



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC
ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XV CBTC

Salvador

2023

PORQUE É TÃO DIFÍCIL MUDAR? O USO DO MODELO TRANSTEÓRICO DE MUDANÇA ASSOCIADO A TCC

Autores Margareth da Silva Oliveira ¹, Irani Iracema de Lima Argimon ¹, Viviane Samoel Rodrigues ³, Karen Priscila Del Rio Szupszynski ^{2,1}

Instituição ¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 , prédio 11, 9 andar, Porto Alegre-RS), ² UFGD - Universidade Federal da Grande Dourados (Rodovia Dourados/Itahum, Km 12, Cidade Universitária, Dourados/MS, Caixa Postal: 364, CEP: 79.804-970), ³ InTCC - InTCC – Ensino, Pesquisa e Atendimento Individual e Familiar (Av. Chicago, 36 Bairro Floresta)

Resumo

Introdução

A Terapia Cognitivo-comportamental possui inúmeras evidências de efetividade para diversos comportamentos. No entanto, alguns problemas psicológicos exigem a utilização de modelos teóricos complementares, que ampliam as chances de sucesso do tratamento. O Modelo Transteórico de mudança (MTT) criado por Prochaska e DiClemente, tem estudado a motivação e a prontidão para mudança de comportamento. A motivação refere-se a um agrupamento de mecanismos que explicam como e porque as pessoas realizam mudanças. Alguns dos aspectos de extrema relevância a serem identificados são a motivação e o engajamento no processo de mudança comportamental. Esses mecanismos apresentam-se em estágios motivacionais: pré-contemplação, contemplação, determinação, ação e manutenção. Cada estágio refere-se a um diferente nível de motivação para mudança. Cada fase do processo requer o cumprimento de determinadas tarefas cognitivas (elevação da consciência, auto avaliação, reavaliação do ambiente, alívio emocional e liberação social) e comportamentais (autodeliberação, condicionamento, generalização de estímulos/controle, administração de reforços e estabelecimento de relacionamentos que auxiliam) para que se alcance o estágio seguinte. Com frequência, as pessoas precisam passar pelos estágios (tarefas) inúmeras vezes para que se alcance a manutenção deste novo comportamento, fazendo deste um processo dinâmico e complexo. Esses mecanismos podem se estabelecer em ambientes que favoreçam ou compliquem a mudança, tais como: situação de vida atual; crenças e atitudes; relacionamentos interpessoais; redes sociais; e características de personalidade. Além destes prováveis fatores, entende-se os mecanismos de mudança do modelo Transteórico também como possíveis preditivos de mudança de comportamento.

Objetivos

Assim, esta Mesa Redonda irá trazer apresentações que explanem sobre o uso do MTT, associado a TCC, em diferentes contextos, além de apresentar uma ferramenta lúdica para seu uso clínico.

Métodos

Serão realizadas 4 apresentações.

Resultados

A primeira apresentação irá tratar sobre o modelo de Beck direcionado para uso de substâncias psicoativas. A segunda apresentação mostrará resultados de uma intervenção baseada no MTT para adolescentes com obesidade. A terceira apresentação trará resultados de uma intervenção também baseada no MTT só que para usuários de substâncias psicoativas. E a quarta, e última apresentação mostrará um material lúdico, de uso clínico, fundamentado no MTT.

Discussão

Assim, pretende-se demonstrar dados de efetividade do MTT, bem como sua utilização na prática clínica.

Palavras-chaves: Motivação, TCC, Modelo Transteórico, tratamento