

Margarida Gaspar de Matos,  
Tânia Gaspar, Gina Tomé, Teresa Santos  
& Consórcio Europeu TEMPEST

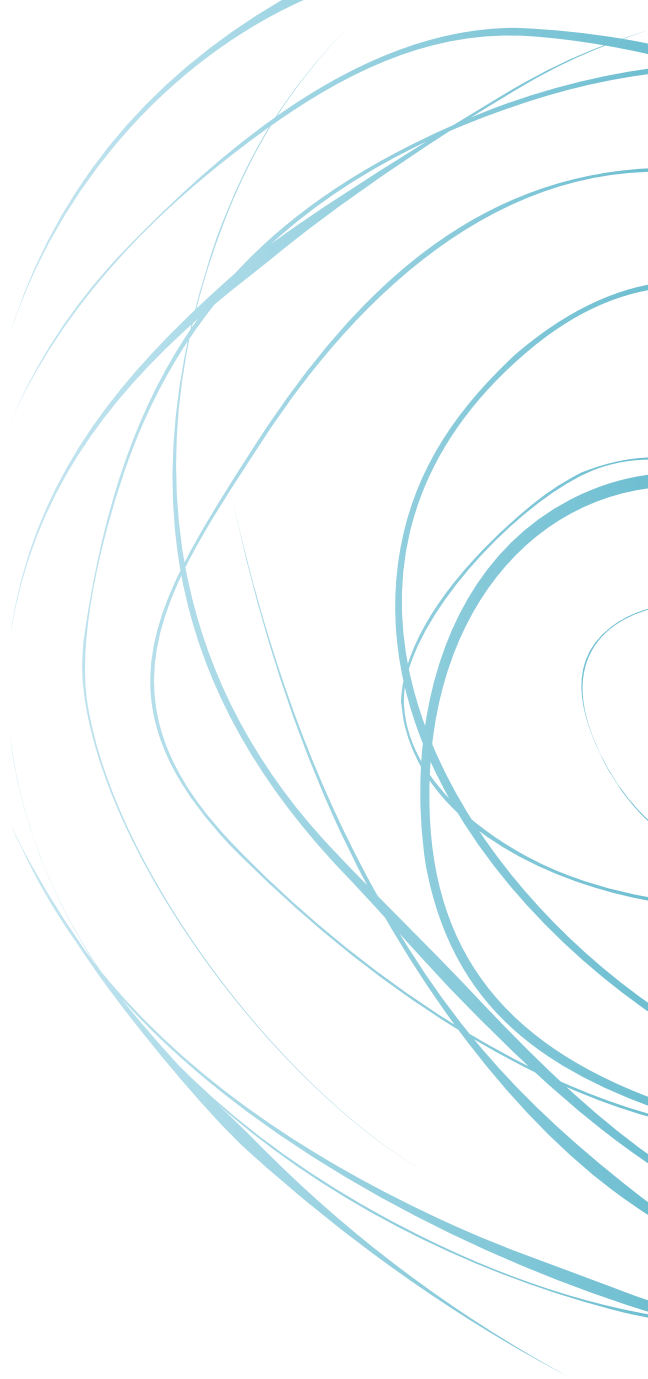
---

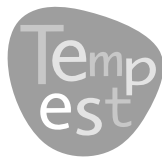
# Temp est

---

Enfrentando TENTAÇÕES:  
Estratégias de Autorregulação na Promoção dos  
Comportamentos Saudáveis dos Adolescentes







## Equipa Aventura Social

**Coordenação Tempest Nacional** – Margarida Gaspar de Matos, Universidade de Lisboa e Centro da Malária e Doenças Tropicais, Portugal

**Coordenadora Executiva Tempest** – Tânia Gaspar

### **Coordenação da Equipa Aventura Social**

**Coordenação Geral** – Margarida Gaspar de Matos

**Co-coordenadora Geral** – Celeste Simões

**Co-coordenador na FMH/UL** – José Alves Diniz

### **Equipa Aventura Social** (por ordem alfabética):

António Borges, Carlos Ferreira, Diana Frاسquilho, Gina Tomé, Inês Camacho, Isa Figueira, Isabel Baptista, Jaqueline Cruz, Lúcia Canha, Lúcia Ramiro, Mafalda Ferreira, Marta Reis, Nuno Loureiro, Paula Lebre, Ricardo Machado, Susana Veloso, Teresa Santos.

**Fotografias** – Ricardo Machado

### **Agradecimentos:**

Agradecemos a todas as escolas, alunos, professores e especialistas que participaram no estudo.

Saiba mais em [www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com) e [www.umaventurasocial.blogspot.com](http://www.umaventurasocial.blogspot.com)

**Data:** 2013

## TEMPEST

### **Enfrentando TENTAÇÕES:**

### **Estratégias de Autorregulação na Promoção dos Comportamentos Saudáveis dos Adolescentes**

Esta brochura é baseada no livro Manual Tempest – Estratégias de apoio para uma alimentação saudável dos adolescentes, elaborado pelo projecto TEMPEST internacional (Stok, M., De Ridder, D., De Vet, E., De Wit, J. & Consortium Tempest, 2013) como conclusão do Projecto TEMPEST/ UE – *Temptations to Eat Moderated by Personal and Environment Self-regulatory Tools* (<http://www.tempestproject.eu/>).



## Prefácio\*<sup>1</sup>

*" (...) iniciativas, a nível nacional e local – envolvendo em particular as autarquias locais e os estabelecimentos de ensino secundário e superior, que visam designadamente:*

- (i) Educar para as questões relacionadas com a promoção de uma alimentação saudável, designadamente nas escolas;*
- (ii) Utilizar o serviço público de informação para a criação e difusão de conteúdos relacionados com a promoção de hábitos alimentares saudáveis;*
- (iii) Desenvolver medidas facilitadoras do acesso a alimentos saudáveis nas escolas, espaços onde se pratica desporto e locais públicos e restringir o acesso a alimentos de baixo valor nutricional nos mesmos locais;*
- (iv) Disponibilizar consultas de nutrição gratuitas e a possibilidade de aconselhamento alimentar em locais de fácil acesso aos jovens;*
- (v) Desenvolver iniciativas tendentes ao incentivo à prática do desporto, designadamente através da generalização da prática em todos os níveis de ensino e para a população em geral, bem como no fomento da acessibilidade à prática do exercício físico apetrechando os espaços de lazer com equipamento desportivo adequado;*
- (vi) Capacitação e formação de técnicos habilitando-os para uma resposta adequada aos problemas do acesso a uma alimentação equilibrada por parte de crianças, jovens e respetivas famílias que se encontrem em situações de vulnerabilidade económica;*
- (vii) Desenvolver campanhas de sensibilização que contribuam para evitar fenómenos de "escravidão" corporal e excessivo "culto do corpo", sob pena de se avolumarem casos de anorexia e bullying".*

**Alexandre Miguel Mestre,**

Secretário de Estado do Desporto e Juventude, Janeiro 2013.

<sup>\*1</sup> In Stok, M., De Ridder, D., De Vet, E., De Wit, J. & Consortium Tempest (2013). *Manual Tempest – Estratégias de apoio para uma alimentação saudável dos adolescentes*, Prefácio edição portuguesa (pp. 4-5)

# INTRODUÇÃO

Esta brochura tem como base o “*Manual Tempest – Estratégias de apoio para uma alimentação saudável dos adolescentes*” (Stok, M., De Ridder, D., De Vet, E., De Wit, J. & Consortium Tempest, 2013), realizado no âmbito do projeto TEMPEST, projeto de investigação decorrente entre 2009 e 2013 em nove países Europeus: Alemanha, Bélgica, Dinamarca, Finlândia, Grã-Bretanha, Holanda, Polónia, Portugal e Roménia ([www.tempestproject.eu](http://www.tempestproject.eu)).

Manter comportamentos saudáveis é um enorme desafio e requer fortes competências de autorregulação, conceito que se refere a tudo o que as pessoas fazem para ajustar e mudar os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, de forma a atingir a longo prazo, objetivos pessoais que valorizam (ex. comer de forma saudável, manter um peso saudável).

A autorregulação distingue-se do “autocontrolo” (que implica uma ação a curto prazo e baseada na noção de “esforço”), sendo uma das suas características um equilíbrio associado a um estado de tranquilidade e bem estar.

A “tentação” existe quando um objetivo a curto prazo entra em competição com um objetivo a longo prazo. Os estímulos “tentadores” são diferentes de pessoa para pessoa. Não somos meros “escravos” dos nossos impulsos, há a possibilidade de os gerir com maior sucesso, usando estratégias de autorregulação para escolher alternativas comportamentais.

Estas estratégias estão presentes nas crianças e nos adolescentes, apesar de existirem diferenças individuais na sua utilização. Alguns são mais competentes na regulação do seu comportamento, enquanto outros têm maior dificuldade em resistir às tentações imediatas. Por exemplo: a maioria dos adolescentes tem consciência de que o estudo aumenta as hipóteses de sucesso no futuro, contudo, muitos têm dificuldades em gerir os impulsos de, por exemplo, jogar vídeo-jogos.

A autorregulação relaciona-se com a capacidade de renúncia a um prazer imediato, como forma de alcançar um objetivo a longo prazo. Ser capaz de “adiar o prazer”, é dos objetivos centrais deste conceito e das suas estratégias. Porém, não é uma tarefa fácil para os adolescentes, que estão tipicamente mais focados no presente e no prazer a curto prazo, até porque a capacidade de prever as consequências de uma ação a longo prazo não está totalmente desenvolvida.

A autorregulação inclui três grandes áreas, cada uma delas composta por duas estratégias: 6 estratégias que serão explicadas detalhadamente a seguir<sup>\*2</sup>

## REDUZIR AS “TENTAÇÕES” (os estímulos “tentadores”) no dia a dia:

Estratégias: Evitamento | Controlo

## REDUZIR O VALOR ATRIBUÍDO À “TENTAÇÃO”:

Estratégias: Distração | Supressão

## APOIAR OBJETIVOS DE COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS:

Estratégias: Definição de Objetivos e Regras | Reflexão sobre os Objetivos

<sup>\*2</sup> Matos, M.G., Gaspar, T., Tomé, G., Santos, T., Ferreira, M., & Consórcio Europeu TEMPEST (2013). *Projecto TEMPEST: 2009-2013* (Brochura Informativa).

## REDUZIR AS “TENTAÇÕES”

### EVITAMENTO

O **evitamento** refere-se às diferentes formas utilizadas para a pessoa se conseguir distanciar de situações/lugares que possam desafiar as suas intenções em manter um comportamento saudável e diferem de pessoa para pessoa.

Em vez de enfrentar a situação tentadora e esperar que “tudo corra bem”, o objetivo será não enfrentar a situação, usando, por exemplo, o afastamento físico ou o redirecionamento do olhar.

A investigação demonstra que cerca de 40 % dos adolescentes utilizam esta estratégia.

Os jovens podem ser ajudados a identificar e ter maior consciência das situações potencialmente criadoras de conflitos “tentadores”, e assim monitorizar o comportamento.

### Utilizar e melhorar o evitamento

- O evitamento de “tentações” é uma estratégia conhecida e utilizada pelos pais (p.e. não passar pelo parque perto de casa, quando não há tempo para ficar a brincar);
- Nas escolas o evitamento pode ser facilitado através da colocação das “tentações” em locais menos visíveis, ou com maior dificuldade de acesso (p.e. colocar certos alimentos como batatas fritas de pacote, fora dos locais mais visíveis no bar da escola);
- Os adolescentes podem ser ajudados a perceber os momentos certos para aplicar esta estratégia. A monitorização pode ser útil para reconhecer determinados padrões de comportamento e adquirir consciência sobre situações de maior “tentação”;
- Os pais e professores podem modelar o evitamento das “tentações”;
- Evitar a “tentação” é a melhor opção quando os adolescentes estão vulneráveis, i.e. quando a sua capacidade de autorregulação é baixa (p.e. quando estão cansados);
- Há situações onde não é possível evitar as “tentações” e é necessário saber usar outras estratégias de autorregulação.



## CONTROLO

O **controlo** visa limitar as consequências das “tentações” nas intenções, removendo os estímulos que levam aos comportamentos não saudáveis e colocando outras alternativas promotoras de comportamentos saudáveis.

Pretende-se orientar o comportamento na direção pretendida, através da tomada de decisões, reestruturação e realização de pequenas alterações no dia-a-dia (alterações fáceis de implementar sem grande esforço).

Em adolescentes mais novos, a forma mais eficaz e fácil pode ser a proibição e restrição total de qualquer “tentação”. Contudo tal não é o mais adequado e pode ter consequências no futuro, uma vez que tais “tentações” irão eventualmente no futuro, ficar disponíveis para os jovens, deixando-os sem estratégias alternativas.

Para aprender a lidar com as “tentações” parece ser necessária alguma exposição, que poderá ser feita num ambiente supervisionado e de apoio, com a ajuda dos pais.



Em vez de retirar todos os estímulos “tentadores” do ambiente, é importante reduzir a sua força “tentadora”, e, simultaneamente, colocar alternativas saudáveis de forma mais acessível aos jovens (p.e. na altura de estudar, retirar do campo de visão jogos e brinquedos, deixando apenas os cadernos e livros).

De acordo com esta estratégia, gerir as “tentações” passa por mantê-las sob controlo, colocando-as fora do alcance do olhar, ou colocando-as mais distantes de si, tornando-as menos acessíveis, mas não completamente indisponíveis.

### Utilizar e melhorar o controlo

- Uma abordagem de “8 ou 80” pode ser contraproducente a longo prazo e mesmo ter efeitos negativos se não for criado um ambiente de exposição seguro, supervisionado e com apoio;
- O papel dos pais será eles mesmo usarem esta estratégia, agindo como modelos, para que os jovens aprendam através da observação, e modelem o seu comportamento. Os pais também podem ajudar usando o controlo em conjunto com os filhos, através, p.e., de decisões partilhadas;
- É impossível evitar sempre as “tentações”. É importante que os adolescentes aprendam a gerir situações “tentadoras”. A exposição é mais eficaz quando existe boa capacidade de autorregulação e quando esta é apoiada pelo ambiente (ambientes mais seguros ou mais apoiantes).



## REDUZIR O VALOR ATRIBUÍDO À “TENTAÇÕES”

### DISTRAÇÃO

Existem “tentações” difíceis de evitar ou controlar e nessas situações, a **distração** pode ser uma estratégia adequada, com objetivo de reduzir o impacto que tem a “tentação”.

Uma ajuda será a capacidade de redirigir a atenção dada às “tentações” para outros estímulos, ideias/pensamentos, de forma a diminuir o impacto dos impulsos.

A investigação demonstrou que a distração e redireção da atenção promovem uma autorregulação bem-sucedida.

Existem dois tipos de distração: interna (ex.: desviar o pensamento, pensar em coisas divertidas) e externa (ex: concentração em outros aspectos do ambiente).

Em ambos os casos a distração fornece aos jovens alternativas à “tentação”, reduzindo o seu impacto.



### Utilizar e melhorar a distração

- A distração é uma estratégia de autorregulação conhecida por muitos jovens e cuidadores, utilizada p.e. quando os jovens estão tristes ou magoados (contar uma história, o brincar, ouvir música, etc.);
- Para além das distrações externas disponíveis no ambiente, os pais podem ajudar, ensinando os filhos a distrair-se sozinhos (distrações internas);
- A elaboração de planos “Se..., então...” facilita a distração e pode ser adaptada a cada pessoa, aos seus objetivos pessoais e oportunidade de distração. É especificada a situação “tentadora” e os objetivos alcançáveis (o comportamento desejado). A investigação demonstrou que os adolescentes são capazes de definir este tipo de planos, com efeitos positivos no seu comportamento;

- Existem 3 passos a seguir para elaborar um plano “Se..., então...”:

- 1º) definir e escrever o estímulo pessoal não-saudável começando pela palavra “Se” (os estímulos podem ser pensamentos, sentimentos, ou situações específicas);
- 2º) propor soluções para lidar com esse estímulo, escrevendo-as de forma curta e começando com a palavra “então”, procurando evitar utilizar expressões pela negativa (não, nunca, nenhum);
- 3º) realizar o plano completo ligando o passo 1-estímulo, ao passo 2-solução. É importante escrever o passo 1 e 2 em separado e também o 3 e repeti-lo várias vezes para si mesmo, de forma a aumentar a probabilidade de resistir à “tentação”;

- Exemplo de um plano: “**Se** me apetece comer chocolate antes do jantar, **então** telefono a um amigo para me distrair”.

## SUPRESSÃO

**Supressão** é tudo aquilo que pode ser feito para ignorar e rejeitar “tentações” (afastar pensamentos relacionados com o comportamento não saudável).

A supressão também envolve estratégias psicológicas que podem ser utilizadas para convencer a não ceder à “tentação”,

mesmo que se queira (p.e. parar e dizer “não”). Implica o uso de competências “executivas” para parar o que o impulso sugere, e, a necessidade de uma robustez cognitiva para controlar o comportamento.

As investigações têm demonstrado que são necessárias estratégias para suprimir pensamentos, sentimentos e emoções, que não ocorrem de forma automática. O uso excessivo desta estratégia pode conduzir a uma maior vulnerabilidade que favorece o comportamento não saudável, devendo ser reservada a momentos em que outras estratégias de autorregulação não possam ser aplicadas.



### Utilizar e melhorar a supressão

- Informar os adolescentes que esta estratégia não deve ser excessivamente utilizada, por longos períodos, pois poderão ficar vulneráveis ao comportamento que procuram eliminar;
- A supressão deve ser utilizada quando o comportamento não saudável não pode ser evitado ou controlado, ou quando a distração é impossível;

- Uma forma potencialmente simples de suprimir a cedência a uma “tentação” é decidir não pensar nisso;
- Por vezes, evitar pensar no comportamento tem precisamente o efeito oposto, ou seja, intensifica ainda mais o pensamento que se pretende suprimir, porque a monitorização dos pensamentos indesejados os torna mais conscientes;
- Uma alternativa a suprimir esses pensamentos é identificá-los, aceitá-los e tentar alterá-los;
- Uma estratégia útil que requer treino, é envolver-se numa atividade que não se gosta muito por alguns minutos, todos os dias, durante duas semanas. Porque é que este exercício é tão eficaz? A ideia de base é que habitua a pessoa a fazer coisas que não são um desejo e ao fazê-lo, aprende-se a resistir a desejos. Por exemplo: se uma pessoa não gosta de arrumar o quarto e fizer arrumação durante cinco minutos por dia, arrumar passa a ser um hábito que não requer muita energia.



## APOIAR OBJETIVOS DE COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS

### DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS E REGRAS

O **estabelecimento de um objetivo** é uma forma de definir o que uma pessoa realmente gostaria de concretizar no futuro, transformando essa informação numa declaração clara e concisa.

Os objetivos estabelecem um padrão para a mudança, mas não especificam o que deve ser feito para avançar em direção a essa meta.

A forma de se permanecer no caminho desejado é através da criação de regras, que indicam os momentos apropriados para agir de acordo com o objetivo.

Definir regras significa que foram pensadas formas e momentos específicos para agir na direção do objetivo, e que houve uma decisão de comportamento de acordo com essas regras.

Especialmente para os jovens, a desconstrução de um grande objetivo a longo prazo, em regras simples e específicas pode ajudar a uma maior consciencialização da situação.

É importante que os adolescentes definam e estabeleçam objetivos, quando estão comprometidos com estes. Um objetivo que não represente um resultado desejado, não vai ser fonte de motivação suficiente para o fazer adaptar o seu comportamento.



Para que os objetivos sejam mais eficazes, não devem ser impostos aos adolescentes, mas sim ser fruto da sua participação e representarem algo desejável para os próprios.

As regras têm uma importância fundamental porque permitem uma adesão a rotinas. Os adolescentes são muito criativos na formulação das suas próprias regras e têm uma boa compreensão das situações que representam oportunidades para concretizar os seus objetivos.

### Utilizar e melhorar a definição de objetivos e regras

- Os objetivos devem ser concretos e específicos: Perseguir objetivos abstratos e distantes é mais difícil para os adolescentes;
- Os objetivos devem ter um prazo bem definido;
- Os objetivos devem ser atingíveis. “Nunca mais vou comer chocolates” não é um objetivo realista, mas “vou comer chocolate apenas uma vez por semana” talvez tenha mais probabilidades de ser concretizável.
- Os objetivos e regras devem ser claros, não demasiado autoritários e propostos com a participação dos próprios adolescentes.
- Os pais têm um papel fundamental na orientação e apoio, permitindo que os filhos reflitam desejos pessoais, dentro de um quadro de normas que os pais considerem aceitáveis;
- O evitamento absoluto pode não ajudar, uma vez que poderá centrar o pensamento dos adolescentes, precisamente naquele comportamento;
- A substituição pode ser mais eficaz do que o evitamento total, p.e.: “Se me apetecer um chocolate, então opto por comer uma maçã”;

- Quando se trata de definir objetivos e regras, a melhor sugestão é ser **SMART** (esperto) e definir objetivos **eEspecíficos, Mensuráveis, Atingíveis, Realistas** e **oporTunos**: **Específico** remete para algo que é adaptado para aquela criança ou jovem; **Mensurável** porque se consegue determinar se foi concretizado; **Atingível** e **Realista** implicam uma probabilidade elevada de ser alcançados: nunca mais comer doces não funciona, comer doces só ao fim de semana já pode funcionar; **oporTuno** significa que existe uma linha clara para avaliar o progresso, a curto e médio prazo.

## REFLEXÃO SOBRE OS OBJETIVOS

Por vezes, é necessário fazer algo mais para ter a certeza de que os objetivos definidos continuam a ser importantes.

A maioria das pessoas tem muitos objetivos e, em particular os adolescentes procuram ter um bom desempenho na escola, ser simpáticos com os outros, integrar-se com os pares, e ter uma vida agradável.

A reflexão sobre os objetivos refere-se a exercícios específicos para garantir que os jovens continuem a dar atenção a objetivos e regras definidos, p.e. pensar sobre as consequências de não manter um comportamento saudável ou monitorizar regularmente a progressão em direção a um objetivo.

Existem 3 tipos de reflexão sobre os objetivos:

- 1) uso de diferentes pensamentos para lembrar as consequências negativas/positivas de um comportamento não saudável;
- 2) utilização de estratégias para aumentar a consciência de estímulos ou situações “tentadoras”;
- 3) monitorização de comportamentos saudáveis.

Nem todos os adolescentes são igualmente capazes de adiar a gratificação. Um pré-requisito importante é a capacidade de pensar sobre o futuro.

Se os jovens não são capazes, no presente, de ter em conta as consequências futuras dos seus atos, é muito difícil agir com base na antecipação das consequências.

Esta estratégia é mais usada por jovens que mais frequentemente pensam sobre o futuro, ou que são capazes de resistir à “tentação” do prazer imediato com vista a atingir objetivos a longo prazo.



## Utilizar e melhorar a reflexão sobre os objetivos

- Estimular os adolescentes a considerar as consequências negativas dos seus comportamentos não saudáveis;
- Relacionar verbalmente o comportamento atual com as suas consequências;
- Parar para pensar no comportamento não saudável, ajuda a aumentar a consciência do comportamento e das suas consequências;
- Aumentar os conhecimentos sobre o comportamento não saudável, prepara os adolescentes para lidar com as suas consequências;
- Identificar padrões de comportamentos não saudáveis, aumenta a capacidade de antecipar situações difíceis e “tentadoras”;
- Pensar primeiro no que se deseja, e em seguida, contrastar mentalmente com a situação real no presente.



## EM SÍNTESE:

### AUTORREGULAÇÃO

Existem diversas estratégias de autorregulação que podem ajudar na adoção e manutenção de comportamentos saudáveis em adolescentes, que necessitam de pré-requisitos como a autoestima, motivação, autonomia, percepção de autoeficácia, a participação, a procura ativa de apoio social e a existência de coesão social/ redes sociais de apoio.

### CAPITAL SOCIAL

Para além das competências individuais das crianças e jovens, é também de salientar a importância que pais, amigos, escolas e instituições têm na promoção de comportamentos mais saudáveis.

### PARTICIPAÇÃO

Ao expressar as suas opiniões, os jovens recusam abordagens que limitem a sua liberdade de escolha, ou outras que limitem completamente o acesso a determinadas situações “tentadoras”. Estas informações lançam um novo desafio aos técnicos, pais e educadores sobre a melhor forma de influenciar a adoção e manutenção de comportamentos saudáveis em adolescentes.

### “NUDGES”

É dentro deste contexto que a expressão “chamadas de atenção”, ou “dicas” (*nudge*) são cada vez mais usadas, sendo formas subtis e amigáveis de resistência a determinadas “tentações”. Em vez de uma proibição explícita, ou uma atitude *laissez-faire* (não dizer ou fazer nada), sugerem-se “*nudges*” permitindo que os jovens reflitam por si próprios sobre si próprios e sobre como agir.

Demasiada permissividade não é benéfica para crianças e adolescentes, mas uma restrição excessiva também não.

Estas “chamadas de atenção” são trunfos importantes para pais e para jovens, ajudando-os a alcançar competências de autorregulação mais eficazes.



### Projecto Aventura Social

FMH/UL – Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

Tel. 214149152 ou 214149199 E-mail: [aventurasocial@fmh.utl.pt](mailto:aventurasocial@fmh.utl.pt) ou [aventurasocial@gmail.com](mailto:aventurasocial@gmail.com)

[www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com)

[www.fmh.utl.pt/aventurasocial](http://www.fmh.utl.pt/aventurasocial)

[www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)

### Siga-nos em:

[www.umaventurasocial.blogspot.com](http://www.umaventurasocial.blogspot.com)

Facebook ([aventurasocial](https://www.facebook.com/aventurasocial))

FMH/UL – Estrada da Costa

1495-688 Cruz Quebrada

Tel. 214 149 152 ou 214 149 199

Data: 2013

