



Vamos ter conversas produtivas

Ferramentas para usuários e
profissionais de saúde

Kit de Ferramentas para o Gerenciamento da Obesidade

Contents

Introdução		3
Instruções e Exemplos		
Ferramenta 1	1	4
Ferramenta 2	2	6
Ferramenta 3	3	8
Ferramenta 4	4	10
Ferramenta 1 Sua saúde		13
Ferramenta 2 Sua trajetória com seu peso		14
Ferramenta 3 Seus pontos fortes e desafios		15
Ferramenta 4 Seu plano de ação (parte 1)		16
Ferramenta 4 Seu plano de ação (parte 2)		17

Introdução

O que é importante para você?

O kit de ferramentas 5 A'sT busca ajudar usuários e profissionais da saúde a se envolverem em conversas produtivas sobre o tratamento da obesidade para decidir o melhor plano de cuidado possível e aplicar as melhores evidências disponíveis, considerando-se objetivos, necessidades, valores, preocupações e contexto atual da saúde mental, social e física de usuários; sua trajetória com peso, seus pontos fortes e desafios durante essa jornada e sua vontade e possibilidade de criar um plano de atendimento personalizado.

Cada usuário tem uma história única. Assim, este kit de ferramentas ajuda profissionais a entenderem o que é importante para usuários e seus familiares em suas circunstâncias particulares.

Qual é o conteúdo deste kit de ferramentas?

Este kit contém quatro ferramentas: 1. Sua saúde, 2. Sua trajetória com seu peso, 3. Seus pontos fortes e desafios e 4. Seu plano de ação.

Cada ferramenta traz instruções sobre seu uso e um exemplo.

Para entrar em contato com os autores das ferramentas originais para comentários ou treinamento, escreva para Melanie Heatherington: mnoakes@ualberta.ca

Esperamos que você ache este kit de ferramentas útil!

Ferramenta 1 Sua Saúde

A Ferramenta 1 é preenchida pelo usuário na sala de espera para a consulta ou em casa. Caso sinta dificuldade em preencher, peça ajuda para algum conhecido ou profissional de saúde.

Para usuários

A Ferramenta 1 vai ajudar você a descrever sua atual saúde mental, social e física.

Para começar a usá-la:

1. Preenchimento

Por favor, preencha esta ferramenta no sentido horário. Comece com VOCÊ e siga o círculo. Marque as áreas relevantes que influenciam sua vida agora. Cada círculo branco marcado significa “sim”. Sempre que marcar um círculo, escreva o porquê, como no exemplo dado na próxima página.

2. Identificando o que você quer fazer

Responda à pergunta no meio do círculo. Exemplos de respostas à pergunta "Há algo que você queira fazer, mas não consegue fazer devido à obesidade?" são:

- estar mais conectado(a) socialmente,
- viajar para visitar minha irmã,
- brincar com meus netos,
- se sentir mais descansado, entre outros.

3. Refletindo sobre por que isso é importante

Pense com cuidado e converse com os profissionais de saúde que acompanham você sobre por que isso é importante para você.

Esta ferramenta ajuda a iniciar uma conversa com o profissional de saúde.

Para profissionais

Esta Ferramenta ajuda você a ter uma noção da situação atual do usuário: sua saúde mental, social e física e o que querem alcançar.

Para começar a usá-la:

1. Entendendo a situação atual do usuário

Uma vez preenchida, procure identificar os aspectos que estão afetando a vida do usuário. Use essas informações para iniciar uma conversa sobre a saúde mental, social e física atual do usuário. Observe as interconexões.

2. Aprofundando-se

Você pode precisar se aprofundar nos aspectos destacados para entender melhor por que e como eles influenciam a atual saúde do usuário. Você poderia perguntar ao usuário: “Fale-me um pouco mais sobre a situação atual da sua diabetes”.

3. Começando a identificar pontos fortes e desafios

Comece a identificar os pontos fortes e desafios do usuário. Você precisará deles para a Ferramenta 3. Pontos fortes são qualidades como recursos (apoio de amigos e familiares), estratégias de enfrentamento (usar um diário para lidar com o estresse), capacidade (para parar de fumar), características pessoais (ser sociável ou otimista), habilidades e conhecimentos (encontrar opções de recreação acessíveis) e outras estratégias de resiliência para lidar com os desafios das circunstâncias difíceis de vida.

Por favor, sinta-se livre para escrever em qualquer parte da ferramenta, conforme necessário.

1 Sua saúde

Use esta página para iniciar a conversa com o profissional de saúde. Por favor, marque os aspectos relevantes.

Algum desses aspectos está influenciando sua saúde?

Você

Seu gerenciamento de tempo
Ex.: não há tempo suficiente para fazer compras ✓
A dor não me deixa descansar bem

Seu sono
Ex.: não se sentir revigorado, apneia do sono

Sua dor
Ex.: dor nas costas, dor no joelho, artrite ✓
Dor no joelho

Outras preocupações
Ex.: tabagismo, álcool, drogas

Outras questões médicas
Ex.: problemas de pele, incontinência urinária ✓
Rosácea

Sua doença crônica
Ex.: diabetes, asma, SOP ✓
Diabetes

Sua renda
Ex.: para habitação, alimentos, medicamentos

Sua vida emocional
Ex.: estresse, ansiedade, depressão, humor ✓
Estresse e ansiedade

Sua família
Ex.: filhos, pais, parceiros

Seus amigos
Ex.: no trabalho, na comunidade

Sua mobilidade
Ex.: caminhar, ajoelhar, levantar ✓
Andar e ajoelhar

Suas atividades diárias
Ex.: se vestir, higiene pessoal

Sua ocupação
Ex.: aposentado, desempregado, dona de casa

Há algo que você queira fazer, mas não consegue fazer devido à obesidade?
Levar meu cachorro para passear

Por que isso é importante?
Vai fazer com que eu me sinta saudável

Exemplo

Ferramenta 1 *Sua trajetória com peso*

A Ferramenta 2 é preenchida pelo profissional de saúde enquanto o usuário pensa sobre os eventos estressantes de sua vida e os narra.

Para usuários

O objetivo da Ferramenta 2 é identificar e fazer conexões entre eventos da vida e como eles afetam seu peso e sua saúde.

1. Reflexão: Conectando eventos com a saúde

O profissional de saúde pedirá que você pense e fale sobre os eventos estressantes na sua vida, como:

- mudança de estado civil,
- mudança de emprego,
- morte ou doença de um ente querido,
- gravidez ou menopausa.

Também pode incluir eventos como:

- o início do uso de um medicamento ou
- ter parado de fumar.

Por favor, pense como esses eventos afetaram seu peso e saúde.

2. Visualizando eventos em uma linha do tempo

Seu profissional de saúde irá criar uma linha do tempo desses eventos e como eles afetaram seu peso e sua saúde. Essa visualização não só os ajudará a conectar eventos que causaram problemas de saúde e mudanças de peso, mas também estratégias de enfrentamento que você usou para lidar com adversidades.

Para profissionais

Esta Ferramenta ajuda você a identificar e conectar eventos da vida e como eles afetaram o peso e a saúde do usuário. Também ajuda você a reconhecer a capacidade e as estratégias do usuário para lidar com adversidades.

1. Ouvindo e conectando

Convide o usuário a voltar no tempo e pensar sobre quais eventos na sua vida influenciaram seu peso e sua saúde, como uma mudança em seu estado civil ou início de uma nova medicação. Ouça ativamente e tente conectar o que aconteceu e como isso impactou a saúde e o peso.

2. Anotando os eventos em uma linha do tempo

As linhas horizontais ajudam você a desenhar a linha do tempo. Escreva os eventos e como eles afetaram a saúde e o peso da pessoa na área acima. Desenhe um ponto e adicione o valor do peso para criar a linha do tempo.

3. Entendendo as circunstâncias do usuário

Use a linha do tempo como um mapa de sua conversa para interpretar juntos as circunstâncias do usuário e conectar os diferentes eventos.

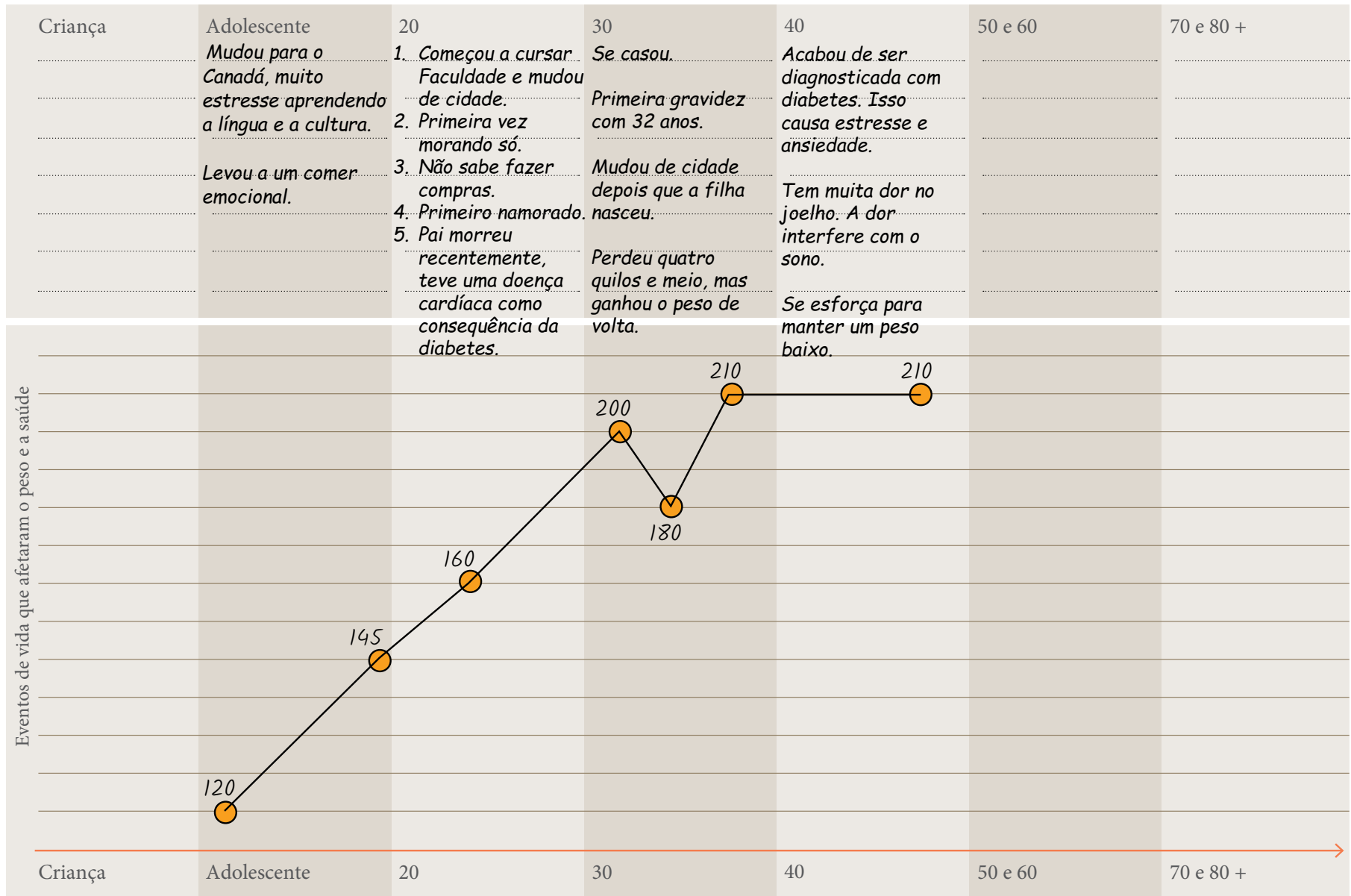
Identifiquem juntos os pontos fortes e desafios do usuário. Ter parado de fumar ou lidar com sucesso com uma doença grave pessoal ou a de um membro da família são exemplos de pontos fortes. Por outro lado, estar deprimido ou sofrer isolamento social são desafios.

Identifique também se a pessoa faz comentários negativos sobre si mesma e o que acredita sobre obesidade.

Exemplo

2 Sua trajetória com peso

Peça ao usuário para lhe contar a trajetória com peso. Desenhe uma linha do tempo da trajetória. Observe quando ocorreram eventos significativos na vida do usuário e como eles influenciaram sua saúde.



Exemplo

5 AsT Toolkit 2018 University of Alberta. Todos os direitos reservados. Este material não pode ser totalmente ou parcialmente copiado, publicado, distribuído ou reproduzido sem permissão expressa por escrito da Universidade de Alberta. A Universidade de Alberta se isenta expressamente de qualquer responsabilidade pelo uso desse material e por quaisquer reclamações, ações, demandas ou processos decorrentes de seu uso.

Ferramenta 1 *Seus pontos fortes e desafios*

A Ferramenta 3 é preenchida pelo profissional de saúde com base nos pontos fortes e desafios identificados na conversa até o momento.

Para usuários

A Ferramenta 3 ajuda você a se envolver em um processo reflexivo sobre como pontos fortes na sua trajetória foram sustentados e os efeitos que eles têm na sua saúde e no seu bem-estar. Também ajuda a identificar os desafios atuais que influenciam a sua saúde.

1. Reconhecendo meus pontos fortes e dificuldades

O profissional de saúde escreverá e discutirá os pontos fortes identificados nas Ferramentas 1 e 2. Estes são recursos e habilidades que você tem para resistir com sucesso às circunstâncias difíceis na sua vida e manter seu bem-estar. Por exemplo, a capacidade de lidar com uma mudança de estado civil ou de emprego.

O profissional de saúde também escreverá e discutirá suas dificuldades. Estes podem ser problemas de sono, longas jornadas de trabalho ou problemas de imagem corporal que estão afetando sua saúde agora.

2. Ouvindo e refletindo

Ouçá o resumo do profissional de saúde de como pontos fortes em sua trajetória o ajudaram a se adaptar às mudanças, lidar com as adversidades e alcançar ou manter seu bem-estar. Reflita sobre as dificuldades identificadas. Pense se há algo que gostaria de abordar neste momento.

Para profissionais

A Ferramenta 3 ajuda você a desenvolver um processo reflexivo sobre como pontos fortes durante a trajetória do usuário podem ter sido sustentados e os efeitos que eles têm sobre sua saúde e bem-estar. Também ajuda a identificar as atuais dificuldades que influenciam a saúde do usuário.

1. Rastreando pontos fortes e dificuldades

Por favor, escreva na Ferramenta 3, toda vez que identificar pontos fortes. Como mencionado anteriormente, pontos fortes são qualidades em uma pessoa; estratégias de resiliência que elas desenvolvem para lidar com as dificuldades durante as circunstâncias difíceis de suas vidas. Por exemplo: estratégias para superar o estresse causado por divórcio ou outros eventos difíceis da vida.

Escreva também as dificuldades que a pessoa está enfrentando atualmente: problemas de sono, diabetes que não esteja bem controlada, dor, comer emocional, preocupação com uma cirurgia ou outros.

2. Focando e refletindo sobre os pontos fortes

Por favor, concentre-se nos pontos fortes dos usuários e reflita sobre como determinados pontos fortes durante sua trajetória os ajudaram a se adaptar às mudanças, lidar com as adversidades e alcançar ou manter seu bem-estar. Ajude os usuários a ver seus próprios pontos fortes. Também reflita sobre as dificuldades identificadas. Pergunte ao usuário: “Há algo que gostaria de abordar neste momento?”. Juntamente ao usuário, selecione prioridades. Se o usuário estiver pronto para planejar uma ação, apresente à pessoa a Ferramenta 4.

Exemplo

3 Seus pontos fortes e desafios

Escreva e reflita sobre os pontos fortes que a pessoa tem para lidar com as adversidades e sobre os desafios (dificuldades) atuais.

Para Usuários e Profissionais

5AT
para o
Gerenciamento
do Câncer

Pontos fortes

Superou o estresse quando se mudou para a capital.

O "comer emocional" foi controlado no último período.

Aprendeu a viver sozinha e a fazer compras.

Se esforça para manter seu peso.

Desafios (dificuldades)

Viver com diabetes causa estresse e ansiedade.

Tem muita dor no joelho.

A dor interfere no sono.

Resumo

Reflita sobre os pontos fortes e recursos do usuário para resolver problemas ou lidar com adversidades. A capacidade de lidar efetivamente com diferentes situações estressantes está ligada à aceitação.

Reflita sobre os desafios (dificuldades) que podem estar interferindo no bem-estar do usuário.

Isso reflete sua perspectiva? Gostaria de enfrentar alguma dessas dificuldades?

Você tem muitos pontos fortes. É uma mulher forte! Superou o estresse de se mudar para a capital e conseguiu se integrar totalmente a uma nova cultura. Você conseguiu superar o comer emocional por conta própria. Você está se esforçando muito para fazer outras coisas.

O principal desafio é que sua dor no joelho pode estar interferindo com a sua qualidade de vida, afetando seu sono e te impedindo de passear com seu cachorro. Que é o que você quer fazer (Ferramenta 1).

Você é uma pessoa muito capaz e tudo isso é tratável.

Posso fazer algumas sugestões?

Quais são suas prioridades?

Enfrentar a dor no joelho.

Exemplo

Ferramenta 1 *Sua trajetória com peso*

A Ferramenta 4 tem duas páginas.

A página 1 é preenchida pelo usuário e pelo profissional de saúde. A página 2 é preenchida pelo usuário em casa.

Para usuários

A Ferramenta 4 ajuda você e seu profissional de saúde a criar um plano de ação. Você se sente pronto(a)?

1. Identificando e selecionando prioridades

Juntamente com seu pro

Pense em como, quando e onde você pode realizar essas ações. Selecione a opção mais motivadora e viável.

2. Planejando e refletindo

Descreva por que essa ação é importante para você. Planeje com seu profissional de saúde etapas simples que ajudarão a realizar a sua ação pretendida (obter uma joelheira para reduzir a dor durante a caminhada ou marcar uma consulta com um fisioterapeuta). Escreva a data. Isso vai ajudar a rastrear e comparar este e outros planos.

Reflita sobre como você se sente em relação ao seu plano e marque seu nível de confiança na escala.

3. Tentando e monitorando

Experimente sua estratégia e monitore o que funciona e o que não funciona. Você pode adaptar seu plano a qualquer momento.

Acompanhe seus sentimentos, pensamentos, humor, decisões, atividades e qualquer outro aspecto que ajude a aprender e identificar o que desencadeia suas ações.

Para profissionais

Trabalhe em conjunto ao usuário para criar um plano de ação. Comece perguntando ao usuário: você está pronto(a)?

1. Ajudando o usuário a explorar e selecionar prioridades

Se essa parte da conversa for realizada em um segundo encontro, comece perguntando o que mudou.

Oriente o usuário a identificar possíveis ações. Explore de uma a três possibilidades para agir. Leve o usuário a pensar sobre como, quando e onde cada ação poderia ser implementada.

Leve o usuário a refletir sobre quão certo(a) ele(a) está sobre a implementação dessas ações. Se o nível de confiança for inferior a três, repense o plano de ação.

Incentive o usuário a ir para casa, experimentar o plano e ver como ele funciona. Treine a pessoa para acompanhar seus esforços para aprender e identificar o que desencadeia suas ações.

Aconselhe o usuário a procurar apoio se estiver preso em uma das etapas ou crie um plano novo se isso agora for um hábito.

Exemplo pae 1

4 Seu plano de ação

Se o usuário se sentir pronto, explore e priorize áreas de ação. Pense nos detalhes e selecione um deles.

1 Explore a ação prioritária

Priorize entre uma e três ações possíveis

A) Começar a caminhar.

Detalhe no plano a data e hora

Como você pode fazer isso?

Usar uma joelheira ortótica para diminuir a dor. Contar ao meu marido e à Lúcia sobre o meu plano. Convidá-los a me acompanharem.

Quando você pode fazer isso?
Comprarei a joelheira nesta semana. Planejo andar por 15 minutos primeiro e ver como me sinto. Tenho que ter feito isso até quarta-feira.

Onde você pode fazer isso?
Pelo meu bairro.

B) Fazer aulas sobre condutas em relação ao diabetes.

Como você pode fazer isso?

Registrar-se no seminário de Planejamento Alimentar.

Quando você pode fazer isso?
Próximo curso disponível 15 de outubro.

Onde você pode fazer isso?
Online ou na universidade da minha cidade.

C) Méditer pour réduire mon anxiété

Como você pode fazer isso?

Rejoindre un groupe ou un cours de relaxation

Quando você pode fazer isso?
Mardi prochain

Onde você pode fazer isso?
No meu centro comunitário.

2 Circule a ação mais motivadora e viável

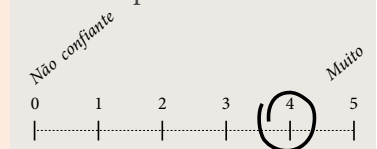
Quem pode ajudar?
Omarido.

Seus pontos fortes podem ajudar?

Ela irá refletir sobre como alguma das habilidades que aprendeu a ajuda a manter seu peso e a andar.

3 Reflita

Em uma escala de 0 a 5 como você se sente com seu plano



Se sua pontuação for menor que três, reavalie seu plano.

Exemplo pae 1

Exemplo pae 2

4 Seu plano de ação

Planeje com o(a) profissional as etapas para alcançar a ação pretendida. Vá para casa e experimente, adapte o plano de acordo com suas necessidades e acompanhe seus esforços.

4 Experimentando e adaptando

Experimente seu plano para ver o que funciona e o que não funciona.

Aprenda mais sobre suas necessidades e como sustentar o esforço.

Tudo bem se você precisar adaptar *seu plano* aqui e ali.

Por exemplo: pedir ajuda, mudar um horário ou remarcar uma consulta

Refleta, você está com dificuldades para colocar seu plano em prática? Você está chegando perto? Que ações você pode tomar para dar mais um passo? Use o espaço abaixo para identificar o que funciona, o que não funciona e o que você pode mudar para adaptar seu plano (imprima uma página por mês).

Ação Pretendida: Andar duas vezes por semana. Começar com 15 minutos e aumentar cinco minutos a cada mês.

✓ Semana 1 Sem problemas, eu estava muito motivada e me senti cheia de energia.

✓ Semana 2 Eu estava cansada, tive muito estresse no trabalho, mas eu consegui fazer a caminhada. Estou muito orgulhosa de mim mesma.

✗ Semana 3 Esta semana não foi boa. Eu não andei. Está muito quente. Vou tentar mudar o horário e andar antes de ir dormir.

Semana 4 _____

Você acha que isso agora é um hábito?

Você acha que pode começar um novo plano?

Data

18 de agosto de 2024

5 Acompanhamento

Mantenha um diário ou outra ferramenta para acompanhar seus esforços.

Minha ação é iniciada quando:

- ✓ Estou descansada
- ✓ Estou de bom humor
- Planejo com antecedência
- ✓ Alguém me ajuda
- O local é acessível
- ✓ Tenho sinais/pistas
- Faço uma atividade anterior
- ✓ Eu tenho uma recompensa
- ✓ Outro

Sou menos propensa a andar quando estou cansada e está muito quente.

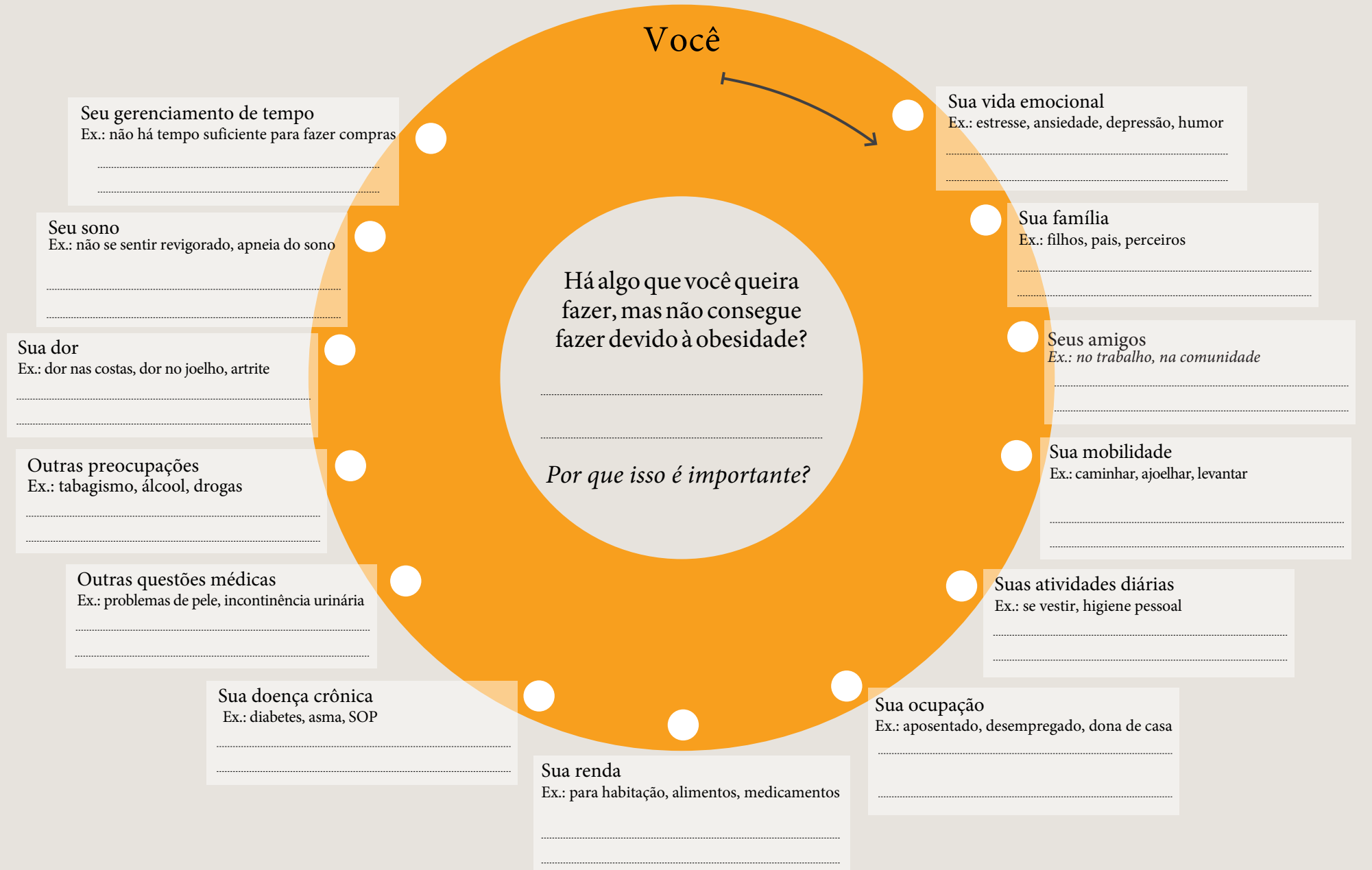
Vou tentar mudar o horário e deixar um lembrete visual, como deixar meus sapatos na entrada de casa.

Exemplo pae 2

1 Sua saúde

Use esta página para iniciar a conversa com o profissional de saúde. Por favor, marque os aspectos relevantes.

Algum desses aspectos está influenciando sua saúde?



3 Seus pontos fortes e desafios

Escreva e reflita sobre os pontos fortes que a pessoa tem para lidar com as adversidades e sobre os desafios (dificuldades) atuais.

Pontos fortes

Desafios (dificuldades)

Resumo

Reflita sobre os pontos fortes e recursos do usuário para resolver problemas ou lidar com adversidades. A capacidade de lidar efetivamente com diferentes situações estressantes está ligada à aceitação.

Reflita sobre os desafios (dificuldades) que podem estar interferindo no bem-estar do usuário.

Isso reflete sua perspectiva? Gostaria de enfrentar alguma dessas dificuldades?

Quais são suas prioridades?

4 Seu plano de ação

Se o usuário se sentir pronto, explore e priorize áreas de ação. Pense nos detalhes e selecione um deles.

1 Explore a ação prioritária

Priorize entre uma e três ações possíveis

A
.....
.....
.....

B
.....
.....
.....

C
.....
.....
.....

Detalhe no plano a data e hora

Como você pode fazer isso?

.....
.....
.....

Como você pode fazer isso?

.....
.....
.....

Como você pode fazer isso?

.....
.....
.....

Quando você pode fazer isso?

.....
.....
.....

Quando você pode fazer isso?

.....
.....
.....

Quando você pode fazer isso?

.....
.....
.....

Onde você pode fazer isso?

.....
.....
.....

Onde você pode fazer isso?

.....
.....
.....

Onde você pode fazer isso?

.....
.....
.....

2 Circule a ação mais motivadora e viável

Quem pode ajudar?

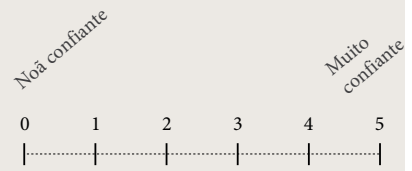
.....
.....
.....

Seus pontos fortes podem ajudar?

.....
.....
.....

3 Reflita

Em uma escala de 0 a 5 como você se sente com seu plano?



Se sua pontuação for menor que três, reavalie seu plano

4 Seu plano de ação

Planeje com o(a) profissional as etapas para alcançar a ação pretendida. Vá para casa e experimente, adapte o plano de acordo com suas necessidades e acompanhe seus esforços.

4 Experimentando e adaptando

Experimente seu plano para ver o que funciona e o que não funciona.

Aprenda mais sobre suas necessidades e como sustentar o esforço.

Tudo bem se você precisar adaptar seu plano aqui e ali.

Por exemplo: pedir ajuda, mudar um horário ou remarcar uma consulta.

Refleta, você está com dificuldades para colocar seu plano em prática? Você

está chegando perto? Que ações você pode tomar para dar mais um passo?

Use o espaço abaixo para identificar o que funciona, o que não funciona e o que você pode mudar para adaptar seu plano (imprima uma página por mês).

Ação Pretendida

.....

Semana 1

.....

Semana 2

.....

Semana 3

.....

Semana 4

.....

Você acha que isso agora é um hábito?

Você acha que pode começar um novo plano?

Data

.....

5 Acompanhamento

Mantenha um diário ou outra ferramenta para acompanhar seus esforços.

Minha ação é iniciada quando:

- Estou descansada.
- Estou de bom humor
- Planejo com antecedência
- Alguém me ajuda
- O local é acessível
- Tenho sinais/pistas
- Faço uma atividade anterior
- Eu tenho uma recompensa
- Outro

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Referências

1. Noël G, Luig T, Heatherington, M, & Campbell-Scherer DL. Developing tools to support patients and healthcare providers when in conversation about obesity: The 5As Team Program. *Information Design Journal*. 2018; 24(2):131-150.
2. Luig T, Elwyn G, Anderson R, Campbell-Scherer DL. Facing obesity: adapting the collaborative deliberation model to deal with a complex long-term problem. *Journal of Patient Education and Counseling*. 2019;102(2):291-300.
3. Luig T, Anderson R, Sharma AM, Campbell-Scherer DL. Personalizing obesity assessment and care planning in primary care: patient experience and outcomes in everyday life and health. *Clinical Obesity*, 2018; 8(6): 411-423.

Financiamento

O trabalho original foi financiado pelos Institutos Canadenses de Pesquisa em Saúde.

A adaptação para o português do Brasil foi financiada pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) e pelo Ministério da Saúde (MS).