



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



PANDEMIA *ESCOLHAS E MUDANÇA*



Por Dr. Guilherme Moreira
Medicina Geral e Familiar
Clínica for Happiness da CSB

A pandemia por SARS-CoV-2 alterou de modo indelével a vida de todos nós: passou a polarizar notícias e temas de conversa, determinou o fecho prolongado de diversas actividades de bem-estar e condicionou o modo como nos relacionamos como seres humanos, trocando o análogo da proximidade e toque para o digital do ecrã.

Mas se o contexto infeccioso nos obrigou a repensar e refazer hábitos em prol do achatamento da curva de novos casos, o confinamento de longa duração pode ter sido catalisador de várias mudanças nefastas, entre elas:

- › opções alimentares menos saudáveis (podendo condicionar ganho de peso);
- › sedentarismo;
- › intensificação de consumo de tabaco ou álcool;
- › incremento/iniciação do jogo online;
- › perda de adesão à medicação crónica.

Por outro lado, dados nacionais destacam que os sintomas de Depressão, Ansiedade e de Stress Pós-traumático são mais prevalentes em comparação com o período pré-pandémico.

Se a psicoeducação e a psicoterapia são pedra de toque na abordagem destas doenças, a mudança comportamental, incluindo a adopção de estilos de vida saudáveis, requer outras ferramentas, como a entrevista motivacional.

Em que consiste? É técnica de aconselhamento directivo centrado na pessoa, i.e., o clínico auxilia o utente a ser o seu próprio agente de mudança. Assenta no Modelo Transteórico de Prochaska e DiClemente e é constituído por várias etapas plásticas interpoladas:

- › pré-contemplação - sem intenção de mudar;
- › contemplação – ambivalência, ou seja, simultaneamente, querer e não querer mudar;
- › preparação - intenção de mudar;
- › acção - modificação activa de comportamento;
- › manutenção - sustentabilidade dos novos hábitos;
- › recaída - regresso a hábitos anteriores.

Tem evidência na obtenção de vários resultados em saúde, como na redução do índice de massa corporal, do consumo de bebidas alcoólicas, da tensão arterial sistólica e do colesterol total. É amplamente utilizada, em conjunto com outras técnicas comportamentais, na consulta de cessação tabágica e utilizada em vários contextos clínicos, como nas consultas de Medicina Geral e Familiar, Nutrição, Psiquiatria e na Psicologia.

(NB: o autor escreve pela antiga ortografia.)

Referências bibliográficas

1. Almeida T, Heitor M, Santos O, Alexandra C, Virgolino A, Rasga C, et al. Relatório final: SM-COVID19 – Saúde mental em tempos de pandemia 2 AUTORES. Lisboa; 2020.
2. Rubak S, Sandbæk A, Lauritzen T, Christensen B. Motivational interviewing: A systematic review and meta-analysis. Br J Gen Pract. 2005;55(513):305–12.
3. Lindson N, Thompson TP, Ferrey A, Lambert JD, Aveyard P. Motivational interviewing for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev. 2019;2019(7).

