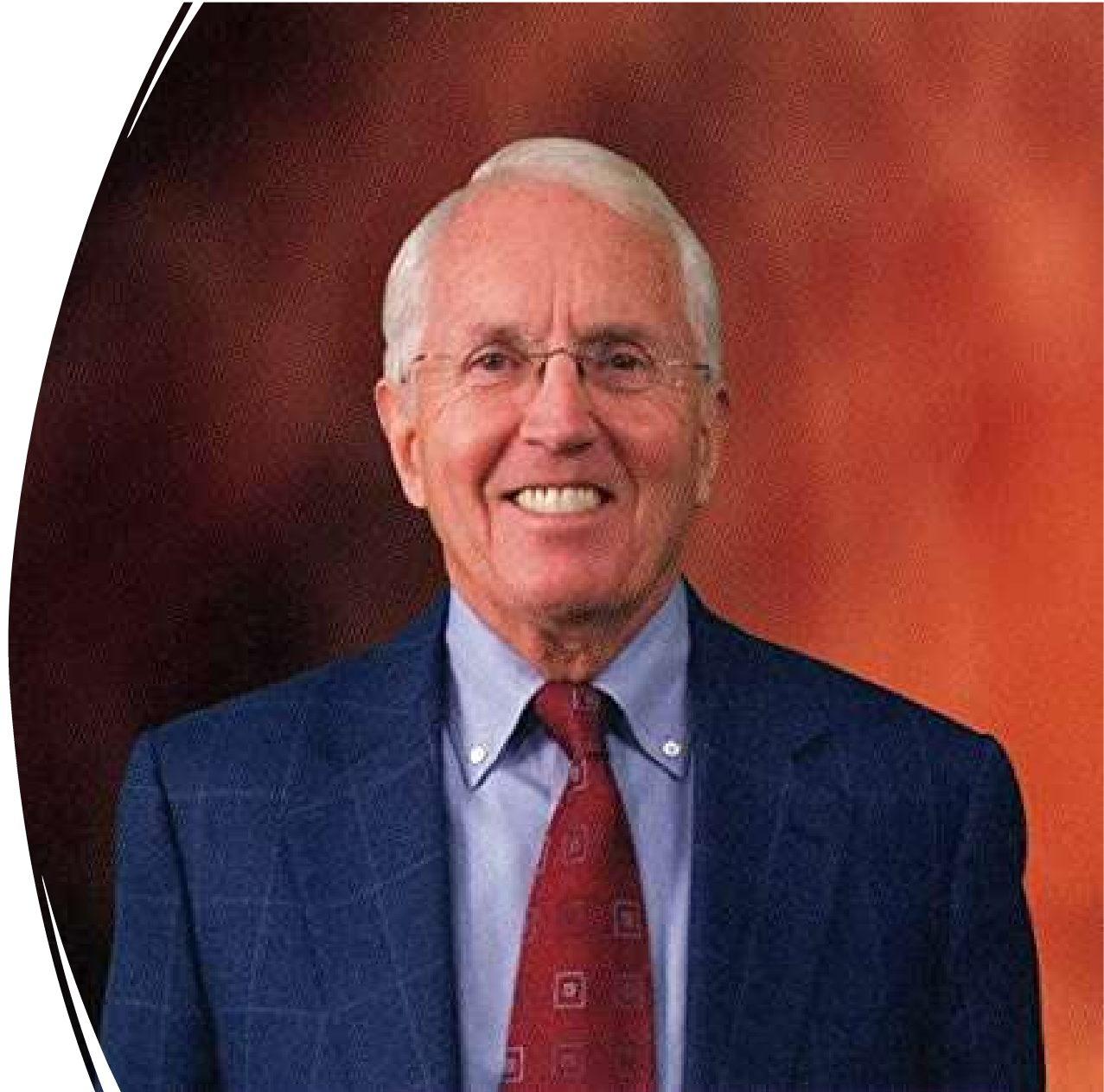
A close-up photograph of seven light-colored wooden blocks arranged in a row on a rustic, weathered wooden surface. Each block has a black letter printed on its top face, spelling out the word 'CHANGES'. The background is a blurred wooden texture.

CHANGES

FASES DA MUDANÇA

JAMES O. PROCHASKA

- PROFESSOR DE PSICOLOGIA;
- MAIS DE 20 ESTUDANDO PROCESSOS DE MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS;
- COMEÇOU A ESTUDAR O TEMA, DEPOIS QUE SEU PAI MORREU DEVIDO AO ALCOOL E DEPRESSÃO.

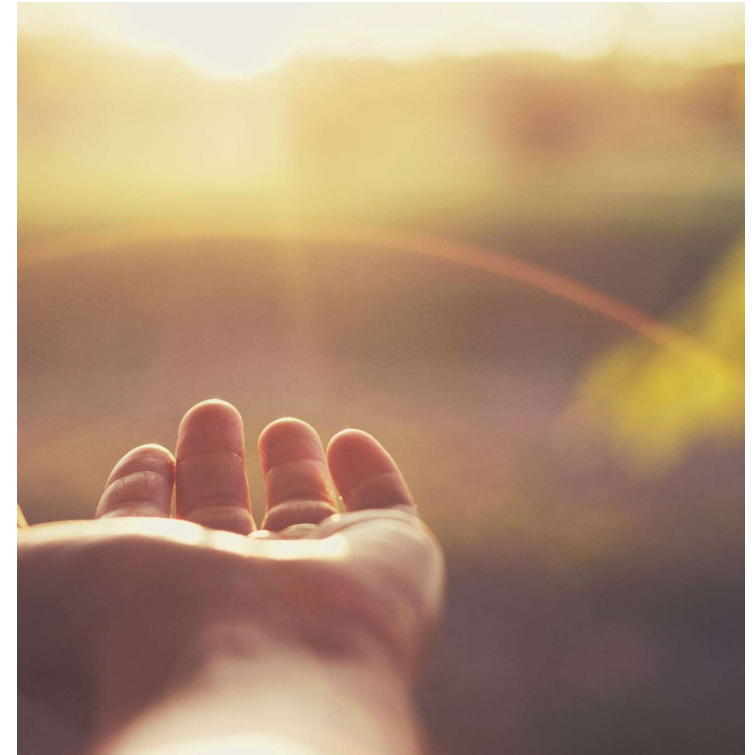


COMO MUDAMOS...

- Sendo bem-vinda ou não, a mudança é inevitável.
- Pessoas que estabelecem mudanças com sucesso em suas vidas seguem um poderoso, e mais importante, controlável e previsível padrão.
- Muitas pessoas procuram por soluções fáceis nos lugares errados. Não existem soluções ou planos mágicos. As pessoas progridem através dos mesmos estágios de mudança, não importando se elas estão superando problemas com álcool, ansiedade ou controle de peso.
- Embora nem toda mudança seja de sucesso, muitas vezes o fracasso acontece devido à falta de orientação.

COMO A MUDANÇA ACONTECE?

- **“Processos de mudança”**: esses processos podem ser definidos como qualquer atividade iniciada para modificar pensamentos, sentimentos ou comportamentos.
- **OS PROCESSO DE MUDANÇAS**
- **AUMENTO DE CONSCIÊNCIA**
- Qualquer aumento no conhecimento sobre você mesmo ou a natureza do seu problema, aumenta sua consciência.
- Por exemplo: Paciente que está tentando perder peso mas ignora que seu corpo pode se ajustar rapidamente através da dieta, reduzindo sua taxa metabólica basal, então pode ficar frustrado caso sua dieta não funcione imediatamente. A consciência dessa informação pode ajuda-lo a fazer os ajustes necessários para perder peso.



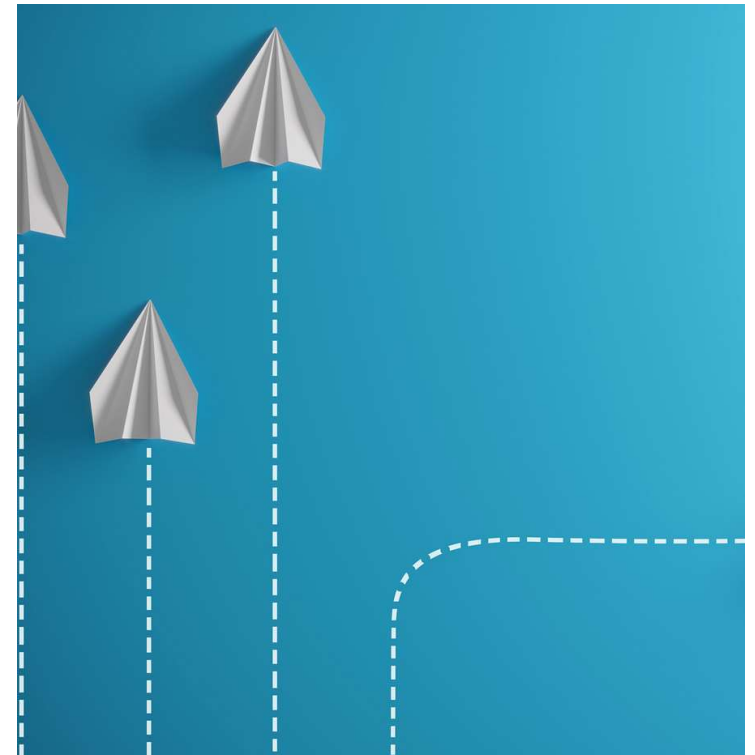
LIBERTAÇÃO SOCIAL

- Esse processo envolve qualquer nova alternativa vinda do ambiente externo e que pode ajudar alguém a começar ou continuar a implementar mudanças.
- Liberação social não faz apenas mais ações serem possíveis, como também pode aumentar a auto-estima dos participantes, conforme eles passam a acreditar na sua própria habilidade de mudar.



EXCITAÇÃO EMOCIONAL

- Pode ajudar os indivíduos a ficarem conscientes de suas defesas contra a mudança. Excitação emocional é paralela ao aumento de consciência, mas trabalhar num nível mais profundo nos estágios iniciais da mudança.
- Algumas vezes, resulta de tragédias reais. (exemplo: PACIENTE QUE VIU FAMILIAR MORRER DE ENFARTO E DECIDE TER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL).

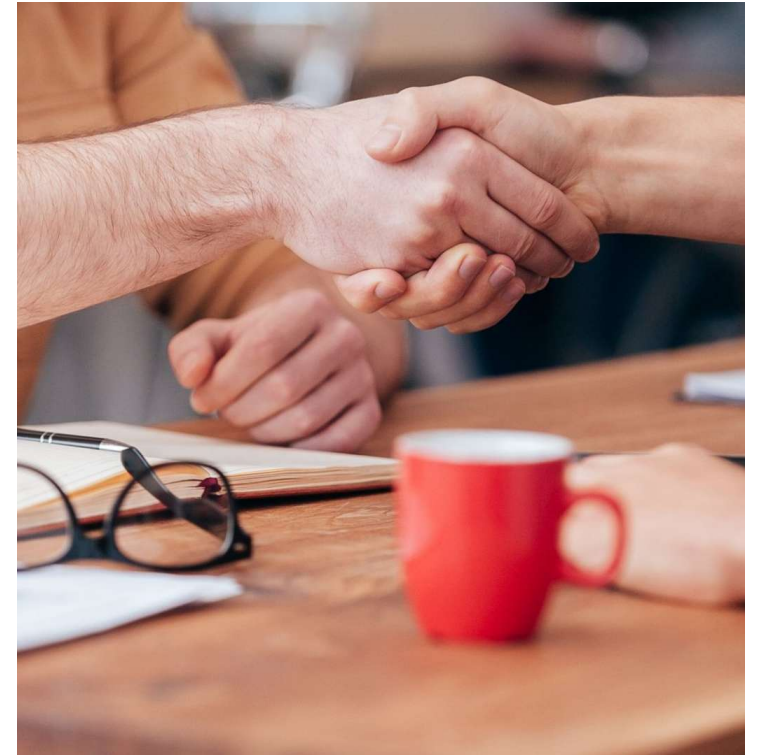


AUTO-AVALIAÇÃO

- Esse processo requer que o indivíduo pense e reavalie seu problema e faça uma avaliação do tipo de pessoa que ele quer ser quando alcançar seus objetivos. Ajuda as pessoas a verem quando e como seus problemas de comportamento conflitam com seus valores pessoais.
- O resultado é que a pessoa não passa apenas a acreditar mas a realmente sentir que sua vida seria significativamente melhor sem aquele problema.
- ***“Como você veria a si mesmo se mudasse seu comportamento?”***
- ***“Qual é o custo dessa mudança, em termos de tempo, energia, prazer, estresse?”***
- ***“Quais são os prós e contras de superar esse problema?”***
- Essas são questões emocionais e racionais que as pessoas se perguntam quando fazem uma auto-avaliação.

COMPROMETIMENTO

- Uma vez que se escolhe mudar, se aceita a responsabilidade da mudança. Essa responsabilidade é o fardo do comprometimento. É o conhecimento de que você é a única pessoa capaz de responder, falar e agir por si mesmo.
- O primeiro passo do compromisso é privado, falando para si mesmo que está escolhendo mudar.
- O segundo envolve ir a público, anunciando aos outros que decidiu mudar. Comprometimentos públicos são muito mais poderosos que os privados.





ENFRENTAMENTO

- O termo técnico para a substituição de respostas não saudáveis por respostas saudáveis é **enfrentamento** ou **contracondicionamento**.
- Quase toda atividade saudável pode ser uma técnica efetiva de enfrentamento.
- Por exemplo: Um usuário de drogas pode escolher sair para correr do que recorrer às drogas.
- Uma pessoa sedentária pode escolher sair para caminhar com um membro da família em vez de ficar passando tempo no sofá.

CONTROLE AMBIENTAL

- Assim como o enfrentamento, o controle ambiental é orientado para a ação. Nesse processo, não procuramos controlar reações internas mas sim reestruturar nosso ambiente para que a possibilidade de um evento problema seja reduzida.
- Tecnicamente, o enfrentamento ajusta uma resposta individual a um certo estímulo enquanto o controle ambiental regula o estímulo.

RECOMPENSAS

- Punição e recompensa são lados opostos da mesma moeda: pode-se punir um comportamento problema ou recompensar um comportamento desejado. Punição raramente é usada por pessoas que obtem sucesso em mudar ou mesmo terapeutas. Não apenas por ser eticamente questionável, como também porque tende a suprimir um comportamento temporariamente em vez de conduzir a mudança.
- Recompensas, por outro lado, são comumente utilizadas com sucesso para modificar comportamentos.



REDE DE APOIO

- Através do ciclo de mudança, outras pessoas podem ajudá-lo. Enquanto nós não podemos controlar como nossos amigos e família agem conosco, nós podemos certamente requisitar seu suporte e sua experiência. Isso é o que chamamos de rede de apoio.



OS ESTÁGIOS DA MUDANÇA

- Pessoas que obtêm sucesso em mudar, usam algumas ferramentas em períodos específicos, escolhendo cada uma de acordo com a demanda situacional. E esses períodos específicos são constantes em todas as pessoas, independente de qual problema elas estão enfrentando. Isso é o que Prochaska denominou **“estágio da mudança”**.
- Quando pensamos em um determinado problema que resolvemos, temos chance de reconhecer imediatamente que essa resolução não aconteceu de uma vez, mas que demandou tempo e que mudou ao longo do tempo. Talvez, tenhamos ignorado o problema no começo, depois começamos a pensar em enfrenta-lo, depois fizemos planos para mudar. Depois começamos a agir e a resolver o problema. Se obtivemos sucesso, trabalhamos na manutenção. Se falhamos, provavelmente desistimos por um tempo e depois voltamos ao começo.
- Entendendo esses estágios e os processos que são mais úteis em cada um deles, podemos obter controle sobre o ciclo da mudança e passar por ele de forma mais rápida e eficiente e com menos dor.

CASO CLÍNICO – 1

- **Paciente:** João, Homem, 45 anos.
- 1,80m pesando 160kg (IMC 49, **OBESIDADE GRAU III**)
- **Encaminhamento:** Esposa (preocupação com saúde)
- **Queixa apresentada:** Nenhuma queixa própria clara
- **Motivo real da consulta:** Pressão externa
- **Estágio de mudança:** Pré-contemplação



CASO CLÍNICO – 1

•Gosta de fazer churrasco e tomar cerveja todo final de semana. Não abre mão de um “docinho” (a esposa relata que não é tão “inho” assim!) depois do almoço e uma taça de vinho no jantar (nem sempre é uma...). Não gosta de vegetais e frutas e come muita massa e pães. Come pouca proteína durante a semana, e quando come, sempre são os cortes mais gordos. Diz que não é cavalo para comer capim.



CASO CLÍNICO – 1

- “Meu problema é genética, todo mundo da minha família é assim.”
“Eu trabalho demais, não dá pra pensar nisso agora.”
“Conheço gente muito pior do que eu.”
“Se eu quisesse, eu já tinha mudado.”
- “Só vim por que minha mulher me obrigou!”
- “Meus exames estão bons!”





PRÉ- CONTEMPLAÇÃO

- A pessoa não está convencida de que precisa mudar, acredita que as coisas estão bem e não está disposta a realizar uma mudança nos próximos seis meses. Familiares, amigos e outros de sua convivência veem o problema e os pressionam para mudar. Assim, pessoas que estão na pré-contemplação até podem realizar pequenas mudanças por pressão dos outros, mas quando a pressão termina, retornam aos comportamentos antigos.

PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

Não é que eles
não podem ver a
solução. É que
eles não podem
ver o problema.

G. K. Chesterton

“ PENSADOR





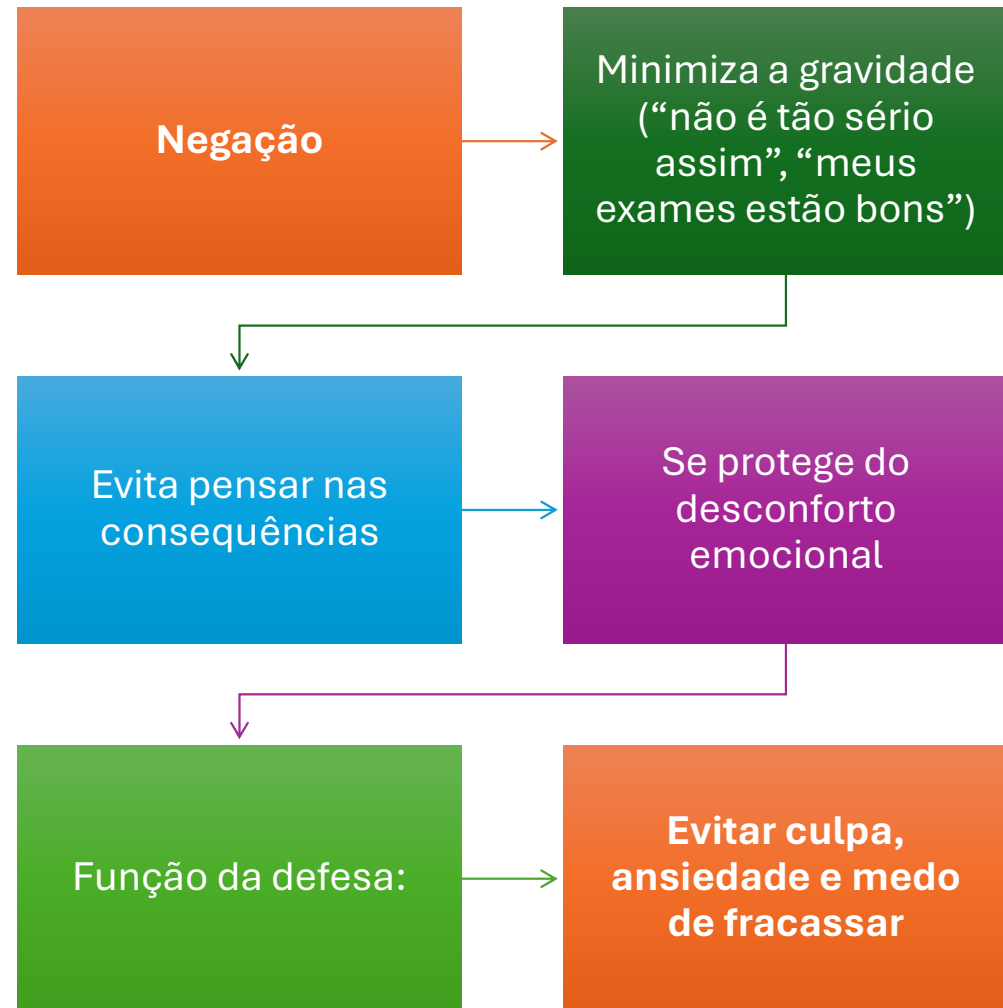
PRÉ- CONTEMPLAÇÃO

- Pessoas nesse estágio não tem intenção de mudar seu comportamento e normalmente negam que tem um problema. Embora seus familiares, amigos, vizinhos, médicos possam ver o problema claramente, a pessoa não.
- Nessa fase, as pessoas não querem mudar a si mesmas, apenas as pessoas ao seu redor. Normalmente, só procuram ajuda (psicólogo, nutricionista, médico, etc) por pressão de outros. Até podem mudar enquanto durar a pressão, mas quando essa é aliviada, eles retornam ao seu comportamento antigo.

PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

- Normalmente, resistem a mudança.
- Não tem muita informação sobre seu problema e pretendem se manter assim.
- **Negação** é uma característica dessa fase, em que as pessoas como a responsabilidade pelos seus problemas em fatores como genética, vício, família, sociedade, “mercúrio retrógrado” ou “destino”, tudo visto como estando fora do seu controle.
- Normalmente, também se sentem desmoralizados. Não querem pensar, falar ou ler sobre seus problemas porque sentem que a situação é sem esperança. Existe um certo conforto em reconhecer essa desmoralização como um sentimento natural que a acompanha esse estágio, e em imaginar que se a pessoa passar por todos os estágios da mudança ela pode mudar.

CASO CLÍNICO – PRÉ- CONTEMPLAÇÃO



OS ESTÁGIOS E SUAS APLICAÇÕES

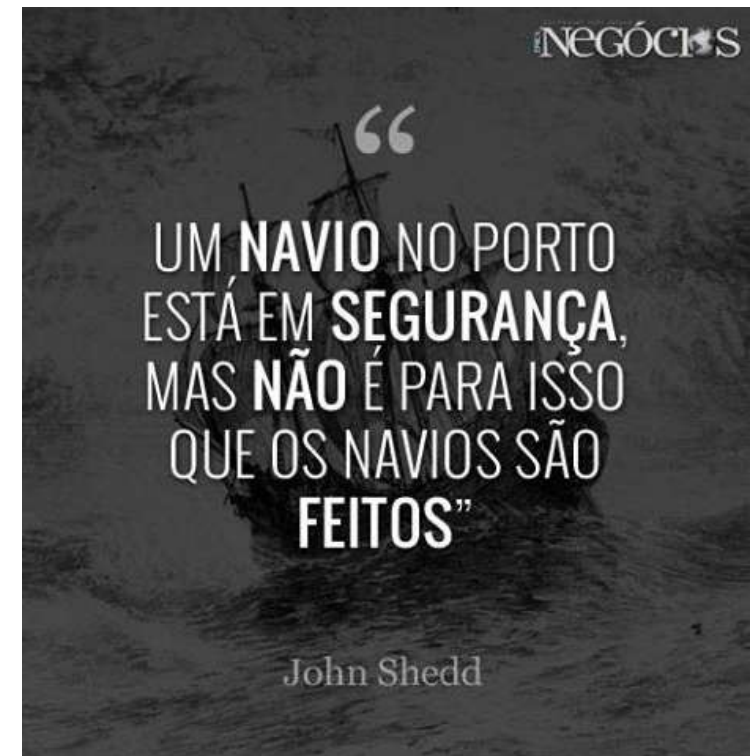
PRE-CONTEMPLAÇÃO – RESISTINDO À MUDANÇA

- Quando estamos atolados no estágio da pré-contemplação, é a **negação** que nos mantém nele. Se somos acusados de fazer algo errado, uma das formas que aprendemos para evitar punições é **negar responsabilidade**. Isso é especialmente verdade se nós temos prazer com nosso mau comportamento. Outra coisa que fazemos é admitir, mas que justificamos nosso comportamento, criando boas razões para nossas más ações. Essa é uma das razões pelas quais frequentemente defendemos nosso direito de derrotarmos a nós mesmos.
- (“não é tão sério assim”, “meus exames estão bons”)

OS ESTÁGIOS E SUAS APLICAÇÕES

PRE-CONTEMPLAÇÃO – RESISTINDO À MUDANÇA

- O que é tão atraente nesse estágio que tantas pessoas lutam para permanecer nele? Por uma coisa: **é seguro**. Você não pode falhar nele. Te libera das demandas de tempo – você pode mudar uma outra hora, não agora. Também te libera da culpa. Se você consegue evitar pensar sobre maus hábitos, por que vai se sentir culpado a respeito deles? “Pré-contempladores” estão livres das pressões sociais. Você só precisa demonstrar para as pessoas que se importam com você que você não está aberto a conversar sobre seus problemas.





AS ATITUDES DA PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

- Pré-contemplação indica, em muitos casos, uma resistência ativa à mudança. A ironia é que a maioria dos “pré-contempladores” estão condenados a permanecer presos nesse estágio sem a ajuda de outras pessoas. Conforme as pessoas se tornam mais conscientes de seus problemas, elas se tornam mais receptivas a ajuda.
- Alguns indivíduos estão tão desmoralizados que eles se resignam a se manter em uma situação que eles consideram “destino”. Eles podem ter tentado solucionar seus problemas no passado e falhado. Eles acreditam que mesmo pensar sobre mudança é arriscar falhar de novo. Eles admitiram a derrota e desistiram de mudar.



AS ATITUDES DA PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

- Quando as pessoas abandonam a mudança completamente, elas desistem delas mesmas. Elas aceitam um dos mitos sobre a mudança: “Eu já tentei de tudo!”, “Eu não tenho força de vontade”, “As pessoas não mudam de verdade”. Desistindo delas mesmas, elas desistem dos seus problemas, que se tornam mais dominantes.

CASO CLÍNICO – PRÉ- CONTEMPLAÇÃO

Problema × Preferência

Do ponto de vista do paciente:

“Isso é um jeito de viver, não um problema.”

Do ponto de vista clínico:

Existe risco à saúde; sofrimento
relacional; impacto funcional

CASO CLÍNICO – PRÉ- CONTEMPLAÇÃO

O paciente **não reconhece o comportamento como problema**, portanto **não assume responsabilidade pelas consequências**.

Enquanto isso não acontece:

não há motivação intrínseca

não há comprometimento

não há mudança sustentada



PROBLEMA OU PREFERÊNCIA?

- Um determinado padrão comportamental é um problema ou uma preferência? As pessoas podem ter problemas se elas não estão conscientes deles?
- Existem pessoas que preferem esperar para intervir com os “pré-contempladores” até que seus problemas se tornem realmente intoleráveis. Essa linha de pensamento perpetua o mito que alcoolatras, pessoas que tem problema com peso ou dependentes químicos não estão prontos para mudar até que cheguem ao fundo do poço. Esperar que essas pessoas cheguem ao fundo do poço não é apenas doloroso e ineficiente, também é arriscado.



PROBLEMA OU PREFERÊNCIA?

- A pesquisa mostra que os problemas são quase sempre tratados de forma mais efetiva quando eles são menos severos e estão presentes há menos tempo. Quanto mais as pessoas esperam para mudar, mais difícil a mudança se torna.
- Existem alguns julgamentos de valor envolvidos na avaliação de problemas psicológicos. Beber demais é um problema ou um estilo de vida? Comer muito e engordar é um problema ou uma escolha válida?

PROBLEMA OU PREFERÊNCIA?

- Responder às três seguintes perguntas pode ajudar as pessoas a verem a distinção entre problemas de comportamento e escolhas de vida:
- **VOCÊ DISCUTE SEU PADRÃO DE COMPORTAMENTO?** Pessoas estão estúpidas são defensivas sobre seus problemas de comportamento, ao contrário dos que não estão nele, que não são defensivos.
- **VOCÊ ESTÁ BEM INFORMADO SOBRE SEU COMPORTAMENTO?** “Pré-contempladores” evitam aprender sobre seus problemas.
- **VOCÊ ESTÁ DISPOSTO A ASSUMIR RESPONSABILIDADES PELAS CONSEQUÊNCIAS DO SEU COMPORTAMENTO?** Essas pessoas se sentem desconfortáveis em imaginar as consequências e raramente assumem responsabilidade pelas consequências negativas de suas ações. **Se sua escolha pode te matar, você consideraria esse resultado como natural?**

AS DEFESAS DA PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

- Todos nós nascemos sem defesas e as desenvolvemos conforme ficamos mais velhos. É uma coisa boa que fazemos. Sem a proteção desses “escudos mentais” nós seríamos bombardeados constantemente por sentimentos indesejados e ameaças externas, tanto reais quanto imaginárias. Reações defensivas nos permitem evitar, ainda que temporariamente, o que nós não podemos confrontar e nos deixam viver nossas vidas.
- Valiosas como são, nós pagamos um preço por essas proteções psicológicas necessárias. Elas aliviam a dor, mas distorcem e disfarçam nossas experiências. Como defesas não resolvem nossos problemas, embora elas possam fazer com que nos sintamos melhor no curto prazo, elas podem nos prejudicar no longo prazo. E podem impedir os “pré-contempladores” de enxergarem seus problemas. Defesas, geralmente, servem para nos distrair da dificuldade e da tarefa desconfortável da auto-análise.
- O ato de perceber essa distração é o primeiro passo para quebrar as defesas.



AS DEFESAS DA PRÉ- CONTEMPLAÇÃO

- **FAZENDO O MÍNIMO: NEGAÇÃO E MINIMIZAÇÃO**
- Provavelmente, a reação defensiva mais comum a negação permite que nos protejamos por recusar saber de eventos desagradáveis. De tempos em tempos, todos nós fingimos que realidades desagradáveis, como dor ou perigo, simplesmente não existem.
- *“A negação é a mais previsível das respostas humanas”.*



AS DEFESAS DA PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

- “Pré-contempladores” amam a negação! Apesar de toda a evidência em contrário, eles não admitem seus problemas. Filtros de negação, que poderiam ajudar essas pessoas a mudar, impedem que a informação chegue. Como resultado disso, eles frequentemente se sentem surpresos sobre comportamentos que os outros consideram problemáticos.

Quando sua amiga volta com o ex
e fala: "Dessa vez é diferente"



AS DEFESAS DA PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

- **BOAS DESCULPAS: RACIONALIZAÇÃO**
- Quando nós racionalizamos, nós oferecemos explicações plausíveis para o nosso comportamento. Mesmo que esse comportamento seja imaturo ou irracional, nós o justificamos em termos racionais e adultos. Nossa racionalização pode parecer perfeita para nós, mas ela é cheia de erros e distorções.

CASO CLÍNICO – PRÉ- CONTEMPLAÇÃO

Racionalização

Atribui a causa à genética, trabalho, idade

Cria explicações plausíveis para **não agir**

Função da defesa:

Manter o status quo com aparência de racionalidade

CASO CLÍNICO – PRÉ- CONTEMPLAÇÃO

Comparação social descendente

“Conheço gente pior que eu”

Reduz a percepção de risco

Função:

Reduzir urgência da mudança

AS DEFESAS DA PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

Promessas de fim de ano:

2013 Perder 10kg

2014 Perder 15kg

2015 Perder 20kg

2016 Lutar contra o padrão de beleza imposto pela sociedade

- **“VIRANDO A CARA” - PROJEÇÃO E DESLOCAMENTO**
- Quando somos incapazes ou temos medo de dirigir nossas emoções para a fonte real dos nossos problemas, podemos redirecioná-los contra alguém ou alguma outra coisa. Essa defesa envolve transferir a fonte ou objeto de dor para outra coisa que não a si mesmo. “A melhor defesa é o ataque” é o slogan dessa defesa.
- Também conhecido como “bode expiatório”, o deslocamento é uma defesa em que nós deslocamos nossa raiva, depressão e frustração para um objeto ou pessoa substituta, alguém que esteja disponível para esse ataque. Outra forma de deslocamento e projeção ocorre quando diagnosticamos em outras pessoas os problemas que nós carregamos.

AS DEFESAS DA PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

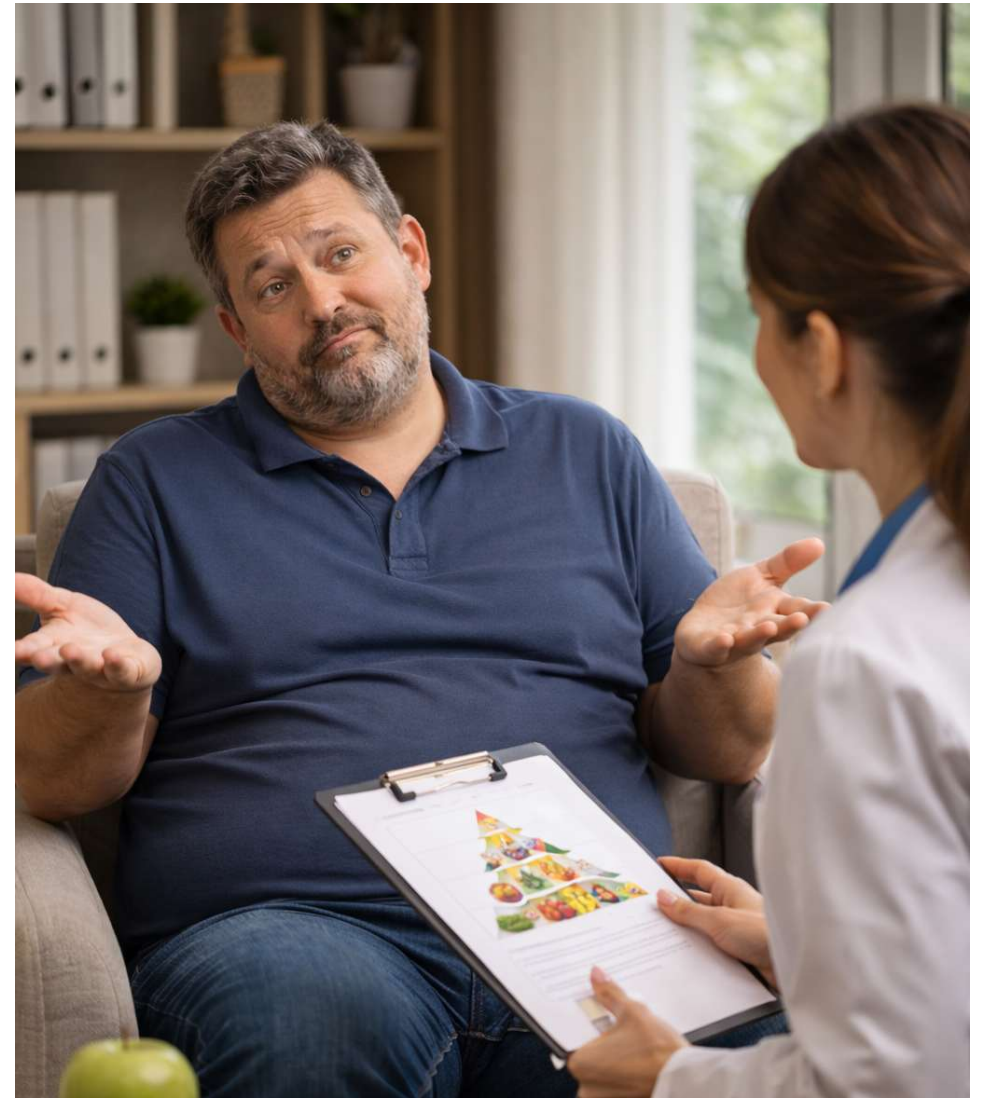
- **INTERNALIZAÇÃO**

- Nós também podemos voltar os sentimentos para nós mesmos, acreditando que não foram os outros que nos causaram dor, mas nós mesmos que criamos o problema. Fazendo isso frequentemente, nós falhamos em expressar sentimentos negativos de forma apropriada e começamos a internalizar, ou “engolir” esses sentimentos. O resultado é culpa, baixa auto-estima e até mesmo, depressão.
- “Pré-contempladores” desmoralizados e resignados, que estão conscientes de um problema mas já desistiram de fazer qualquer coisa a respeito dele, frequentemente usam essa defesa. Eles falam que não podem mais mudar e seus sentimentos de um inevitável fracasso os protegem de qualquer tentativa de mudança, e enquanto eles estiverem presos a essa crença de que eles não podem mudar, eles provavelmente não vão mudar.

Pressão externa: por que ela falha?

- A esposa empurra e critica, o médico e o nutricionista alertam...
- Resultado esperado:
- Mudanças **superficiais e temporárias**
- Retorno rápido ao comportamento antigo
- “Está satisfeita agora que eu fui ao nutricionista?”
- Reforço da resistência
- Clinicamente:
- A pressão externa **ativa ainda mais as defesas**, não a mudança.

COMO PODEMOS AJUDAR JOÃO?



Objetivo terapêutico REAL nesse caso

- Não é emagrecer
- Não é mudar comportamento
- Não é “convencer” a mudar...
- **Objetivo correto:**
- **Mover o paciente da pré-contemplação para a contemplação**

AJUDANDO “PRÉ-CONTEMPLADORES”

- **AUMENTANDO A CONSCIÊNCIA**

- O primeiro passo para fomentar a mudança intencional é se tornar consciente das defesas que estão no caminho. Conhecimento é poder. Precisamos conhecer nossas defesas antes de derrotá-las.
- Muitos pré-contempladores não tem informação suficiente para perceber seus problemas. Como uma lanterna em uma sala escura o aumento de consciência torna essa informação disponível. É possível aumentar a consciência lendo, assistindo aulas, vídeos informativos, fazendo terapia, etc.
- Algumas técnicas de aumento de consciência podem ser usadas na vida diária.

Aumento de consciência

- Psicoeducação sem confronto
- Exploração de consequências (*“Quais conseqüências você acha que terá no futuro?”*)
- Devolver discrepâncias sem julgamento
- Exemplo de pergunta:
- *“O que você acha que a sua esposa está vendo que você não vê?”*

Autoavaliação

- Conectar comportamento com valores
- Identidade futura x atual
- “Que tipo de homem você gostaria de ser daqui a 10 anos em relação à saúde?”



AJUDANDO “PRÉ-CONTEMPLADORES”

- **TOMANDO CONSCIÊNCIA DAS DEFESAS.**
- Embora o aumento de consciência não resulte tão rapidamente em mudança, se tornar consciente de um problema de comportamento continua sendo o primeiro passo para muda-lo. Portanto, para combater as defesas é essencial tornar-se consciente do que elas são e de como elas operam.

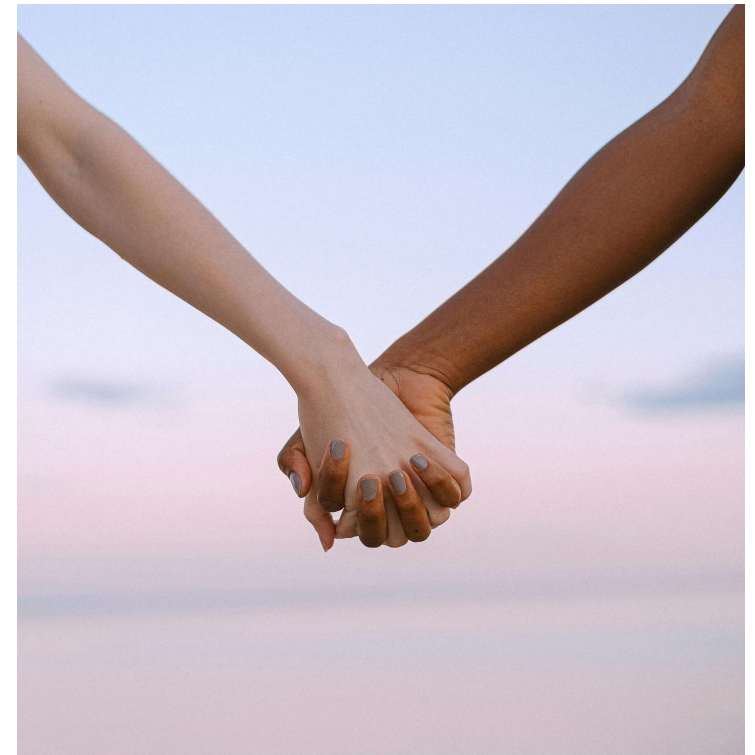
AJUDANDO “PRÉ-CONTEMPLADORES”

- **CHECANDO NOSSAS DEFESAS**

- Embora ninguém confie em uma única defesa para sempre, nós tendemos a ser consistentes.
- **AMIGO:** *Eu percebi que você engordou.*
- **JOÃO:** *Sim, tenho feito pouco exercício. Estou ocupado demais trabalhando.*
- Essa resposta soa plausível o suficiente, mas não ataca diretamente o problema (**ganhar peso**). Em vez disso, transfere a culpa para outra coisa (**trabalho**).
- Nós não somos completamente governados por nossas defesas, meramente guiados por elas. A simples consciência delas nos ajudam a ganhar controle. Na verdade, toda defesa mal-adaptativa pode ser transformada em um comportamento positivo com consciência e prática.

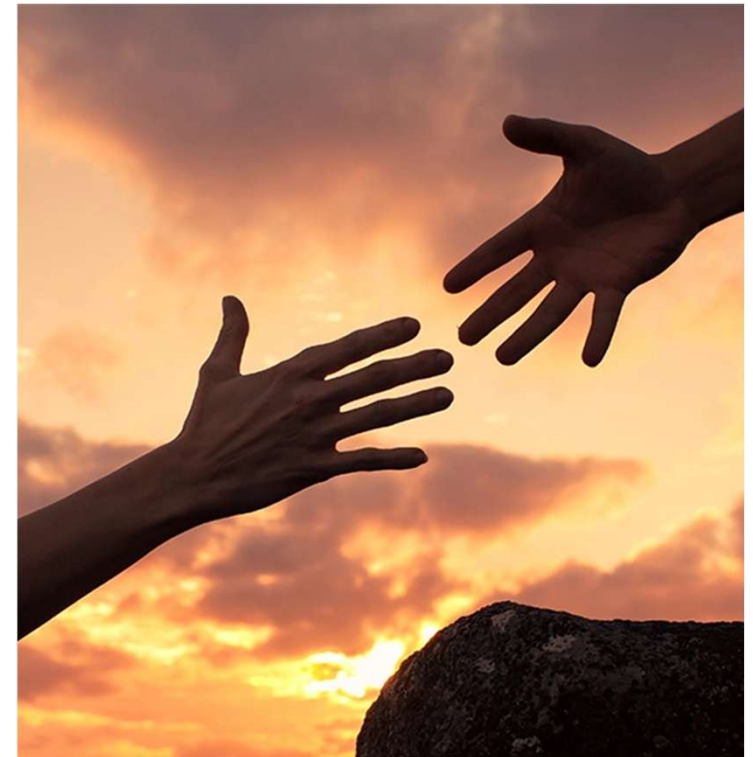
REDE DE APOIO DURANTE A PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

- Uma sólida rede de apoio é tão importante para as pessoas que querem mudar sozinhas quanto a relação com um terapeuta para aqueles que mudam em terapia. A rede de apoio provê suporte com o qual se pode processar eventos ambientais e ver a si mesmo como os outros veem. Nossas defesas raramente enganam os outros, especialmente os que são próximos a nós. Quem nos conhece bem normalmente está consciente de nossos problemas muito antes de nós estarmos. Nossas defesas, não servem apenas para nos manter no escuro sobre nossos problemas, elas geralmente estão no caminho daquelas relações que podem nos ajudar a solucioná-las.
- Às vezes, a simples presença sem julgamento de um amigo íntimo é suficiente.



REDE DE APOIO DURANTE A PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

- Um dos erros mais comuns das pessoas que estão tentando ajudar “pré-contempladores” a mudar é apressá-los em direção à ação. Enquanto eles, defendem seu direito de prejudicar e destruir a si próprio.
- Primeiro, nós precisamos reconhecer que “pré-contempladores” são incapazes de mudar sem assistência. Nós podemos ajudar emprestando nossos olhos, ouvidos e corações. Nós podemos ver por aqueles que estão parcialmente cegos por suas defesas, ouvir por aqueles que estão muito envergonhados para falar, se preocupar por aqueles que estão muito desmoralizados para se importar. Gentilmente, nós podemos encorajá-los a se mover para o estágio de contemplação, em que eles podem se abrir para a mudança.
- Ajudar outra pessoa pode parecer uma tarefa hercúlea, exigindo esforço enorme, paciência e força. Paciência, no entanto, pode ser adquirida e a força, nesse contexto é o conhecimento real do que funciona e do que não funciona. Uma das primeiras tarefas da pessoa que ajuda é permitir que o “pré-contemplador” considere seu problema comportamental.



REDE DE APOIO DURANTE A PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

- Existem alguns erros que quem tenta ajudar comete no processo.
- **NÃO EMPURRE NINGUÉM PARA A AÇÃO**
- Se lembre que mudança não é igual a ação. O erro mais comum é empurrar alguém a tomar uma ação rápido demais. Um “pré-contemplador” não está pronto para a ação, mas pode estar pronto para considerar mudar. Encoraje essa decisão.
- **NÃO IMPORTUNE**
- Comentários repetitivos e insistentes normalmente saem pela culatra. Pior: eles enfraquecem a relação.
- **NÃO DESISTA**
- Um “pré-contemplador” pode entender erradamente a apatia da rede de apoio como um sinal de que seu problema de comportamento não é tão grave assim.
- A ideia é focar em reforçar apenas comportamentos positivos em direção à mudança.

REDE DE APOIO DURANTE A PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

Rede de apoio

Validar a preocupação da esposa

Usar apoio sem coerção

Reduzir crítica e cobrança

LIBERAÇÃO SOCIAL



**– Quem estará
nas trincheiras
ao teu lado?
– E isso
importa?
– Mais do que a
própria guerra.**

Ernest Hemingway

 PENSADOR

LIBERAÇÃO SOCIAL

- O processo de liberação social envolve criar mais alternativas e escolhas individuais, fornecendo mais informação sobre problemas de comportamento e oferecendo suporte público para pessoas que desejam mudar.
- Grupos de auto-ajuda enviam uma poderosa mensagem para “pré-contempladores” isolados que estão envergonhados demais para admitir que tem um problema. A simples existência desses grupos diz: “Você não é a única pessoa desse mundo com esse problema, nós podemos ajuda-lo a aceita-lo como uma pessoa com um problema e fazer o melhor que você pode para mudar”.
- Para usar o processo de liberação social, a pessoa deve estar consciente das alternativas, resistir aos esforços da força anti-mudança e ver as alternativas como opções de crescimento em vez de coerção.



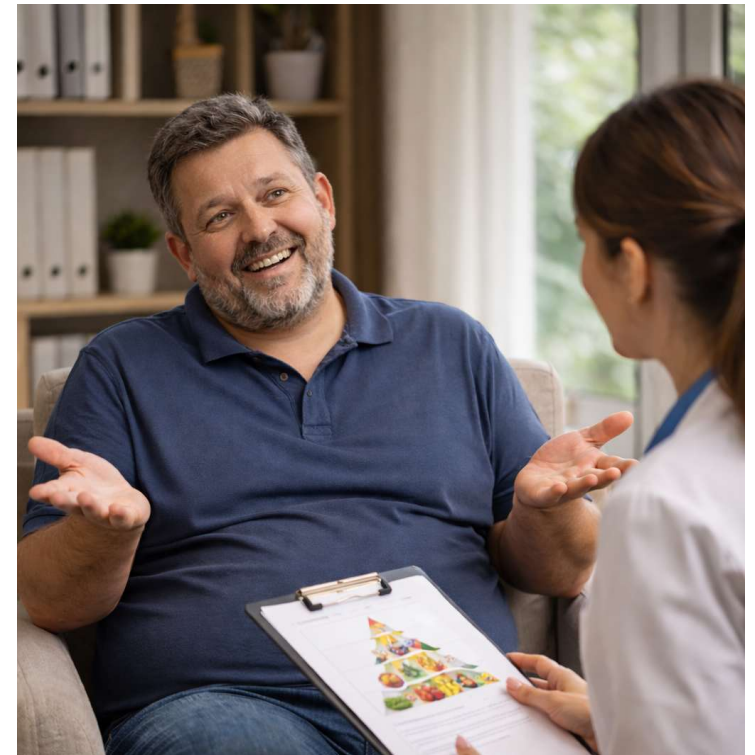
Como avaliar o progresso nesse caso?

- **Critério clínico de sucesso nesse estágio:**
- O paciente **começa a considerar** a mudança
- Tolerar falar do tema sem se defender
- Diminui a negação
- Passa a dizer:
- “Talvez eu precise olhar pra isso...”
- Isso **já é mudança**, segundo o modelo. Lembrando que o objetivo aqui não é o emagrecimento do paciente, é mover o paciente para a próxima fase.

QUAIS PERGUNTAS PODEMOS FAZER PARA AUMENTAR A CONSCIÊNCIA DO PACIENTE?

- “O que fez você aceitar vir hoje?”
- “Na sua visão, existe algum problema ou isso é mais uma preocupação dos outros?”
- “O que você acha que sua esposa está vendo que você não vê?”
- “Quando você diz que é genético, o que isso muda para você?”
- “Se fosse apenas genética, o que ainda estaria sob seu controle?”
- “Conhecer pessoas ‘piores’ te ajuda em quê exatamente?”
- “Você já pensou onde esse padrão pode te levar daqui a 5 ou 10 anos?”
- “O que mudaria na sua vida se nada fosse diferente?”
- “Existe algum custo hoje que você prefere não olhar?”
- “Que tipo de homem você gostaria de ser em relação à saúde?”
- “Isso combina com o que você vive hoje?”
- “O que te incomodaria mais: tentar e falhar ou nunca tentar?”

-
- “Aquilo que você me falou há seis meses, agora faz sentido!”





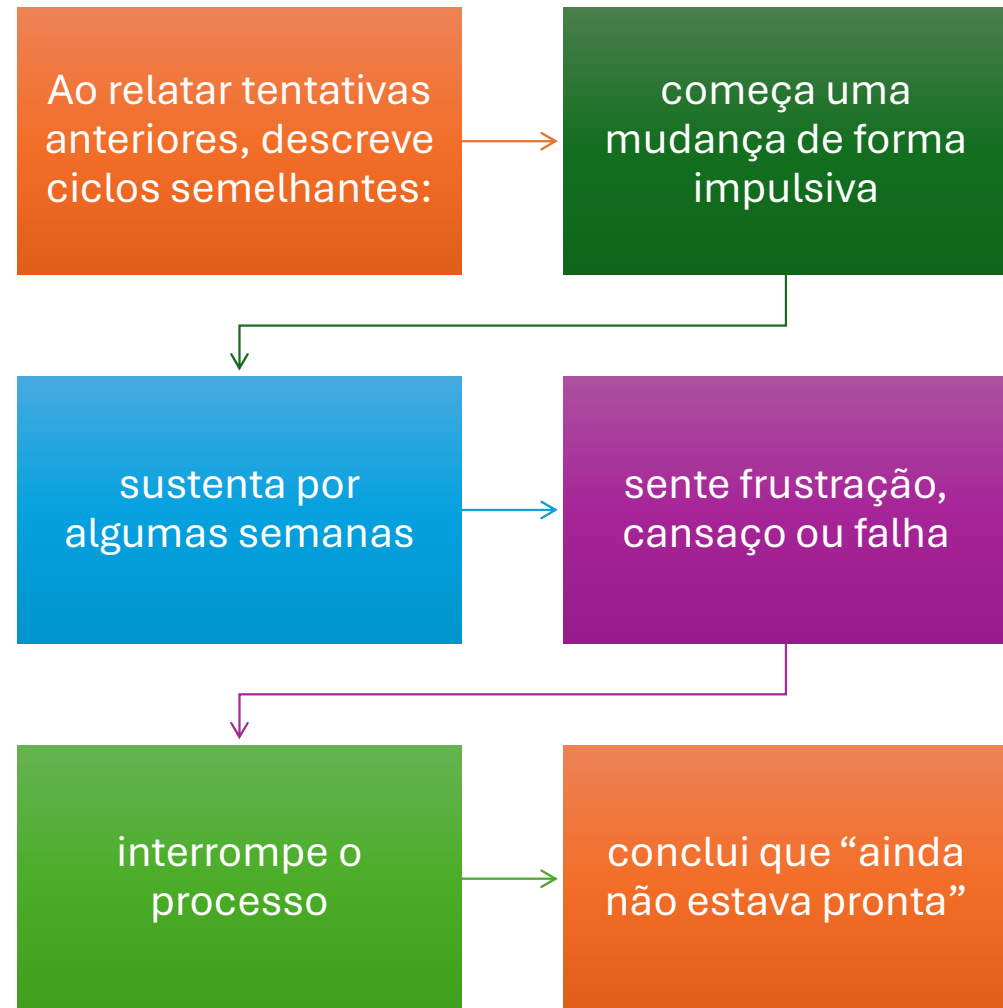
CASO CLÍNICO 2 – CONTEMPLAÇÃO CRÔNICA

- Mariana tem 38 anos, é formada em Administração, e trabalha em um cargo que exige alto desempenho cognitivo. Ela se descreve como uma pessoa “informada”, curiosa e reflexiva. Já fez várias dietas ao longo da vida — low carb, jejum intermitente, contagem de calorias — e costuma dizer que “nenhuma funcionou a longo prazo”.
- Chega à consulta dizendo que **não veio por falta de conhecimento**, mas porque “quer destravar alguma coisa”.
- Mariana lê muito sobre nutrição, comportamento alimentar, psicologia e até neurociência. Segue perfis de profissionais, escuta podcasts, salva posts, faz anotações.

CASO CLÍNICO 2 – CONTEMPLAÇÃO CRÔNICA

- Apesar disso, seu comportamento alimentar segue praticamente inalterado há anos.
- Ela relata que **vive esperando o momento certo** para começar:
 - quando o trabalho estiver menos exigente
 - quando a ansiedade estiver mais controlada
 - quando conseguir dormir melhor
 - quando tiver mais energia
- Sempre existe uma condição prévia que precisa ser resolvida antes da mudança. Mariana reconhece claramente que seu peso e sua relação com a comida são um problema. Ela fala disso com propriedade, sem negação. No entanto, quando o assunto se aproxima de **ação concreta**, sua fala muda de tom.
- Ela prefere falar **sobre** mudança, não **fazer** mudança.

CASO CLÍNICO 2 — CONTEMPLAÇÃO CRÔNICA





CASO CLÍNICO 2 – CONTEMPLAÇÃO CRÔNICA

- “Eu sei que o problema não é comida em si.”
“Eu entendo completamente a questão emocional.”
“Eu sei o que preciso fazer mas não faço!”
- “Acho que agora não é um bom momento! As coisas precisam estar mais tranquilas!”
- “Eu sei exatamente o que eu tenho que fazer.”
“Já li tudo sobre isso.”
“O problema não é falta de informação.”
“Quando a minha vida acalmar, eu começo.”
“Agora não é o momento certo.”

CONTEMPLAÇÃO

- “Eu quero parar de me sentir emperrado”. Essas são palavras típicas de quem está nesse estágio.
- **“Eu sei o que devo fazer, mas não consigo!”.**
- Nesse estágio, as pessoas sabem que tem um problema e começam a pensar seriamente em resolvê-lo. Lutam para entender seu problema, para ver suas causas e para imaginar soluções possíveis. Costumam ter planos indefinidos para agir nos próximos seis meses.
- No entanto, parecem estar longe de fazer um compromisso com a ação de fato.



An elephant and a small dog are sitting on a wooden bench, looking out at a sunset over a body of water. The elephant is on the left, and the dog is on the right. The sky is filled with orange and yellow clouds, and the sun is low on the horizon. The water is calm, reflecting the light from the sky.

CONTEMPLAÇÃO

- Essa é a natureza da contemplação: Você sabe o seu destino, e mesmo como chegar lá, mas você ainda não está pronto para ir. Muitas pessoas ficam muito tempo presas a esse estágio.
- Um estudo com fumantes demonstrou que algumas pessoas ficaram DOIS ANOS na contemplação antes de decidirem agir de fato.
- Não é incomum que essas pessoas passem anos falando para si mesmas que vão mudar algum dia. O medo de fracassar pode mantê-las procurando por um mais profundo entendimento do seu problema a mais sensacional das soluções.

CONTEMPLAÇÃO

- Pessoas que eternamente substituem ação por pensamento podem ser chamadas de “contempladores crônicos”. Quando começam a transição para o estágio de preparação, seu pensamento é claramente marcado por duas mudanças. Primeiro, elas começam a focar na solução e não mais no problema. Começam a pensar mais no futuro que no passado. O fim desse estágio é um tempo de antecipação, atividade, ansiedade e excitação.



CONTEMPLAÇÃO E AMBIVALÊNCIA

- A contemplação é marcada por:
- Desejo real de mudar
- Medo real de mudar
- Na paciente:
- Parte quer saúde, leveza, controle
- Parte quer manter o **self conhecido**, mesmo disfuncional
- **Conflito interno:**
- “Eu quero mudar” × “Eu não quero perder quem eu sou / minha zona de conforto / minha vida atual”
- Essa ambivalência **não é falta de motivação, é excesso de medo.**

CONTEMPLAÇÃO – MUDANÇA NO HORIZONTE

*“Nunca confunda
movimento com ação.”*
Ernest Hemingway





CONTEMPLAÇÃO – MUDANÇA NO HORIZONTE

- Felizes com sua nova consciência, as pessoas nessa fase estão deixando as defesas de lado e acolhendo as pessoas em sua vida e estão confiantes de que vão agir logo.
- Outras pessoas ficam presas nesse estágio por anos, algumas vezes.
- Eles caem em uma cilada: contemplação crônica. Contemplação crônica substitui ação por pensamento, prometendo que eles vão agir um dia.
- Seu lema é: “Quando estiver em dúvida, não mude!”.
- Conflitos e problemas ficam suspensos, decisões nunca são finalizadas e a ação é evitada.



CONTEMPLAÇÃO – MUDANÇA NO HORIZONTE

- Independentemente de sua tendência à procrastinação, quase todas as pessoas no estágio de contemplação estão ansiosas para falar sobre elas mesmas e seus problemas, procurando por reafirmação de que suas preocupações podem ser entendidas e superadas.
- Diferente das pessoas no estágio de pré-contemplação, pessoas nesse estágio estão abertas a ler artigos e livros sobre psicologia em geral e seus problemas em particular. Mas enquanto eles leem, pensam e falam, ainda não estão prontos para se preparar para ação até eles atingirem uma compreensão de seu comportamento. Como resultado, o aumento de consciência é tão importante nesse estágio quanto foi durante o estágio anterior.



CONTEMPLAÇÃO – MUDANÇA NO HORIZONTE

- “Contempladores” querem mudar, mas seu desejo existe simultaneamente com uma inconsciente resistência a ele. Essa ambivalência é compreensível, já que a ação vem com uma apavorante e, até mesmo, paralisante medo de fracassar. Adicione a isso a ansiedade que esses indivíduos sentem sobre sacrificar a vida que eles são familiares, e o medo de conhecer seu “novo self” criado pela mudança e podemos compreender facilmente por que eles ficam presos. Eles preferem um self familiar a um que seja melhor, portanto postergando a ansiedade e evitando o fracasso.

CONTEMPLAÇÃO – MUDANÇA NO HORIZONTE

- A mudança ameaça nossa identidade e nos pede para renunciar ao nosso jeito de ser. Por mais saudável que a mudança possa ser, ela ameaça a nossa segurança, e às vezes, mesmo uma segurança auto-destrutiva parece melhor do que nenhuma. A consciência dessa ambivalência pode preveni-lo de cair em uma das muitas armadilhas que são responsáveis pela contemplação.

Você nunca mudará a sua vida
enquanto você não mudar
algo que faz diariamente.

(Mike Murdock)



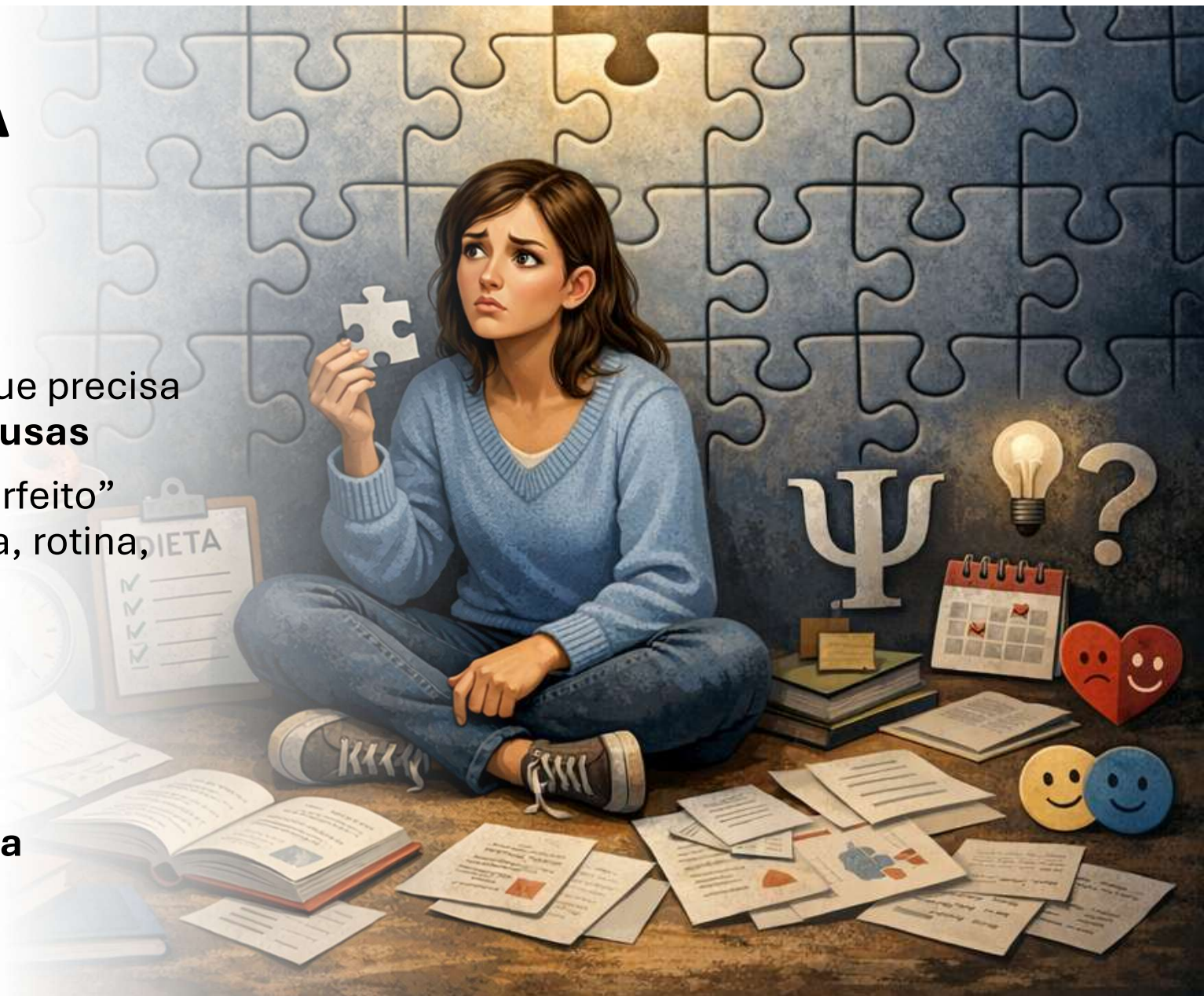
Quando a consciência vira armadilha?

- Substitui ação por pensamento
- Reduz ansiedade no curto prazo
- Dá a sensação de progresso **sem custo emocional**
- “Enquanto eu estiver entendendo melhor, eu ainda não preciso agir.”



A BUSCA PELA CERTEZA ABSOLUTA

- A paciente acredita que precisa entender **todas as causas**
- Procura o “encaixe perfeito” entre dieta, psicologia, rotina, emoções
- Evitar o risco de errar
- **Nunca haverá certeza suficiente para agir**





A BUSCA PELA CERTEZA ABSOLUTA

- Algumas pessoas acreditam que precisam explorar cada aspecto de um problema até terem absoluta certeza da sua origem. Talvez, eles esperam que o problema vá embora enquanto eles pensam sobre isso ou talvez, eles irão encontrar partes suficientes para completar a figura e tornar a figura simples.
- A verdade inconveniente é que nós nunca poderemos saber o suficiente sobre mudança de problemas comportamentais para ter certeza sobre suas causas ou "curas". Sempre vai existir espaço para duvidar do nosso entendimento, das nossas intenções e das nossas ações, existe um tempo quando mudanças precisam ser feitas.

ESPERANDO PELO MOMENTO MÁGICO

- “Quando a minha vida acalmar...”
- Vida nunca acalma
- O critério de prontidão é sempre adiado
- Função:
- Postergar ansiedade e responsabilidade
- “As condições nunca serão favoráveis”.





ESPERANDO PELO MOMENTO MÁGICO

- Muitas pessoas tem uma crença quase mística que algum dia, de alguma forma, vai existir um momento mágico que vai ser absolutamente perfeito para a mudança. “Contempladores” crônicos falam para si mesmos que vão mudar quando “for o tempo certo”. Mas quando vai ser o tempo certo? “Quando eu estiver bem e preparado”, eles dizem. Mas quando eles estarão prontos? “Quando as coisas acalmarem!”. As coisas, é claro, nunca acalmam.

PENSAMENTO ILUSÓRIO ("Wishful thinking")

- "Eu queria viver como vivo hoje, mas com consequências diferentes."
- Exemplos implícitos:
- Comer como sempre, mas emagrecer
- Manter rotina caótica, mas ter controle
- Não abrir mão, mas colher benefícios
- *Desejar é mais fácil do que mudar*
Esperar é menos doloroso do que agir



PENSAMENTO ILUSÓRIO (“Wishful thinking”)

- Esse é o comportamento mais comum que impede as pessoas de progredir da contemplação para a preparação e ação. Pessoas que pensam dessa forma querem viver como elas sempre viveram, mas com consequências diferentes:
- *“Eu gostaria de comer tudo que eu sempre quis e não ganhar nenhum peso”.*
- É mais fácil desejar pela mudança do que trabalhar por ela, assim como é mais fácil ganhar na loteria do que trabalhar para viver. A abordagem passiva, no entanto, raramente tem sucesso.



AÇÃO PREMATURA

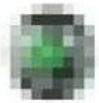
- Já iniciou dietas “no impulso”
- Fracassou
- Usou o fracasso como prova de que “ainda não estava pronta”
- Resultado:
- Reforço da contemplação crônica



AÇÃO PREMATURA



Olá, quero me matricular na academia.



É promessa de ano novo?



Sim.

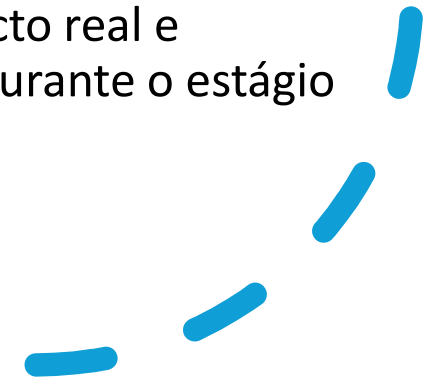


Oferecemos um plano de um dia com direito a 4 selfies.

- “Contempladores” que são ameaçados pela família ou amigos sobre a mudança, faz com que eles façam uma tentativa hesitante para mudar. Naturalmente, eles fracassam e aí podem justificar sua contínua resistência a mudança enquanto jogam a culpa em quem exigiu a mudança.
- Essa ação prematura normalmente ocorre no dia de ano novo, aniversário e outros períodos em que as pessoas se sentem pressionadas a mudar. São períodos em que “deveríamos mudar” e podemos pular cedo demais para a ação, preparados ou não. O pagamento por essa ação prematura é o alívio da pressão social. Depois do fracasso, a mensagem implícita é: “Agora me deixe em paz sobre esse assunto”.

CONTEMPLAÇÃO

- A busca por absoluta certeza, a espera pelo momento mágico, pensamento ilusório e ação prematura são todos “processos negativos” que retardam o movimento através do ciclo da mudança. Apesar dessas armadilhas desse estágio, um período de contemplação anterior a preparação para a ação é essencial para mudanças longas e significativas.
- Existe um certo nível de consciência de que problema e solução devem preceder a ação. Sem isso, a manutenção da mudança se torna muito difícil.
- Técnicas sem consciência por trás delas não tem nenhuma chance de fazer nenhum impacto real e duradouro. Consciência é desenvolvida durante o estágio de contemplação.



A mudança ameaça a identidade...

- Para essa paciente:
- Ela **já se reconhece como alguém que “sabe muito”**
- O conhecimento virou parte do self
- Agir colocaria esse self à prova
- “E se eu souber tudo... e mesmo assim fracassar?”
- Pensar preserva autoestima. Agir a coloca em risco.



Por que MAIS consciência não resolve?

- Porque nesse estágio:
- Consciência **já é alta**
- Informação adicional não move estágio
- Pode até aumentar paralisia



A EMOÇÃO É A
CHAVE!





EMOÇÃO É A CHAVE

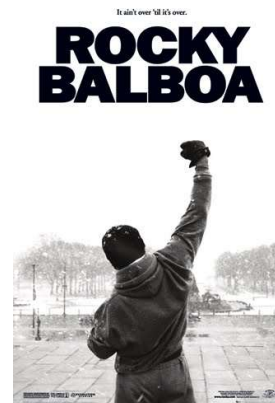
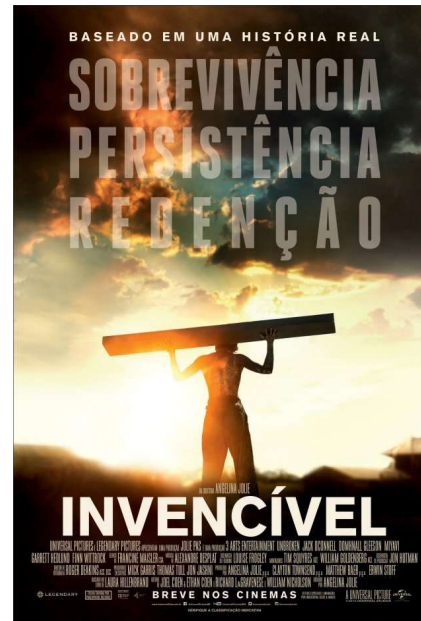
- **Emoção é o motor que desloca da contemplação para a preparação**
- Essa paciente:
- Entende racionalmente
- Mas **não sente urgência suficiente**

O PROCESSO DE EXCITAÇÃO EMOCIONAL

- Energia emocional é uma força poderosa. Você pode aproveitá-la para ter o ímpeto e a resolução necessária para fazer a decisão de mudar. Como sabemos das experiências da vida, a coisa racional a fazer nem sempre é a que queremos fazer. Emoções, entretanto, podem fornecer uma explosão de energia que nos permite substituir a procrastinação e determinar quais são de fato nossos melhores interesses. Se usadas corretamente, as técnicas ativas de excitação emocional pode trazer a adrenalina necessária e ajudar as pessoas a se mover da contemplação para a preparação e ação.
- “Contempladores” que já estão considerando seriamente mudar podem usar a excitação emocional efetivamente. Emoções podem estar relacionadas a todas as partes dos esforços para mudar e podem ser usadas para seguir em frente nos mais avançados estágios de mudança.

“VÁ AO CINEMA!”

- Filmes despertam nossas emoções mais do que qualquer outra forma de arte. Eles podem ser um jeito incrível de despertar nossas emoções quando decidimos mudar.
- A chave é não usar essa estratégia de forma defensiva. Procure filmes que focam no seu problema.



FAÇA SUA PRÓPRIA PROPAGANDA



- Se você acha que assistir filmes feitos por outras pessoas não ajuda sua adrenalina a fluir, tente criar seu próprio cenário que desperte sua angústia, desapontamento e estresse. Existem muitas formas de fazer isso.
- Pessoas que estão acima do peso, por exemplo, podem usar espelhos, fotos, vídeos e roupas para tomar coragem para mudar.
- Existem duas coisas para se saber antes de usar essas técnicas. Primeiro, se lembre que o objetivo é criar despertar emocional útil e não se sobrecarregar com angústia e desapontamento. você não quer se desencorajar nem se culpar por seu problema.
- Segundo, esteja consciente do tempo. É extremamente útil e importante focar nos aspectos negativos do seu problema durante o estágio de contemplação. No entanto, no estágio de preparação e ação, se concentrar no negativo parece conter as mudanças, por manter as pessoas concentradas nos problemas e não nas soluções.

USE SUA IMAGINAÇÃO

- É possível despertar a imaginação simplesmente usando a imaginação. Faça seu “filme mental”. Se concentrar nos **aspectos negativos** do seu problema e confrontar suas defesas permite criar cenários dolorosos e angustiantes. Isso é o oposto do relaxamento: o objetivo é criar imagens que vão trazer à tona os perigos e as desvantagens dos seus problemas comportamentais, como visualizar no futuro as consequências de não mudar.
- Esse não é um momento para pensamento mágico ou para deixar suas faltas se tornarem virtudes. É um momento para **observar as consequências** que vem de se esperar pelo momento mágico. *Ninguém precisa de um vidente para saber onde comportamentos negativos levam.*
- Uma barreira crítica para mudar muitos problemas comportamentais é que as consequências sérias parecem muito distantes. Usando a imaginação para trazer o futuro ao presente, é possível superar essa barreira e despertar suas emoções ao ponto de fazer um comprometimento para agir.

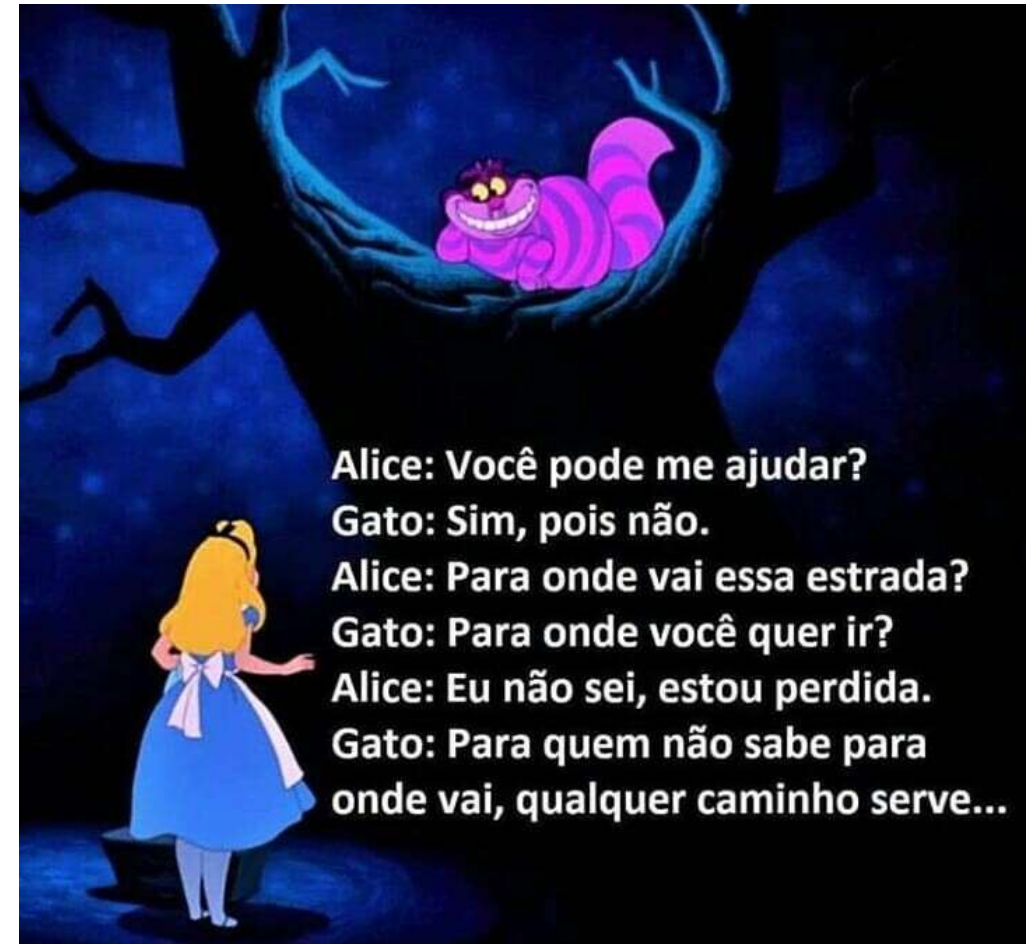
O RETORNO À CONSCIÊNCIA

- A partir do momento que você está menos defensivo, você está mais livre para processar informação sobre seu problema em geral e como isso o afeta particularmente.
- Muitas pessoas tentam resolver um problema quando elas tem mínima informação sobre isso e os resultados são previsivelmente ruins.
- Não faz sentido começar a mudar se você sabe muito pouco sobre o problema ou sua solução.



DEFINA SEUS OBJETIVOS

- Objetivos vagos como “Eu quero ser uma pessoa melhor” ou “Eu quero me sentir melhor” geram tentativas vagas de mudança.
- Especificando nossos problemas, podemos nos questionar: Qual comportamento exatamente queremos mudar? Como podemos medir nosso progresso?
- Se não conseguimos pensar em um caminho para medir o progresso, o nosso objetivo é muito vago.



Alice: Você pode me ajudar?

Gato: Sim, pois não.

Alice: Para onde vai essa estrada?

Gato: Para onde você quer ir?

Alice: Eu não sei, estou perdida.

Gato: Para quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve...

COLETE A INFORMAÇÃO CERTA

- Da contemplação à manutenção, monitorar o problema é essencial. A maior parte das pessoas que tem sucesso na mudança, conta com algum tipo de monitoramento, como contar calorias diárias. Esse monitoramento tem que ser preciso ou pode ser enganador, especialmente quando diz respeito a comer demais, beber e fumar, afinal, costumamos subestimar o quanto consumimos.
- Auto-monitoramento por uma semana ou mais não traz apenas uma perspectiva de progresso, também pode trazer a consciência do que exatamente precisa mudar.



ANÁLISE FUNCIONAL: APRENDENDO O A-B-C (ANTECEDEENT – BEHAVIOR – CONSEQUENCES / ANTECEDENTES – COMPORTAMENTO – CONSEQUÊNCIAS).

- Algo que ajuda a monitorar o comportamento é acompanhar os eventos que precedem imediatamente e que se seguem a um problema de comportamento.
- Essa análise funcional pode iluminar o que está controlando partes de sua vida que parecem estar fora de controle. é a análise ABC.
- Antecedentes podem ser gatilhos para problemas comportamentais, enquanto as consequências recompensam ou reforçam isso, não importa quão maladaptativo eles sejam. Existe um princípio psicológico que diz que todo comportamento humano tem função. A análise funcional nos ajuda a identificar a função do comportamento problema.

ANÁLISE FUNCIONAL: APRENDENDO O A-B-C (ANTECEDENTES – BEHAVIOR – CONSEQUENCES / ANTECEDENTES – COMPORTAMENTO – CONSEQUÊNCIAS).

ANTECEDENTE	COMPORTAMENTO	CONSEQUÊNCIA
ESTRESSE FADIGA ANSIEDADE	COMER UMA CAIXA DE CHOCOLATES	SATISFAÇÃO RELAXAMENTO DISTRAÇÃO

Para ser mais precisa, a análise funcional não deve focar apenas nos eventos externos que precedem um comportamento, mas também nos eventos internos que podem estar no controle. Preste atenção no que você diz a si mesmo antes de engajar em um hábito indesejado.

“O QUE EU ESTOU DIZENDO A MIM MESMO QUE ME LEVA A ENGAJAR NESSE COMPORTAMENTO PROBLEMA? EU ESTOU SENDO INDULGENTE COMIGO MESMO?”

ANÁLISE FUNCIONAL: APRENDENDO O A-B-C (ANTECEDEENT – BEHAVIOR – CONSEQUENCES / ANTECEDENTES – COMPORTAMENTO – CONSEQUÊNCIAS).

- Quais tipos de pensamento justificam essa falta de controle?
- **“EU ESTOU EM CASA E POSSO FAZER O QUE QUERO!”**
- **“NÃO EXISTE NADA QUE EU POSSA FAZER PELOS OUTROS AGORA, ENTÃO EU POSSO SER PERMISSIVO COMIGO”**
- **“EU PRECISO FUGIR DA REALIDADE”.**
- **“DEPOIS DE TUDO O QUE EU FIZ HOJE, EU MEREÇO ISSO”.**

ANÁLISE FUNCIONAL: APRENDENDO O A-B-C (ANTECEDEENT – BEHAVIOR – CONSEQUENCES / ANTECEDENTES – COMPORTAMENTO – CONSEQUÊNCIAS).

- Faça uma lista de todas as afirmações que você usa para justificar seu problema de comportamento. você pode se surpreender e você pode se mover em direção à ação.
- Qual é o pagamento pela indulgência? Existe o prazer da gratificação, é claro. Olhe para todos os outros reforços que podem surgir com apenas um ato de auto-indulgência.
- Primeiro, existe uma redução real do estresse. E também, a pessoa pode se sentir desobediente, mas bem. Além disso, podem existir um sentimento de liberdade em fazer o que você quer fazer e mandar as consequências para o inferno!
- Uma consequência atrasada da auto-induglência, é que, geralmente, nós acabamos falando: “Eu não deveria ter comido tanto”.
- Em resumo: “Eu não deveria deixar uma parte de mim assumir todo o controle. Essa parte se torna um demônio que eu não posso controlar”.

Qual seria o objetivo terapêutico nesse caso?

- Não é ensinar mais
Não é explicar melhor
Não é motivar racionalmente
- **Objetivo real:**
- **Ajudar a paciente a tolerar a ansiedade da ação imperfeita**



Quando a consciência começa a virar armadilha?

- Pensar substitui agir
 - Entender vira desculpa
 - Informação vira anestesia emocional
 - A busca por certeza evita o risco
 - O “momento certo” nunca chega
-
- **A consciência vira armadilha quando ela protege a pessoa do desconforto necessário para mudar.**

FINALIZANDO A CONTEMPLAÇÃO...

- O aumento de consciência continua importante durante a contemplação. Os objetivos deveriam ser: desenvolver mais consciência do comportamento-problema, entender como os sentimentos e pensamentos mantem o problema e começar a desenvolver uma convicção pessoal do valor da mudança. Quando esses estágios estão completos – mais informação, mais consciência e mais auto-motivação – a pessoa está pronta para o estágio de preparação.



CASO CLÍNICO 3 – PREPARAÇÃO FRÁGIL

- Lucas tem 29 anos e chega à consulta logo no início do ano. Ele está animado, fala rápido, gesticula bastante e demonstra uma energia que não aparecia nos casos anteriores. Diferente de João e Mariana, Lucas **não nega o problema** e **não fica preso pensando** — ele quer agir.
- Logo no início, afirma com convicção:
- *“Segunda-feira eu começo com tudo.”*
“Dessa vez vai ser diferente.”
- Ele relata que passou o réveillon refletindo sobre a vida, sentiu-se insatisfeito com o corpo, com a disposição física e com a sensação de estar “parado”. Diz que cansou de se sentir assim e que agora está decidido.



CASO CLÍNICO 3 – PREPARAÇÃO FRÁGIL

- Quando perguntado sobre **o que exatamente vai mudar**, responde de forma vaga:
- “Vou comer direito”
- “Vou treinar”
- “Vou me organizar”
- Lucas fala em **mudança total**: alimentação, exercícios, sono, rotina, produtividade. Tudo ao mesmo tempo.



CASO CLÍNICO 3 – PREPARAÇÃO FRÁGIL

- No entanto, ao longo da conversa, alguns pontos começam a aparecer:
- Ele ainda não sabe **quando** vai treinar
- Não pensou **como** vai lidar com imprevistos
- Não conversou com ninguém sobre a decisão
- Não revisou tentativas anteriores
- Não tem um plano concreto, apenas intenção
- Quando questionado sobre experiências passadas, relata que já começou “com tudo” outras vezes — normalmente em datas simbólicas — e que essas tentativas duraram poucas semanas. Ele atribui os fracassos a “falta de foco” ou “desânimo”.
- Apesar do discurso confiante, Lucas demonstra sinais claros de **ansiedade pré-ação**: medo de falhar de novo, expectativa alta demais e uma urgência em começar logo, como se adiar para planejar fosse um risco.
- A sensação é de que ele quer agir **rápido demais**, antes que a motivação diminua.

PREPARAÇÃO

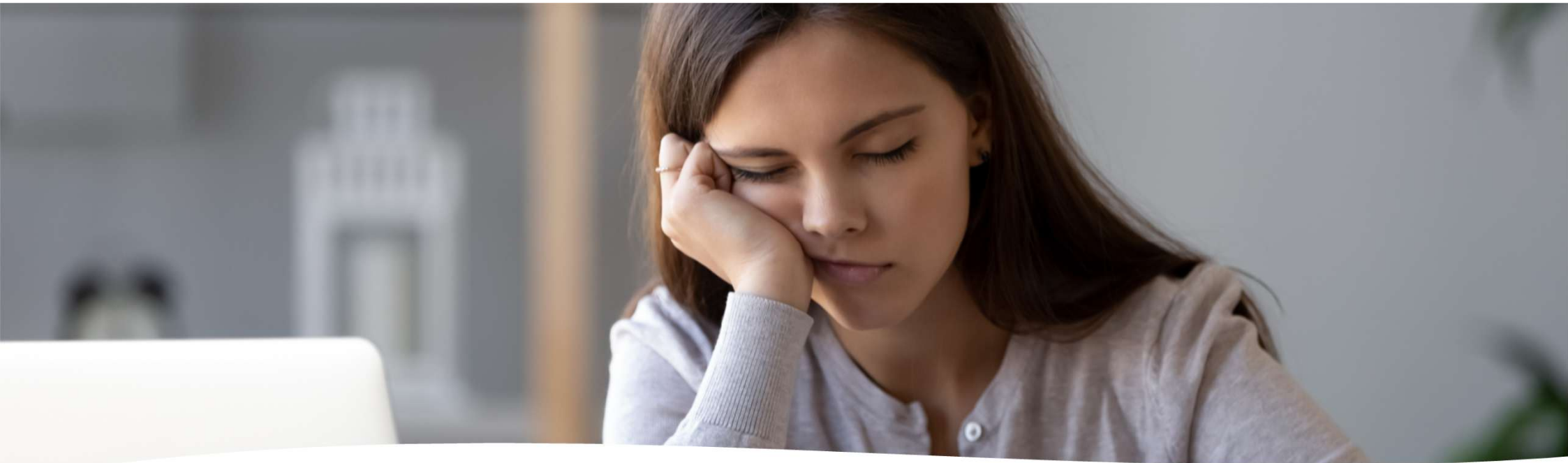
- O valor de estar preparado é que isso o deixa pronto tanto para agir quanto para lidar com desafios inesperados. É inquestionavelmente valioso ter as habilidades e os recursos que você precisa para lidar com os problemas da vida de forma efetiva. O sucesso da maioria dos projetos de longo prazo está na medida da preparação paciente e cuidadosa. Os maiores sucessos nos projetos de mudança contam com um breve mais sempre cuidados período de preparação.
- O estágio de preparação é o pilar da ação efetiva, e nos permite uma oportunidade de fazer um sólido compromisso com a mudança comportamental.
- Na verdade, comprometimento é o processo de mudança mais importante a ser feito durante a fase de preparação. Qualquer ambivalência persistente que possa minar a determinação precisa ser resolvida durante esse estágio.



COMO É A PREPARAÇÃO?

- A preparação tira a pessoa das decisões que ela fez durante o estágio de contemplação e a leva para os passos específicos que ela precisa tomar para resolver o problema durante o estágio de ação.
- A preparação apropriada é vital para o sucesso da mudança. No estágio de preparação, deve-se continuar a reavaliar tanto a si mesmo quanto o problema, mas a ideia é se sentir muito mais confiante da decisão de mudar.
- Essa avaliação deve focar mais no futuro do que no passado problemático.
- E, em vez de reunir informação sobre o problema, como foi feito na contemplação, o foco aqui deve ser em encontrar a ação mais adequada para superá-lo.





COMO É A PREPARAÇÃO?

- Esse estágio também pode incorporar certas tarefas dos primeiros passos da ação.
- Esse estágio pode ser tedioso, o que leva a problemas. O fim da contemplação, quando decidimos que um determinado problema é significativo e precisa ser modificado, leva ao limite da ação. O trabalho feito até aqui é difícil. Mas muitas pessoas acham que apenas admitir que tem um problema é suficiente para fazer uma mudança.
- Nós ficamos esperando pelo momento mágico e ficamos presos. O desejo por um atalho para a preparação e um salto prematuro para a ação também são problemas comuns.
- Estar tão perto da mudança deixa as pessoas ansiosas, mas ação prematura frequentemente leva a mudanças ineficazes.

Comprometimento verbal × comprometimento real

- Lucas **fala** que está comprometido, mas:
 - não organizou recursos
 - não fez escolhas difíceis
 - não reorganizou prioridades
-
- *Comprometimento real exige custo, não só intenção.*





Ação prematura

- Começar “segunda-feira”
- Começar “com tudo”
- Mudar tudo ao mesmo tempo
- **Função psicológica:**
 - Aliviar a ansiedade rapidamente
Dar sensação de controle imediato
- **Custo:**
 - Fragilidade diante do primeiro obstáculo



Falta de Plano

- **Preparação é o pilar da ação efetiva.**
- Lucas não tem:
- plano específico
- estratégias de enfrentamento
- análise de tentativas anteriores
- plano B para falhas



Não tornar público

- Lucas ainda não:
 - falou com amigos
 - envolveu família
 - pediu apoio
-
- ***Compromissos privados são fracos. Compromissos públicos aumentam adesão.***



Ansiedade pré-ação

- Lucas demonstra:
 - urgência
 - medo de perder o “gás”
 - dificuldade de tolerar espera
-
- Ansiedade natural diante da mudança que, se não for regulada, empurra para ação prematura

AFASTE-SE DE SEU COMPORTAMENTO ANTERIOR

- Deixe o passado para trás e olhe em direção ao futuro, mesmo que isso pareça difícil e que o futuro pareça incerto.
- Pode ser assustador se desprender de certos padrões de comportamento, mas o seu novo “self” estará lá para cumprimentá-lo.
- Deixar o passado para trás pode gerar desorientação. Nossos comportamentos problema são hábitos estabelecidos e partes integrais de nossas vidas e podem ser difíceis de mudar. Lembre-se que todo comportamento problema oferece benefícios.
- Criar novas e funcionais imagens de si mesmo no futuro pode ajudar a se desprender do passado.
- Pergunte-se:
- **QUAL É MEU POTENCIAL SE EU MUDAR?**
- **O QUE EU ESTAREI LIVRE PARA ME TORNAR?**
- **COMO MINHA VIDA PODERIA SER MELHORADA?**



FAÇA DA MUDANÇA UMA PRIORIDADE

- Todos nós temos vidas ocupadas, então a mudança não vai ocorrer a menos que tenha um lugar proeminente na nossa lista de objetivos. Nós vemos muitos indivíduos que fazem da mudança um objetivo, mas muito vago.
- No final do estágio da contemplação, você decide mudar seu comportamento. No estágio da preparação, você precisa se concentrar em colocar essa mudança no topo da lista de coisas a fazer.
- Mudança requer energia, esforço e atenção. Ninguém estará pronto para agir até que a mudança de comportamento seja sua prioridade.



shutterstock.com • 1183376491

COMPROMETIMENTO

- Comprometimento inclui não apenas uma vontade de agir, mas também, uma crença na habilidade de mudar, o que reforça o desejo de mudar.
- Parte do processo de comprometimento é mais conhecimento como “força de vontade”: acreditar no desejo de mudar e agir de acordo com esse desejo é uma experiência poderosa.
- **Quando você se compromete, é um ato de fé em você mesmo.**
- Existe um número de erros associados ao comprometimento. É necessário trabalhar para fortalecer a vontade de mudar. As pessoas geralmente enfraquecem essa vontade demorando demais para agir, confiando apenas na força de vontade (o que coloca muita pressão nesse único processo) ou agindo prematuramente, o que pode levar a danos na crença pessoal de mudança

FAZENDO ESCOLHAS DIFÍCEIS

- Mesmo com o trabalho feito nos estágios anteriores, ainda pode existir alguma ambivalência em relação a mudança.
- Fazer uma escolha é muito difícil, pois é difícil garantir o sucesso das ações e envolve comprometimentos.
- Felizmente, o simples ato de se comprometer com uma alternativa aumenta as chances de sucesso. Quanto mais nos comprometemos com um novo estilo de comportamento, mais sentimos que esse é o melhor caminho a seguir.
- Em todo caso, comprometimento requer fé na sua habilidade de ter sucesso na ação que você escolheu tomar.



COMPROMETIMENTO E ANSIEDADE

- **“Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, coragem para modificar aquelas que podemos e sabedoria para distinguir umas das outras”.**
- Não existe nenhuma garantia de que a mudança dará certo. É necessário a ansiedade inevitável que acompanha o reconhecimento de que a ação pode dar errado apesar da força do comprometimento.
- Quase todas as pessoas já experimentaram ansiedade quando o estágio da ação se aproxima. A mudança pode ser ameaçadora. Ansiedade traz evitação e o adiamento, a tentação de dar desculpas e de esperar até amanhã ou um “tempo melhor”. Ansiedade pode fazer as pessoas esconderem suas ações, assim ninguém vai saber caso elas falhem.

COMPROMETIMENTO E ANSIEDADE

- Ansiedade não pode ser vencida, mas pode ser entendida e regulada, e isso é parte do processo de comprometimento.
- Aqui estão 5 técnicas de comprometimento que podem ajudar a lidar com a ansiedade:
- **DAR PASSOS PEQUENOS**
- Reunir suprimentos físicos e emocionais é uma parte importante da preparação para a ação. A preparação é cheia de passos pequenos mas essenciais que levam a ação. Não subestime sua importância.

COMPROMETIMENTO E ANSIEDADE

- **DEFINA UMA DATA**

- Definir uma data é crítico para a mudança de comportamento. escolher uma data para começar pode prevenir tanto a ação prematura quanto a procrastinação e pode ajudar a tornar a ação tão conveniente quanto possível.
- A data deve ser realista, mas também deve ser agendada assim que possível.
- Uma vez comprometido com uma data de ação, se previna contra desculpas ou razões para postergá-la. planeje completar qualquer preparação que falta e, em vez de esperar pelo momento mágico, assuma responsabilidade por agir na data combinada.



Coragem não é a
ausência do medo,
mas a habilidade de
agir diante do medo.

COMPROMETIMENTO E ANSIEDADE

- TORNE PÚBLICO
- Tornar público um compromisso pode aumentar a ansiedade, já que você pode se sentir envergonhado se falhar, no entanto, comprometimentos públicos são mais poderosos que promessas privadas. Quando vamos a público, temos a empatia das outras pessoas e permitimos que elas entendam nosso comportamento enquanto ele muda.
- Ir a público exige coragem, mas lembre-se:
- *“Coragem não é a ausência do medo, mas a habilidade de agir diante do medo”.*

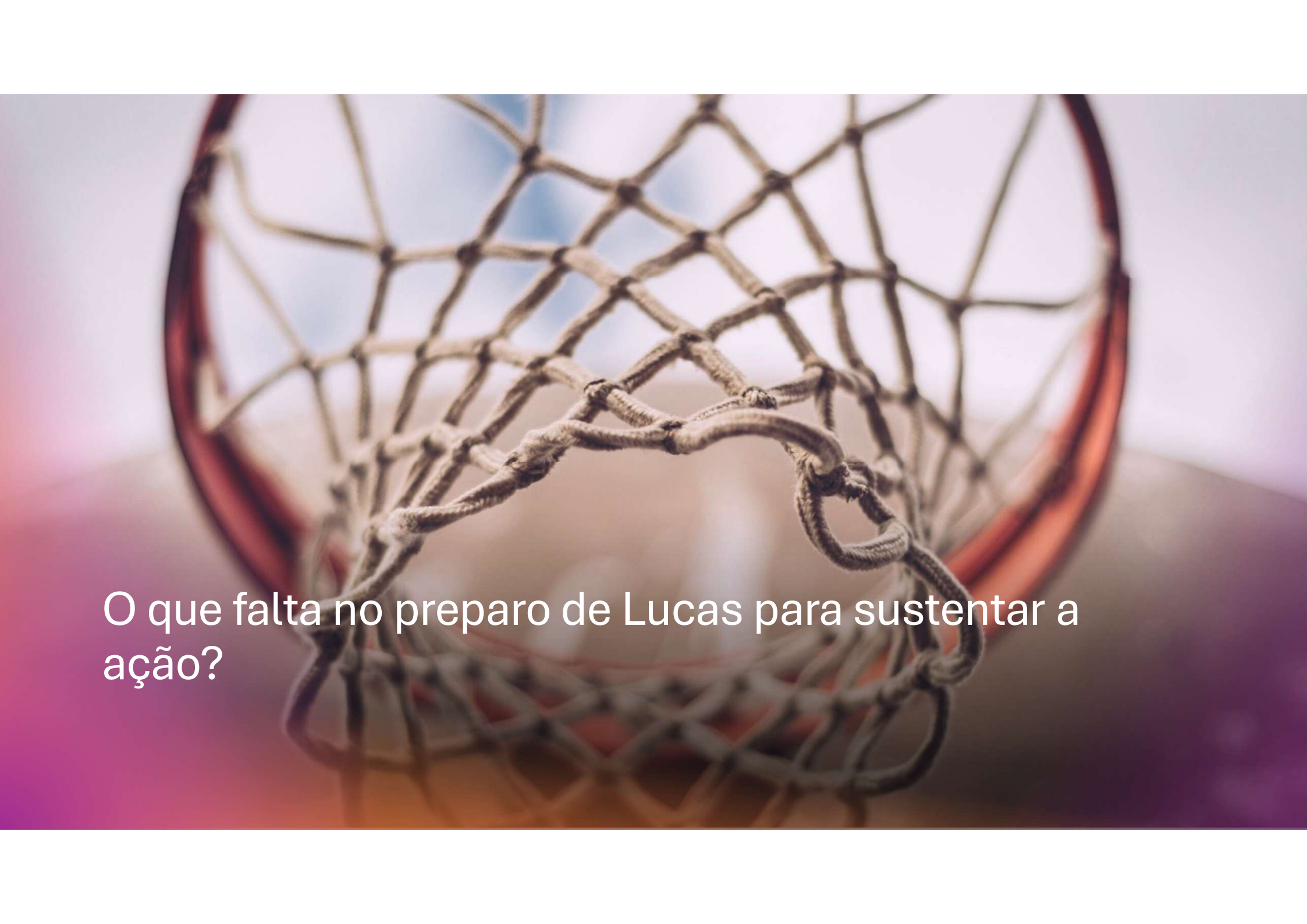
COMPROMETIMENTO E ANSIEDADE



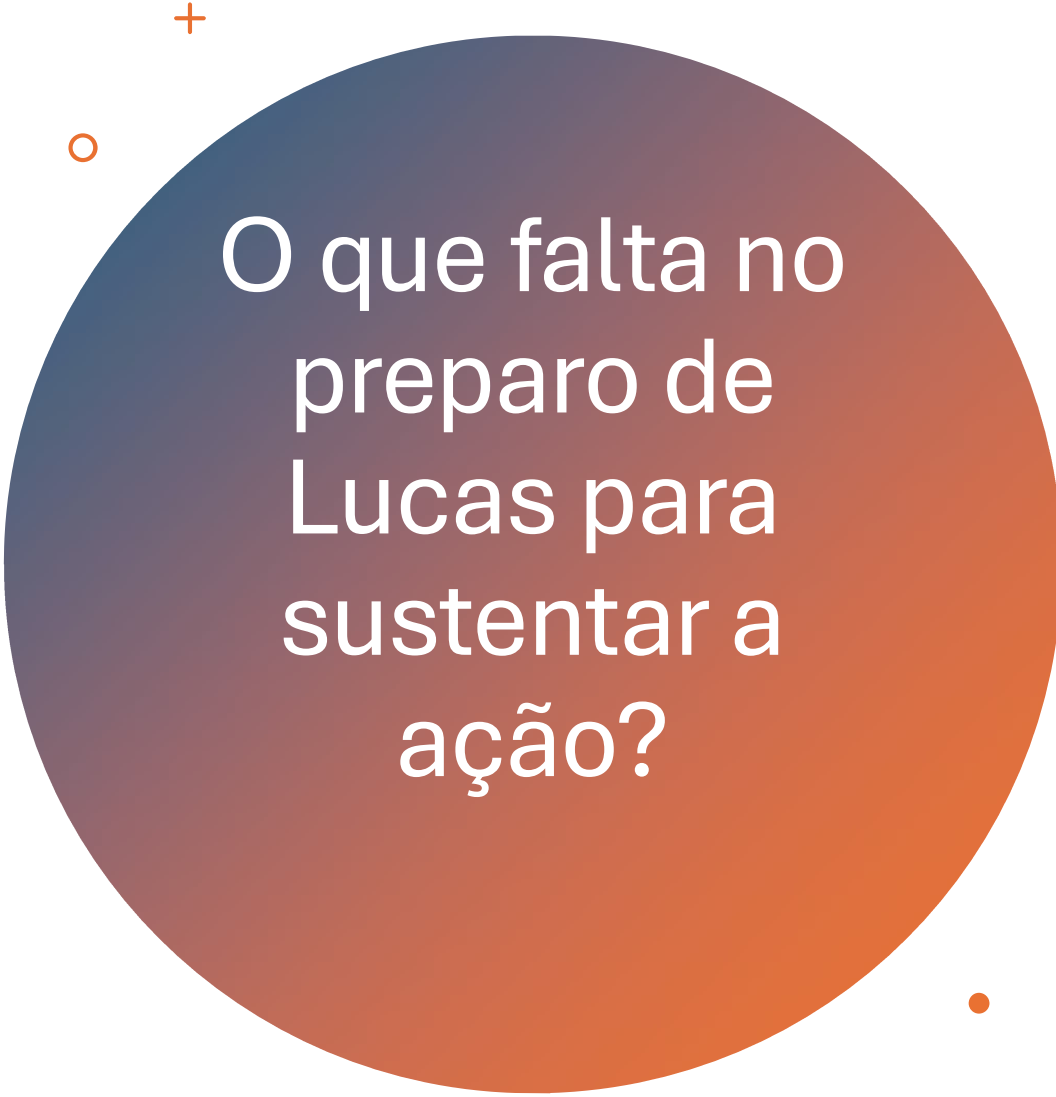
- **PREPARE-SE PARA UMA OPERAÇÃO PRINCIPAL**
- Muitas mudanças, como perder peso ou tornar-se mais ativo, são muito grandes e envolvem profundas mudanças psicológicas.
- Preparar-se para essas mudanças significa colocá-las em primeiro lugar e todo o resto em segundo. Mudanças no humor, nos relacionamentos, na performance de trabalho e em outras áreas devem ser aceitas como consequências da operação principal. Essa disrupção pode durar por algumas semanas. A prioridade máxima deve ser dada para se recuperar do comportamento problema, outras áreas de sua vida podem sofrer por um período como resultado disso.

COMPROMETIMENTO E ANSIEDADE

- **CRIE SEU PRÓPRIO PLANO DE AÇÃO**
- Um plano de ação efetivo inclui toda a informação obtida durante o estágio de contemplação.
- Depois de reunida toda a informação, deve-se montar um plano de ação individualizado.
- Esse plano de ação pode ser curto ou longo, mas deve ser específico. O plano deve conter uma variedade de técnicas para lidar com qualquer barreira inesperada para mudar.
- Reveja suas tentativas anteriores de mudança, elas possuem informações importantes sobre suas próprias barreiras.
- E preste atenção ao ambiente externo, que pode indicar estresse, muitas atividades ou problemas no trabalho, e seu estado interno atual, que pode revelar baixa auto-confiança ou pensamento negativo.

A close-up, low-angle shot of a basketball hoop. The net is made of thick, light-colored rope, and the rim is a vibrant red. The background is a soft, out-of-focus mix of blue and white, suggesting an outdoor setting. The lighting is warm, creating a sense of depth and focus on the net's texture.

O que falta no preparo de Lucas para sustentar a ação?



O que falta no
preparo de
Lucas para
sustentar a
ação?

- **Plano de ação específico**

- o que exatamente vai mudar
- quando
- como
- em que ordem

- **Resolução da ambivalência**

- o que ele vai perder ao mudar
- o que vai precisar abrir mão

- **Comprometimento real**

- reorganizar prioridades
 - aceitar desconforto
 - reduzir outras demandas temporariamente
- 



O que falta no
preparo de
Lucas para
sustentar a
ação?



- **Comprometimento público**
 - tornar a decisão visível
 - ativar rede de apoio
 - **Estratégias para lidar com ansiedade**
 - passos pequenos
 - data realista
 - tolerar imperfeição
 - **Aprendizado com tentativas anteriores**
 - o que sabotou antes
 - o que funcionou parcialmente
 - o que precisa ser diferente agora
- 



AÇÕES CORRETAS A SEREM TOMADAS

- Não empurrar Lucas para agir imediatamente
- Não reforçar o “começa logo”
- Não confundir entusiasmo com preparo



Intervenções adequadas

- **Fortalecer o comprometimento**
 - “O que você está disposto a abrir mão para mudar?”
 - “O que vai ficar em segundo plano nas próximas semanas?”
 -
- **Criar plano de ação realista**
 - começar pequeno
 - definir comportamentos observáveis
 - estabelecer limites claros

Intervenções adequadas

- **Tornar o compromisso público**
- envolver alguém
- compartilhar a decisão
- pedir apoio explícito
-
- **Trabalhar ansiedade pré-ação**
- normalizar medo
- desacelerar
- mostrar que planejar **não é procrastinar**



CASO CLÍNICO - AÇÃO

- “Agora eu estou fazendo.”
- **Perfil**
- Carlos, 42 anos, gerente comercial, casado, dois filhos. IMC elevado, histórico de tentativas anteriores de emagrecimento com reganho de peso.
- Diferente dos casos anteriores, Carlos já passou por:
- Pré-contemplação (culpava o trabalho)
- Contemplação (leu, pesquisou, refletiu)
- Preparação (definiu metas, marcou data, avisou a esposa)
- Ele está há **3 semanas em ação real**.



CASO CLÍNICO - AÇÃO

- Carlos decidiu iniciar mudanças no dia 1º de fevereiro.

Ele:

- Definiu horário fixo para caminhar (6h da manhã)
- Retirou refrigerantes da casa
- Começou a registrar alimentação
- Informou colegas do trabalho que está mudando hábitos
- Nas primeiras duas semanas, sentiu entusiasmo. Recebeu elogios. Perdeu 2 kg.



CASO CLÍNICO - AÇÃO

- Na terceira semana, surgiram dificuldades:
- Cansaço acumulado
- Reuniões noturnas
- Convites para happy hour
- Pensamentos como:
 - “Eu mereço relaxar.”
 - “Só hoje não vai fazer diferença.”
 - “Eu já provei que consigo.”
- Ele começa a perceber que a fase da ação é mais exigente do que imaginava.





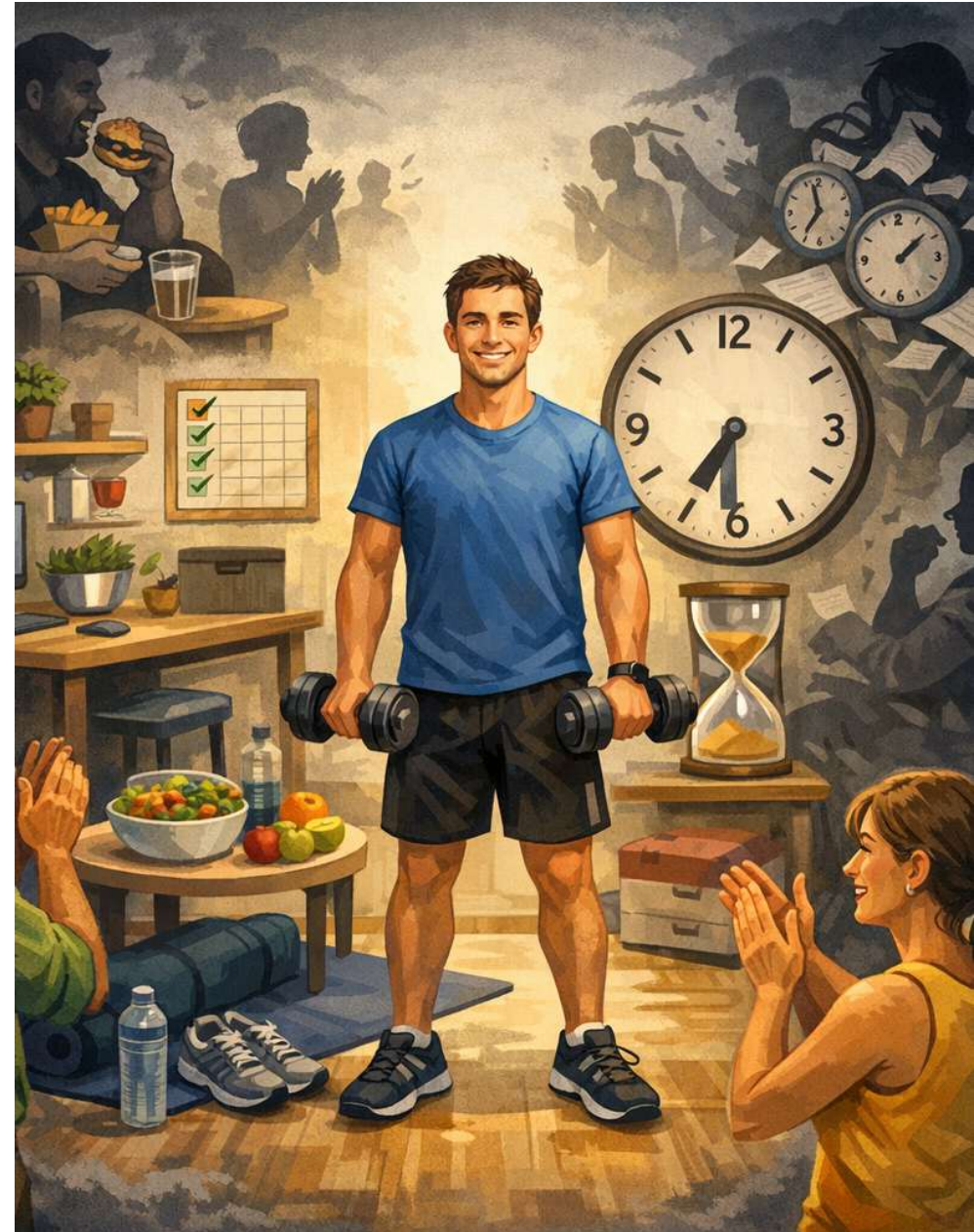
O que caracteriza
que ele está
realmente na fase
da AÇÃO?

O que caracteriza que ele está realmente na fase da AÇÃO?

- ✓ Mudança comportamental visível
- ✓ Modificação do ambiente
- ✓ Alto investimento de tempo e energia
- ✓ Reconhecimento externo

Mas também:

- Fase mais vulnerável a recaídas
- Exige múltiplos processos simultâneos



AÇÃO – TEMPO DE MUDAR

“ PENSADOR

Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já tem a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos.

Fernando Teixeira de Andrade

AÇÃO – TEMPO DE MUDAR

- Ação real e efetiva começa com comprometimento. Uma vez que o compromisso com a mudança é feito, é hora de agir.
- No estágio da ação o foco está nos processos de **controle, enfrentamento e recompensa**.
- Mesmo que se tenha feito toda a preparação necessária, não existem garantias de que a ação terá sucesso.



AÇÃO – TEMPO DE MUDAR



- A consciência das armadilhas aumenta a chance de sucesso:
- **NÃO SE PREPARAR ADEQUADAMENTE**
- As pessoas geralmente confundem ação com mudança. Essa atitude ignora a necessidade de preparação adequada.
- Sem a base necessária, a tentação para retornar para o comportamento problema é muito forte.

AÇÃO – TEMPO DE MUDAR

- **MUDANÇA “BARATA”**

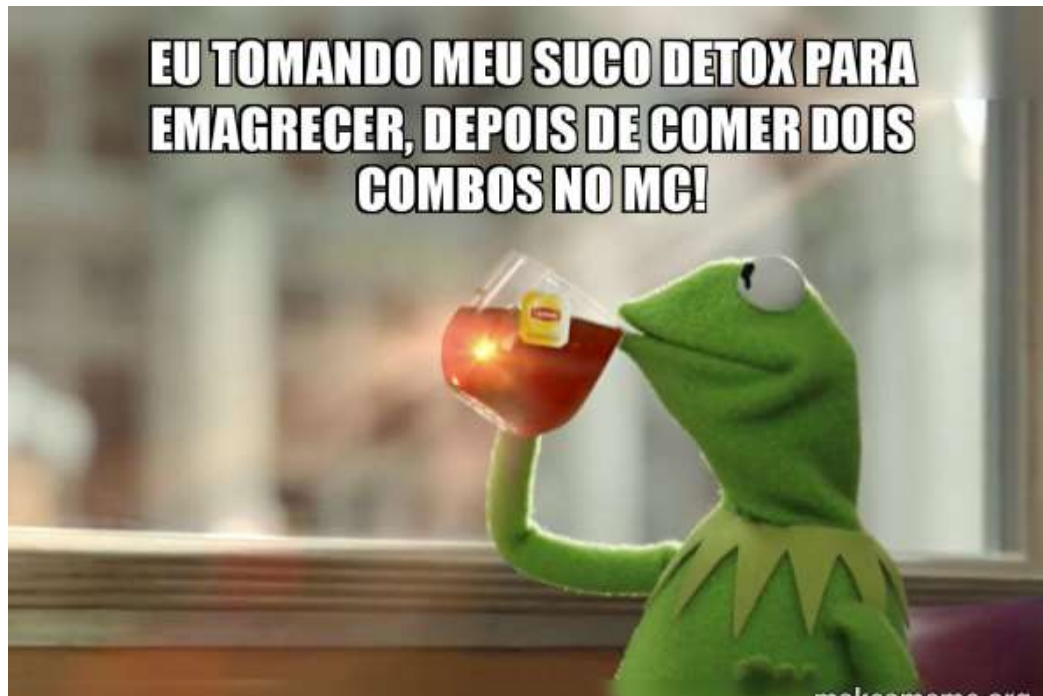
Algumas pessoas não querem fazer nenhum sacrifício para mudar. Mudança barata não vale muito. Mudança real precisa de trabalho, e quanto mais esforço é colocado nos estágios de preparação e contemplação, mais provável que a ação obtenha sucesso.

Desistir de um hábito requer não apenas um enorme sacrifício de energia, mas também a dor da desaprovação dos outros.



AÇÃO – TEMPO DE MUDAR

- O MITO DA “PÍLULA MÁGICA”
- Não existem soluções simples para problemas comportamentais complexos. Embora as pessoas continuem fantasiando com a “pílula mágica” ou “A” técnica certa que vai tornar a mudança fácil.
- Confiar em apenas uma técnica durante a ação não faz sentido. a ação é composta de diversas e variadas técnicas.





AÇÃO – TEMPO DE MUDAR

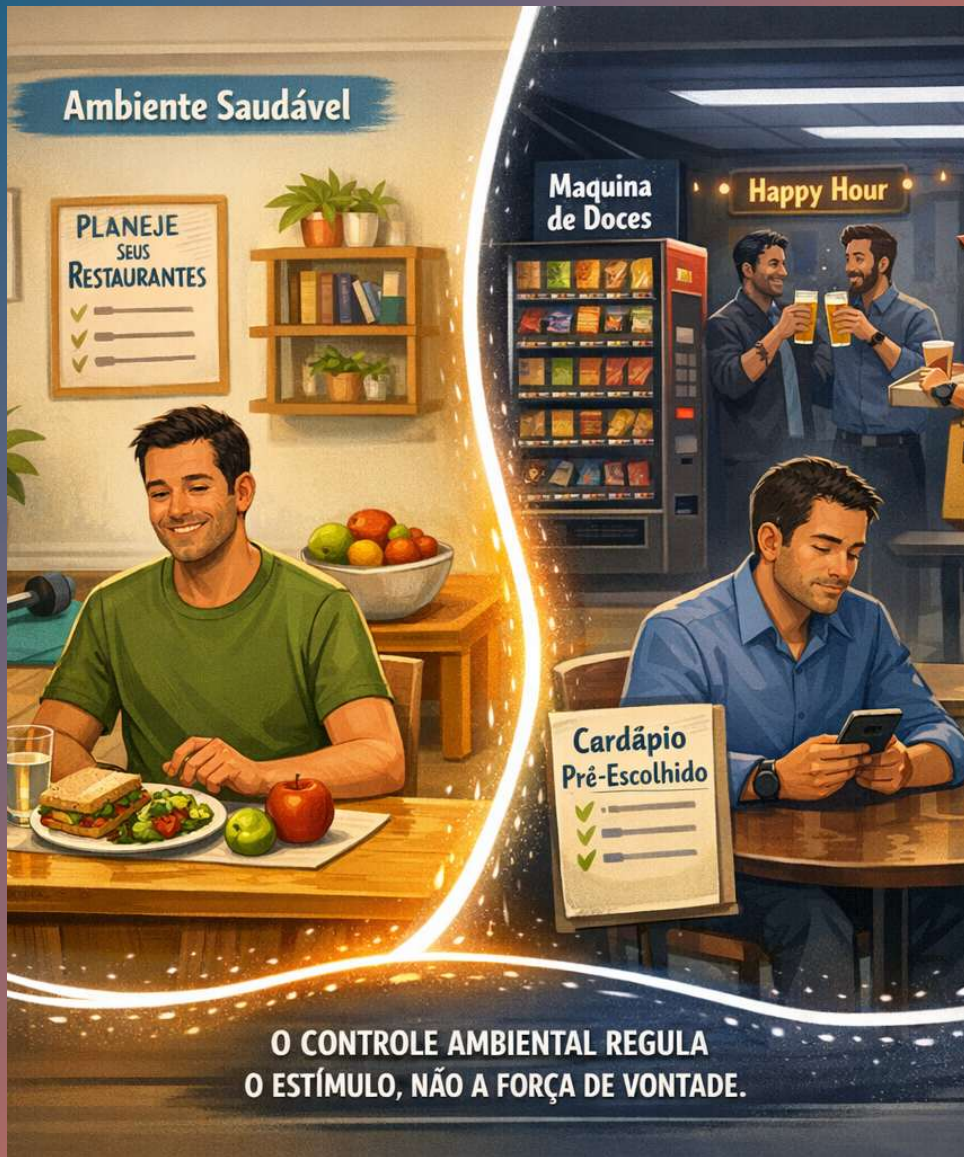
- **MAIS DO MESMO**
- Essa ideia simples leva a retenção de métodos que podem ter dado certo parcialmente no passado. Sucesso parcial, no entanto, não garante validade para sempre, pois as situações mudam. Usar apenas “mais do mesmo” normalmente leva a mais da mesma falta de resultado.
- Claro que algumas técnicas utilizadas no passado fazem a diferença. Mas ficar preso a métodos antigos faz com que falhemos ao reconhecer que existem outras e, talvez melhores, técnicas.

-



Comprometimento contínuo

- Carlos já tornou público. Agora precisa sustentar o compromisso mesmo quando o entusiasmo diminui.
- **Questionamento:**
- O seu compromisso depende do resultado imediato ou da decisão que você tomou?



Controle ambiental

- Carlos tirou refrigerante de casa, o que é ótimo. Mas no trabalho ainda enfrenta:
- Máquina de doces
- Cultura de happy hour
- Delivery fácil
- Intervenção:
- Levar lanche;
- Escolher restaurantes previamente;
- Sentar longe de gatilhos no escritório;
- **Controle ambiental regula o estímulo, não a força de vontade.**



ENFRENTAMENTO

- Por décadas, a pesquisa mostrou que o enfrentamento – a substituição de comportamentos problemáticos por respostas saudáveis – é um dos mais poderosos processos de mudança.
- Quando removemos comportamentos problemáticos sem substituí-los por alternativas saudáveis, a chance de retorno aos padrões antigos permanece alta.
- Algumas técnicas de enfrentamento que são normalmente usadas:

Enfrentamento (Contracondicionamento)

Gatilho	Comportamento antigo	Novo enfrentamento
Estresse pós-reunião	Comer doce	Caminhada curta
Tédio à noite	Beliscar	Chá + leitura
Happy hour	Cerveja	Água com gás + limão



ENFRENTAMENTO

- **DIVERSÃO ATIVA**
- A alternativa mais comum para problemas comportamentais é chamada de “diversão ativa”. Quando selecionamos algo divertido para fazer, nossa prioridade deveria ser algo que é agradável, saudável e incompatível com nosso problema.
- Assistir televisão obviamente não faz nada para prevenir o comer exagerado, é muito mais difícil comer quando está se exercitando.

ENFRENTAMENTO

- **EXERCÍCIOS FÍSICOS**

- Nada é mais benéfico para substituir um comportamento problema do que o exercício. As pistas para nossos problemas normalmente são impulsos físicos e muitas pessoas que obtêm sucesso em mudar transformam esses impulsos em pistas para se exercitar.
- Em vez de comer mais uma fatia de bolo, saia para caminhar.
- Pessoas inativas não estão apenas em condições pobres para lidar com problemas físicos como também estão em condições psicológicas pobres para lidar com o estresse que acompanha a mudança.





Flexibilidade cognitiva

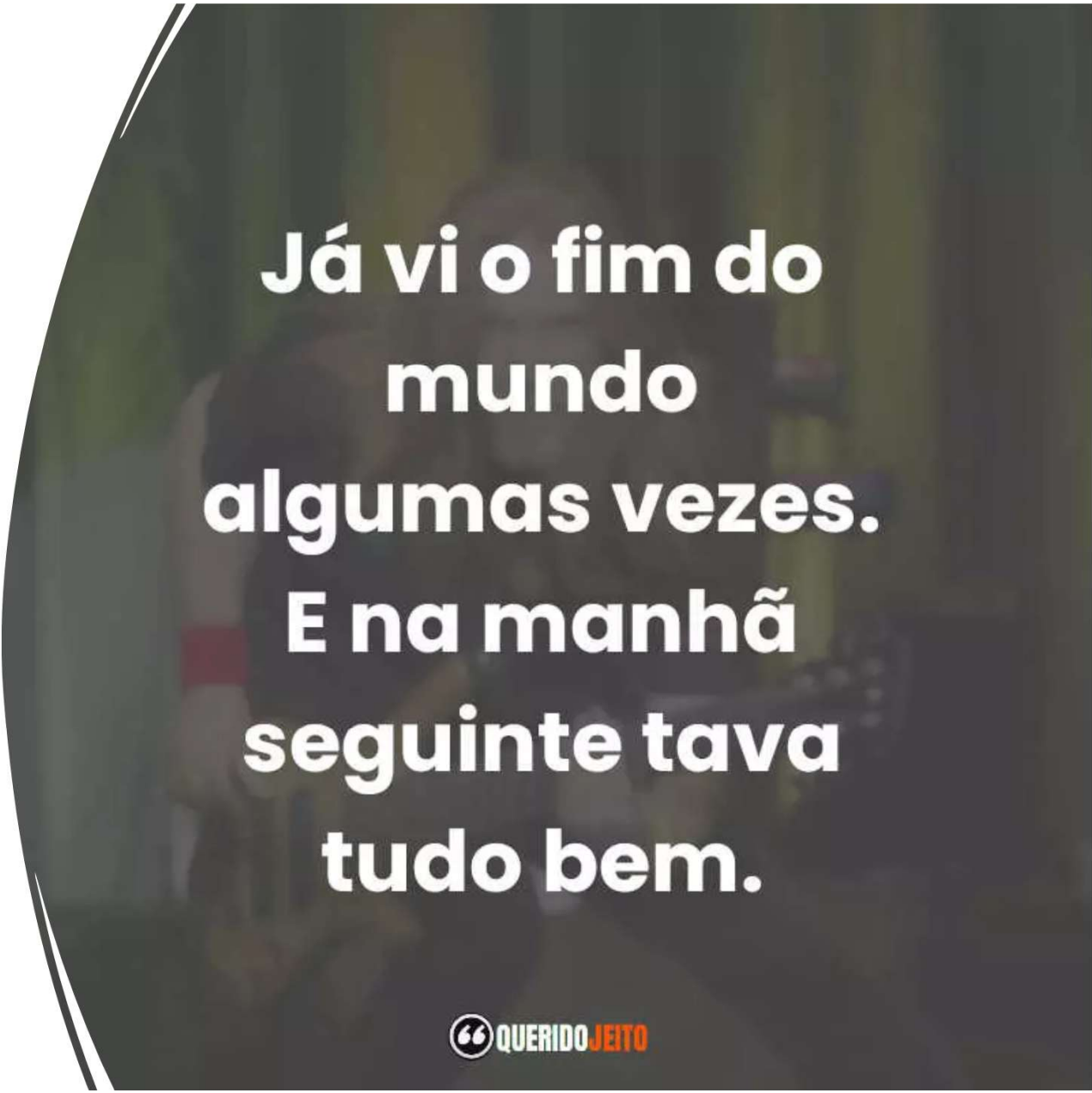
- Pensamentos de risco:
 - “Eu mereço.”
 - “Já provei que consigo.”
 - “Só hoje.”
- Trabalho cognitivo:
 - Diferenciar desejo de necessidade
 - Questionar imperativos (“Eu **PRECISO** relaxar com comida?”)
 - Reduzir catastrofização caso haja deslize
 - **Objetivo:** evitar efeito “já que estraguei, estraguei tudo”.

ENFRENTAMENTO

- **PENSAMENTO CONTRÁRIO (FLEXIBILIDADE COGNITIVA)**
- Libertar-se de padrões de comportamento rígidos normalmente requer que nos libertemos de rígidos padrões de pensamento. Assim como o exercício substitui comportamentos não saudáveis por saudáveis, flexibilidade cognitiva substitui pensamentos problemáticos por outros mais adaptativos e realistas.
- O enfrentamento efetivo auto-afirmações irracionais requer prática, já que essas afirmações tendem a ser automáticas e atraentes. Essa prática consciente o prepara para os desafios que acionam os problemas.
- Pensamentos irracionais são melhor enfrentados com uma dose de realidade.
- **“Eu comi duas fatias de bolo e isso é uma tragédia!”**
- Uma queda de avião é uma tragédia, comer um pedaço de bolo a mais pode ser inconveniente, mas está longe de ser uma tragédia.

PENSAMENTO CONTRÁRIO (FLEXIBILIDADE COGNITIVA)

- Para lidar com outros tipos de pensamentos negativos, primeiro se questione:
- **“O QUE EU ESTOU DIZENDO A MIM MESMO QUE ESTÁ ME DEIXANDO TÃO BRAVO?”**
- Normalmente, esse jeito de pensar é absolutista, rígido e fechado a questionamentos.
- Quando você está **ABSOLUTAMENTE** certo de algo, então você não pode se questionar.
- Se você **PRECISA** fazer algo, então não existem outras alternativas para você.



**Já vi o fim do
mundo
algumas vezes.
E na manhã
seguinte tava
tudo bem.**

PENSAMENTO CONTRÁRIO (FLEXIBILIDADE COGNITIVA)



Para se tornar mais consciente da sua própria tendência de pensar de forma absoluta, toma nota do número de vezes que você diz: “EU TENHO QUE...”, “EU PRECISO” ou “EU DEVERIA” em um dia.



Quantas dessas afirmações são imperativos reais?



Por outro lado, a maioria das nossas “necessidades” são desejos.



Sempre que um desejo é expresso como necessidade e não é atendido, nós ficamos agitados: “Eu PRECISO de um chocolate!”. Mas se reconhecemos os desejos como desejos: “Eu GOSTARIA muito de um chocolate” nosso estresse diminui.



Todos os seres humanos tem a capacidade de pensar racionalmente e realisticamente.

PENSAMENTO CONTRÁRIO (FLEXIBILIDADE COGNITIVA)

- Nós todos podemos entender: “Mesmo que eu esteja correto, ainda existe espaço para questionamento”.
- Mudar nossa forma de pensar não é fácil, mas o ato de questionar e desafiar pensamentos absolutistas é um começo valioso. E quando repetimos isso, nossa flexibilidade cognitiva aumenta.



Recompensas

- Carlos não estruturou recompensas não-alimentares.
- **Intervenção:**
 - A cada 2 semanas → comprar algo desejado
 - A cada mês → atividade prazerosa com família
 - Reforço verbal da esposa
 - Mudança sem recompensa vira sacrifício.

Armadilhas da Ação

- **Mudança barata**
- Se ele tentar “fazer sem esforço real”, a base é frágil.
- **Mito da pílula mágica**
- Se depender só de aplicativo, dieta pronta ou motivação.
- **Mais do mesmo**
- Se usar apenas estratégias antigas que falharam antes.

A ação fracassa por
falta de vontade ou
por falta de
estrutura?



A ação fracassa por falta de vontade ou por falta de estrutura?

- O que diferencia o paciente que sustenta a ação daquele que recai em poucas semanas não é a intensidade da motivação inicial, mas a presença de estrutura comportamental consistente. Quem sustenta reorganiza o ambiente, antecipa obstáculos, cria estratégias de enfrentamento e aceita o custo emocional da mudança. Ele não depende apenas do entusiasmo das primeiras semanas, mas constrói rotinas, reduz gatilhos e desenvolve flexibilidade cognitiva para lidar com deslizes sem abandonar o processo. Já quem recai costuma confiar na empolgação inicial, não modifica suficientemente o contexto e interpreta dificuldades como sinal de incapacidade, o que fragiliza rapidamente o comprometimento.

A ação fracassa por falta de vontade ou por falta de estrutura?

- Por isso, a ação raramente fracassa por falta de vontade; ela fracassa por falta de estrutura. A motivação oscila naturalmente, enquanto a estrutura — controle ambiental, planejamento, substituições comportamentais e recompensas — sustenta o comportamento mesmo quando o desejo diminui. Quando a mudança depende apenas de força de vontade, ela se torna instável e vulnerável ao primeiro estressor; quando depende de sistema e organização, ela se torna mais previsível e resistente às flutuações emocionais.