AMAR-D: PROTOCOLO MULTIPILAR DE PRESCRIÇÃO E PERIODIZAÇÃO DO ACOMPANHAMENTO COMPORTAMENTAL EM MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

Bruna da Silva Vieira Capanema[1,2]; Cleandro Pires de Albuquerque[1,2];Lícia Maria Henrique da Mota[1,2]; Milena Fernandez Dias[1,3]; Patrícia Hitomi Kuga[1]; Patricia de Jesus[1]; Fernando Bueno[1] ; Fernanda Dias Weiler[1]; Sandor Balsamo[1,2]

1 GEP Z5-MEV: Grupo Z5 Estudos e Pesquisas em Medicina do Estilo de Vida (MEV); 2 Ambulatório de Reumatologia do Hospital Universitário da Universidade de Brasília da Faculdade de Medicina, (HUB-UnB-FM); 3 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB. **E-mail:** sandorbalsamo@gmail.com

Introdução

O dia possui 1.440 minutos, nos quais comportamentos relacionados à saúde se expressam continuamente e constituem oportunidades de intervenção. Na Medicina do Estilo de Vida (MEV), transformar achados da avaliação em ações individualizadas, sustentáveis e monitoráveis é um desafio para adesão e progressão do cuidado.

Objetivo

Descrever a estruturação do AMAR-D como protocolo multipilar de prescrição, monitoramento e progressão comportamental em MEV.

Método

Estudo metodológico descritivo, vinculado a projeto aprovado pelo CEP/UESB (CAAE 99967726.7.0000.0055; Parecer 8.640.138). No âmbito da Metodologia Z5 Saúde®, o AMAR-D organiza ações nos 1.440 minutos do dia em cinco eixos: Acordar, Movimentar, Alimentar, Respirar e Dormir, articulados às prioridades da avaliação multidimensional. A prescrição considera nível Z, necessidades prioritárias e capacidade de adesão, seguindo a lógica avaliar, priorizar, prescrever, acompanhar, ajustar e progredir. O acompanhamento é periodizado em microciclo de 7 dias, com ações diárias e checklist; mesociclo de 14 dias, direcionado ao biomarcador ou indicador prioritário, selecionado conforme necessidade identificada e relevância clínica sustentada pela literatura; e macrociclo de 60 dias, orientado à evolução da Zona de Saúde Funcional. O monitoramento inclui checklist diário, avaliação semanal e reavaliação mensal, com progressão conforme adesão, sintomas e resposta individual

Resultados

A estruturação resultou em percurso comportamental contínuo que conecta prioridade, ação diária, monitoramento e progressão, permitindo manter, simplificar ou progredir ações conforme adesão e resposta individual.

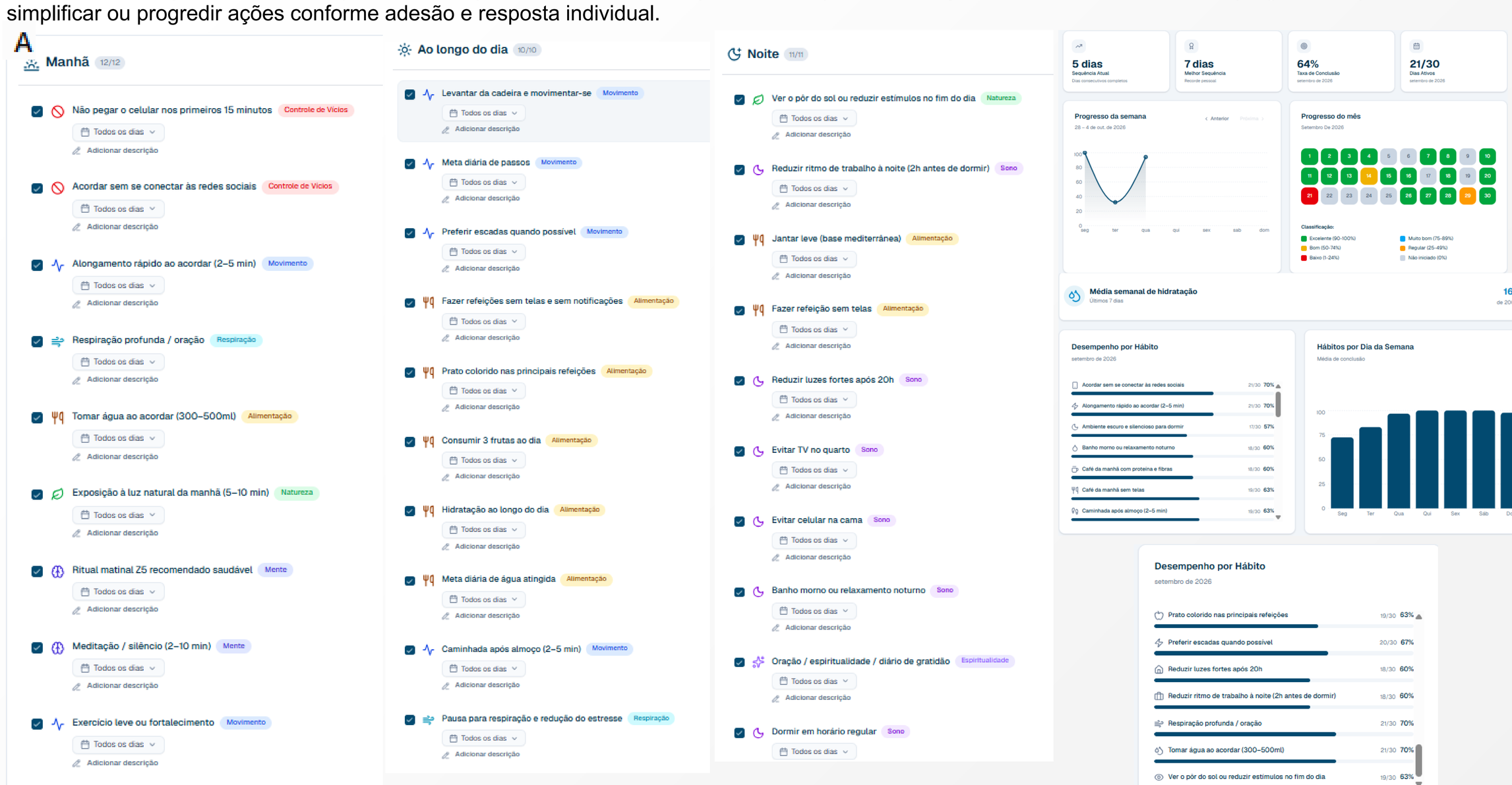


Figura 1. Representação ilustrativa da operacionalização do protocolo AMAR-D: (A) organização das ações comportamentais nos diferentes períodos do dia; (B) painel de monitoramento da adesão e progressão comportamental. A prescrição e sua progressão são individualizadas conforme prioridades, adesão, sintomas e resposta individual.

Conclusão

Conclui-se que o AMAR-D estrutura a prescrição comportamental como processo longitudinal e adaptativo, integrando ações nos 1.440 minutos do dia, monitoramento e ajustes progressivos às prioridades e respostas individuais. A periodização amplia a prescrição além da orientação pontual e estabelece um percurso sistematizado de cuidado em MEV.

RERERÊNCIAS

Escaneie para acessar

DA AVALIAÇÃO À PRESCRIÇÃO

Demonstração da avaliação multidimensional que orienta o AMAR-D

Z5 Saúde® Medicina do estilo de vida

GEP Z5-MEV Grupo Z5 Estudos e Pesquisas em Medicina do Estilo de Vida

Universidade de Brasília

UESB Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia