

Guia de consulta dos Profissionais Emagrecedores de Sucesso (PES)

1. Crie CONEXÃO

- a. *Seja bem-vindo a consulta!*
- b. *Que bom que você está aqui agora!*
- c. *Me conta: O que te trouxe aqui hoje?*
- d. *Me conta um pouco da sua história de ganho de peso*

Aqui você observa o seu paciente, tenta espelhar seus movimentos corporais, tom de voz, mantendo olho no olho. Sorria quando ele sorrir, expresse entusiasmo quando ele expressar, desacelere se ele estiver mais quieto ou introspectivo.

Escreva qual foi a sua primeira impressão do paciente:

2. Evoque MOTIVAÇÃO

- a. Após esse momento inicial, comece a fazer perguntas abertas (caso não lembre o que são, volte no Módulo 2 de Entrevista Motivacional), explorando os argumentos pré-comprometimento. Aqui embaixo, exemplos de perguntas abertas que você pode fazer nessa etapa:
- b. [DESEJO] *Por que você quer emagrecer? / O que te move para buscar a perda de peso? / O que a perda de peso traria de melhor para a sua vida hoje?*
- c. [CAPACIDADE] *Como você faria pra conseguir emagrecer? / O que você precisa fazer para alcançar isso? E o que mais? / O que dá certo para as outras pessoas que você pode copiar? / O que você fez no passado que pode ser retomado?*

Escreva de 1-3 motivos importantes para o seu paciente.

Aqui, se você ainda não tiver conseguido obter 3 motivos importantes para o seu paciente, prossiga nas próximas perguntas. Os motivos mais prováveis de gerar a mudança de comportamento em 1 pessoa geralmente estão associados a valores (Família – *ver meus filhos crescerem*, Auto-estima – *me sentir bem com minhas roupas*, Saúde – *ver meus exames melhorarem*, Bem-estar – *ter mais disposição, energia*, longevidade – *viver mais*, Qualidade de vida – *viver melhor, fazer as coisas que quero sem me privar de nada*)

- d. [RAZÕES / BENEFÍCIOS] *Se você pudesse me dizer 3 razões pelas quais você quer perder esse peso, quais seriam? / Supondo que você conseguir perder todo o peso que você gostaria, quais os maiores benefícios que isso te traria?*
- e. [NECESSIDADE] *Por que você sente necessidade de mudar o seu peso atual? / Por que você acha que precisa emagrecer?*

3. Defina **META**

a. *Quanto de peso você quer perder? / Quanto você quer pesar? Qual a sua meta de peso?*

b. *Em quanto tempo?*

c. *Fragmente a meta maior numa meta de perda de peso semanal*

4. Aplique **ESCALAS** (Importância e Confiança)

a. *De 0 a 10 (ou de 0 a 100%) que nota você daria ao quanto obter essa perda é importante pra você? Por que essa nota foi X e não 0?*

b. *De 0 a 10 (ou de 0 a 100%) que nota você daria ao quanto você acredita que essa meta semanal é possível pra você? Por que essa nota foi X e não 0.*

5. Construa **PLANO** (Alimentação, Atividade física, Sono, Relacionamentos, Controle de Álcool)

Aqui eu sugiro que defina pelo menos 1 meta para alimentação e 1 meta para atividade física.

a. *O que precisa mudar na sua alimentação pra você emagrecer x kgs por semana?*

b. *O que precisa mudar na parte de atividade física?*

Após estabelecer 1-2 metas de ação, você pode aplicar a escala do comprometimento.

c. *De 0 a 10 (ou de 0 a 100%) o quanto você se sente comprometido a colocar esse plano em prática.*

Caso a nota seja abaixo de 5, prossiga:

d. *O que pode dificultar, te impedir? / Quais dificuldades podem surgir no meio do processo?*

e. *O que você fará pra contornar essas dificuldades?*

Você pode aconselhar ou ajudar o seu paciente nesse momento.

6. Incentive **AUTORREGISTRO E ACCOUNTABILITY**

a. *Agora que temos nosso plano de ação construído, quero te convidar para registrar diariamente a realização dele (estregue o planner/ calendário em branco)*

- b. *Para a nossa meta de perda de peso semanal, vamos combinar de escolher 1 dia da semana (geralmente a sexta-feira), e se pesar em jejum, depois de urinar e se quiser, sem roupa. Tire uma foto da balança e me mande. Esse acompanhamento vai nos ajudar a ajustar o seu tratamento e nos dará direção aqui no tratamento.*

7. Ajuste EXPECTATIVAS (para a meta de peso semanal)

Cada corpo tem um ritmo próprio de perda de peso. Vários fatores interferem na velocidade do emagrecimento como genética, taxa de metabolismo, alguns hormônios que não conseguimos dosar. Então não desanime se em alguma semana a sua meta não for atingida. Ao invés de parar se mantenha firme no caminho, nesses momentos a direção é sempre mais importante do que a velocidade.

Geralmente o que vemos aqui é:

A média: 0,5 a 1,0 kg/semana

Alguns pacientes obtém até 3-4 kgs/sem

Outros mantém um ritmo de 0,3 a 0,5 kg/sem

Haverá semanas que esse peso não vai mudar ou até aumentar, e essas oscilações são normais.

A partir daqui, alguns direcionamentos podem ser tomados:

Ofereça o tratamento medicamentoso se indicado

- a. *O que você pensa sobre associar alguma medicação pra te ajudar nesse processo? Seria útil pra você?*

Prossiga tentando identificar o perfil alimentar dele e se o paciente tem indicação para o tratamento medicamentoso também pelo perfil alimentar.

- b. *Com qual perfil você se identifica mais: Fazer prato grande nas refeições principais ou beliscar o dia todo? Há momentos em que você tem o impulso de começar a comer e não conseguir parar até acabar?*

Ofereça as opções disponíveis, isoladas ou em associação (Se tiver dúvida volte no módulo 5 e reveja a aula de associações medicamentosas). Cheque comorbidades associadas e uso de medicações prévias.

Lembre-se: Durante toda a consulta mantenha uma postura de acolhimento, fazendo em sua maioria *perguntas abertas* (Os autores da Entrevista Motivacional sugerem 3 perguntas abertas para cada 1 pergunta fechada), *afirmações/ reforço positivo*, refletindo a conversa sobre mudança do seu paciente (*escuta reflexiva*) e de vez em quando fazendo *resumos / sumários*.

Resistir ao reflexo de consertar o paciente, refutar pensamentos automáticos negativos, construir uma parceria e empoderar o seu paciente são etapas que também acompanham todo o desenrolar da consulta.