

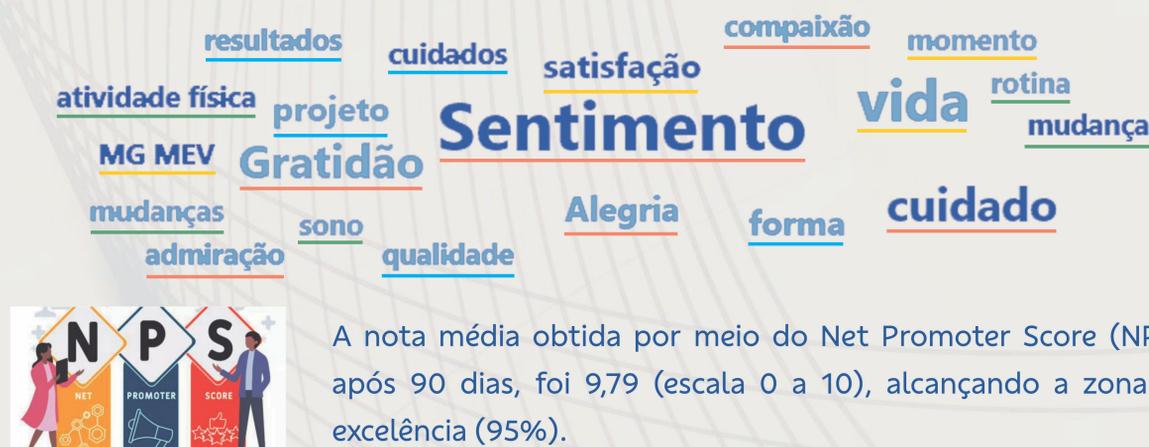
Abordagem breve para mudanças no estilo de vida na Atenção Primária à Saúde

Barroso, Viviane Gonçalves; Loures, Camila Hallack; Souza, Christiane Fernanda Garcia; Foureaux, Filomena Magda Fernandes; Oliveira, Heloísa Magalhães; Jorge, Jussandra Araújo.

Caixa de Assistência dos Funcionários do Banco do Brasil (CASSI), Belo Horizonte, MG.

ANS - n.º 34653

- ✓ **Abstract:** O estudo apresenta intervenção pautada na Psicologia Comportamental para o alcance de mudanças no estilo de vida, no âmbito da Atenção Primária.
- ✓ **Palavras Chaves:** Psicologia Comportamental, Mudança, Estilo de Vida.
- ✓ **Introdução:** O cuidado em saúde pressupõe a responsabilidade ética de criar intervenções que contribuam para mudanças no estilo de vida, eficazes para geração de valor para pacientes e sistemas de saúde.
- ✓ **Objetivo:** Apresentar estratégia de abordagem breve para apoio à adoção de estilos de vida saudáveis.
- ✓ **Metodologia:** Foi realizado estudo descritivo, observacional, prospectivo e longitudinal de intervenção desenvolvida de outubro de 2022 a agosto de 2023. A abordagem possui três atendimentos pré-formatados, de 45 minutos, aproximadamente, conduzidos com flexibilidade e centralidade no paciente. A satisfação foi monitorada no decorrer do processo e após um e três meses.
 - . **Atendimento 1:** Aumento da consciência por meio de ferramenta de avaliação do estilo de vida e definição de um pilar prioritário para o desenvolvimento de mudança.
 - . **Atendimento 2:** Ampliação da reflexão sobre o pilar, tomando como referência o estado atual e o estado desejado e discussão de opções para o alcance de uma meta definida.
 - . **Atendimento 3:** Desenho do plano de mudança, considerando, entre outras, medidas para a superação de possíveis barreiras. Definição do "Dia D" para o início das ações planejadas e pactuação de estratégias de automonitoramento, bem como do prazo para o acompanhamento.
- ✓ **Resultados:** Foram abordados 110 pacientes, homens e mulheres, com idade entre 21 e 76 anos, com ou sem problemas de saúde. Considerada a prontidão para a mudança, 37 (33,6%) seguiram no projeto. Dos 37 pacientes, 7 (19%) não completaram o processo. Os 30 (81%) que concluíram o processo alcançaram e mantiveram a mudança almejada após 30 dias da intervenção. Após 90 dias, 25 (83%) dos 30 pacientes mantinham a mudança. 48% dos pacientes incorporaram, por conta própria, novos comportamentos saudáveis, além dos idealizados. Os pacientes referiram o valor da experiência para o autocuidado.



- ✓ **Conclusões:** A abordagem breve foi capaz de gerar mudanças no estilo de vida, configurando-se como estratégia inovadora e personalizável, com potencial para imprimir qualidade ao cuidado e influenciar a relação profissional-paciente.

Referências Bibliográficas:

Ribeiro, J. L. P. (1989). A intervenção psicológica na promoção da saúde.

Pais-Ribeiro, J. (2004). Avaliação das intenções comportamentais relacionadas com a promoção e proteção da saúde e com a prevenção das doenças. *Análise Psicológica*, 22(2), 387-397.

Van der Weiden, A., Benjamins, J., Gillebaart, M., Ybema, J. F., & De Ridder, D. (2020). How to form good habits? A longitudinal field study on the role of self-control in habit formation. *Frontiers in Psychology*, 11, 560.

Frates, E. P., Xiao, R. C., Sannidhi, D., McBride, Y., McCargo, T., & Stern, T. A. (2017). A web-based lifestyle medicine curriculum: facilitating education about lifestyle medicine, behavioral change, and health care outcomes. *Jmir medical education*, 3(2), e7587.

