

Entrevista Motivacional e Estágios de Mudança.

A Entrevista Motivacional (EM) tem como objetivo primordial tratar as pessoas desmotivadas, despreparadas e desencorajadas para mudar de comportamento.

A EM é uma abordagem criada para auxiliar o indivíduo a reconhecer seus problemas atuais e potenciais quando há dúvidas quanto á mudança comportamental, bem como a estimular o comprometimento para a realização dessa mudança por meio de abordagens persuasivas e encorajadoras.

Motivação é um processo mental positivo que estimula a iniciativa e quando se tem um motivo para agir, significa ter um desejo em relação ás ações.

Origem da Motivação

Externa - pressões, ações coercitivas;

Interna - motivação que vem do próprio indivíduo.

A EM consiste em 5 estágios:

- 1) Pré-contemplação;
- 2) Contemplação;
- 3) Preparação;
- 4) Ação;
- 5) Manutenção.

Estágios de Mudança

Pré-contemplação

O paciente não considera ter um problema, muito menos à possibilidade de mudança.

Consiste na entrada do paciente para o processo de mudança, ainda não está considerando a mudança, não encara seu comportamento como um problema, esse estágio pode ser entendido como 'resistente' ou 'em negação'.

Contemplação

Existe a consciência do problema, mas a ambivalência é evidente, pois o paciente considera a mudança e a rejeita ao mesmo tempo, nesta fase a ambivalência (dúvida) está no seu ápice, estágio onde é feito o trabalho rumo à decisão de mudar.

Preparação

Está decidido a dar os passos certos para mudar o comportamento, reconhece o problema e acredita que precisa fazer algo, mas não sabe como.

Está comprometido com a mudança, ocorre um aumento da responsabilidade pela mudança e um plano específico de ação.

Ação

O paciente engaja-se em ações específicas para alcançar a mudança;

O paciente muda e usa a terapia como meio de assegurar-se do seu plano, e para ganhar auto-eficácia, ela cria condições externas para a mudança;

O processo pode durar de 3 a 6 meses, já que o novo comportamento (o de abstinência geralmente) demora um tempo para se estabelecer.

Manutenção

O paciente já realizou a mudança e procura mantê-la por meio da construção de um novo padrão de comportamento para evitar recaídas;

Momento para comprovar-se a efetividade da mudança, verificar a estabilidade da mudança.

Recaída

Algo que não é desejável, mas que faz parte do processo de mudança.

Esta abordagem visa à resolução da ambivalência e o conseqüente aumento da motivação.

Princípios que estruturam a Entrevista Motivacional

- Expressar empatia
- Desenvolver a discordância
- Evitar argumentação
- Acompanhar a resistência
- Estimular a auto-eficácia

Fase I

- Fazer perguntas abertas
- Escutar reflexivamente
- Encorajar
- Resumir

Perguntas fechadas

- Você bebe bastante, não é verdade?
- Parece que você tem um problema com a bebida, não concorda?
- Você não acha que seu hábito de usar cocaína é a causa deste problema?

Perguntas abertas

- Conte-me como é seu consumo de álcool em uma semana típica?
- O que você mais gosta ao sair para beber?
- Como é que a cocaína se enquadra neste problema?

Fase II

- Perguntas-chave;
- Informações e orientações;
- Negociação de um plano de mudança;
- Plano de Mudança;

1 – Meta:

2 – Os motivos que tenho para cumprir a meta são:

3 – Plano de ação (quando, como, quem poderá me ajudar):

4 – O que posso fazer caso esteja com dificuldades:

5 – O que espero que aconteça, caso consiga atingir minha meta:

Objetivos da (EM).

1) Aconselhamento diretivo, centrado no paciente, que visa estimular a mudança do comportamento;

2) Ajudar o paciente a explorar e resolver sua ambivalência;

3) Oferecer condições de crítica que propiciem ao paciente o espaço para uma mudança natural e manejo de impulsos e comportamentos relacionados ao uso de substâncias psicoativas.

“A coragem é a primeira das qualidades humanas porque garante todas as outras”

(Aristóteles)

Allan Moravia
Psicólogo Clínico