

### **Curso com o Prof. Dr. James Prochaska - Criador do Modelo Transteórico**

No dia 14 de setembro de 2013, no Anfiteatro da *Competition* (Unidade Brigadeiro - Rua Cincinnati Braga, 500), patrocinado pela empresa de *Wellness Coaching Carevolution*, o professor Dr. James Prochaska, a Dra. Janice Prochaska e a Dra. Sara Johnson. O evento reuniu profissionais de diferentes áreas a fim de compreender melhor o Modelo Transteórico (MT) e seus construtos principais, a saber: os estágios de mudança, o balanço decisório, a autoeficácia e os processos de mudança.

O curso compreendeu uma carga horária de 5h30 e abordagem teórica e com exercícios práticos para a utilização mais direcionada do MT e valorização de intervenções dirigidas por uma meta *SMART: specific - measurable - achievable - relevant - time-related*, isto é, as metas devem ser compartilhadas entre o profissional e o indivíduo que pretende mudar um hábito.

Quando o indivíduo escolhe um comportamento alvo, por exemplo, parar de fumar ou fazer atividade física regular, ele deve ser específico, mensurável, atingível, relevante e exequível em um tempo determinado.

Mais situações sobre o bom uso do MT foram apresentadas pela Dra. Janice e a Dra. Sara demonstrou o sistema de monitoramento em saúde da empresa *Pro-Change Behavior Systems Inc.*, disponível no site: <http://www.prochange.com/>

O professor Alfredo Pina representou o Centro de Promoção da Saúde do Hospital das Clínicas e a FACCAMP, indagando ao Dr. James Prochaska sobre "os cuidados que os profissionais devem ter para evitar um mal uso do modelo em programas de saúde, *coaching* e bem estar". Ele julgou a pergunta bastante pertinente e inovadora uma vez que "O MT não deve excluir ou rotular os indivíduos pelos estágios de mudança, mas sim possibilitar um maior alcance e efetividade das ações em prol da adoção de hábitos mais saudáveis".

Ao final, procurou-se estabelecer um contato para futuros projetos e agradecer a oportunidade única de estar com uma sumidade da área da Entrevista Motivacional e Psicologia Positiva.

#### **Momentos do evento:**



*Figura 1 e 2 - Professor Alfredo Pina em palestra com o criador do Modelo Transteórico, bem como com participantes.*