

Baralho da Motivação

Refletindo
sobre a
mudança do
comportamento
exagerado

Renata Brasil Araujo



Baralho da Motivação

Refletindo
sobre a
mudança do
comportamento
exagerado

Renata Brasil Araujo



2015

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2015

*Baralho da motivação – Refletindo sobre a
mudança do comportamento exagerado*

Renata Brasil Araujo

Capa: *Maurício Pamplona*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Editoração: *Formato Artes Gráficas*

A663b Araujo, Renata Brasil

Baralho da motivação: refletindo sobre a mudança do
comportamento exagerado / Renata Brasil Araujo. –
Novo Hamburgo : Sinopsys, 2015.
48p.

ISBN 978-85-64468-35-1

1. Psicologia – Adultos. I. Título.

CDU 159.9

Catlogação na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066-3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br

*A todos aqueles pacientes que não consegui motivar
para a mudança de seus comportamentos exagerados e que me
estimularam a criar este instrumento e a nunca desistir.*

Autora

Renata Brasil Araujo. Psicóloga. Mestre em Psicologia (PUCRS) e Doutora em Psicologia Clínica (PUCRS), com ênfase em Intervenções Cognitivas e Comportamentos Dependentes. Formação em Terapia dos Esquemas (certificação internacional – NEAPC-ISST). Tem Aperfeiçoamento Especializado em Dependência Química pela Cruz Vermelha Brasileira (RS). Sócia-fundadora e Psicóloga da Cognitá – Clínica de Terapia Cognitivo-Comportamental. Coordenadora e Supervisora dos Programas de Dependência Química e Terapia Cognitivo-Comportamental do Hospital Psiquiátrico São Pedro (HPSP/RS). Psicóloga da Unidade de Dependência Química e dos Ambulatórios de Dependência Química e Terapia Cognitivo-Comportamental do HPSP. Vice-Presidente do Comitê de Ética em Pesquisa do HPSP. Supervisora e Professora na área de Dependência Química da Residência em Psiquiatria do HPSP, do Instituto Mário Martins e do Centro de Estudos José de Barros Falcão. Supervisora e Professora da Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental do Instituto WP e NEAPC, dos cursos de Aperfeiçoamento e de Formação da Wainer – Psicologia Cognitiva. Professora de várias Especializações e Formações em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo país, como: CEFI (Cuiabá), IPTC (Curitiba) e ICTC (Florianópolis), IBNeuro (Brasília). Vice-Presidente da Associação de Terapias Cognitivas do Rio Grande do Sul (ATC-RS) – Gestão 2010-2012. Presidente da Associação de Terapias Cognitivas do Rio Grande do Sul (ATC-RS) – Gestão 2013-2016. Membro do conselho fiscal da Associação Brasileira de Estudos de Álcool e outras drogas (ABEAD – gestão 2013-2015). Membro do corpo editorial da Revista Brasileira de Terapias Cognitivas (2012-2014).

Agradecimentos

Ao meu querido editor e amigo Ricardo Gusmão, por acreditar nas minhas ideias.

A Clarice Mottola de Oliveira Oppermann, Vera Lucia Santos e Natasha Dondoni Santos pela ajuda no processo de elaboração e testagem do Baralho da Motivação.

A Fabrício Dondoni Santos pelos inúmeros vídeos filmados para a apresentação de todos os meus jogos terapêuticos em palestras e congressos.

Sumário

Introdução	11
Instrumento	13
Participantes.....	14
Locais de aplicação	14
Tempo de aplicação.....	15
Apresentação do Instrumento	16
Cartões.....	16
Cartas	19
Materiais a serem impressos no site	
www.sinopsyseditora.com.br/bmform1	20
Cartas em branco	20
Ficha-Resumo do Baralho da Motivação	21
Ficha Meu Perfil.....	22
Ficha de Avaliação do Perfil Exagerado	23
Ficha Tarefa de Casa.....	24
Ficha de Análise dos Meus Objetivos já Realizados.....	25
Ficha de Análise do Meu Perfil Realizador de Objetivos	26
Lista de Objetivos pela Ordem de Importância	27
Ficha Barreiras e Superação	28
Lista de atividades prazerosas.....	29

Ficha de Modificação do Estilo de Vida para a Realização dos Meus Objetivos	30
Plano de Ação	31
Instruções	32
Sessão 1	32
Sessão 2.....	34
Sessão 3.....	36
Sessão 4.....	39
Sessão 5.....	41
Considerações Finais	43
Referências	44

Introdução

Nós que trabalhamos com pacientes com transtornos do exagero* temos que conviver com a complicada realidade de que muitos daqueles a quem tratamos não têm a intenção de modificar o seu comportamento exagerado. Eles percebem os prejuízos associados ao seu comportamento, porém os ganhos obtidos por ele parecem ter um papel mais importante, que se sobrepõem na hora de pensarem em alguma mudança. O tratamento se torna, na minha opinião, como uma “dança”, na qual o terapeuta tenta acompanhar a música dançada pelo paciente, mas vez por outra, observa que as danças de ambos têm ritmos muito diferentes...

Em função dessa dificuldade, Miller e Rollnick (2001) elaboraram a Entrevista Motivacional, uma abordagem terapêutica que visa a motivação do paciente para a mudança de seu comportamento dependente. Essa abordagem é focal, breve e muito utilizada com os pacientes com os transtornos do exagero (Araujo, Gonçalves, & Castro, 2013), já tendo sofrido adaptações, pelos autores, da primeira (Miller & Rollnick, 2001) para a terceira edição (Miller & Rollnick, 2012).

Tenho escrito a respeito do trabalho com os pacientes exagerados, já tendo publicado o *Guia de terapias cognitivo-comportamentais para os transtornos do exagero: tratando pacientes da vida real* (Araujo et

* Termo que criei para designar aqueles que têm um relacionamento “exagerado” (compulsivo) com algum objeto como: drogas, álcool, sexo, comida, internet, compras, etc.

al., 2013) e o *Baralho do Exagero: manejando a fissura e prevenindo recaídas* (Araujo, 2013), no entanto, com alguns pacientes, parece que os instrumentos que existem não são suficientes para motivá-los para a mudança ou para mantê-los em um plano de mudança específico.

Observei que esses pacientes, para os quais as estratégias motivacionais utilizadas não eram eficazes, tinham uma característica em comum: um forte nível de desesperança em si e no futuro – mesmo sem estarem deprimidos – e uma certa acomodação. Pareciam não acreditar que a mudança os tornaria mais felizes ou melhoraria algo em suas vidas... Isso me deixou muito intrigada e, então, resolvi montar um instrumento terapêutico que fizesse com que os pacientes valorizassem suas próprias características, revisassem seus objetivos e planejassem um futuro melhor, contrastando seu jeito de ser e suas metas com e sem a presença de seu comportamento exagerado. Assim, surgiu o *Baralho da Motivação* como um instrumento para ajudar os terapeutas a motivar os pacientes exagerados para uma reflexão não só sobre seus exageros, mas a respeito de quem eles são e onde querem chegar. Esse Baralho deve ser aplicado utilizando os princípios da Entrevista Motivacional (Miller & Rollnick, 2012): o terapeuta deve elaborar os conteúdos e dar exemplos, fazer afirmações que reforcem positivamente o paciente, utilizar reflexões e resumos, sem nunca esquecer que deve ser empático e que a responsabilidade pela mudança é do paciente (Araujo, Gonçalves & Castro, 2013).

Em outras palavras, o *Baralho* servirá como uma espécie de norteador para que o paciente reflita a respeito de seu comportamento exagerado e, a partir daí, decida se deve ou não fazer uma mudança. Dessa forma, mesmo que o paciente escolha continuar como está, o trabalho terapêutico não foi perdido, pois esta reflexão abarca muito mais do que ser ou não um “exagerado”: ela pretende lembrar a este indivíduo que ele tem a possibilidade e o direito de ser feliz.