

A consulta comportamental como intervenção para o maior bem estar

Claudio Meilman Ferreira, Liti Saúde



Saúde e bem estar

- Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), **saúde é definida como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades."**
- **Bem estar** é um conceito mais holístico que inclui "**a satisfação com a vida, felicidade e a qualidade de vida geral**". Pode abranger aspectos emocionais, psicológicos, espirituais e financeiros.
- Enquanto a **saúde** pode ser vista como um componente do **bem-estar** (você precisa estar saudável para se sentir bem), o **bem-estar inclui e vai além da saúde**. Ou seja, uma pessoa pode ser clinicamente saudável, mas não sentir bem-estar se estiver, por exemplo, insatisfeita com sua vida pessoal ou profissional.

Comportamento e saúde

- Doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis pela maioria de todas as mortes em todo o mundo.
- Estas doenças são resultado de uma combinação de fatores genéticos, fisiológicos, comportamentais e ambientais. Os principais tipos de doenças crônicas são **obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer, doenças renais crônicas e doenças respiratórias.**
- Os riscos comportamentais mais comuns para doenças crônicas estão relacionados à **ingestão de alimentos não saudáveis, (in)atividade física, consumo de álcool e uso de tabaco.**

Comportamento e saúde

- Práticas de estilo de vida que desempenham um papel preventivo chave nos resultados de saúde são **atividade física regular, controle de peso, nutrição adequada, evitar o uso de tabaco, sono de qualidade e saúde mental/redução do estresse.**

Comportamento e saúde





Yo loy' it.
You wo to voig'

You laike

DU FOCUS

香港最專業
D 訂車位
密訓班 CPT.

FEBTONE DITTE TT 美5界F
EZYB
82 關 179-2204.AMS

Yo loy' it.
You wo to voig'

20 週年
慶祝

FEETUNG
SMILE

精選美饌
ENYA

精選美饌
ENYA

NRA yoides bctbc

Filenis

成敬美精

精選美饌
ENYA

Comportamento e saúde

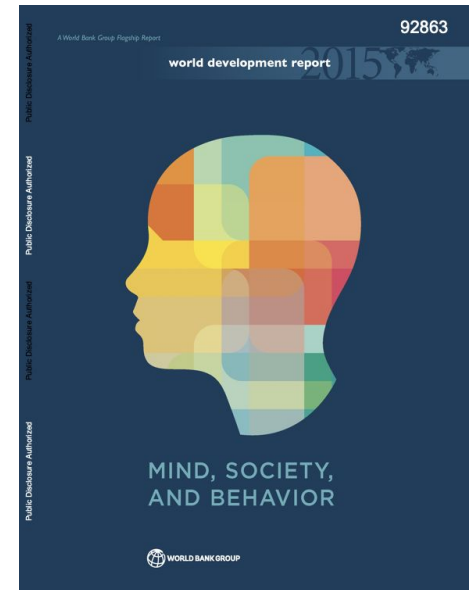
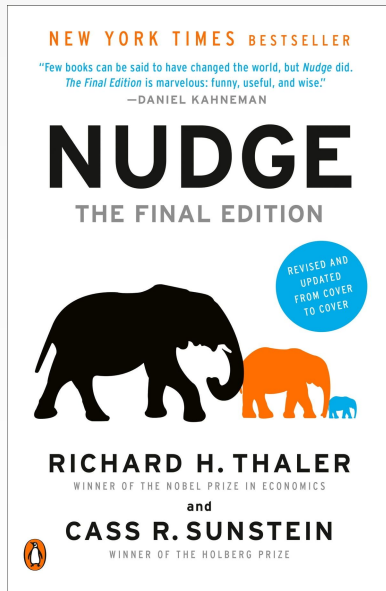
- Intervenções comportamentais multicomponentes representam uma das modalidades principais de tratamento baseadas em evidências para a promoção de saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.
- Diabetes Prevention Program (2000's)
 - aulas em grupo e individuais sobre alimentação saudável, aumento da atividade física e mudanças comportamentais.
 - enfoque em uma dieta baixa em calorias e gorduras.
 - sessões de aconselhamento frequentes para manutenção das modificações no estilo de vida.
 - incentivo aos participantes para monitorarem a sua dieta e atividade física regularmente.

Comportamento e saúde

- Como reproduzir esses resultados ao nível do indivíduo?

Comportamento e saúde

- Como reproduzir esses resultados ao nível do indivíduo?



Comportamento e saúde

- Como reproduzir esses resultados ao nível do indivíduo?
- Design comportamental... aplicado ao nível do indivíduo
 - *uma abordagem interdisciplinar que combina princípios de psicologia, ciência comportamental, design e tecnologia para criar produtos, serviços, e ambientes que incentivem comportamentos desejados e desestimulem comportamentos indesejados.*

Defina o problema

Explore o contexto

Co-crie uma intervenção

Implemente na rotina

Determine o impacto

Avalie os próximos passos



Equipe médica multidisciplinar

1. Médico

Faz o seu diagnóstico clínico para definir os seus objetivos e potencializar sua saúde e metabolismo por meio da alimentação. É capacitado a solicitar e analisar seus exames complementares e a prescrever e acompanhar o uso de medicações e suplementações, quando necessários.

Especialidades: nutrologia, endocrinologista e medicina do esporte.

2. Nutricionista

Personaliza o seu plano alimentar de acordo com o seu objetivo, paladar, rotina e momento de vida. Entende como é a sua relação com a alimentação para auxiliar com as suas escolhas alimentares.

3. Cientista comportamental

Identifica seu padrão comportamental e facilita a formação de novos hábitos. Personaliza estratégias para você atingir seus objetivos e tornar mais fácil fazer o que você quer fazer, promovendo assim as recomendações médicas na sua rotina.

Consulta comportamental

Defina o problema

Explore o contexto

Co-crie uma intervenção

Implemente na rotina

Determine o impacto

Avalie os próximos passos

- Identificação e reconhecimento dos valores e motivação do indivíduo
- Abordar um comportamento-alvo por vez, definido pelo indivíduo

Consulta comportamental

Defina o problema

Explore o contexto

Co-crie uma intervenção

Implemente na rotina

Determine o impacto

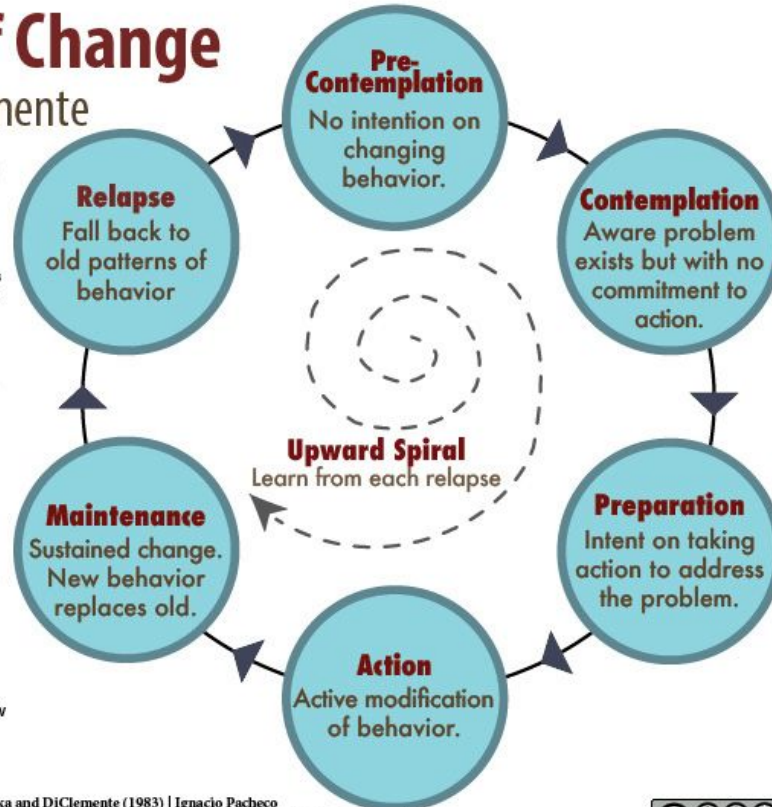
Avalie os próximos passos

- Exploração mais detalhada dos facilitadores e barreiras para o comportamento-alvo
 - Modelo Transteórico da Mudança, Prochaska e DiClemente
 - COM-B, West e Michie

The Cycle of Change

Prochaska & DiClemente

- **Precontemplation:** A logical starting point for the model, where there is no intention of changing behavior; the person may be unaware that a problem exists
- **Contemplation:** The person becomes aware that there is a problem, but has made no commitment to change
- **Preparation:** The person is intent on taking action to correct the problem; usually requires buy-in from the client (i.e. the client is convinced that the change is good) and increased self-efficacy (i.e. the client believes s/he can make change)
- **Action:** The person is in active modification of behavior
- **Maintenance:** Sustained change occurs and new behavior(s) replaces old ones. Per this model, this stage is also transitional
- **Relapse:** The person falls back into old patterns of behavior
- **Upward Spiral:** Each time a person goes through the cycle, they learn from each relapse and (hopefully) grow stronger so that relapse is shorter or less devastating.



The Cycle of Change

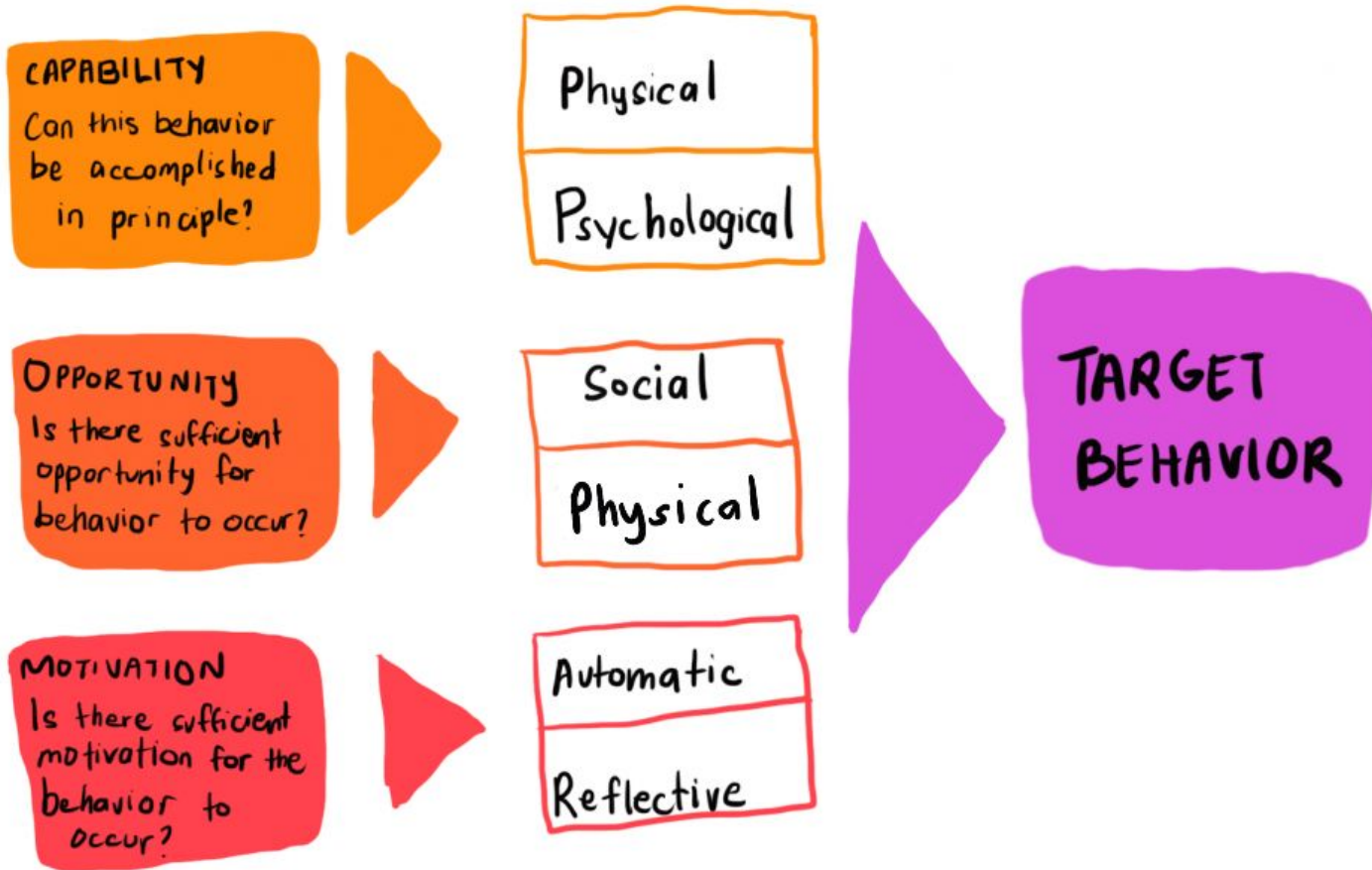
Adapted from a work by Prochaska and DiClemente (1983) | Ignacio Pacheco

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.

Permissions beyond the scope of this license may be available at socialworktech.com/about

Version 3.4 Updated 09 September 2018





Consulta comportamental

Defina o problema

Explore o contexto

Co-crie uma intervenção

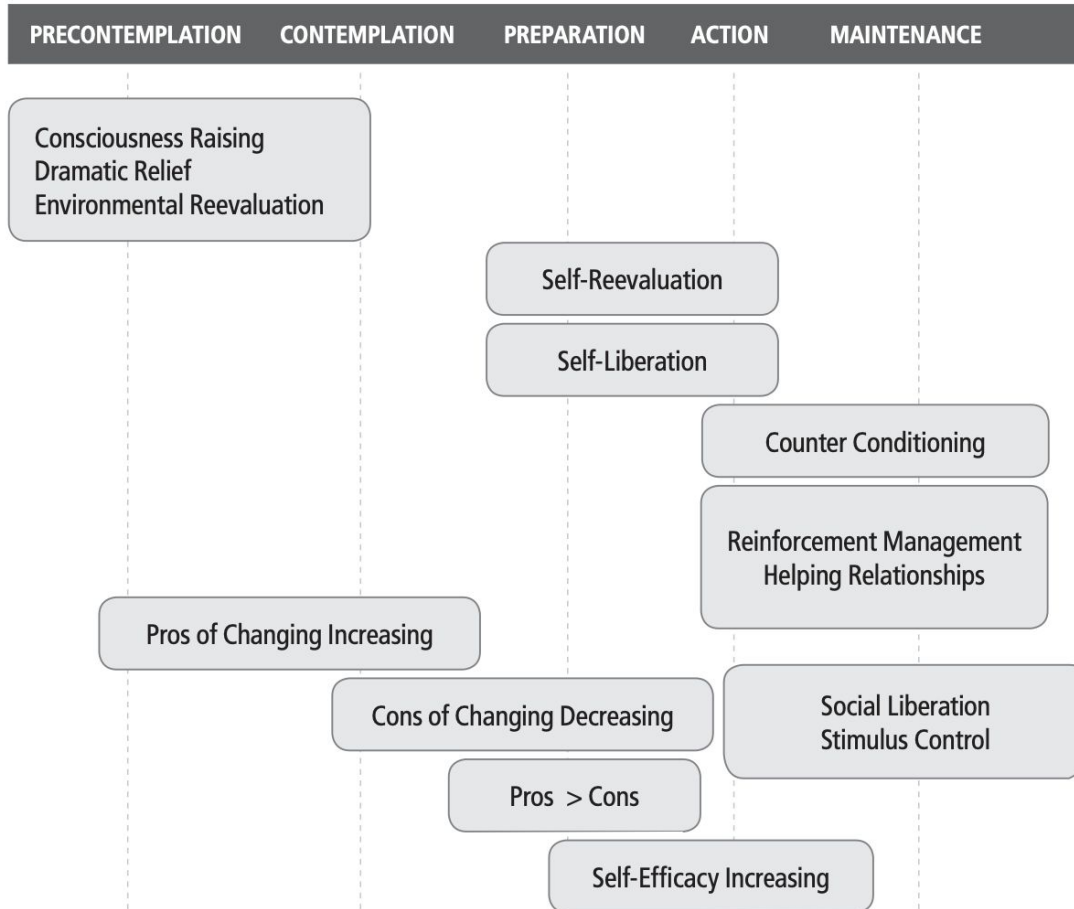
Implemente na rotina

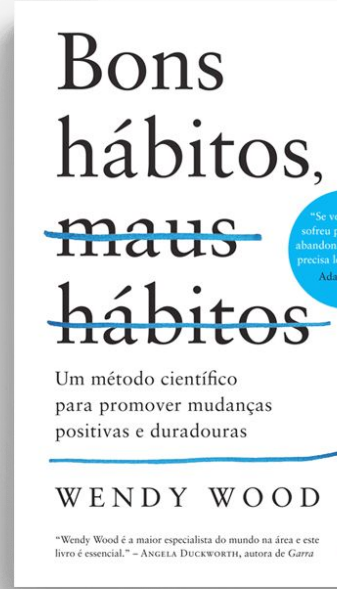
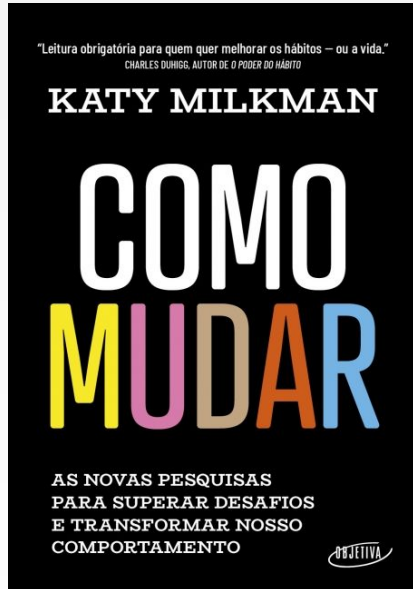
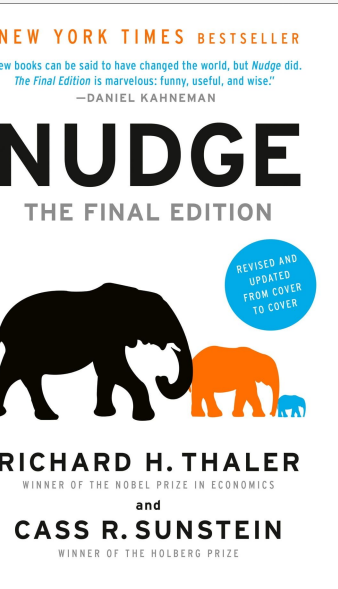
Determine o impacto

Avalie os próximos passos

- Exploração mais detalhada dos facilitadores e barreiras para o comportamento-alvo
 - Modelo Transteórico da Mudança, Prochaska e DiClemente
 - BCT's, West e Michie
 - Insights das ciências comportamentais, psicologia social, economia comportamental
 - Entrevista Motivacional, Miller e Rollnick

Stages by Principles and Processes of Change





Consulta comportamental

Defina o problema

Explore o contexto

Co-crie uma intervenção

Implemente na rotina

Determine o impacto

Avalie os próximos passos

- Exploração mais detalhada dos facilitadores e barreiras para o comportamento-alvo
 - Modelo Transteórico da Mudança, Prochaska e DiClemente
 - BCT's, West e Michie
 - Insights das ciências comportamentais, psicologia social, economia comportamental
 - Micro-hábitos, Fogg, Wood e Neal

Consulta comportamental

Defina o problema

Explore o contexto

Co-crie uma intervenção

Implemente na rotina

Determine o impacto

Avalie os próximos passos

- Identificação do efeito da intervenção
 - Entrevista Motivacional, Miller e Rollnick

Consulta comportamental

Defina o problema

Explore o contexto

Co-crie uma intervenção

Implemente na rotina

Determine o impacto

Avalie os próximos passos

- Consolidação de hábitos e rotinas construídos
- Novo comportamento-alvo
- Começar de novo

*People Aren't Dumb. The
World Is Hard.*

Richard Thaler



Obrigado!



claudio.meilman@litisaude.com.br