



Mudar comportamentos não é uma tarefa fácil e exige tempo, motivação e persistência. Não é fácil contrariar ou acabar com certos hábitos instalados e assumidos como a norma. Não é fácil, mas é possível!

2014... Um ano para prevenir mais

365 Dias de oportunidades para fazer diferente, fazer mais e melhor.

Tradicionalmente, na passagem do ano, no primeiro mês do ano, muitos de nós desejamos um conjunto de mudanças em prol de um ano mais feliz e saudável.

Com a aproximação do novo ano é inevitável fazer uma retrospectiva aos acontecimentos dos últimos 12 meses, e, em particular, perspetivar o que se pretende alcançar. Relembramos os bons e maus momentos, as alegrias, as conquistas, as desilusões, as frustrações, as perdas, os desafios, as surpresas, as amizades, as pessoas, os sorrisos, os abraços, os sucessos, as saudades, tudo o que alcançamos e tudo o que perdemos, tudo o que construímos ou ajudamos a construir.

A chegada de um novo ano inspira em todos nós o desejo de renovação e recomeço. Tomar resoluções de ano novo é fácil, basta desejar, no entanto para que estas se concretizem na realidade é necessário estabelecer claramente uma meta a atingir e definir que estratégias são necessárias.

Cogitamos uma sucessão de resoluções de Ano Novo e não raras vezes a lista é grande: fazermos mais exercício, tornarmo-nos mais ativos, irmos ao médico (fazer um check-up), fazermos uma viagem, deixar de fumar, inscrevermo-nos no ginásio, comeremos de forma mais saudável e equilibrada, fazermos uma dieta, desejamos mais e/ou melhor trabalho, ter mais dinheiro (poupar mais), pagar as dívidas, ler mais, passar mais tempo com os amigos e família, fazer voluntariado, perder peso, fazer um curso, entre muitas outras coisas possíveis.

É verdade que uns desejos serão mais fáceis de alcançar do que outros, uma vez que algumas destas intenções não dependem em exclusivo de nós e outras implicam outras formas de estar na vida, a adoção de novos comportamentos e atitudes.

Mas a verdade é que à medida que os meses se sucedem, algumas destas resoluções vão ficando esbatidas, ou porque não temos tempo para as concretizar, ou porque sozinhos não somos capazes, (e necessitamos da ajuda de outros), ou, eventualmente, porque



talvez ambicionamos muitas mudanças em pouco tempo.

Porque é tantas vezes difícil cumpri-las? Como fazer com que as coisas aconteçam?

Mudar comportamentos não é uma tarefa fácil e exige tempo, motivação e persistência. Não é fácil contrariar ou acabar com certos hábitos instalados e assumidos como a norma. Não é fácil, mas é possível!

Diversas vezes não é possível operar a tão desejada mudança porque temos que nos focar, em primeiro lugar, na pessoa que somos. A motivação para a mudança e a clara definição do que queremos mudar ou alcançar auxilia-nos neste processo, devemos traçar um plano realista, claro e objetivo para alcançarmos uma mudança positiva.

Mudar comportamentos implica

por vezes mudar hábitos de longa duração e para que isso aconteça, a pessoa necessita de encontrar motivação ou intenção para..., tomar decisões e planear ações, traçar objetivos realistas/concretos, identificar e superar barreiras (práticas e psicológicas), iniciar uma nova rotina e mantê-la, bem como resistir às tentações.

É preciso sair da nossa zona de (des) conforto e procurar dar os passos necessários na direção da tão desejada mudança, desafiando-nos a imaginar outras possibilidades.

Uma das resoluções que mais frequentemente tomamos é a que é dirigida a dar mais atenção à nossa saúde, como por exemplo deixar de fumar, perder peso, e de certo pensamos muito nas questões associadas à promoção da saúde física, descurando o outro

lado, tão importante e indissociável da saúde geral que é a nossa saúde mental.

Não existe saúde sem saúde mental.

A saúde mental positiva reflete o equilíbrio entre a pessoa e o ambiente, e é um importante recurso para os indivíduos, para as famílias e para as comunidades.

Queremos sentir-nos bem conosco próprios e com os outros, em nossa casa, nos contextos de lazer e nos locais de trabalho.

Caro leitor, convido a que uma das resoluções a adotar e concretizar no ano de 2014 seja a de priorizar a sua saúde física e mental, assumindo uma atitude mais ativa e preventiva. Quer seja, por exemplo, através da realização de uma atividade física, praticando uma alimentação mais saudável e equilibrada, adotando atividades de la-

zer positivas, eliminando hábitos tabágicos ou consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Através da adoção de comportamentos e atitudes mais saudáveis está a cuidar do seu bem-estar, a promover o seu equilíbrio físico e mental, a potenciar relações interpessoais mais positivas, a reduzir os níveis de depressão e ansiedade, e a acrescentar anos à sua vida.

Procuremos viver este ano com uma atitude mais preventiva, mais saudável e positiva.

Vamos sonhar, planear, concretizar... fazer acontecer um excelente 2014. □

Teresa Dias – Enfermeira
Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM (IASAUDE, IP-RAM)
Unidade Operacional de Intervenção
em Comportamentos Aditivos
e Dependências (UCAD)