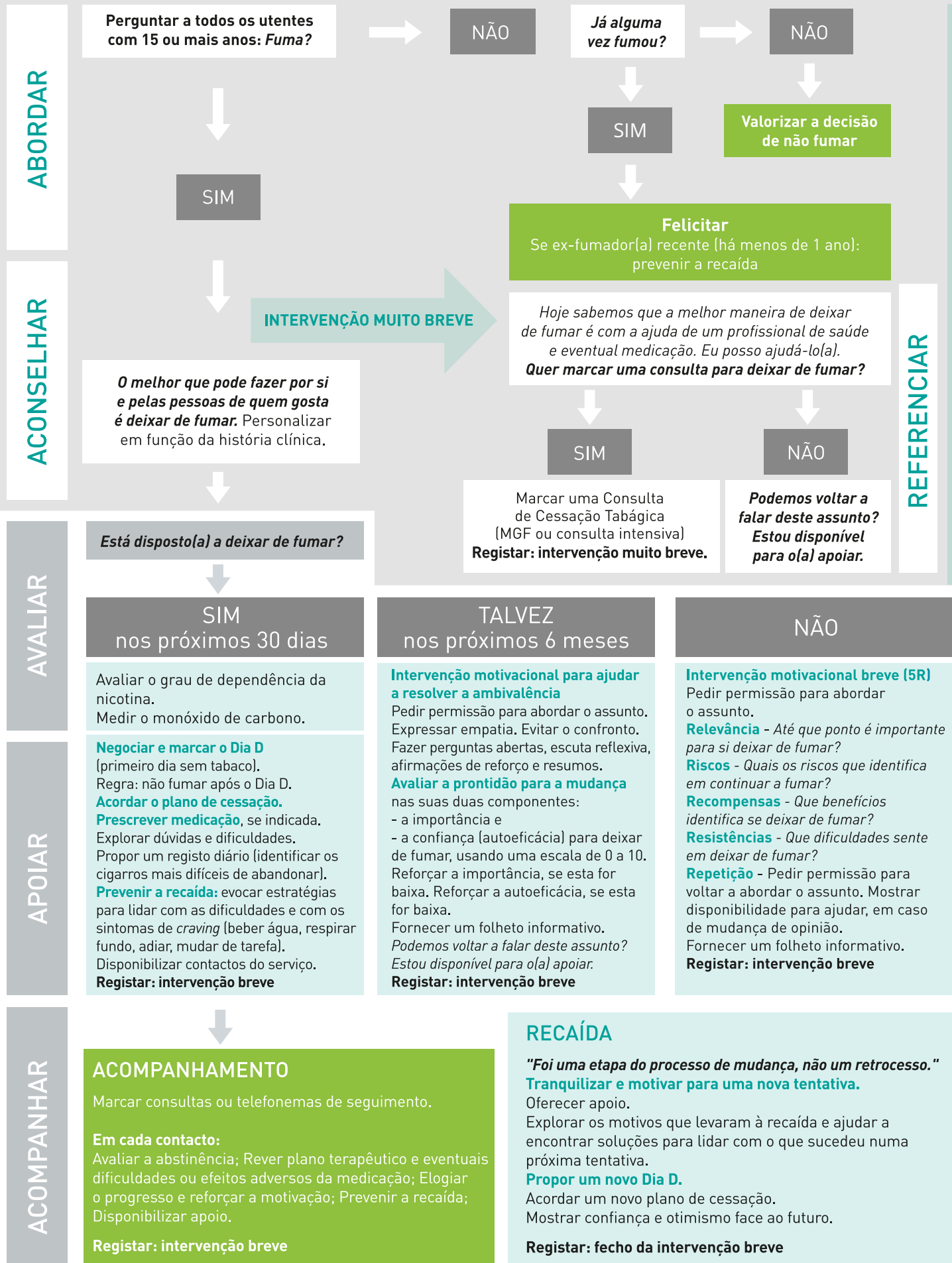


ALGORITMO DA INTERVENÇÃO BREVE “5A” OU MUITO BREVE “2A + A/R”

ALGORITMO DA INTERVENÇÃO BREVE 5A

ALGORITMO DA INTERVENÇÃO MUITO BREVE 2A+A/R



INTERVENÇÕES MOTIVACIONAIS

LIDAR COM A AMBIVALENÇA

Muitas pessoas fumadoras gostariam de deixar de fumar, mas têm sentimentos de ambivalência. Reconhecem o problema e ponderam as razões para deixar de fumar, mas não se sentem muito motivadas. O objetivo da intervenção motivacional é ajudar a resolver a ambivalência, aumentando a intenção de mudar, sem criar resistências ou confronto no processo de comunicação.

Avaliar a prontidão para a mudança

Para ajudar a resolver a ambivalência, deve avaliar-se a prontidão para a mudança, nas suas duas componentes: a **importância e a confiança (autoeficácia)**.

Com esse intuito, use uma escala de 0 a 10.

Se a importância atribuída for baixa, trabalhe essa percepção. Pode usar a técnica das questões sobre o resultado obtido na escala de importância: *Porque deu um valor tão baixo à importância que tem para si deixar de fumar? Em que circunstâncias daria um valor mais elevado?*

Em alternativa, pode utilizar a técnica do **balanço decisional** entre os prós e os contras de continuar vs. deixar de fumar. Imprima a folha existente no SClínico e peça à pessoa para a preencher. Discuta o resultado. Esta técnica tem maior utilidade nas fases iniciais de construção da prontidão para a mudança, quando a importância atribuída ainda é baixa.

Se o resultado obtido na escala de confiança (autoeficácia) for baixo, pergunte: *Porque deu este valor? O que sente que lhe falta para atribuir um valor mais elevado? O que gostaria de fazer para se sentir mais capaz para deixar de fumar?* Ao verbalizar as respostas, a pessoa aumenta a percepção sobre os recursos internos para mudar e de que forma estes podem ser utilizados ou aumentados. Reforce a confiança. Mostre-se otimista e positivo.

Técnicas comunicacionais que ajudam a aumentar a motivação

Peça permissão para falar sobre o assunto. Expresse empatia. Evite tentar “endireitar a vida” da pessoa. Não prescreva soluções. Promova a autonomia: é a pessoa que tem de encontrar as suas próprias respostas.

- **Coloque perguntas abertas** – *Fale-me dos seus hábitos tabágicos! Quando decide fumar, em que circunstâncias o faz?* Coloque questões que encorajem a pessoa a verbalizar a intenção de deixar de fumar (falas de mudança).

- **Reforce ou valide** – Faça afirmações positivas e de apreço genuíno sobre os pontos fortes e as capacidades da pessoa. As dificuldades podem ser valorizadas como uma força pessoal. Ex: *Deve ter uma força interior muito forte para ter conseguido reduzir o número de cigarros.* Evidencie as discrepâncias entre a situação atual e o desejo de mudar.

- **Escute de modo reflexivo** – Refletir é devolver aquilo que a pessoa está a contar ou a sentir, com o objetivo de aumentar o seu autoconhecimento. Nesse sentido ouça ativamente e deixe que a pessoa se exprima.

- **Faça resumos** – Ajudam a assegurar que o profissional está a compreender a informação que lhe está a ser dada. Também devem evidenciar aquilo que foi percebido de forma menos expressa (ex: sentimentos).

LIDAR COM A RESISTÊNCIA À MUDANÇA – ABORDAGEM MOTIVACIONAL BREVE 5R

A pessoa que não considera modificar o seu comportamento e deseja continuar a fumar pode adotar uma postura defensiva: *Temos de morrer de alguma coisa; A minha avó fumou toda a vida e nunca teve nenhum problema; Não acredito que deixar de fumar resolva os meus problemas.* A intervenção motivacional, assente na abordagem 5R, visa ajudar a pessoa a reconhecer o problema e a considerá-lo suficientemente importante para começar a considerar a possibilidade de mudar.

RELEVÂNCIA	Encorajar a pessoa a indicar em que medida deixar de fumar é importante para ela, tentando ser o mais específico possível. <i>Em que medida deixar de fumar é importante para si? Quais os motivos que o(a) levam a pensar em deixar de fumar? Por que razões seria importante para si deixar de fumar agora?</i> A informação a fornecer pelo profissional de saúde será mais motivacional se for relevante para a pessoa, tendo em conta as respostas a estas questões.
RISCOS	Questionar sobre os aspetos “menos bons” do consumo: <i>O que sabe sobre os riscos de fumar? Pessoalmente, quais desses riscos o preocupam mais? O que não lhe agrada quando fuma?</i> Valorizar e aprofundar os riscos imediatos e a longo prazo identificados pela pessoa.
RECOMPENSAS	Pedir à pessoa que identifique os benefícios que deixar de fumar lhe poderá trazer: <i>Se parar de fumar, que benefícios sente que poderá ter?</i> Os principais ganhos podem ser: sentir-se melhor, poupar dinheiro, reduzir os sintomas de doença, ter mais energia, ter um bebé mais saudável, evitar doenças no futuro, não expor outras pessoas ao fumo, etc.
RESISTÊNCIAS	Pedir à pessoa que identifique os obstáculos à decisão de deixar de fumar: <i>O que o(a) impede de deixar de fumar? Que dificuldades sente que vai enfrentar se parar de fumar?</i> As principais barreiras podem ser: gostar de fumar, não conseguir lidar com os sintomas de privação, medo de falhar, receio de ganhar peso, sentir-se “em baixo”. <i>Há alguma coisa que o(a) possa ajudar a tomar a decisão? Existe alguma coisa que o(a) impeça de tomar a decisão?</i> Se não se obtiver uma decisão de mudança, ou se a decisão for a de continuar a fumar, mostrar compreensão e perguntar: <i>Podemos voltar a falar deste assunto? Quando decidir deixar de fumar estou disponível para o(a) ajudar.</i> Disponibilizar materiais de informação.
REPETIÇÃO	Em cada novo encontro, explorar a ambivalência e criar nova oportunidade para a pessoa parar de fumar.

Fonte: Adaptado de Fiore MC, Jaen CR, Baker TB, et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. May 2008.