

ABORDAR O TABAGISMO NA GRAVIDEZ

GUIA PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

BASEADO NA ENTREVISTA MOTIVACIONAL

REIMPRESSÃO COM O APOIO



FICHA TÉCNICA

Este guia foi adaptado para Portugal a partir da versão em Inglês do texto Smoke-Free Pregnancy - Motivational Interviewing publicado pela Swedish Cancer Society.

Texto original: Prof. Elisabeth Arborelius e Dr. Astri Brandell Eklund.

Responsável pelo projecto: Lisen Sylwan, The Swedish Cancer Society.

Adaptação para Portugal: Paulo Duarte Vitória, Carlota Simões Raposo, Filipa Peixoto, Emília Nunes e M. Pais Clemente (Conselho de Prevenção do Tabagismo), Luís Rebelo (Centro de Saúde de Alvalade) e Cristina Ribeiro (Centro de Saúde de Sete Rios).

Edição: Conselho de Prevenção do Tabagismo

Design: Atafonas

Impressão e selecção de cor: Selectio



NÃO REBENTE O SEU REBENTO.

Índice

PARTE I

Introdução: Tabagismo e Gravidez

- Introdução
- Objectivos
- Como é que ela pode?...

PARTE II

Abordar o tabagismo de forma breve e eficaz

- A Abordagem Centrada no Paciente
- A Entrevista Motivacional
- A mudança é um processo
(Ciclo da Mudança)

PARTE III

Exemplos

- Um exemplo mal sucedido
- Um exemplo bem sucedido

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Introdução

Os profissionais de saúde estão constantemente em contacto com pessoas em situações especiais, como é o caso da gravidez. Estas situações são uma oportunidade excelente para abordar e mudar aspectos importantes das suas vidas. Para muitos profissionais de saúde, estes momentos de proximidade com as pessoas são a parte mais gratificante do seu trabalho. Na esfera dos hábitos e estilos de vida como factores determinantes da saúde, o tabagismo é um assunto da maior relevância que deve ser abordado, a par dos restantes sinais vitais, por qualquer profissional de saúde. Na gravidez, abordar o tabagismo é essencial. Se a grávida fumar, sujeita a sua gravidez e o bebé a elevados riscos. No entanto, esta abordagem é difícil, provocando muitas vezes uma reacção negativa nas grávidas que se sentem questionadas e criticadas pelos seus “maus” hábitos. Outras dificuldades que surgem, quando se discutem hábitos relacionados com a saúde, é o tempo disponível não corresponder ao mínimo necessário e a crença de alguns profissionais que abordar estes assuntos não vale a pena.

É possível abordar o tabagismo na gravidez de forma breve e eficaz. Este guia aponta algumas estratégias para concretizar essa abordagem. No essencial, as três ideias chave deste guia são as seguintes:

1. A Abordagem Centrada no Paciente;
2. A Entrevista Motivacional;
3. A mudança é um processo (Ciclo da Mudança).

Na abordagem comum, é quase sempre o profissional que conduz a conversa, ao mesmo tempo que vai dando informações e conselhos. Apesar da intenção ser a melhor, esta abordagem pode ser sentida pela grávida como um “controlo” ou uma falta de respeito. Todos conhecemos os resultados deste tipo de entrevistas!... As grávidas vão ficando mais passivas, cada vez mais ausentes ou até zangadas à medida que a entrevista avança. Na pior das hipóteses, esta situação evolui para um desencontro ou mesmo para um confronto entre o profissional e a grávida.

