

A Revisão do Ostomy Life Study é uma publicação recorrente desenvolvida pela Coloplast com apoio de enfermeiros especializados do Fórum Global de Estomia da Coloplast

# Como entender o comportamento do paciente - e como incentivar a mudança

*Tanto para pacientes quanto para profissionais de saúde, é fundamental mudar o comportamento para se adaptar às novas circunstâncias. Por que alguns pacientes conseguem, enquanto outros têm dificuldade? O que os profissionais de saúde podem fazer para entender e ajudar seus pacientes a mudarem de comportamento ao lidar com uma nova situação?*

Todos os seres humanos têm capacidade de mudar seu comportamento. À medida que crescemos, aprendemos constantemente novos comportamentos (por exemplo, andar) e abandonamos os antigos (engatinhar). Mas mesmo para adultos, a capacidade de mudar o comportamento continua sendo importante.

Algumas mudanças no comportamento são simples e ocorrem quase automaticamente - como se ajustar a um novo smartphone ou seguir uma nova rota a caminho do trabalho.

Mas, em algumas situações, a mudança de comportamento exige muito esforço e pode nos deixar com dificuldades para adotar por um longo tempo. Quanto aos pacientes, pode ser muito repentino ter que lidar com uma condição

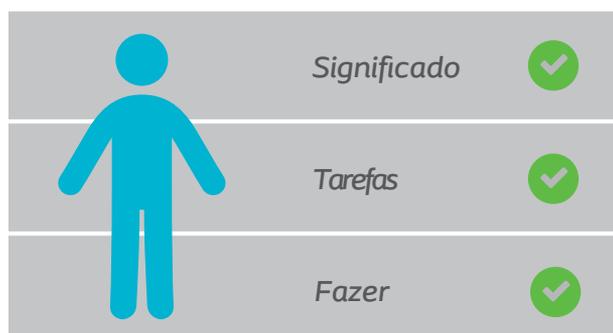
crônica. Quanto aos profissionais de saúde, eles podem adotar novas práticas que desafiam familiares e hábitos confiáveis. Nos dois casos, a não adaptação ao novo comportamento levará à frustração.

## Os blocos de construção do comportamento

Para entender a mudança comportamental e como podemos apoiá-la, precisamos conhecer os blocos psicológicos de construção do comportamento. Tudo o que fazemos como indivíduos tem três camadas; a camada superior é o nível de significado: "Por que fazemos isso". O próximo nível é o planejamento da ação "O que fazer". Finalmente, há o "Como fazer". Juntos, os dois últimos níveis são o aspecto "fazer" do comportamento.

## Três elementos básicos do comportamento

O novo comportamento é tipicamente formado como uma transição do significado consciente para aprender o que e como isso pode se tornar um comportamento automatizado subconsciente.



## Duas barreiras típicas para a mudança de comportamento

O paciente sabe o que fazer e como, mas não o porquê (não consegue entender o significado).

O paciente entende o porquê (entende o significado), mas não tem a habilidade ou conhecimento



## Para aprender um novo comportamento, precisamos estar cientes de...

... "por quê" ("O trem antigo não se encaixa no meu horário, é importante que eu chegue ao trabalho a tempo") e planeje ...

... o "o quê" (por exemplo, "eu preciso pegar o ônibus"), então talvez a necessidade de aprender um novo ...

... "como" ("Eu devo pegar o ônibus do terminal e comprar uma passagem de ônibus")

Para realmente adotar uma mudança de comportamento, todas essas informações precisam ser automatizadas. Se tivermos que pensar em qual ônibus pegar todas as manhãs, ainda não nos adaptamos verdadeiramente a um novo comportamento. Isso requer recursos - pesquisa, esforço e prática, até que eventualmente se torne habitual e despercebido.

A mudança comportamental é bem-sucedida quando entendemos os três níveis de um comportamento atual e de um novo e abordamos cada um deles com os recursos necessários.

Mas a mudança comportamental falha quando consideramos apenas um nível por si só. Por exemplo, os pacientes podem saber "porquê" eles devem cuidar de si mesmos de uma certa maneira, mas não entender "o que" exatamente eles devem fazer ou "como" fazê-lo, porque lhes falta os recursos para fazer a pesquisa necessária. Talvez o profissional de saúde simplesmente tenha explicado a importância de uma boa higiene, mas para alguns pacientes pode ser um grande esforço descobrir o que exatamente significa "boa higiene".

## O comportamento é composto por muitos "blocos" diferentes

Além dos componentes comportamentais no nível individual, existem componentes importantes no mundo ao nosso redor - cultura, dinâmica social e de grupo, tecnologia etc. Por exemplo, se os pacientes precisam pagar pelos produtos de estomia, eles tendem a afetar seu comportamento e aumentam o tempo de uso do produto.

### Às vezes, um empurrão não é suficiente

Às vezes, pode ser um aspecto muito pequeno de um dos blocos de construção que nos impede de fazer o que é certo - por exemplo, lavar as mãos ou jogar o lixo fora.

Podemos ajudar os pacientes a superar essas barreiras com pequenos empurrões na direção desejada, geralmente chamados de "cutucadas". Pode ser a imagem de um par de olhos sobre a pia do banheiro, que nos lembre da norma social ("se alguém estivesse olhando, você lavaria as mãos") e aumente a probabilidade de lavar as mãos.

Apoiar mudanças radicais exige esforço.

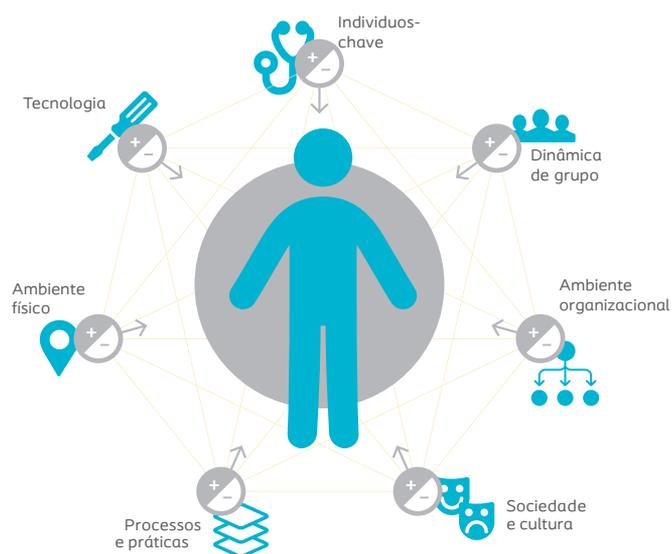
Em muitos casos, no entanto, especialmente no sistema de saúde, a mudança de comportamento é muito mais radical. Isso requer muito esforço e cria desafios em todos os blocos de construção comportamentais. Aqui, um cutucão não serve. Em vez disso, é necessária uma abordagem muito mais planejada e engenhosa.

Temos que abordar todos os "blocos de construção" relevantes: De qual entendimento eles precisam? Que conhecimento prático? Eles precisam mudar alguma coisa em seu ambiente físico, como mudar de casa? etc.

Para ter sucesso com a mudança comportamental, precisamos nos livrar de rótulos simplistas e julgadores, como pacientes que precisam de mais "motivação", que tem "comportamento irracional" e que são "resistentes à mudança".

Em vez disso, devemos ter empatia com a dinâmica e os níveis do comportamento atual e novo: precisamos entender que a mudança às vezes é muito difícil. E entender por que é difícil. Somente então podemos ajudar os pacientes a adotar com sucesso uma mudança de comportamento.

O comportamento individual é moldado por muitos fatores diferentes ao redor do paciente que podem promover ou inibir certos comportamentos



### Quer saber mais?

O objetivo do Ostomy Life Study é aumentar a conscientização sobre aspectos importantes do cuidado da pessoa estomia, compartilhando dados empíricos, insights clínicos e tendências inspiradoras, a fim de melhorar o padrão de tratamento.