

# MOTIVAÇÃO PARA *Mudança*



**Autoria e Organização:**  
Luiz Guilherme Lima-Silva  
Mariana Fraga de Santana  
Soane Regina de Jesus Lima

Cartilha produzida na disciplina "Psicologia Clínica e Saúde", sob a orientação dos professores Dr. André Faro, MSc. Brenda Fernanda P. Silva-Ferraz e Mestranda Maísa Carvalho Silva.

# SUMÁRIO

## 03

<u>INTRODUÇÃO.....</u>	<b>03</b>
<u>O que é motivação?.....</u>	<b>03</b>
<u>Motivação intrínseca X Motivação extrínseca.....</u>	<b>03</b>
<u>Autoeficácia: o que é e como desenvolver.....</u>	<b>04</b>

## 05

<u>MUDANÇA DE COMPORTAMENTO.....</u>	<b>05</b>
--------------------------------------	-----------

## 06

<u>ESTÁGIOS DA MUDANÇA.....</u>	<b>06</b>
<u>Pré-contemplação .....</u>	<b>07</b>
<u>Contemplação .....</u>	<b>08</b>
<u>Preparação .....</u>	<b>09</b>
<u>Ação .....</u>	<b>10</b>
<u>Manutenção.....</u>	<b>11</b>
<u>Lapsos e recaídas.....</u>	<b>11</b>

## 12

<u>REFERÊNCIAS.....</u>	<b>12</b>
-------------------------	-----------

# INTRODUÇÃO

## O QUE É MOTIVAÇÃO?



Falamos em motivação em diversas áreas da nossa vida. Acordar cedo em um final de semana para fazer atividade física, deixar de beber e fumar para melhorar a qualidade de vida são alguns exemplos nos quais a motivação está envolvida.



**A motivação é o combustível que nos faz ir atrás de um objetivo ou meta.** Em outros termos, são pensamentos que influenciam comportamentos, ou seja, a forma como você pensa sobre sua meta influencia como você lida com ela. Assim, falamos de motivação para alcançarmos diferentes tipos de coisas que desejamos a curto e a longo prazo.

**Seus componentes são: direção**, que é onde a pessoa quer chegar; **esforço**, o quanto essa pessoa se esforça; e **persistência**, isto é, quanto tempo a pessoa persiste tentando. **Dessa forma, não podemos dar motivação a ninguém, mas é possível descobrir quais são os objetivos que alguém deseja alcançar e trabalhar em função deles.**

## Motivação intrínseca x Motivação extrínseca

Existem dois tipos de motivação: a intrínseca e a extrínseca.



### INTRÍNSECA

Motivação intrínseca é quando as suas razões para mudar vêm de você mesmo, resultando em bem-estar e felicidade, como o engajamento no processo psicoterapêutico.

A motivação extrínseca é quando desejamos mudar para conseguir algum tipo de recompensa ou resultado, a exemplo da aprovação social de amigos e familiares.



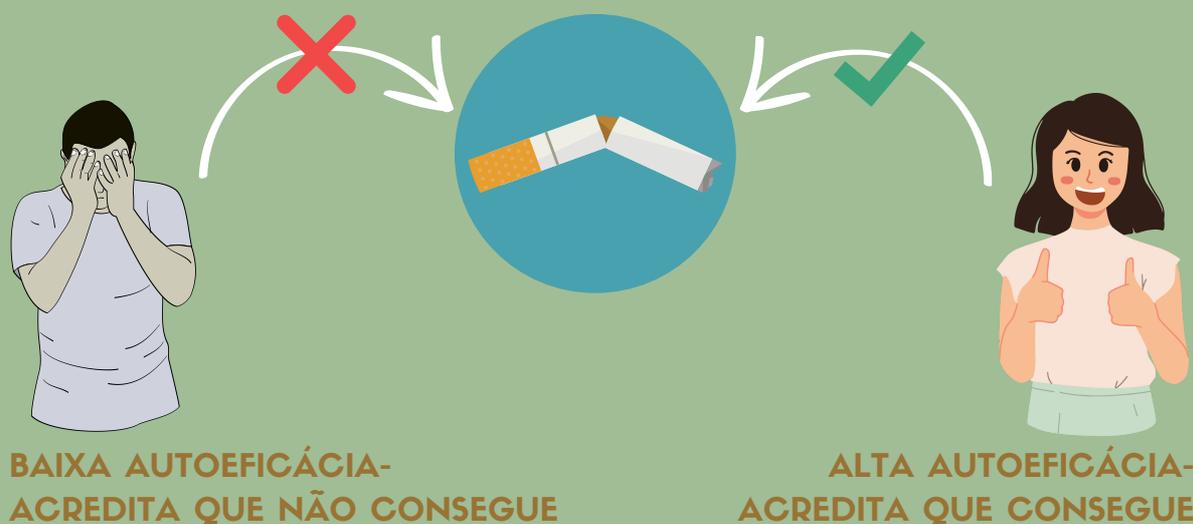
### EXTRÍNSECA

Algumas vezes a motivação pode ter ambas as características, como é o caso de pessoas que se machucam intencionalmente e aquelas que não tomam as medicações como deveriam.

# AUTOEFICÁCIA

Outro componente que está relacionado à motivação é **a autoeficácia, que significa a crença pessoal na capacidade de realizar alguns comportamentos que exercem influência sobre certos aspectos da vida.**

Um típico exemplo em que podemos ver a autoeficácia e a motivação juntas é quando uma pessoa quer parar de fumar para melhorar sua saúde (motivação), mas acha que não consegue deixar de fazer isso (autoeficácia rebaixada).



**A autoeficácia pode ser desenvolvida a partir de quatro meios:**

- 1 Experiência pessoal:** quando entendemos que conseguimos fazer atividades parecidas com alguma que fizemos anteriormente;
- 2 Aprendizagem vicária:** tendo como base a observação de outras pessoas realizando atividades semelhantes. Vale ressaltar que quando um observador se identifica com a pessoa que está realizando determinada ação com sucesso, ele infere que também será capaz de obter sucesso de igual modo;
- 3 Persuasão verbal:** consiste no convencimento por parte de outros de que a pessoa é capaz de atingir suas metas;
- 4 Indicadores fisiológicos:** cuja base é o quanto eu percebo que minhas emoções ou meu humor alteraram frente à atividade que quero fazer ou se eu comecei a suar, tremer ou o coração palpitar quando penso ou faço algo.

# MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Por que algumas pessoas conseguem ser bem-sucedidas em mudar o próprio comportamento? Sabe aquele vizinho que parou de fumar? Ou o colega que mantém uma dieta saudável? Como eles chegaram até aqui? O que essas pessoas têm além de autoeficácia?



Para responder a essas questões, os pesquisadores da Universidade de Rhode Island, nos Estados Unidos, James Prochaska e Carlo DiClemente, desenvolveram um modelo chamado de **Modelo Transteórico de Mudança de comportamento (MTT)**. O nome Transteórico significa que o modelo resume as principais contribuições de diversas teorias sobre mudança de comportamento.



## Se eu desejo encontrar motivação para mudar algum comportamento, o que eu devo saber sobre esse modelo?

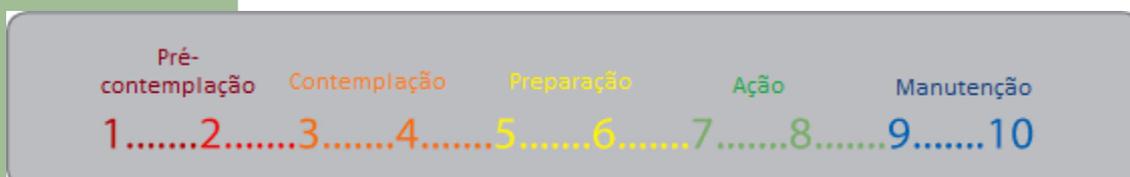
Primeiro, você precisa saber que existem cinco estágios pelos quais as pessoas passam de forma progressiva quando enfrentam uma mudança de comportamento. Entretanto, uma pessoa em processo de mudança pode avançar e retornar nos estágios algumas vezes até alcançar um resultado estável.

## E como eu posso mudar de um estágio para o seguinte?

Através dos processos de mudança. Esses processos podem ser entendidos como os motores para ir de um estágio a outro e englobam ferramentas e estratégias que podem ser agrupadas em 2 grupos: (1) modificar os **pensamentos** sobre a situação que deseja mudar e sobre sua capacidade para realizar as mudanças e (2) mudar **comportamentos** de interesse e controlar melhor o ambiente. Alguns exemplos de processos de mudança são: experimentar e expressar sentimentos; conhecer as razões que mantêm o comportamento e reconhecer sua responsabilidade; avaliar o comportamento em relação aos valores e objetivos de vida; evitar situações, pessoas ou coisas que costumam induzir comportamentos indesejados; reconhecer pessoas que podem ajudar na mudança.

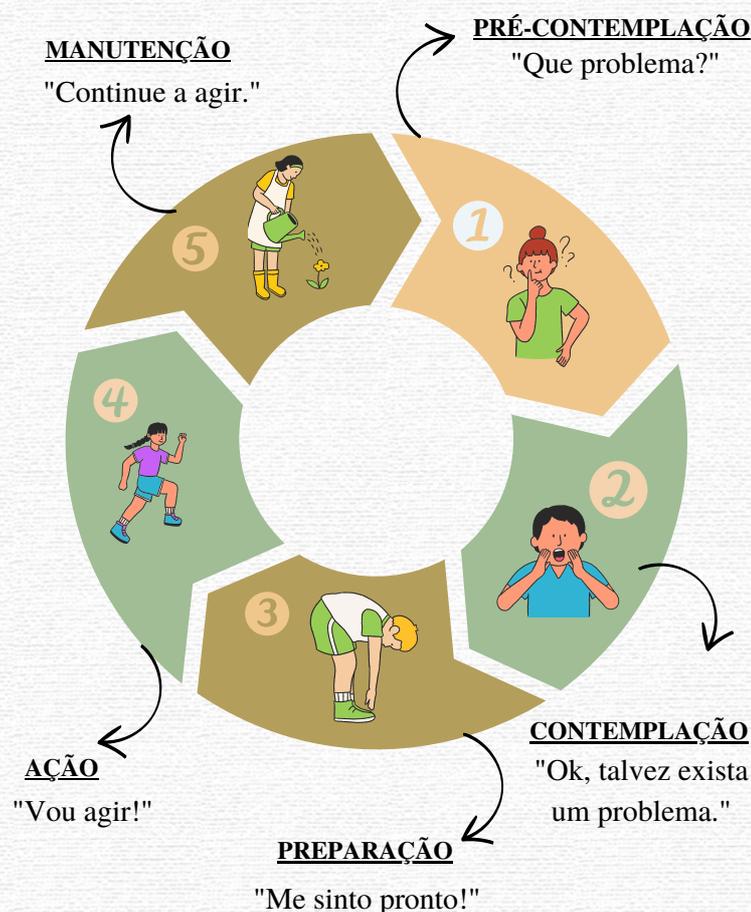
## Como identificar em que estágio você está?

O psicólogo é o profissional melhor habilitado para te ajudar. Uma maneira simples de fazer isso é através da Régua de prontidão para a mudança. Para isso, pense: em uma escala de 1 a 10, o quanto você se sente pronto para mudar?



# ESTÁGIOS DA MUDANÇA

- 1 Pré-contemplação:** neste estágio, as pessoas não querem mudar porque não têm consciência de que seu comportamento pode ser problemático ou que pode trazer prejuízos para sua saúde.
- 2 Contemplação:** aqui, as pessoas começam a considerar a mudança, reconhecem o problema, mas não têm comprometimento para mudá-lo. "Na segunda-feira eu começo!" Quantas vezes já dissemos isso?
- 3 Preparação:** neste estágio, as pessoas se sentem prontas para mudar. A decisão de mudar está tomada, já fizeram pequenas alterações para diminuir o comportamento problema, mas ainda não realizaram uma ação efetiva.
- 4 Ação:** quando as pessoas agem, as mudanças de comportamento se tornam evidentes. É um estágio que exige maior comprometimento, tempo e energia.
- 5 Manutenção:** as pessoas trabalham para manter e fortalecer as mudanças que conseguiram e para evitar recaídas.



Clique no estágio que corresponde a seu atual estado de prontidão para a mudança e veja como você pode avançar.

# PRÉ-CONTEMPLAÇÃO



Vamos pensar em algo que você pode querer mudar? Se você ainda não conseguiu pensar em algo, que tal fazer o seguinte exercício?

Escreva aqui algumas coisas que pessoas importantes para você sinalizaram que gostariam de vê-lo mudar...

Por exemplo: "Meu filho gostaria que eu conseguisse jogar futebol com ele"; "Meu companheiro gostaria que a alimentação na nossa casa fosse mais saudável".

Agora pense em quais coisas você realmente quer mudar. Não apenas para agradá-los, mas por você mesmo. Existe algo que você pode fazer? Comece com pequenas mudanças...

Por exemplo: "Eu gostaria de ir a pé até o campo de futebol para deixar meu filho brincar lá"; "Eu gostaria de tentar não tomar refrigerante durante a semana".

**DICA:** buscar informações confiáveis e ajuda profissional pode ser útil para enxergar os caminhos da mudança desejada.

# CONTEMPLAÇÃO



A contemplação é um estágio marcado pela ambivalência em mudar, ou seja, a pessoa vivencia os dois extremos: quer muito mudar, mas gosta muito das coisas como estão. Isso acontece porque, frequentemente, temos pensamentos e sentimentos conflitantes, ou apenas temos medo da mudança. Então, uma boa estratégia é pensar quais as vantagens de manter o comportamento atual e quais as vantagens de mudá-lo. Por isso, nós te convidamos a preencher os quadros abaixo e tentar perceber para qual lado pende a balança.

## BALANÇA DECISÓRIA

### Razões para **MANTER** o comportamento atual

Quais os benefícios de continuar como está?

Quais as suas preocupações em mudar o comportamento atual?

### Razões para **MUDAR** o comportamento atual

Quais são as suas preocupações em continuar como está?

Quais são os benefícios em mudar o comportamento atual?



# PREPARAÇÃO



Neste estágio, você já percebeu que os benefícios de mudar superam os benefícios de continuar como está. O que você precisa é dar os primeiros passos em direção à mudança. Mas isso não pode ser feito de forma impulsiva. Nossa sugestão é que você estabeleça um plano de ação.

Vamos definir objetivos realistas e estabelecer prazos?

<b>OBJETIVO:</b> <b>Ex:</b> Iniciar atividade física	<b>SEU OBJETIVO:</b>
<b>COMO VOU FAZER ISSO?</b> <b>Ex:</b> caminhar na praça; frequentar a academia.	<b>COMO VOCÊ VAI FAZER ISSO?</b>
<b>QUANDO?</b> <b>Ex:</b> 3 vezes por semana	<b>QUANDO?</b>
<b>QUEM PODE ME AJUDAR?</b> <b>Ex:</b> um amigo	<b>QUEM PODE TE AJUDAR?</b>

Sabemos que o caminho para a mudança pode ser difícil, mas já vamos nos preparar para alguns desafios que podem surgir.

<b>DESAFIOS:</b>	<b>ESTRATÉGIAS PARA ENFRENTÁ-LOS:</b>
<b>Ex:</b> tenho vergonha de ir à academia.	<b>Ex:</b> tenho um amigo que poderia me acompanhar.

**Dica:** na fase de preparação pode ser útil tornar pública a intenção de mudar. Que tal contar para um amigo os primeiros passos do seu plano de ação?

# AÇÃO



Essa etapa é longa, mas você se preparou para atravessá-la. Seu plano de ação é realista e você sabe como enfrentar os desafios que podem surgir pelo caminho. O que você pode fazer para se manter firme em direção à mudança?


É fato que os resultados podem demorar a aparecer. **Por isso, é importante que você celebre o esforço, não o resultado.**



Por exemplo, se seu objetivo é fazer atividade física para reduzir o nível de colesterol, esse resultado pode não vir depois de um mês de caminhadas e sim com mais tempo. Mas conseguir caminhar 3 vezes por semana é um esforço que merece ser comemorado.

E quando eu não gosto da atividade que eu coloquei no plano de ação? Como não desistir? **Encontre um motivo para prosseguir.** Por exemplo: “Preciso controlar o colesterol porque sei dos riscos de desenvolver uma doença cardiovascular”. “Quero ter disposição física e saúde para brincar com meus netos”.

**Pense: Quais são suas razões?**

**Lembrete:** você sempre pode procurar ajuda. Dentre muitas técnicas disponíveis, um psicólogo pode te ajudar com contracondicionamento. O que isso significa? Significa que o psicólogo pode ajudar a substituir aquele comportamento indesejado que achamos tão difícil de mudar por outro mais adequado.

# MANUTENÇÃO



**Parabéns!**



Você vem trabalhando duro para manter-se focado. Lembre-se que você pode rever seus objetivos sempre que quiser. Por exemplo, se você já consegue ler 3 páginas por dia, você pode se desafiar a ler 5 páginas. Isso contribuirá para manter sua motivação.

No estágio de manutenção, é importante acompanhar seu próprio progresso. Você pode anotar em uma agenda ou usar um aplicativo de monitoramento de metas. Uma sugestão é o “Rastreador de Metas, hábitos”. Ele é gratuito e serve para programar suas ações e registrar seu progresso. **Clique no ícone, se quiser baixá-lo.**



## LAPSOS E RECAÍDAS

**Você sabia que apesar de todo o esforço, ter lapsos ou recaídas é normal?**

Durante o processo de mudança é comum que ocorram lapsos ou recaídas, pois não se tratam de estágios fixos, mas sim, flexíveis, o que quer dizer que é possível retornar de um estágio para o outro. Por isso, é importante entender que **os lapsos podem significar retornos momentâneos ao comportamento problema, enquanto que a recaída pode envolver um espaço de tempo e intensidade maior.**

A recaída pode provocar reações no indivíduo? Sim, uma variedade, sendo, em geral negativas, como decepção, frustração e autocondenação. São essas reações que podem determinar a probabilidade de sucesso em tentativas futuras de mudança. Apesar disso, é importante compreender que isso não é motivo para julgamento. Então, o que deve ser feito? **Tente identificar o que te fez retomar a esse comportamento, busque acolhimento com a sua rede de apoio, ou seja, familiares e amigos e, quando necessário, peça ajuda profissional.**



# REFERÊNCIAS

Arnold, J., Robertson, I. T., & Cooper, C. L. (1991). *Work Psychology: Understanding human behaviour in the workplace*. Financial Times/Prentice Hall.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Brownell, K. D., Marlatt, G. A., Lichtenstein, E., & Wilson, G. T. (1986). Understanding and preventing relapse. *American psychologist*, 41(7), 765. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.41.7.765>

DiClemente, C. C., Nidecker, M., & Bellack, A. S. (2008). Motivation and the stages of change among individuals with severe mental illness and substance abuse disorders. *Journal of substance abuse treatment*, 34(1), 25-35. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2006.12.034>

Ludwig, M. W. B., Dutra, N. S., Boff, R. D. M., Feoli, A. M. P., Gustavo, A. D. S., Macagnan, F. E., & Oliveira, M. D. S. (2021). Protocolo de Intervenção Baseada no Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento para Síndrome Metabólica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 37. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e37401>

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276–288. <https://doi.org/10.1037/h0088437>

Soares, J., & Vargas, D. D. (2020). Interação do uso do álcool para a mudança do grupo. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0138>

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>

Szupszynski, K. P. D. R., Sartes, L. M. A., Andretta, I., & Oliveira, M. S. (2014). Processos de mudança cognitivos e comportamentais em usuários de crack em tratamento. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 11-18. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140003>



Esta cartilha foi desenvolvida na disciplina "Psicologia Clínica e Saúde", sob a orientação dos professores Dr. André Faro, MSc. Brenda Fernanda P. Silva-Ferraz e Mestranda Maísa Carvalho Silva.