

ABORDAGEM BREVE PARA O ALCANCE DE MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA, SAÚDE E BEM-ESTAR NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

OBJETIVOS: Considerando a responsabilidade ética de criar intervenções eficazes para geração de valor para os pacientes e para os sistemas de saúde e a importância das medidas de estilo de vida para a saúde e o bem-estar e para o controle de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), o trabalho objetiva apresentar estratégia de abordagem breve para a potencialização dos estilos de vida saudáveis no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) de uma Operadora de Autogestão em Saúde.

MÉTODOS: Para aplicação e validação da abordagem, foi realizado estudo descritivo, observacional, prospectivo e longitudinal de projeto desenvolvido durante o período de nove meses, de outubro de 2022 a julho de 2023. O projeto foi realizado em etapas: a) elaboração da estrutura da abordagem; b) delimitação do público-alvo, parâmetros de monitoramento e indicadores de avaliação; c) definição de estratégias de captação, comunicação e sensibilização; d) alinhamento teórico da equipe; e) realização dos atendimentos e acompanhamento dos pacientes; f) acompanhamento dos indicadores. O arcabouço teórico da psicologia comportamental, modelos e teorias de processos de mudança, além de técnicas e ferramentas de mudanças comportamentais foram a referência para o desenvolvimento da abordagem. Foram programados três atendimentos pré-formatados, com duração aproximada de 45 minutos, que foram conduzidos com flexibilidade e centralidade no paciente. No primeiro atendimento, buscou-se o autoconhecimento por meio da avaliação do estilo de vida e a definição do pilar de mudança. No segundo, foi ampliada a reflexão sobre o pilar e definida a meta e, no terceiro, desenhado plano de mudança, considerando o alcance da meta e a superação de possíveis barreiras. Houve monitoramento remoto semanal do processo pelos técnicos de enfermagem que, além de programar os atendimentos com intervalos, no máximo, quinzenais, identificaram e trataram necessidades no decorrer do processo, inclusive na etapa de desenvolvimento do plano. A satisfação dos pacientes foi monitorada, de forma amostral, por profissional especialista em mudança que não conduziu os processos, após cada atendimento e, ao final do projeto. Os pacientes foram ouvidos em, pelo menos, duas etapas. Foi considerado o conteúdo expressado de forma verbal ou por escrito. Nos encontros de supervisão, a satisfação dos profissionais com o sentido do trabalho foi evidenciada.

RESULTADOS: Foram abordados 110 pacientes, homens e mulheres, com idade entre 21 e 76 anos, com ou sem problemas de saúde. Após conhecerem os objetivos e a prontidão para a mudança, 37 (33,6%) aderiram ao projeto e foram distribuídos, de forma aleatória e conforme a disponibilidade das agendas, entre duplas de profissionais de saúde com competências prévias para abordagem de mudanças comportamentais, sendo 25 (68%) designados para nutricionista e 12 (32%) para psicóloga. Dos 37 pacientes, 7 (19%) não completaram o processo, sendo 4 acompanhados pela nutricionista e 3 pela psicóloga, sem diferença estatística significativa, por grupo. Os 30 (81%) pacientes que concluíram o processo alcançaram e mantiveram a mudança almejada, até o final do período avaliado. Todos os pacientes demonstraram alta satisfação com o processo e com os resultados, expressando, entre outros, o valor da experiência para o autocuidado, a percepção de autoeficácia e o estado de criatividade e vitalidade.

CONCLUSÕES: A abordagem breve, resultante do conhecimento sistematizado e organizado em etapas, foi capaz de gerar, no âmbito da APS, mudanças sustentáveis no estilo de vida, configurando-se como estratégia preditiva, efetiva, inovadora, flexível e personalizável, com potencial para imprimir qualidade ao cuidado e contribuir para a sustentabilidade dos sistemas. Pode ser adotada como estratégia para influenciar o fortalecimento da relação profissional-paciente, o aprendizado ativo e a autodescoberta, tanto para os pacientes, quanto para os profissionais de saúde, fomentando ciclos virtuosos de comportamentos. Possui relevância quando se observa o tempo disponível na APS para o acompanhamento e o alcance de mudanças comportamentais.