

INTRODUÇÃO

Intervenções no Estilo de Vida (EV) não apenas são efetivas na promoção da saúde, no controle das doenças crônicas não transmissíveis e, muitas vezes, reversão de várias delas, as evidências crescentes vem demonstrando que também contribuem com o prognóstico favorável das doenças mentais e a redução de morbidade e mortalidade nesta população (1,2), podendo ser usadas em combinação com outras terapias baseadas em evidências (3). Com o intuito de proporcionar um EV mais saudável e de maneira sustentável aos portadores de condições psiquiátricas, foi criado o ambulatório do Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida (PROMEV), no Instituto de Psiquiatria (IPq) do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Trata-se de um serviço pioneiro no Brasil.

METODOLOGIA

Os pacientes são provenientes de diversos ambulatórios do IPq. Ao receber o encaminhamento, a nossa equipe médica faz o primeiro contato com o paciente e agenda a triagem. Na qual, são coletadas as informações de identificação, perfis socioeconômico e cultural, saúde física e mental, disponibilidade de participar do programa e avaliação do estilo de vida, através do Questionário do Estilo de Vida Fantástico (4).

Os pacientes sem autonomia, ou disponibilidade para participar, ou com transtorno mental grave (em agudização ou psicóticos), são excluídos do programa e encaminhados ao ambulatório de origem. Os que se seguem são primeiramente direcionados aos grupos de Psiquiatria Positiva e Psiquiatria Somatopsíquica, pois para estes 2 protocolos de pesquisa, é necessário que o paciente não tenha recebido qualquer intervenção prévia. Em seguida, eles passam por outros 6 grupos assistenciais sequencialmente. Cada grupo tem como foco um dos pilares do EV. Todos os protocolos foram desenhados para terem 8 encontros semanais de 1h a 1,5h com entre 10 a 20 pacientes.

PROTOSCOLOS

Psiquiatria Positiva: Vivências teóricas e práticas ao longo das sessões, onde são fornecidos instrumentos para que os pacientes realizem e se engajem em mudanças e de maneira sustentada, a partir do florescimento de forças e virtudes do indivíduo (5,6).

Psiquiatria Somatopsíquica: Contribui e desenvolve a consciência corporal, regulação emocional e tomada de decisão. As intervenções psicoeducativas investem na autonomia e auto-eficácia do paciente, que atuam de maneira sinérgica para sensibilizar e fornecer ferramentas básicas para melhor aproveitamento nos demais protocolos (7,8).

Medicina Culinária: Cada encontro tem objetivos específicos, em formato teórico-prático, com aprendizados, como: definição de grupos alimentares, tipo de processamento, armazenamento, leitura de rótulos e escolhas alimentares. Também há práticas como o *mindful eating* ou o preparo da refeição completa *plant-based* (9).

Atividade Física: O protocolo incorpora a aplicação de escalas validadas, testes de marcha estacionária e avaliação do Índice de Massa Corporal, explicações sobre diferenças entre atividade física e exercício físico, discussão sobre ampliação de repertório, formulação de uma meta do final do programa, trocas de experiência durante as semanas e plano de manutenção. Em todas as sessões são preparadas práticas de atividade física de diferentes tipos.

Sono: Nesta intervenção, foi escolhido o estilo Yoga Restaurativo devido ao seu foco no relaxamento e na passagem da ativação simpática para a parassimpática, diminuindo o estresse e possibilitando o descanso. Os pacientes apresentam uma boa adesão à prática, e os seus benefícios na qualidade do sono têm embasamento científico crescente. O protocolo oferece ferramentas para promover a autonomia do autocuidado em relação a hábitos de sono, descanso e relaxamento (10,11).

Regulação Emocional: Os instrumentos oferecem uma maneira de aprender a modular as emoções e comportamentos, criando espaço para escolher como quer responder às situações que a vida apresenta, ao invés de reagir automaticamente. A criação de gradações diferenciadas na postura somática possibilita ao sujeito aprender a modular sua experiência emocional e construir respostas mais adaptativas à vida (12,13).

Relacionamentos Saudáveis: A intervenção grupal se faz através de jogos psicodramáticos, que possibilitam um processo terapêutico com baixo nível de tensão, evitando abordar conflitos individuais, alcançando um campo relaxado de conduta e proporcionando o aumento do repertório para lidar com uma situação. Ao final de cada atividade os integrantes são estimulados a refletirem sobre relações interpessoais, se auto-avaliando e assumindo postura crítica em relação aos próprios saberes (14).

Meditação: O protocolo é composto de uma parte teórica, seguido da vivência prática que se dá por uma técnica meditativa nova por sessão com duração de 10 minutos cada. Pode ser uma ótima ferramenta de manejo do estresse, promovendo bem estar e aumentando a resiliência frente às adversidades, considerando o contexto e necessidades da sociedade contemporânea (15,16).

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Mental Disorders Fact Sheet. Geneva, Switzerland: World Health Organization. 2017;2017; 2. Marx W, et al. 10.1080/15622975.2022.2112074; 3. Zaman R, et al. Lifestyle factors and mental health. Psychiatr Danub. 2019;31; 4. Añez CRR, et al. 10.1590/S0066-782X2008001400006; 5. Seligman ME, et al. 10.1037/0003-066X.55.1.5; 6. Pires J. 10.1590/1413-82712016210320; 7. Porges SW. 10.3949/ccjm.76.s2.17; 8. Damasio A. 10.1196/annals.1279.014; 9. Poulton G, et al. 10.1177/15598276211046558; 10. Spadola CE, et al. 10.1016/j.ctcp.2020.101121; 11. Stepanski EJ, et al. 10.1053/smr.2001.0246; 12. Keleman S. <http://www.centerpress.com/articles.html>. 2016; 13. Cohn L. <https://psicologiaformativa.com.br/anatomia-emocional-o-corpo-como-um-processo-subjetivo/>. 2014; 14. Listopad IW, et al. 10.3389/fpsyg.2021.722862; 15. Bauer CCC, et al. 10.1523/ENEURO.0335-18.2019; 16. Hamasaki H. 10.3390/medicines7100065;

Jornada do Paciente

PROMEV IPq HC-FMUSP

