



## **Modelo Change & Grow**

### **Modelo Terapêutico Inovador e Integrativo**

O Modelo Terapêutico Change & Grow®, criado e desenvolvido no Centro de Tratamento Internacional de VillaRamadas, destinado à intervenção nos mais variados tipos de dependências (químicas, emocionais e comportamentais) e como no desenvolvimento de competências pessoais.

Este estudo incluiu 47 indivíduos com quadro clínico de dependência química, emocional ou comportamental. Foi utilizada uma Grelha de Observação dos domínios Afetivo, Cognitivo, Comportamental e de Dependência (ACCPD)

Concluindo, os domínios afetivo, cognitivo e comportamental são indicadores relevantes a ter em consideração na investigação e intervenção na área das Dependências.

#### **O Modelo Change & Grow**

Trata-se de uma abordagem psicoterapêutica que visa o desenvolvimento de competências pessoais e interpessoais. Conceptualmente, assente num programa de modificação comportamental ao nível dos comportamentos, pensamentos e sentimentos e na progressiva adoção de atitudes positivas e responsáveis com base nos cinco princípios da Verdade, Aceitação, Gratidão, Amor e Responsabilidade, revelando um «Self-Eu» tridimensional: Físico-Mental-Espiritual.

#### **Método**

##### **Objetivo**

O objetivo principal é descrever a perceção individual (autoconsciência) sobre os domínios afetivo, cognitivo e comportamental e o nível de dependência nos últimos três meses.

##### **Participantes**

Foram observados 47 indivíduos com quadro clínico de dependência química, emocional ou comportamental, residentes em regime de internamento no centro supracitado, entre os quais, 20 (43%) eram do sexo masculino e 27 (57%) do sexo feminino. A idade variou entre os 35 e os 57 anos. Em termos de tempos de internamento 31% encontra-se numa fase inicial, 39% em fase intermédia e 31% em fase avançada.

##### **Instrumentos**

Foi utilizada a Grelha de Observação Afetivo, Cognitivo, Comportamental e de Dependência (ACCPD) que é constituída por 4 secções: Domínio Afetivo, composto por 5 itens; o Domínio Cognitivo, composto por 5 itens; o domínio Comportamental, composto por 5 itens e o Domínio da Dependência que avalia o nível de dependência e é composto por 20 itens.

## **5 Princípios**

### **Change & Grow:**

Verdade

Aceitação

Gratidão

Amor

Responsabilidade

## Resultados

Do ponto de vista **afetivo**, é de salientar:

- 75% Apresenta uma autoestima enfraquecida
- 65% Apresenta uma reduzida satisfação geral com a sua vida
- 59% Apresenta dificuldade em iniciar ou manter relações interpessoais
- 57% Sintomatologia ansiosa, sempre ou frequentemente.

Relativamente ao domínio **cognitivo**, realça-se:

- 79% Identifica que, na maioria das vezes, existem crenças falsas sobre si ou sobre os outros
- 63% Manifesta uma velocidade elevada nos pensamentos
- 55% Apresenta pensamentos de «tudo ou nada»

Quanto ao domínio **comportamental**, é relevante:

- 84% Revela que utilizam, na maioria das vezes, a «fuga» como estratégia para lidarem com situações adversas
- 49% Indica, na maioria das vezes, dificuldade em tomar decisões de forma autónoma.

No que se refere à perceção sobre o **nível de dependência**, nos últimos três meses:

- 92% Refere que tem consciência da existência de um problema;
- 90% Indica que cometeu danos a si e à sua família;
- 78% Assinala que age sem pensar, a maioria das vezes;
- 74% Manifesta que há algo errado no seu funcionamento pessoal;
- 70% Reconhece que tem pensamentos obsessivos;
- 65% Revela que tem preocupações excessivas.

## Discussão

O presente estudo reflete a importância do estudo dos domínios afetivos, cognitivos e comportamental, na área das dependências, de modo a estruturar a modificação comportamental assente na tridimensionalidade do *Self* (Eu) de forma a consolidar e interiorizar os princípios conceptuais deste modelo terapêutico.

A vulnerabilidade na gestão do domínio afetivo, a distorção e os erros cognitivos, espelham muitas vezes, comportamentos disfuncionais ou inadaptados, com um forte impacto na relação que o indivíduo apresenta entre si e os outros.

As diferentes etapas terapêuticas evoluem no sentido de uma tomada de consciência sobre a Verdade individual até à Responsabilidade de tomar decisões e criarem planos diferentes para o seu futuro.

Villa Ramadas® é um centro especializado em dependências químicas, comportamentais e emocionais que almeja devolver a capacidade de voltar a viver e sonhar.

## Referências

Grelha de Observação ACCPD- instrumento interno Villa Ramadas.

Literatura interna de Villa Ramadas:

«12 Passos, 12 Promessas»  
«Acredito em Ti»



Dezembro 2013

Autores: Soraia Tavares, Joana Batista,  
Rita Morais e Eduardo Ramadas da Silva

Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:  
[research@villaramadas.com](mailto:research@villaramadas.com)