FASES DA MUDANÇA

(Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento)

Em 1977 James Proschaska e colaboradores começaram a desenvolver o **modelo transteórico de mudança de comportamentos**, que descreve o processo de mudança ao longo de várias etapas. Atualmente o modelo define cinco fases de mudança:

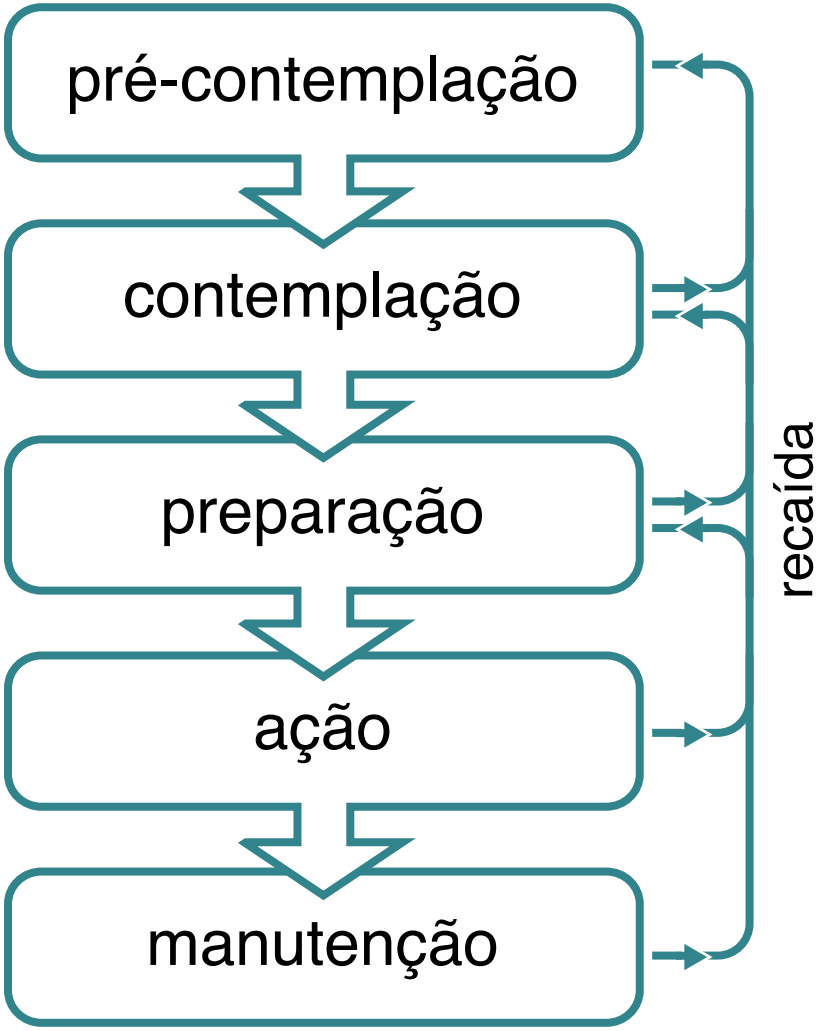
Pré-contemplação: A pessoa não têm a intenção de mudar e pode nem ter consciência do problema associado ao comportamento;

Contemplação: A pessoas reconhece o problema e começa a pensar nos prós e contras;

Preparação: A pessoa quer mudar no futuro próximo, e começa a dar pequenos passos em direção a uma mudança de comportamento;

Ação: A pessoa está a fazer mudanças evidentes e concretas no seu comportamento ou a iniciar novos comportamentos saudáveis;

Manutenção - A pessoa mantém os novos comportamentos de forma sustentada e está a trabalhar para prevenir a recaída.



PROCESSOS DE MUDANÇA

Estratégias a usar nas várias fases da mudança para apoiar o individuo a avançar ao longo do processo:

- Consciencialização

- Sentir os riscos e inspiração pelos ganhos

- O novo comportamento faz parte do que sou e do que quero ser

- O comportamento atual afeta negativamente os outros e a sua alteração é benefica

- Compreender que a sociedade apoia mais os comportamentos saudáveis

- Acreditar na capacidade de mudar e assumir compromissos para a ação

- Encontrar as pessoas que nos podem apoiar na mudança

- Abandonar os hábitos não saudáveis e iniciar outros por substitutos saudáveis

- Aumentar as recompensas do comportamento positivo e reduzir as que vêm do negativo

- Usar lembretes e dicas que apoiam o comporta-mento positivo em troca dos que incentivam o negativo

Transição Portugal