

**Módulo 3: Terapia
comportamental.
Parte 2 – Aumentando
a motivação do
paciente para parar**



ENSP

Início

Após completar o curso você estará habilitado a:

01

Descrever as técnicas de terapia recomendadas com objetivo de aumentar a motivação do paciente para parar de fumar.

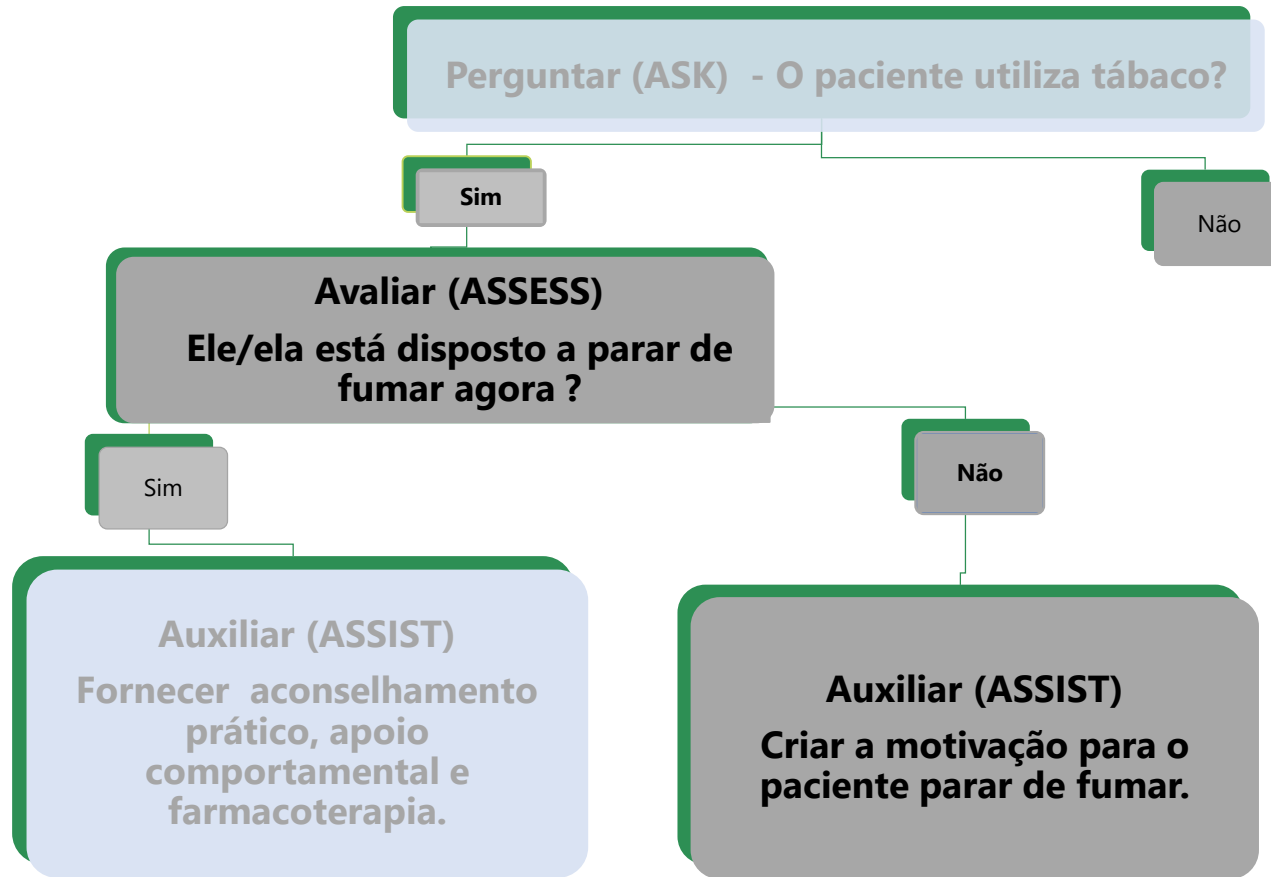
02

Descrever os principais fundamentos da entrevista motivacional.

03

Rever a abordagem de redução do tabagismo para parar de fumar.







Os médicos devem utilizar as técnicas motivacionais para encorajar os fumantes que não estão dispostos a parar de fumar (nível de evidência B).

Os estágios dos “5Rs” são:



Relevância:

Qual(is) o(s) motivo(s) do paciente para deixar de fumar?

Riscos:

Discutir sobre a saúde de cada paciente e seus riscos.

Recompensas:

Discutir os benefícios pessoais ao parar de fumar que o paciente valoriza.

Barreiras

O médico deve pedir ao paciente para identificar as barreiras ou obstáculos que possam impedir o sucesso da tentativa de parar de fumar.

Repetição:

As intervenções para cessar o tabagismo deve ser repetidas com frequência.



O Guideline europeu do tratamento contra o tabagismo feito pela ENSP recomenda que :

Entrevista motivacional pode ser eficaz em ajudar os pacientes a pararem de fumar (nível de evidência B).



A **entrevista motivacional** é projetada para ajudar as pessoas a mudar, trabalhando através da ambivalência.

- O profissional deve atuar como um colaborador e deve se ver como alguém semelhante ao paciente.
- O profissional deve evocar os pensamentos e ideias do paciente a respeito do tabagismo e como é possível alterá-lo.
- O profissional deve demonstrar respeito pela autonomia do paciente e pelo seu direito e capacidade de tomar decisões. Tendo interesse genuíno na experiência e perspectivas do paciente.



Habilidade de aconselhamento centrada no paciente:

Pedir permissão.

Conversas abertas.

Reforçar conversas e comportamentos positivos.

Resumir o que foi dito.

Refletir sobre o que ouve e observa.



R E G R A S

Princípios da EM



**Resistir
ao
reflexo
de
endirei-
tament
o.**

Evite ativamente tentar consertar os problemas do paciente ou se sentir compelido a dizer a eles como e o que deve fazer, isso pode levar à resistência no processo.

**Entender a
motivação
de seu
paciente.**

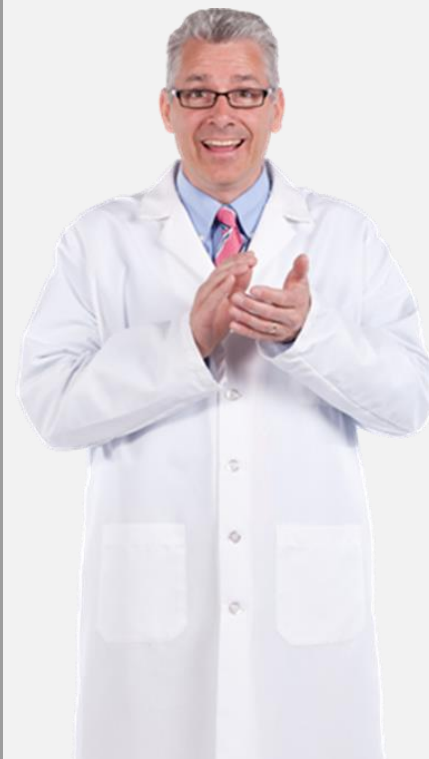
Nós não motivamos eles, mas sim achamos a motivação neles e ajudamos a reconhecê-la.

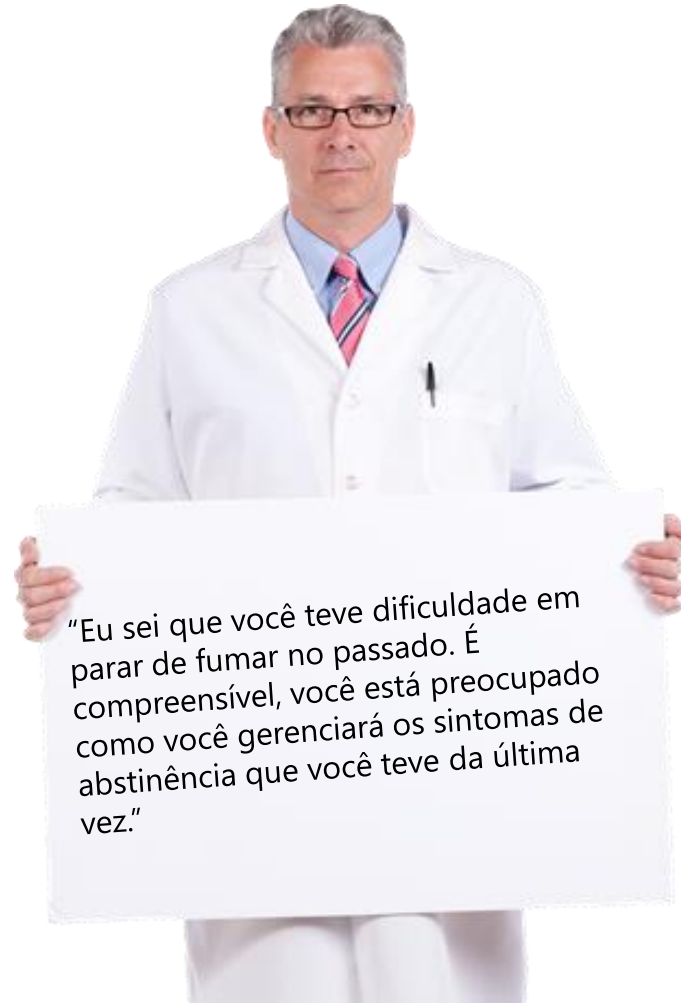
**Ouçá seu
paciente.**

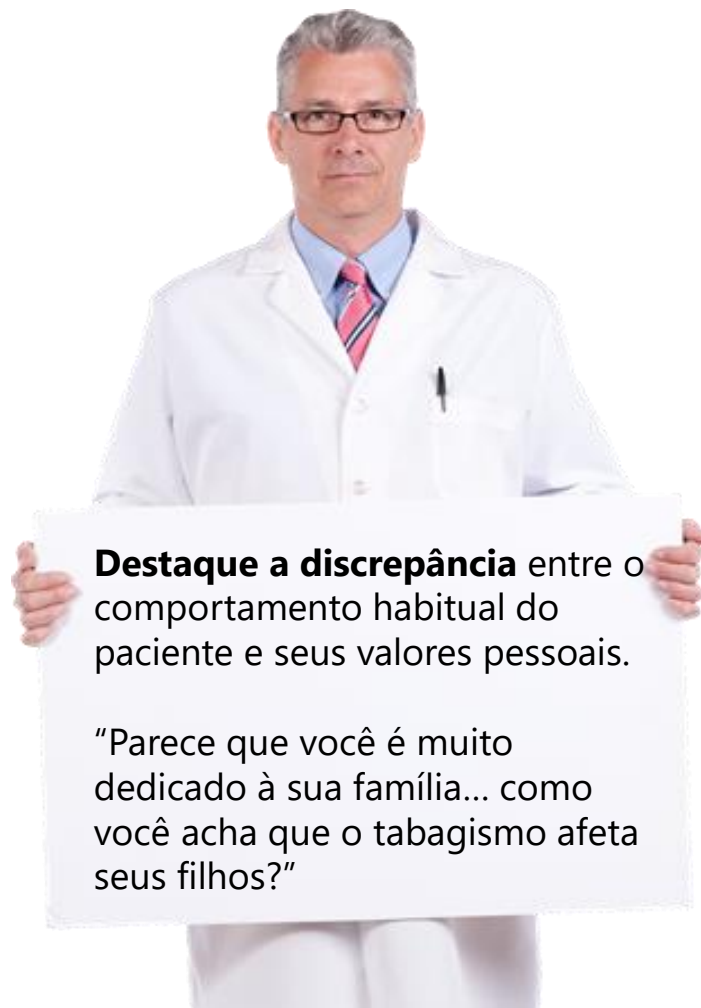
Ouçá mais do que converse. Mostre ao seu paciente que você o entendeu através de escuta reflexiva, declarações resumidas e uma atitude de aceitação.

**Empodere
seu
paciente.**

O paciente precisa estar ativamente engajado e acreditar ser capaz. Seu apoio e crença em sua capacidade de ser bem sucedido pode ser uma poderosa fonte de motivação.







Abordagem padrão:

- Por que você não quer parar de fumar?
- Você não quer se sentir melhor ?
- Sua pressão arterial aumentou, porque você acha que isso ocorreu?

Entrevista motivacional:

- Quais são as coisas boas que o tabagismo traz para você?
- Quais são os fatores negativos que o tabagismo traz para você?
- O quê você acha que deveria fazer à respeito do seu tabagismo?

A conversa motivadora:



Em uma escala de 1 á 10 , o quão importante é para você parar de fumar?

Hmmm ...X de 10

Ótimo! Por que você não falou número menor?



A conversa motivadora:

A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a striped tie, stands on the left side of the image. He is gesturing with his hands as if speaking.

*Você já tentou parar de fumar no passado?
Por quanto tempo?*

*O quê seria necessário para
aumentar ainda mais suas
chances de parar de fumar?*

*Como foi? Como você se sentiu? O
quê fez você voltar a fumar?*



Reforçar e apoiar a conversa sobre “mudança” e “compromisso”.

“Então você acha que fumar afeta a sua respiração e torna difícil acompanhar as atividades de seus filhos.”



Apoiar o direito dos pacientes que rejeitam tal mudança.

“Eu entendo que você não está preparado para deixar de fumar agora. Quando você estiver disposto a tentar, eu estarei aqui para te ajudar.”

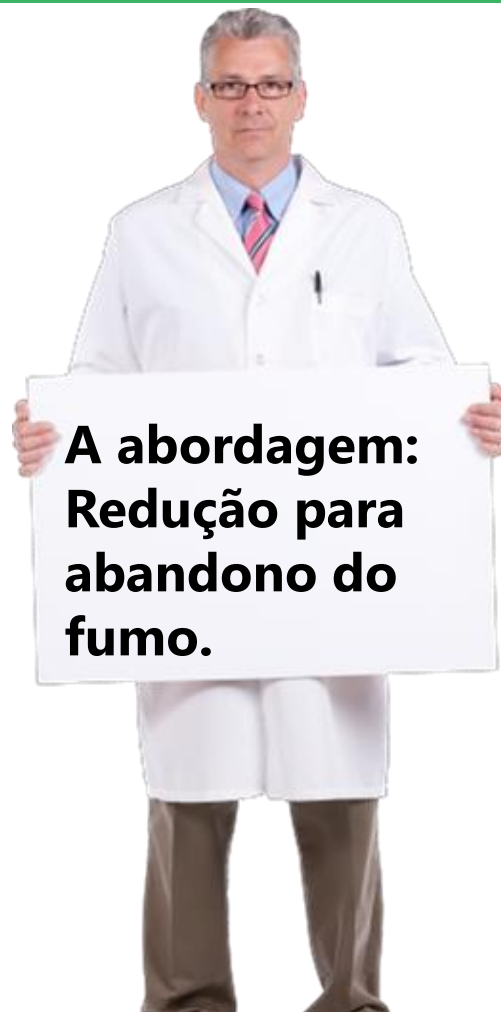
Lidando com a resistência.

Entrevistas motivacionais devem ser parecida com uma dança em vez de uma batalha. Quando os pacientes começarem a resistir a informação, antes de discutir, recue.

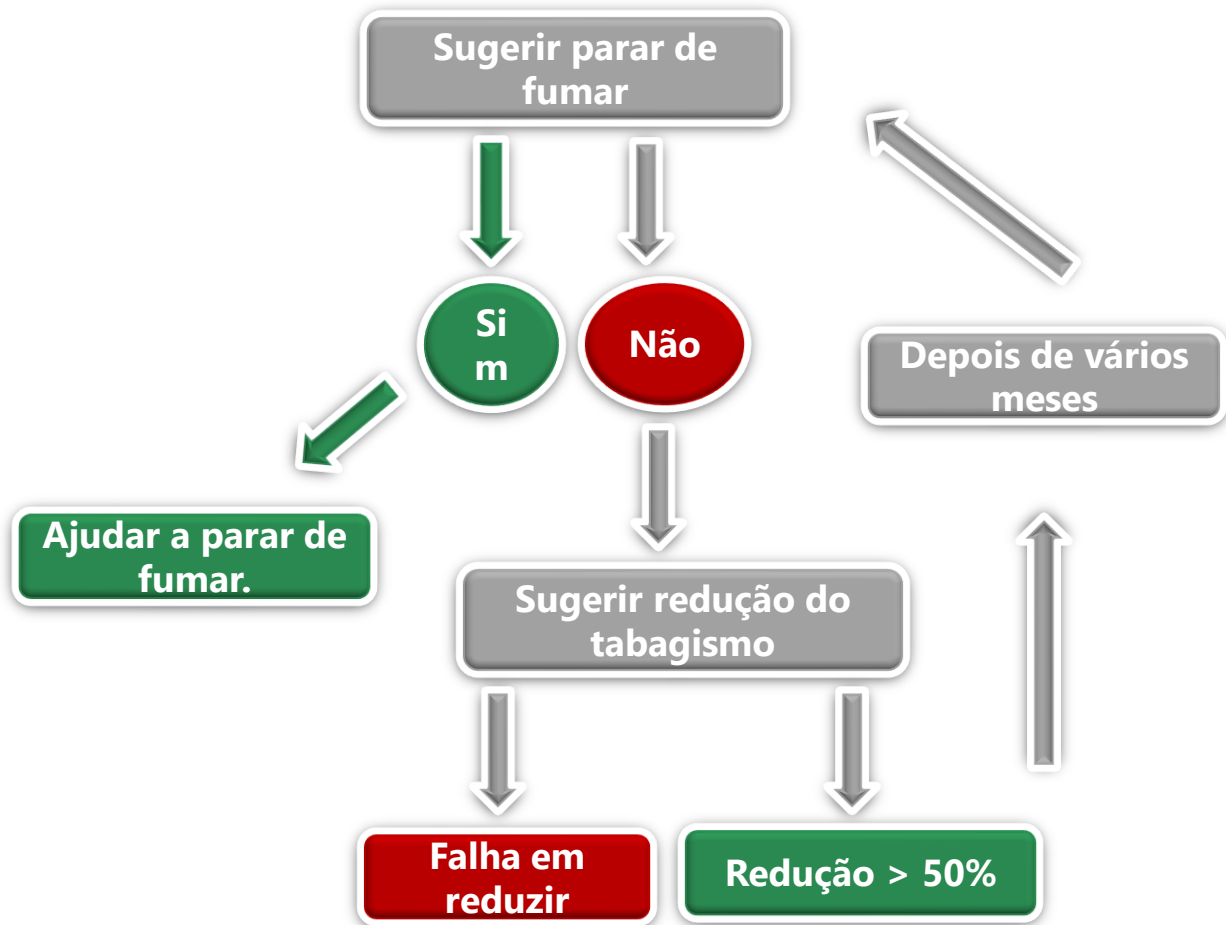
Comunique ao paciente o quão difícil pode ser deixar de fumar.

Comunique sua disposição a ajudá-lo, sempre que necessário, a parar de fumar.





Reduzir para Deixar de fumar:



Uso de TRN

O uso de TRN é recomendado como parte da abordagem “reduzir para Parar de fumar” entre fumantes que relataram altas taxas de dependência de nicotina.

Uso de Varenicline

O uso de vareniclina como parte de uma abordagem de “reduzir para deixar de fumar”, em testes, tem se mostrado muito eficaz.

Comunique sua confiança na capacidade que o paciente possui para abandonar o tabagismo.

1

2

Forneça reforços positivos em relação à importância de parar de fumar.

Parabenize até as pequenas conquistas.

3



Módulo 4 – Farmacoterapia