



# **Ativação comportamental**

# Ativação comportamental

A Ativação Comportamental é uma intervenção com base em provas para o tratamento do baixo humor e depressão recomendada pelo National Institute for Health and Clinical Excellence (NIHCE, 2009).

Este guia prático pode ser usado de forma individual ou com o apoio do seu Profissional de Bem-Estar Psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner).

## Como usar este guia prático.

A Ativação Comportamental consiste de quatro passos. É importante completá-los um de cada vez, passando somente para o passo seguinte da Ativação Comportamental quando estiver confortável com o passo anterior. É fundamental que siga todos os quatro passos da Ativação Comportamental por ordem.

Pode levar algum tempo até que uma intervenção se torne eficaz e revele melhorias. É importante que dê tempo suficiente para que a ativação comportamental seja eficaz.

## Provas da eficácia;

<http://psycnet.apa.org/?&fa=main.doiLanding&doi=10.1037/0022-006X.74.4.658>

## Recursos úteis;

Um programa de recuperação para a depressão, por Lovell and Richards **[cedar.exeter.ac.uk](http://cedar.exeter.ac.uk)**

Estratégias comportamentais para a gestão da depressão **[www.cci.health.wa.gov.au](http://www.cci.health.wa.gov.au)**

Tornar-se mais ativo(a) **[www.primarycare-selfhelp.co.uk](http://www.primarycare-selfhelp.co.uk)**

Superar a depressão e o baixo humor, por Chris Williams **[www.booksonprescription.org.uk](http://www.booksonprescription.org.uk)**

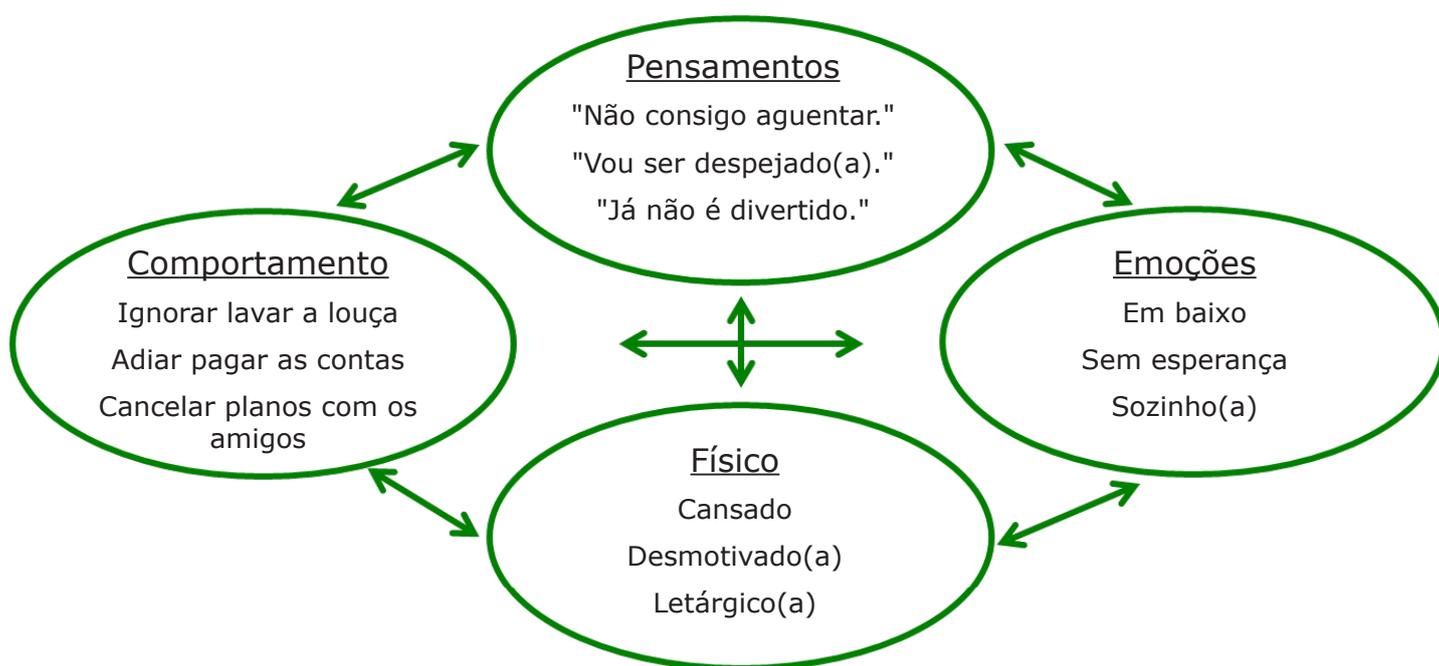
**[www.talkplus.org.uk](http://www.talkplus.org.uk)**

# Ativação comportamental

## Lidar com o afastamento de atividades em casos de baixo humor

A **Ativação Comportamental** é um tratamento com base em provas usado para lidar com o afastamento das atividades do dia-a-dia em casos de baixo humor. Funciona ao identificar as atividades para as quais possamos ter falta de motivação ou interesse em fazer quando nos sentimos em baixo ou quando temos pouco tempo para nós. Estas atividades são então gradualmente reintroduzidas para incorporar estrutura, gozo e um sentido de sucesso de volta às nossas vidas do dia-a-dia.

Quando estamos em baixo, poderemos sentir dificuldade em realizar as tarefas do dia-a-dia e, por conseguinte, damos connosco a afastarmo-nos e a evitar tais atividades. Por exemplo, poderemos evitar ver os nossos amigos, deixar de lavar a louça e adiar pagar as contas porque não temos motivação ou achamos tais tarefas oprimentes. Inicialmente a pressão poderá fazer-nos sentir que evitar a atividade poderá ser a melhor solução. Contudo, quanto mais a evitamos, mais difícil se torna criar novamente a rotina.



### O ciclo vicioso do baixo humor

Ao deixarmos as atividades, como ver os amigos, pagar contas e tarefas domésticas, perdemos a oportunidade de nos sentirmos realizados, ter contacto com outras pessoas e gozo. O "ciclo vicioso do baixo humor" indicado acima mostra como as coisas que fazemos ou não fazemos porque nos sentimos em baixo podem resultar em manter o modo como nos sentimos. A Ativação Comportamental interrompe o ciclo vicioso ao introduzir gradualmente as atividades, o que tem um impacto positivo no modo como nos sentimos. A Ativação Comportamental tem quatro passos.

# PRIMEIRO PASSO

## Identificar atividades



O primeiro passo da Ativação Comportamental é identificar as atividades que acha que não está a fazer. Poderão ser coisas que costumava fazer, mas nas quais já não sente prazer ou coisas para a quais parece não ter muito tempo para fazer durante a sua semana. Pode incluir atividades que sempre quis fazer, mas nunca teve a motivação para começar.

As atividades podem ser divididas em três categorias diferentes, as de rotina, necessárias e as que nos dão prazer. Há dados que mostram que para termos um bom equilíbrio de humor devemos incluir estes três principais tipos de atividades como parte da sua rotina semanal.

### Atividades de rotina

Atividades do dia-a-dia para tornar as nossas vidas mais confortáveis. Por exemplo, lavar, trabalhos domésticos, preparar alimentos e exercício.

### Atividades necessárias

Atividades que são essenciais e, quanto mais tempo passamos sem as fazer, mais negativas as consequências. Por exemplo, pagar contas, candidatar-se a empregos, marcar consultas médicas.

### Atividades que nos dão prazer

Atividades que nos fazem sentir realizados ou ligados a outras pessoas e melhoram a nossa qualidade de vida. Por exemplo, ver os amigos, atividades de lazer, jardinagem, desporto.

Às vezes, quando nos sentimos em baixo ou desmotivados, pode ser difícil lembrarmo-nos daquilo que costumávamos gostar de fazer antes de nos sentirmos desta maneira. Abaixo pode consultar uma lista de exemplos de atividades que poderão ajudar a identificar as atividades que pode não estar a fazer. A categorização das atividades pode ser algo de muito individual, por isso poderá constatar que no seu caso alguns exemplos correspondem a categorias diferentes.

Atividades de rotina	Atividades necessárias	Atividades que nos dão prazer
Lavar a louça	Pagar as contas	Não ver os amigos
Comer uma refeição saudável	Marcar uma consulta no médico	Aprender coisas novas
Aspirar a casa	Comprar comida	Jardinagem
Lavar o carro	Pagar o imposto rodoviário do carro	Cantar no coro
Ir para a cama a uma hora regular	Atualizar o currículo	Tomar banho
Ir ao ginásio	Marcar uma consulta no dentista	Ir passear o cão
Lavar a roupa	Cuidados pessoais	Fazer um bolo

**Para completar o 1.º passo, use a Ficha 1.**  
**Preencha a ficha com as atividades que deixou de fazer nas três categorias diferentes.**



# SEGUNDO PASSO

## Classificar as atividades



O segundo passo da Ativação Comportamental é classificar as atividades por ordem de dificuldade de realizar atualmente. Pense quais seriam as atividades mais fáceis de fazer ou mais difíceis de realizar consoante o seu humor. A Ativação Comportamental funciona melhor quando é gradual e a pessoa realiza inicialmente só atividades que acha possíveis de realizar, antes de passar para as atividades que possam ser mais difíceis.

As atividades são classificadas em três níveis diferentes de dificuldade: fáceis, moderadas e difíceis. Estes níveis de dificuldade são diferentes de pessoa para pessoa. Às vezes, é difícil encontrar o tempo ou de começar a realizar estas atividades depois de não as fazermos durante algum tempo. Por conseguinte, é importante definir primeiro quais são as atividades mais fáceis para si e depois pode passar lentamente às atividades que acha mais difíceis. Ao classificar as atividades, é importante incluir, pelo menos, uma atividade que lhe dê prazer, uma atividade de rotina e uma atividade necessária em cada categoria, para garantir um equilíbrio saudável entre todas. Por exemplo:

### Atividades fáceis

Rotina: Lavar o chão da casa de banho com a esfregona  
Necessárias: encontrar a conta do gás  
Prazer: telefonar a um amigo

### Atividades moderadas

Rotina: lavar o carro  
Necessárias: marcar uma consulta com o dentista  
Prazer: ir almoçar com um amigo

### Atividades difíceis:

Rotina: ir ao ginásio  
Necessárias: ir comprar comida para o mês

Inicialmente, poderá ser difícil pensar em atividades fáceis para completar. Aqui ficam algumas ideias para ajudar:

- Peça ajuda a um familiar ou amigo.
- Divida as tarefas maiores em passos mais acessíveis. Por exemplo, a atividade "limpar a casa" pode ser dividida em tarefas mais pequenas, como "limpar o pó da sala de estar durante vinte minutos".
- Nenhuma atividade é demasiado pequena inicialmente, p. ex. ouvir uma mensagem de voicemail.
- Para começar, talvez tente completar 10 minutos de uma tarefa, ao invés da tarefa toda de uma vez.

**Para completar o 2.º passo, use a *Ficha 2*.  
Preencha a ficha com atividades da *Ficha 1* nos níveis de dificuldade,  
indicando a que categoria pertencem.**



# TERCEIRO PASSO

## Agendar atividades



O terceiro passo da Ativação Comportamental consiste em usar um diário para planejar as atividades identificadas no primeiro e segundo passo, uma vez que, para muitas pessoas, quando a atividade é planeada e agendada torna-se muito mais provável que a completem realmente. Ao planejar várias atividades, das três categorias, gradualmente reintroduzimos a rotina, um sentido de realização pessoal e prazer de volta à nossas vidas pessoais.

### Graduais.

Por vezes, é muito difícil encontrar a motivação para começar a realizar atividades depois de as termos parado durante um certo período. Por conseguinte, é importante começar com as atividades da tabela "Atividades fáceis" no 2.º passo, antes de passar para as atividades moderadas ou mais difíceis.

### Equilibradas.

As provas mostram que um equilíbrio entre tipos diferentes de atividades: rotina, necessárias e que nos dão prazer, é melhor para o nosso humor. Ao planejar as atividades no diário, certifique-se de que inclui uma mistura das três atividades para atingir o equilíbrio. No caso de certas pessoas, poderá ser que não estejam a participar em atividades que lhes deem prazer por acharem que o seu tempo todo está ocupado por atividades de rotina ou necessárias. Talvez o diário possa ser utilizado para dar prioridade às atividades mais essenciais e garantir que incluámos algumas atividades que nos dão prazer.

### Específicas.

Quanto mais específicos formos ao agendar atividades a completar, mais provável é que completemos essa atividade. Por conseguinte, o diário utilizado no terceiro passo tem o objetivo específico de lhe permitir planejar estas atividades na sua semana de forma detalhada, ao pedir-lhe que inclua:

**O quê:** seja específico(a) sobre a atividade que vai realizar.

**Quando:** a hora exata e duração da atividade escolhida.

**Onde:** onde é que vai estar ao realizar a atividade.

**Quem:** se estará sozinho(a) ou com outras pessoas ao completar a atividade.

*P. ex. Limpar eu próprio(a) as bancadas na cozinha às 16h30.*

### Preencha o seu diário.

A parte final do 3.º passo consiste em começar a preencher uma folha do diário, mantendo em mente as três condições cima. É muito importante que não preencha excessivamente o diário inicialmente, uma vez que as atividades que incluir no diário devem ser possíveis de realizar no seu estado de humor atual. Com o passar das semanas, pode começar a preencher o diário à medida que o seu humor vá melhorando.

**Para completar o 3.º passo, use a Ficha 3.**

**Preencha o diário de acordo com as condições acima indicadas.**



# QUARTO PASSO

## Implementação e monitorização



O passo final da Ativação Comportamental consiste em completar as atividades que planeou no seu diário. A monitorização do seu humor ao realizar estas atividades permite-lhe ver os benefícios do aumento dos níveis de atividade. É importante ser flexível e de aumentar os níveis de atividade de semana para semana. Rever o diário todas as semanas pode ajudar a assinalar os nossos sucessos e identificar e superar eventuais obstáculos.

### Monitorize o seu humor.

A monitorização do seu humor durante a Ativação Comportamental permite-lhe ver o efeito que estas atividades podem ter no seu humor. O diário tem espaço para registar a intensidade do seu humor antes e depois de realizar a atividade, numa escala de 0 a 100%.

### Ser flexível.

A vida do dia-a-dia pode-nos colocar obstáculos repentinamente, talvez não possa completar uma atividade planeada devido a tais obstáculos. Por conseguinte, é importante que sejamos flexíveis e as atividades por completar podem ser adiadas para mais tarde, quando sentir que são mais possíveis de realizar.

### Aumentar os níveis de atividade.

Depois de completar a primeira semana da Ativação Comportamental, talvez queira acrescentar mais atividades gradualmente ao diário, ao seu ritmo. É importante que se lembre de que este é um processo gradual que não deve ser apressado. Talvez seja melhor passar algumas semanas a completar várias tarefas mais fáceis antes de passar para as mais difíceis.

<b>Obstáculos e soluções</b>	
Demasiado difícil de começar	Tente a atividade durante somente 5 minutos.
Tarefas demasiado grandes	Divida a tarefas em várias partes.
Falta de energia ou motivação	Reja-se pelo tempo e não pela tarefa.
Não há tempo suficiente	Ordene as tarefas por prioridade e assegure-se do seu equilíbrio.
Nenhuma melhoria no humor	Complete as atividades, apesar de como se sinta e não por causa de como se sinta.

# História da Kim



**A Kim é uma mãe de 36 anos que se tem sentido em baixo ao longo do último ano. Trabalha a tempo inteiro numa empresa jurídica e tem um filho de 9 anos com o seu marido. A Kim tem pouco tempo para si porque está sempre muito ocupada, o que a tem deixado stressada e a sentir-se oprimida.**

A Ativação Comportamental permitiu à Kim reconhecer que a sua vida do dia-a-dia estava repleta de atividades de rotina e necessárias, e poucas, ou mesmo nenhuma, atividades que lhe dessem prazer. A Kim começou a identificar as atividades para as quais ela achava que já não tinha tempo e não estava a fazer. Foi muito difícil para a Kim pensar em atividades que lhe dessem prazer para incluir na sua vida, porque já fazia algum tempo desde que tinha conseguido participar em tais atividades. A Kim falou com o marido e amigos e começou a lembrar-se do que gostava de fazer no passado e de coisas que sempre quis experimentar. Quando a Kim passou para o segundo passo, a classificação das atividades, descobriu que todas as atividades seriam atualmente difíceis de realizar. Por conseguinte, era importante para a Kim dividir estas atividades em passos mais acessíveis para fazer com que fosse mais fácil completá-las. Inicialmente, a Kim planeou uma atividade fácil no seu diário por semana e constatou que tinha tempo. Contudo, acontecia frequentemente que a vida doméstica ou profissional se colocava no caminho das atividades. Por isso, a Kim escolheu definir a quais rotinas e atividades necessárias daria prioridade a cada dia, para garantir que tinha um equilíbrio de todas as atividades. Embora, inicialmente, a Kim não tivesse achado algumas das atividades agradáveis, com o passar do tempo o seu gozo regressou e o seu humor melhorou. A Kim certifica-se agora de que mantém um equilíbrio de atividades ao longo da semana ao usar o diário para planear antecipadamente que atividades vai fazer a cada semana.

# História do Terry

**O Terry é um homem reformado de 68 anos que cuida da mulher. Depois de se reformar, o Terry deixou de frequentar o clube social a que costumava ir regularmente e começou a adiar as tarefas do dia-a-dia. A mulher do Terry notou que ele se estava a tornar irritado e os seus níveis de energia tinha diminuído, por isso sugeriu-lhe consultar o seu médico de família.**

O Terry leu a informação sobre a Ativação Comportamental e reparou que o facto de ele ter parado de fazer atividades estava a mantê-lo em baixo. Ao identificar as atividades, o Terry viu que tinha parado as atividades que lhe davam prazer e estava a adiar as tarefas de rotina e necessárias. Estas tarefas estavam a acumular-se e a fazer o Terry sentir-se ainda mais em baixo. Ao realizar as tarefas assinaladas no seu diário, o Terry constatou que as atividades mais fáceis eram bastante difíceis de iniciar porque ele tinha falta de energia. O Terry usou o diário da Ativação Comportamental para programar horas regulares para se ir deitar e para as refeições, para aumentar os seus níveis de energia. Depois de se sentir mais capaz, propôs-se pequenas tarefas específicas para completar durante um certo período de tempo. Algumas das tarefas que o Terry tinha adiado tinham-se tornado bastante difíceis, por isso o Terry dividiu-as em passos mais acessíveis. Isto permitiu ao Terry completar as atividades sem se cansar demasiado e aumentar gradualmente o seu nível de atividade.

Consulte o exemplo das fichas do Terry na página seguinte.

# FICHA UM

## Identificar atividades



### Atividades de rotina

Lavar a roupa

Pratos

Fazer a cama

Cozinhar um jantar saudável

Varrer o pátio

### Atividades necessárias

Pagar a conta do gás

Agendar a vacina da gripe

Ir levantar a pensão

Telefonar ao canalizador

### Atividades que nos dão prazer

Clube social

Café com o Bill

Ver os netos

Levar a mulher a comer fora

Passear no parque

# FICHA DOIS

## Classificar as atividades



<b>Atividades de rotina</b>	<b>Rotina</b>	<b>Necessárias</b>	<b>Agradáveis</b>
Fazer a cama	✓		
Varrer o pátio	✓		
Agendar a vacina da gripe		✓	
Café com o Bill			✓
Passear no parque			✓

<b>Atividades moderadas</b>	<b>Rotina</b>	<b>Necessárias</b>	<b>Agradáveis</b>
Ver os netos			✓
Pratos	✓		
Lavar a roupa	✓		
Ir levantar a pensão		✓	
Telefonar ao canalizador		✓	

<b>Atividades difíceis:</b>	<b>Rotina</b>	<b>Necessárias</b>	<b>Agradáveis</b>
Clube social			✓
Pagar a conta do gás		✓	
Levar a mulher a comer fora			✓
Cozinhar um jantar saudável	✓		

# FICHA TRÊS

## Agendar atividades



<b>Data:</b>	02/10	03/10	04/10	05/10	06/10	07/10	08/10
<b>Manhã</b>							
O quê?	Fazer a cama			Fazer a cama			
Onde?	Quarto			Quarto			
Quando?	7h00			7h00			
Quem?	Eu			Eu			
<b>Humor antes:</b>							
<b>Humor depois:</b>							
<b>Tarde</b>							
O quê?			Agendar a vacina da gripe				café com o Bill
Onde?			Pelo telefone				Railway café
Quando?			14h00				1:00pm
Quem?			Eu				Bill e eu
<b>Humor antes:</b>							
<b>Humor depois:</b>							
<b>Noite</b>							
O quê?							
Onde?							
Quando?							
Quem?							
<b>Humor antes:</b>							
<b>Humor depois:</b>							