**Módulo 2: Apoio às Mudanças de Comportamento**

|  |
| --- |
| https://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/1303-200.png **Duração: 45 minutos****Objectivos da sessão**No final da sessão, os participantes serão capazes de:* Compreender as técnicas-chave de aconselhamento
* https://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/16392-200.pngAprender e aplicar ferramentas para efectuar entrevistas motivacionais de aconselhamento sobre a adesão

**Perspectiva geral da sessão*** Técnicas-chave de aconselhamento
	+ Aliança terapêutica
	+ Educação sanitária colaborativa
	+ Entrevistas motivacionais

**Materiais necessários*** Slides
* Papel gigante para o aconselhamento de adultos
 |
| Aula de 20 minutoshttps://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/128330-200.png | O formador fará o seguinte:* Explicar o conceito e os elementos-chave da aliança terapêutica, incluindo:
	+ Contacto visual
	+ Escuta activa
	+ Normalizar e não julgar
	+ Demonstrar cuidado e atenção
	+ Desenvolver a confiança
	+ Metas individuais
	+ Inculcar esperança
	+ Saber os seus limites
* Discutir a fundo a importância de normalizar e de não julgar os pacientes.
* Descrever como se proporciona a educação sanitária de modo colaborativo
	+ Modelo: Perguntar 🡪 Confirmar 🡪 Perguntar 🡪 Informar 🡪 Perguntar
 |
| Actividade: 10 minutoshttps://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/33918-200.png | **Actividade: Demonstração do facilitador** O facilitador e o co-facilitador demonstrarão como se proporciona a educação sanitária de modo colaborativo.Perguntar ao grupo se alguém tem alguma dúvida antes de continuar a dar a aula.  |
| Aula de 10 minutoshttps://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/128330-200.png | O formador fará o seguinte:* Explicar o conceito das entrevistas motivacionais e descrever as seguintes técnicas:
	+ O: Perguntas abertas (open-ended questions)
	+ A: Afirmação (affirmation)
	+ R: Escuta reflectiva (reflective listening)
	+ S: Mapas resumo (Summary statements)
 |
| Actividade: 15 minutoshttps://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/33918-200.png | **Actividade: Prática de entrevistas motivacionais**Dividir o grupo em pares para a prática de entrevistas motivacionais, utilizando as personagens Graça e João.Uma vez que a actividade tenha terminado, o facilitador fará as seguintes perguntas:* O que dificulta a utilização destas competências?
* Que diferença verificou na resposta do/da seu/sua parceiro/a a uma pergunta aberta?
* O que é que se sente quando se afirma uma declaração?
* O que fez com que as afirmações ou reflexões parecessem genuínas (ou não genuínas)?
* Até que ponto é que os mapas resumo foram úteis?
 |
| Conclusão: 5 minutos | Pontos-chave a realçar no resumo:* Aceitar: Abordar as mudanças de comportamento sem julgamentos.
* Colaborar: Antes de proporcionar qualquer psicoeducação, é essencial responder a perguntas, de forma a envolver as pessoas no aprendizado.
* Motivar: Ir ao encontro da pessoa no ponto em que ela está, mostrar entender – o que pode estimular e apoiar a motivação interna.
 |

**Metodologias**



* Aula
* Actividade: Demonstração feita pelo facilitador – Viabilização de educação sanitária colaborativa
* Actividade: Simulação de casos práticos (role play) em pares – Entrevistas motivacionais

**Preparação Prévia para Formadores**

****

* Preparar uma demonstração da educação sanitária colaborativa, com o co-facilitador
* Preparar a facilitação de uma actividade em pares sobre entrevistas motivacionais

**Actividade: Demonstração do Facilitador**

**Viabilização de Educação Sanitária Colaborativa**

Instruções:

* O facilitador e o co-facilitador efectuarão uma demonstração, empregando o Modelo de Educação Sanitária Colaborativa (Perguntar 🡪 Confirmar 🡪 Perguntar 🡪 Informar 🡪 Perguntar) para discutir a carga viral.
* O 1º facilitador desempenhará o papel de provedor.
* O 2º facilitador desempenhará o papel de paciente.
* O 1º facilitador deve informar os presentes sempre que esteja a demonstrar cada uma das etapas do modelo **[a negrito e entre parênteses].**
* Uma vez que a demonstração tenha terminado, perguntar aos presentes se alguém tem alguma dúvida.

***1º facilitador***

 **[PERGUNTAR]:** Diga-me qual é a importância de ter uma carga viral baixa?

***2º facilitador***

Não sei. Temos falado tanto sobre a minha contagem de CD4 e agora temos um novo número, chamado carga viral – parece-me demasiada informação.

***1º facilitador***

**[CONFIRMAR]:** Bem sei que pode causar confusão. É necessário acompanhar muitos números e isso é difícil.

**[PERGUNTAR]:** Quer que lhe explique melhor o que é a carga viral?

***2º facilitador***

Sim!

***1º facilitador (Provedor)***

**[INFORMAR]:** A carga viral mede a quantidade de HIV no sangue e verifica se os ARVs estão a funcionar bem e se a pessoa anda a tomá-los todos os dias. O objectivo é ter uma carga viral baixa. O valor normal é 1000 ou menos ao fim de 6 meses a tomar ARVs. Este nível ajuda-o a manter um cérebro saudável, a não contrair doenças graves, a não ter que ir ao medico e a garantir a saúde dos/das seus/sua parceiros/as sexuais.

**[PERGUNTAR]**: Tem alguma dúvida sobre o que acabei de lhe explicar?

***2º facilitador***

Acho que entendi. A carga viral indica-nos a quantidade de HIV do meu sangue. Se os meus ARVs estiverem a funcionar bem, o resultado do teste de carga viral é baixo. Muito obrigado pela explicação!

**Actividade: Simulação em pares**

**Entrevistas Motivacionais**

Instruções:

* Dividir o grupo em pares. Cada par deve decidir quem vai ser o Parceiro A e quem vai ser o Parceiro B.
* Cada par efectuará dois role plays (simulações) de 5 minutos cada um.
* No 1º role play, o Parceiro A será o provedor e o Parceiro B será a Graça.
* No 2º role play, o Parceiro A será o João e o Parceiro B será o provedor.
* Em cada role play, o provedor utilizará as competências OARS para discutir os problemas da personagem em termos da sua adesão ao tratamento. Verificar se provedores passaram por todas as etapas durante a sua conversação simulada (perguntas abertas, afirmação, escuta reflectiva e mapas resumo).
* Informar o grupo quando os primeiros cinco minutos terminarem, altura em que devem mudar para o role play do 2º cenário.
* Depois de se efectuarem os role plays, continuar com o slide seguinte e responder a perguntas durante 5 a 10 minutos.

**1º Role Play**

**Parceiro A: Provedor**

**Parceiro B: Graça**

* 28 anos de idade
* Descobriu que era HIV+ há 3 anos, quando estava grávida da filha mais nova
* Tem três filhos (de 8, 6 e 3 anos de idade), todos eles HIV-
* Quando estava grávida e a amamentar tomava os medicamentos todos os dias, mas agora tem dificuldade em manter a adesão.

**2º Role Play**

**Parceiro A: João**

* 36 anos de idade
* Diagnosticado HIV+ há 10 anos
* Trabalha muito para sustentar a família (mulher e dois filhos de 10 e 7 anos de idade)
* Nunca tomou medicamentos durante mais do que alguns meses e nunca sentiu que isso tivesse afectado a sua saúde

**Parceiro B: Provedor**