

“Estamos num rio que corre, num perigoso rio da Vida e não na sua margem...”

Antonovsky



ORIENTAÇÃO PATOGENICA...
...Olhamos para as perigosidades do rio

ORIENTAÇÃO SALUTOGENICA...
...Olhamos para a nossa capacidade de nadadores

Diz ainda Antonovsky...

(ver, p.ex. <http://www.angelfire.com/ok/soc/soc-def.html>)

- **A importância do sentido de coerência, entre...**
- **Capacidade para interpretar a realidade**
- **Competência para identificar os recursos a mobilizar face à realidade**
- **Empenhamento na utilização desses recursos**





A título de exemplo . . . Um modelo que procura explicar a mudança de comportamentos...

Que estilo de vida tem cada um nós?...

- **a alimentação** (e a bebida...)
- **OS CONSUMOS** (legais e ilegais...)
 - **a sexualidade...**
 - **a condução...**
 - **tempos livres...**
- **a actividade física...**
(dia-a-dia... desporto...)



**1- Discordo totalmente; 2 - Não concordo; 3 – Indeciso;
4 – Concordo; 5 - Concordo totalmente**

Sinto-me satisfeito(a) em ser uma pessoa sedentária (pouco activa, que não pratica regularmente exercício físico).

Penso que é bom fazer exercício físico regularmente mas, neste momento, não consigo arranjar tempo para fazê-lo.



Vou começar a fazer exercício físico regularmente dentro de algum tempo.

Finalmente, comecei a fazer exercício físico regularmente.

Sinto-me satisfeito(a) em ser, há bastante tempo, uma pessoa muito activa (que pratica regularmente exercício físico).



TAREFA...

- 1 – Individualmente, pensa no teu “dia-a-dia”, identificando “passos” que podes dar para seres mais activo fisicamente.**
- 2 – Faz uma lista dos “passos” que podes dar e escolhe um como prioritário.**
- 3 – Estabelece um objectivo específico** (terá de ser claro – preciso (quantificável) – balizado no tempo e realista)
- 4 – Relativamente a esse objectivo, identifica o que tens de fazer para o concretizar.**



MODELO TRANSTEÓRICO (TTM)

Teoria das Fases da Mudança...

Prochaska e DiClemente (1983)

(ver - <http://www.uri.edu/research/cprc/transtheoretical.htm>)

“as pessoas fazem mudanças nos seus estilos de vida por fases...”

- **PRÉ – CONTEMPLAÇÃO**

“estou bem assim... não quero nem ouvir falar de...”

- **CONTEMPLAÇÃO**

“estou a pensar que talvez...”

Teoria das Fases da Mudança...

Prochaska e DiClemente (1983)

PREPARAÇÃO

“estou a fazer planos para mudar...”

ACÇÃO

“hoje iniciei o meu plano de mudança...”

MANUTENÇÃO

“mudei já há 6 meses...”

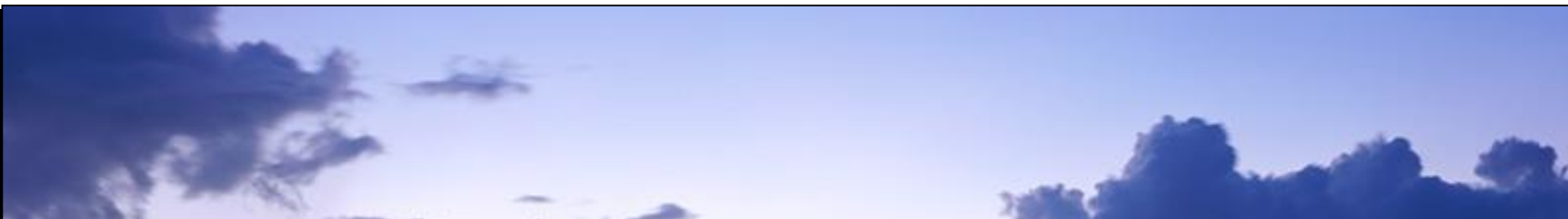
Sendo assim... o que fazer... e como fazer?

“...e porque não começar pelas pequenas coisas...
do dia-a-dia?...”

...antes das grandes mudanças...

(por exemplo, o sedentário inscrever-se num
ginásio...)

há muitas pequenas/grandes mudanças a fazer...
e quanto mais cedo começarmos... melhor...





**Os pequenos ganhos do dia-a-dia...
são grandes ganhos no fim de um ano...**

São mais duradouros...e consistentes...

**O importante é ser-se criativo...e
autónomo...**

