

2022-03-09 11:09:58

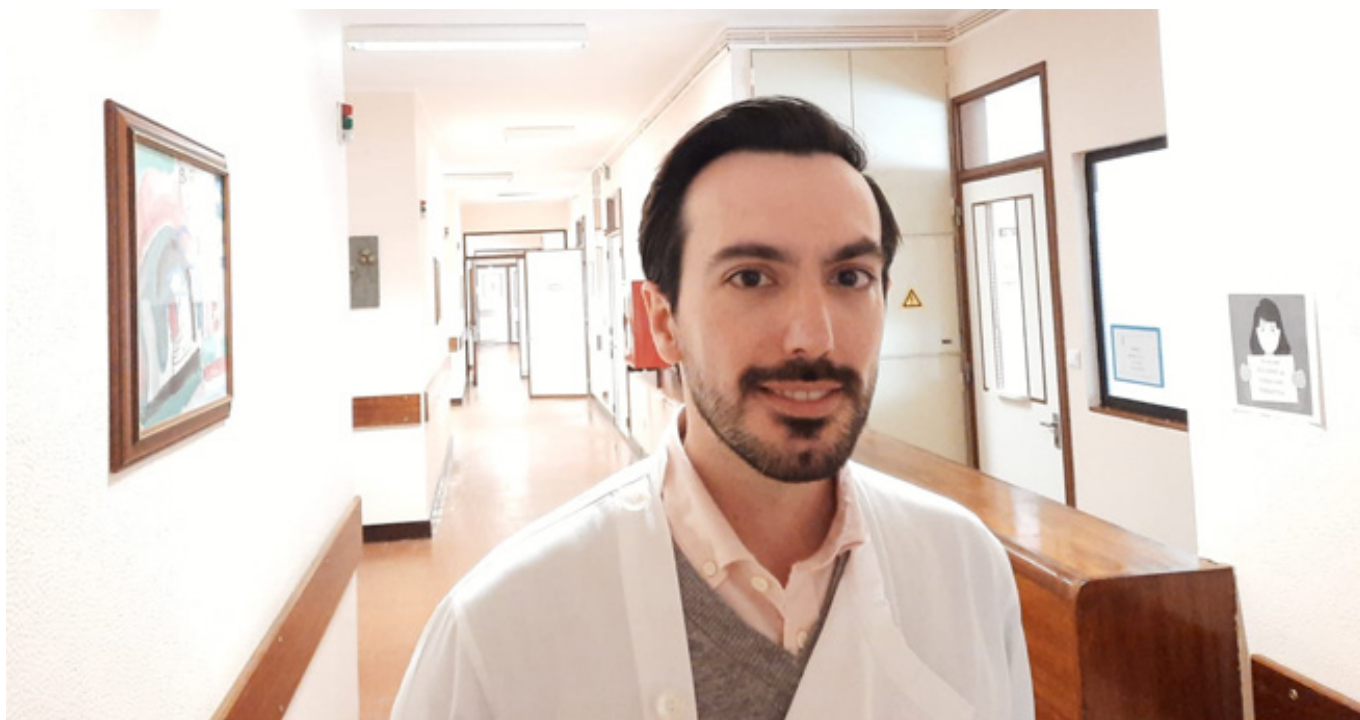
<http://justnews.pt/noticias/mudanca-de-comportamento-em-saude-medicinas-de-familia-partilham-ferramentas-e-estrategias>

Mudança de comportamento em saúde: médicas de família partilham «ferramentas e estratégias»

Ajudar profissionais de saúde a dinamizar de forma otimizada as suas intervenções no âmbito da mudança de comportamentos em saúde. Este é o principal objetivo da iniciativa promovida pela Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida (SPMEV).

Agendado para dia 18 de março, o workshop "Mudança de Comportamento em Saúde" realiza-se em formato online (via Zoom) e foi pensado como "uma oportunidade de partilha e melhoria de competências". A explicação é dada por Bernardo Barata, psiquiatra no Centro Hospitalar Barreiro-Montijo e presidente da SPMEV.

Salienta também que "a mudança de comportamento em saúde, no âmbito da Medicina do Estilo de Vida, ocupa uma posição basilar e transversal com aplicabilidade diária".



Bernardo Barata

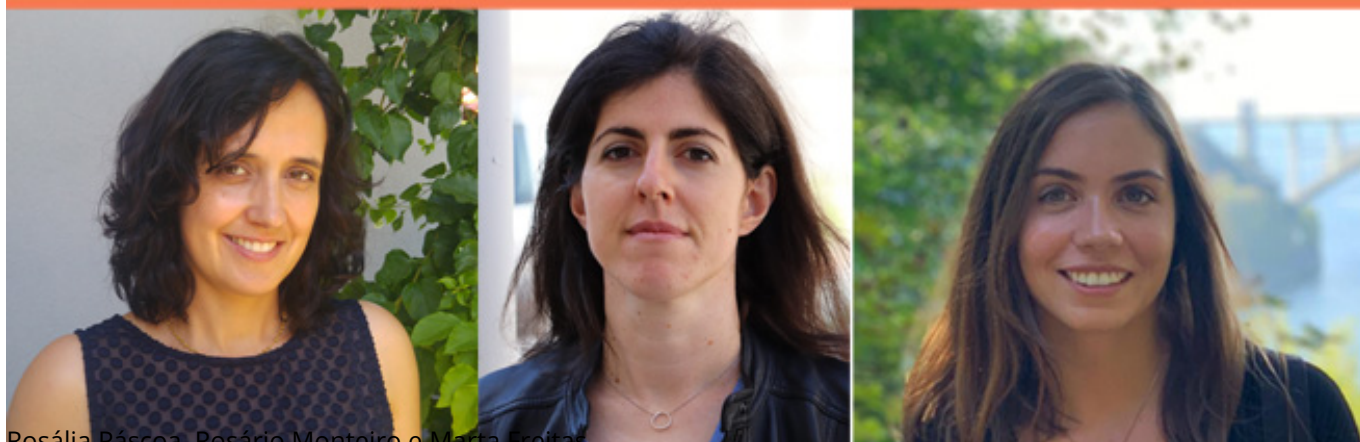
Cuidados de Saúde Primários

Qualquer profissional de saúde poderá "melhorar as suas intervenções" neste campo, salienta Bernardo Barata, adiantando que estão já inscritos profissionais de diferentes especialidades e áreas, com uma prevalência de médicos internos e especialistas em Medicina Geral e Familiar (MGF).

O workshop será precisamente dinamizado por 3 formadoras. Rosália Páscoa encontra-se de momento a realizar um doutoramento em Medicina na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, com o tema "Lifestyle

interventions in Family Medicine", e Rosário Monteiro desenvolve também atividade como investigadora do Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (CINTESIS). As duas são médicas na USF Homem do Leme.

Já Marta Freitas é da USF Cova da Piedade, onde colaborou no desenvolvimento de uma consulta dedicada à modificação de estilos de vida e de programas de promoção de saúde como caminhadas com os utentes ou sessões de educação para a saúde.



Rosália Páscoa, Rosário Monteiro e Marta Freitas

Estratégias e ferramentas para a mudança de comportamento

O workshop será composto por momentos teórico-práticos (abordando os princípios e a evidência da entrevista motivacional, bem como ferramentas para usar na prática clínica) e por interações práticas (com discussão de role playing).

Além de apoiar os profissionais a identificar as diferentes fases da mudança de comportamento em saúde, esta ação de formação visa dotar os participantes da capacidade de desenvolver uma comunicação ajustada ao processo de mudança de comportamento e de usar ferramentas e estratégias adequadas ao processo de mudança de comportamento.

O programa pode ser consultado [aqui](#).

A inscrição pode ser efetuada [aqui](#).

"Prevenção e gestão de doenças relacionadas com o estilo de vida"

Criada em fevereiro de 2019, a [Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida](#) é constituída por "uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde empenhados em promover um estilo de vida saudável como parte integrante e fundamental da prevenção e gestão de doenças relacionadas com o estilo de vida".

Nesse sentido, desenvolve ações de formação e promove a importância de um "aconselhamento terapêutico a vários níveis: nutrição, sono, atividade física, exposição a substâncias, gestão de stress, relações sociais".



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Estilo de Vida

18/03/2022

via zoom

