

# Workshop: Entrevista Motivacional

**Duração:** 3 horas (09h00 às 12h00)

## Facilitadores:

Dra. Maria Cecília Borges Bittencourt

- Médica formada pela Faculdade de Ciências Médicas de Santos
- Onco-hematologista pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo
- Pós-graduação em Medicina do Estilo de Vida pelo Hospital Israelita Albert Einstein
- Certificação Internacional em Medicina do Estilo de Vida pelo *American College of Lifestyle Medicine*, em parceria com o Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida
- Oncologia e Medicina do Estilo de Vida pela *European Society of Lifestyle Oncology*
- Graduação em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Psc. Carolina Thomaz da Fonseca

- Psicóloga formada pelo Centro Universitário São Camilo
- Especialização em Bioética pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo
- Pós-graduação em Sexualidade Humana pelo Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo
- Certificação em Terapia Cognitivo-Comportamental e Terapia do Esquema pelo Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental

## Breve resumo

A entrevista motivacional é um método colaborativo, baseado na abordagem centrada na pessoa, que visa evocar e fortalecer a motivação interna e o comprometimento com a mudança. Ao favorecer a tomada de consciência sobre as discrepâncias entre um comportamento disfuncional e valores pessoais, e estimular a auto-eficácia, tem potencial para gerar forte impulso para a ação em direção à mudança de hábitos e estilo de vida, com impacto positivo na saúde. O workshop traz conceitos teóricos, atividades práticas e reflexões a respeito de como estabelecer uma relação terapêutica de compreensão e aceitação, especialmente em situações de ambivalência.

## **Descrição do workshop**

Atividade teórico-prática contemplando a concepção, os elementos e as intervenções da entrevista motivacional na área da saúde, além da sua importância, especialmente em casos que o paciente se encontre em situação de ambivalência sobre um comportamento disfuncional. O workshop visa fornecer introdução à base conceitual, ferramentas e vivência prática.

## **Objetivos Gerais e Específicos do workshop**

### Gerais:

- Conceituar os objetivos, fundamentos e intervenções da entrevista motivacional
- Apresentar o modelo transteórico de mudança e a implicação do seu conhecimento para a entrevista motivacional

### Específicos:

- Conceituar entrevista motivacional em colaboração com os participantes
- Desmistificar impressões equivocadas associadas à entrevista motivacional
- Compreender a ambivalência e a importância do reconhecimento da discrepância entre comportamento disfuncional e valores pessoais no processo de mudança
- Apresentar os elementos da entrevista motivacional
- Apresentar os instrumentos da entrevista motivacional
- Proporcionar vivências práticas a cada passo da progressão do conhecimento sobre a entrevista motivacional, permitindo que os participantes passem pela experiência tanto o lado do entrevistador quanto do paciente
- Conceituar o modelo transteórico de mudança com a apresentação de exemplos corriqueiros para solidificar a compreensão

## **Público-alvo do workshop**

- Profissionais da área da saúde que tenham interesse em aprender a colocar em prática os princípios da entrevista motivacional
- Até 20 participantes

## **Metodologia/Recursos necessários para a realização do workshop**

- Papel / Impressos
- Caneta

## **PROGRAMAÇÃO COMPLETA**

### **Parte 1: Apresentação dos participantes (20 minutos) – Maria Cecília Borges Bittencourt e Carolina Thomaz da Fonseca**

Nome, profissão, o que motivou a estar no workshop

### **Parte 2: Quiz: mitos e verdades (10 minutos) – Maria Cecília Borges Bittencourt e Carolina Thomaz da Fonseca**

Respostas individuais

Partilha e correção

### **Parte 3: Brainstorming: o que caracteriza a Entrevista Motivacional? (15 minutos) – Maria Cecília Borges Bittencourt e Carolina Thomaz da Fonseca**

Entrevista orientada para a mudança: objetivo final = compromisso do paciente com a mudança, ativação (preparo) e ação (passos)

Explorar e estabelecer, sob a perspectiva do paciente, seus desejos, habilidades, razões e necessidades em relação à mudança

Evocação da motivação interna e auto-eficácia

Empatia, evitar resistência, evidenciar discrepância sem julgamento

### **Parte 4: Compreendendo a ambivalência (30 minutos) – Maria Cecília Borges Bittencourt e Carolina Thomaz da Fonseca**

As pessoas não são fundamentalmente desmotivadas à mudança

Há um conflito entre o comportamento disfuncional e os valores pessoais

Objetivo da entrevista motivacional: reconhecimento da ambivalência evitando a resistência

Encorajamento para a mudança a partir da consciência da discrepância

Compromisso com a mudança a partir da evocação da motivação interna

Aceitação e empatia X imposição ou confronto (evoca resistência)

Resistência: faz com que o paciente se oponha defendendo o ponto de vista do comportamento disfuncional = manutenção (as pessoas preferem os seus próprios argumentos)

Atividade: aterramento e reflexão guiada para escolha de um hábito que gostaria de mudar, criação de lista com 2 prós e 2 contras da mudança, defender os contras enquanto a dupla tenta impor os prós

Partilha

**Parte 5: Role-playing de Entrevista Não Motivacional (10 minutos) – Maria Cecília Borges Bittencourt e Carolina Thomaz da Fonseca**

Demonstração

Partilha

**Parte 6: Role-playing de Entrevista Motivacional (10 minutos) – Maria Cecília Borges Bittencourt e Carolina Thomaz da Fonseca**

Demonstração

Partilha

**Parte 7: Elementos da Entrevista Motivacional (20 minutos) – Maria Cecília Borges Bittencourt e Carolina Thomaz da Fonseca**

Parceria

Aceitação

Evocação

Compaixão

Atividade: escuta ativa em silêncio = aprendendo a escutar

Partilha

**Parte 8: Elementos de intervenção (20 minutos) – Maria Cecília Borges Bittencourt e Carolina Thomaz da Fonseca**

Perguntas abertas

Reflexão e reflexão complexa

Afirmações: elogio + reconhecimento + compreensão

Resumo

Atividade: uso dos elementos de intervenção em duplas / trios

Partilha da atividade e comparativa entre a progressão das 3 atividades

**Parte 9: Modelo Transteórico De Mudança (30 minutos) – Maria Cecília Borges Bittencourt e Carolina Thomaz da Fonseca**

Pré-contemplação

Contemplação

Preparação

Ação

Manutenção

Lapso / Recaída

Atividade: associar frases com estágio de mudança

Partilha e correção

**Parte 10: Fechamento (15 minutos) – Maria Cecília Borges Bittencourt e Carolina Thomaz da Fonseca**

Dúvidas

Partilha