



**Faculdade de Ciências Médicas
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA**

Educação para a Saúde

**MODELAÇÃO DE ATITUDES E
COMPORTAMENTOS**

José Luís Castanheira



Cada pessoa vive como

Sabe

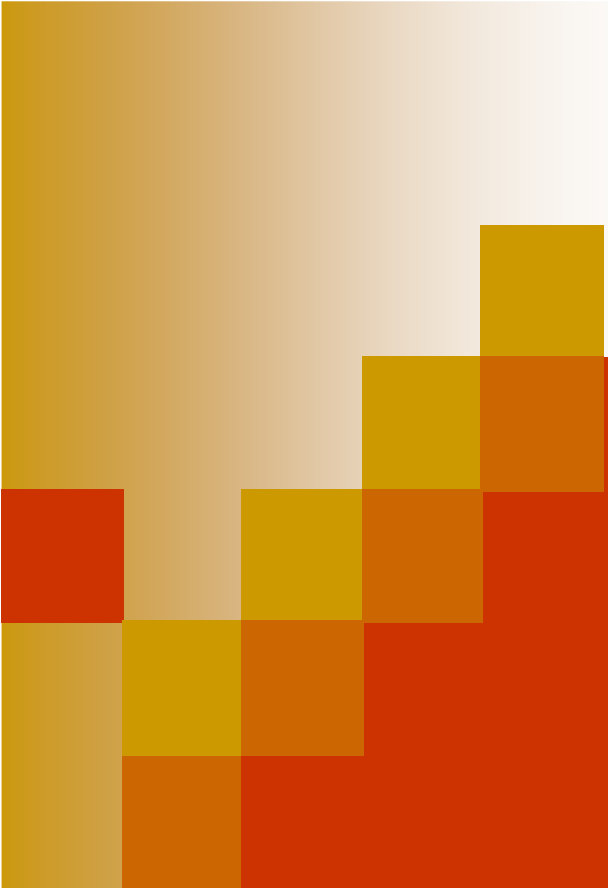
Gosta

Pode (a deixam)



Os estilos de vida condicionam os estados de saúde.

Mas, o que condiciona os estilos de vida?



*Para alguém gostar de si-
mesmo, necessita sentir o
afecto de outros.*



Quem de si gosta, cuida-se.

***Quem se cuida é mais
saudável.***



Adaptação social

Equilíbrio entre perspectivas e expectativas.

Estar bem consigo e com os outros.



Factores que influenciam comportamentos saudáveis

Lawrence GREEN

☑ **PREDISPONENTES**

Conhecimentos

Atitudes

Crenças e valores


☑ **FACILITADORES**

Capacidades

Acessibilidade

☑ **DE REFORÇO**

Suporte social



Conhecimentos, atitudes e comportamentos, de comunidades, grupos e pessoas, são determinados por:

- ✓ **Sistema de valores**
- ✓ **Convicções**
- ✓ **Experiências**
- ✓ **Circunstâncias**



O estatuto social e económico

Influencia:

- ✓ Conhecimentos
- ✓ Atitudes
- ✓ Comportamentos

Condiciona:

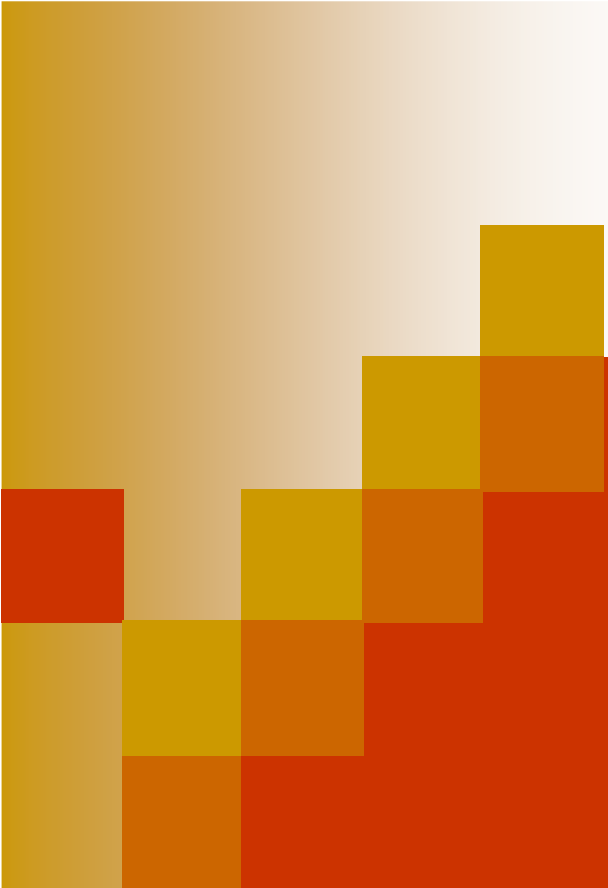
- ✓ Exposição a ambientes
- ✓ Modos de vida
- ✓ Acesso a cuidados



Mudança de atitudes e comportamentos

Conteúdos problemáticos

- **Hábitos de consumo** (açúcar, tabaco, álcool, drogas)
- **Gestão do stress** (condução)
- **Relacionamento interpessoal** (violência, convivencialidade)
- **Sexualidade**
- **Estilo de vida** (padrão alimentar, sedentarismo)



***Quem tem o direito de
decidir sobre opções quanto a
comportamentos saudáveis?***



Ser adulto é (também) adquirir a possibilidade de optar por estilos de vida menos saudáveis (consumos nocivos, exposição a mais riscos, mais stress, etc.).



O desenvolvimento pubertário condiciona o desenvolvimento psicossocial:
as atitudes e comportamentos do adolescente;
as atitudes dos outros.



Atitudes e comportamentos

Razões para mudar

- **Necessidade**
- **Pressão social**
- **Aquisição de comportamentos novos**
- **Presunção de vantagens relativas** (facilidade, economia, outros benefícios)



Comportamentos

Processos de mudança

Opcionais

Colectivos

Autoritários (compulsórios)

Contingentes



Comportamentos

Processos de mudança

Radicais

Gradativos

Espontâneos

Provocados

Facultativos

Compulsivos



ACONSELHAMENTO

Princípios básicos (1)

1. A tarefa do conselheiro é facilitar a maturação /desenvolvimento.
2. A relação conselheiro-utente é o aspecto fundamental do processo.
3. A relação precisa basear-se no respeito pelo utente como pessoa.
4. E na convicção que o cliente pode ser ajudado a ajudar-se a si próprio.
5. O conselheiro deve demonstrar essas convicções através do seu comportamento.



ACONSELHAMENTO

Princípios básicos (2)

6. O utente deve ser ajudado a compreender que:
 - Pode exercer algum controlo sobre o seu destino;
 - Deve tomar decisões;
 - Deve agir conforme decidiu;
 - Pode avaliar o resultado.
7. O conselheiro pode ajudar o utente a compreender-se melhor, ao ajudá-lo a falar àcerca de si-próprio.
8. O conselheiro pode ajudar o utente a explorar os seus sentimentos e não apenas factos.



ACONSELHAMENTO

Princípios básicos (3)

9. O conselheiro pode explicar que os sentimentos são involuntários:
 - Não se podem escolher;
 - Ninguém pode ser responsabilizado por eles;
 - Ninguém se pode sentir culpabilizado por causa deles.
10. O conselheiro pode explicar que os comportamentos são voluntários:
 - Geralmente, cada um escolhe o seu comportamento;
 - Cada um é responsável pelos seus;
 - Cada um pode julgar os seus comportamentos e ser julgado por eles.
11. Mas, mesmo se alguém age mal, tal não significa que seja mau.



ACONSELHAMENTO

Princípios básicos (4)

12. O conselheiro deve aceitar o utente mesmo quando o seu comportamento não é aceitável.
13. As modificações voluntárias de comportamento serão gratificantes para o utente.
14. E levam a sentimentos melhores.
15. De início, o conselheiro pode ajudar o cliente a fazer pequenas mudanças de comportamento para:
 - Mostrar que o comportamento voluntário está sob o seu controlo;
 - Habilitar o utente a conhecer o sucesso;
 - Habilitar o utente a experimentar sentimentos positivos.
16. Para modificar comportamentos é mais eficaz premiar que punir.
17. O reconhecimento interno (*pessoal*) é mais duradouro que o externo.



ACONSELHAMENTO

Princípios básicos (5)

18. Para conseguir auto-motivar, o conselheiro deve ajudar o utente a experimentar o reconhecimento interno.
19. A experiência de auto-gratificação devida a alterações pequenas encoraja o utente a:
 - Tentar modificações maiores;
 - Esperar mais de experiências de auto-gratificação.
20. O estabelecimento de controlo internalizado sobre os próprios comportamentos e a capacidade de planear a mais longo prazo são características de maturidade, a qual é um dos objectivos principais do processo de aconselhamento.