

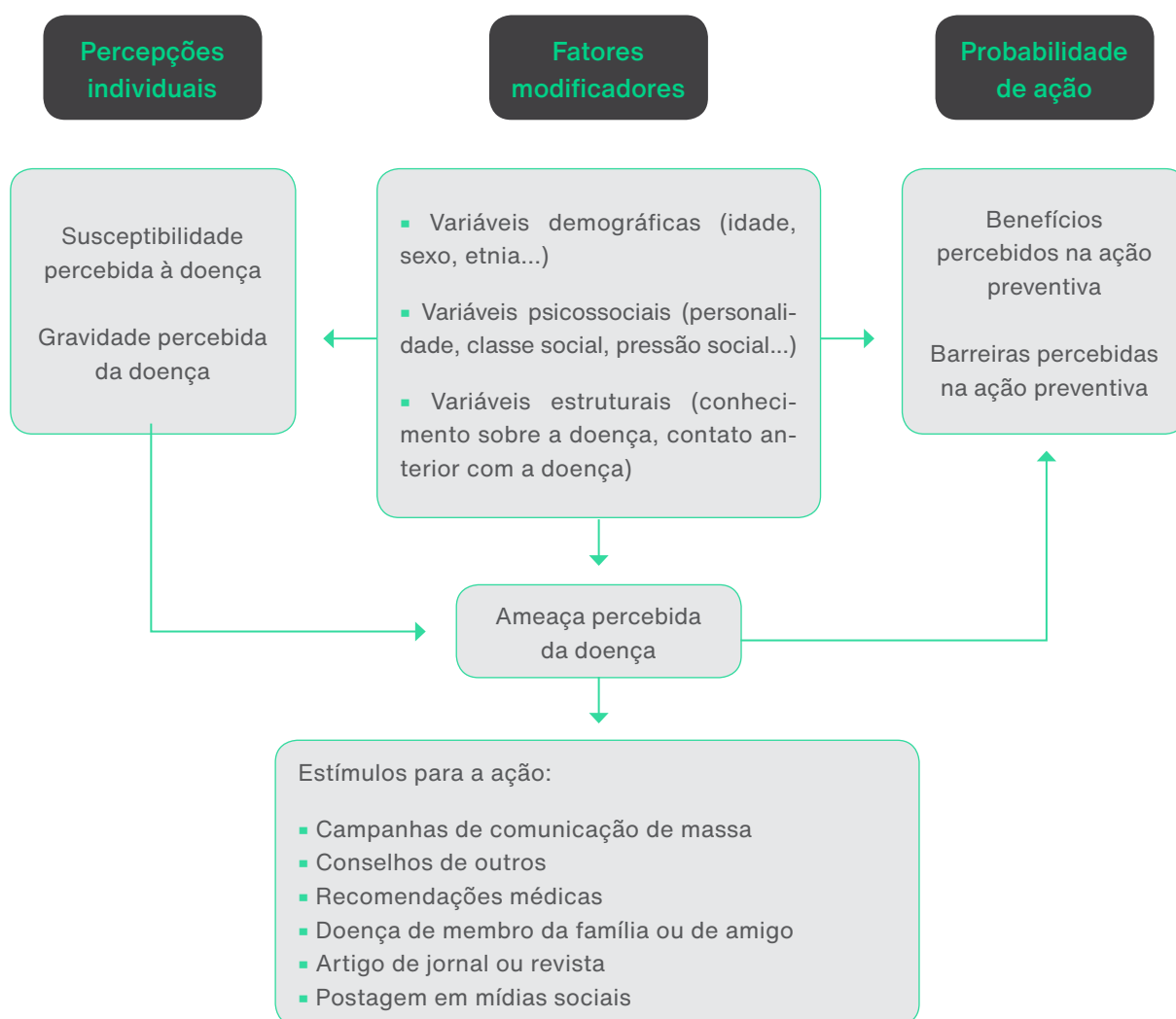
TEORIAS COMPORTAMENTAIS

OS PROGRAMAS DE SAÚDE DEVEM SER EMBASADOS NAS TEORIAS COMPORTAMENTAIS PARA QUE TENHAM MAIS CHANCES DE ALCANÇAR ÊXITO. VEJAMOS:

Modelo de crença em saúde (*The health belief model*):

A mudança no comportamento acontece quando o indivíduo percebe que está em risco, por exemplo, por ser sedentário. O problema é que os benefícios são intangíveis (para se prevenir de um infarto ou AVC que pode ocorrer daqui a dez anos, ele precisa vencer hoje a barreira da falta de tempo).

FIGURA 1: Modelo de crenças em saúde como preditor do comportamento preventivo.



Adaptado de: Rosentock IM. The health belief model and preventive health behavior. Health Education Monographs. 1974;2(4)354-386.

Estágios de mudança (*The transtheoretical model and stages of changes*):

Cada pessoa vivencia a mudança de seu estilo de vida em seu próprio tempo e ritmo. Não há como determinar o tempo necessário em cada fase. O indivíduo precisa perceber que, apesar das barreiras, ele é capaz de conseguir.

QUADRO 1: Estágios de mudança de comportamento e suas características.

Estágios	Características
Estágios	O indivíduo não tem intenção de mudar o seu comportamento nos próximos seis meses
Pré-contemplação	O indivíduo tem a séria intenção de mudar o comportamento nos próximos seis meses
Preparação	O indivíduo pretende agir em um futuro próximo (em geral, no próximo mês)
Ação	O comportamento já foi incorporado por menos de seis meses
Manutenção	A ação já acontece há mais de seis meses e as chances de retorno ao antigo comportamento são mínimas

Adaptado de: Prochaska JO, Marcus BH. The transtheoretical model: Applications to exercise. In: Dishman RK (editor), Advances in exercise adherence. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers; 1994. p. 161-180.

Teoria social cognitiva (*Social cognitive theory*):

Nossa aprendizagem é adquirida por meio do ambiente social, dos comportamentos ao nosso redor e de nossa interação com os indivíduos. Por isso os grupos são tão importantes e têm um sucesso enorme na modulação do comportamento.

Modelo socioecológico:

O ambiente físico, a localidade e as condições socioeconômicas interferem na adoção de comportamentos saudáveis. Como exemplo, podemos lembrar que, muitas vezes, adotar uma alimentação saudável representa um gasto mais elevado com a alimentação do que o consumo de alimentos pouco saudáveis.