



Congresso SICAD

Na coesão o futuro

12 e 13 de dezembro de 2013 | Ô Hotel Golf Mar, Vimeiro

Intervenções Breves

Frederico Rosário
Assistente Medicina Geral e Familiar
UCSP Tondela

Intervenções Breves

1. Tipos de intervenções
2. Fases da intervenção breve
3. Ciclo de mudança
4. Porquê realizar intervenções breves

Intervenções Breves

1. Tipos de intervenções

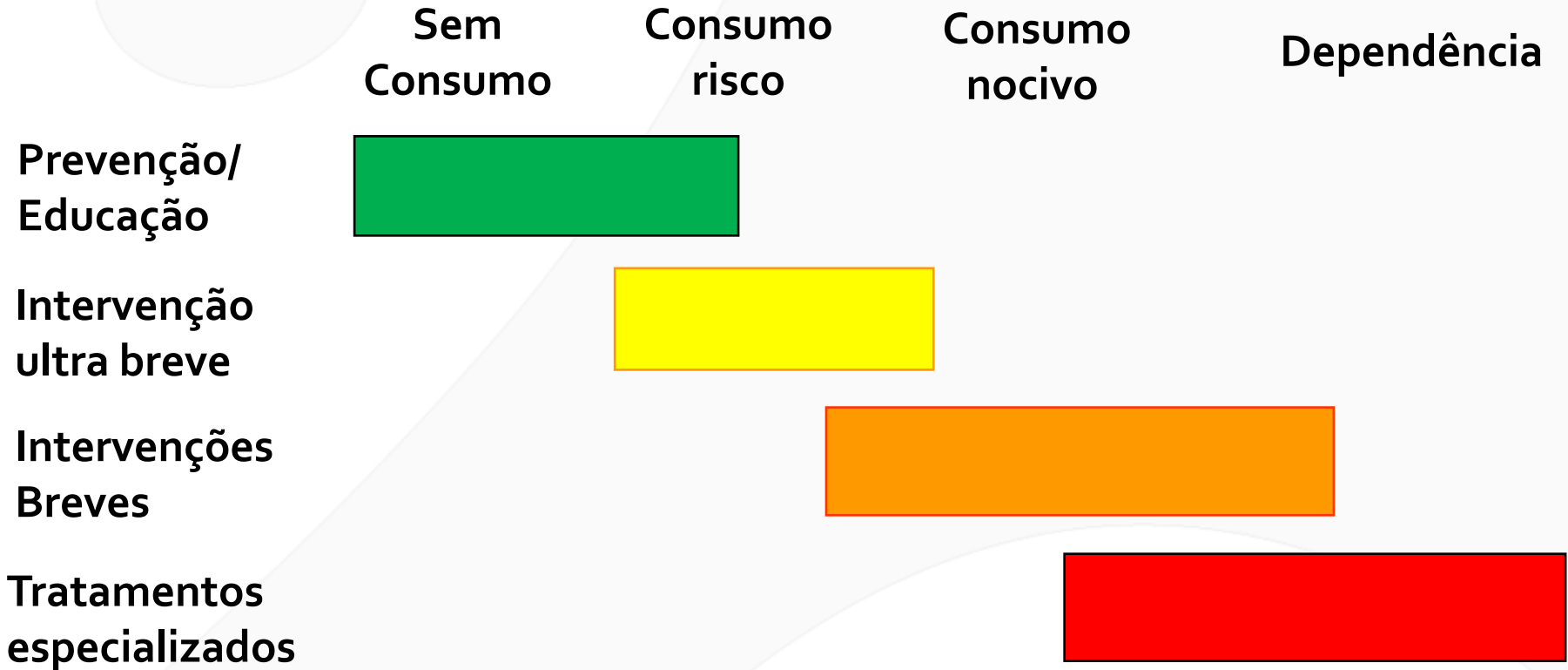
2. Fases da intervenção breve

3. Ciclo de mudança

4. Porquê realizar intervenções breves

Intervenções Breves

Tipo de Intervenções



Adaptado de Babor et al 2003

Intervenções Breves

1. Tipos de intervenções

2. Fases da intervenção breve

3. Ciclo de mudança

4. Porquê realizar intervenções breves

Intervenções Breves

- 1. Avaliação**
- 2. Negociação e definição de metas**
- 3. Estratégias de modificação comportamental**
- 4. Biblioterapia**
- 5. Follow-up e reforço positivo**

Fleming *et al.* 1999

Intervenções Breves

1. Avaliação

- **Verificar quantidade e frequência consumos**

Intervenções Breves

2. Negociação e definição de metas

- Rever níveis de consumo com o utente
- Dar conhecimento ao utente do risco pessoal para os problemas ligados ao álcool
- Dar orientação no sentido da redução ou da abstinência em função da situação identificada
- Analisar com o utente a responsabilidade pessoal da decisão de reduzir/ou parar de beber

Intervenções Breves

3. Estratégias de modificação comportamental

- Encontrar o tempo apropriado para a mudança
- Estabelecer os objectivos em relação às bebidas e estabelecer um compromisso com o utente
- Propor um diário dos consumos
- Sugerir meios para modificação do comportamento

Intervenções Breves

4. Biblioterapia

- **Facultar materiais de auto ajuda**

Intervenções Breves

This is one unit...

For more detailed information on calculating units see - <http://www.drinking.nhs.uk/questions/unit-calculator/>



Half pint of regular beer, lager or cider



1 very small glass of wine(9%)



1 single measure of spirits



1 small glass of sherry



1 single measure of aperitifs

How many units did you drink today?

...and each of these is more than one unit



A pint of "regular" beer, lager or cider



A pint of "strong"/"premium" beer, lager or cider



Alcopop or a 275ml bottle of regular lager



440ml can of "regular" lager or cider



440ml can of "super strength" lager



250ml glass of wine (12%)



Bottle of wine (12%)

There are times when you will be at risk even after one or two units. For example, with strenuous exercise, operating heavy machinery, driving or if you are on certain medication.

If you are pregnant or trying to conceive, it is recommended that you avoid drinking alcohol. But if you do drink, it should be no more than 1-2 units once or twice a week and avoid getting drunk.

Your screening score suggests you are drinking at a rate that increases your risk of harm and you might be at risk of problems in the future.

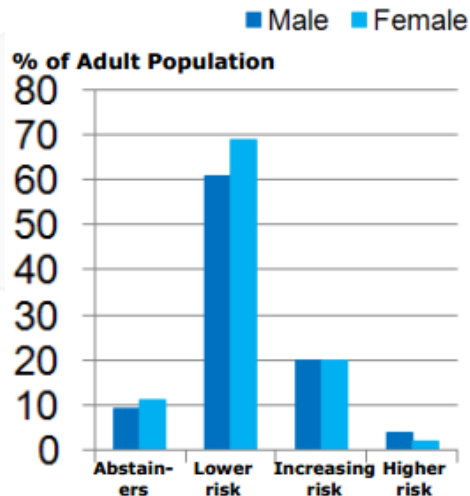
What do you think?

Risk	Men	Women	Common Effects
Lower Risk	No more than 3-4 units per day on a regular basis	No more than 2-3 units per day on a regular basis	<ul style="list-style-type: none"> •Increased relaxation •Sociability •Reduced risk of heart disease (for men over 40 and post menopausal women)
Increasing Risk	More than 3-4 units per day on a regular basis	More than 2-3 units per day on a regular basis	<p>Progressively increasing risk of:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Low energy •Memory loss •Relationship problems
Higher Risk	More than 8 units per day on a regular basis or more than 50 units per week	More than 6 units per day on a regular basis or more than 35 units per week	<ul style="list-style-type: none"> •Depression •Insomnia •Impotence •Injury •Alcohol dependence •High blood pressure •Liver disease •Cancer



Intervenções Breves

What's everyone else like?



Making your plan

- When bored or stressed have a workout instead of drinking
- Avoid going to the pub after work
- Plan activities and tasks at those times you would usually drink
- When you do drink, set yourself a limit and stick to it
- Have your first drink after starting to eat
- Quench your thirst with non-alcohol drinks before and in-between alcoholic drinks
- Avoid drinking in rounds or in large groups
- Switch to low alcohol beer/lager
- Avoid or limit the time spent with "heavy" drinking friends

The benefits of cutting down Psychological/Social/Financial

- Improved mood
- Improved relationships
- Reduced risks of drink driving
- Save money

Physical

- Sleep better
- More energy
- Lose weight
- No hangovers
- Reduced risk of injury
- Improved memory
- Better physical shape
- Reduced risk of high blood pressure
- Reduced risk of cancer
- Reduced risks of liver disease
- Reduced risks of brain damage

What targets should you aim for?

Men

Should not regularly drink more than 3-4 units of alcohol a day.

Women

Should not regularly drink more than 2-3 units a day

'Regularly' means drinking every day or most days of the week.

You should also take a break for 48 hours after a heavy session to let your body recover.

What is your personal target?

This brief advice is based on the "How Much Is Too Much?" Simple Structured Advice Intervention Tool, developed by Newcastle University and the Drink Less materials originally developed at the University of Sydney as part of a W.H.O. collaborative study.



Intervenções Breves

5. Follow-up e reforço positivo

- Encorajar automotivação e optimismo

Intervenções Breves

2. Negociação e definição de metas

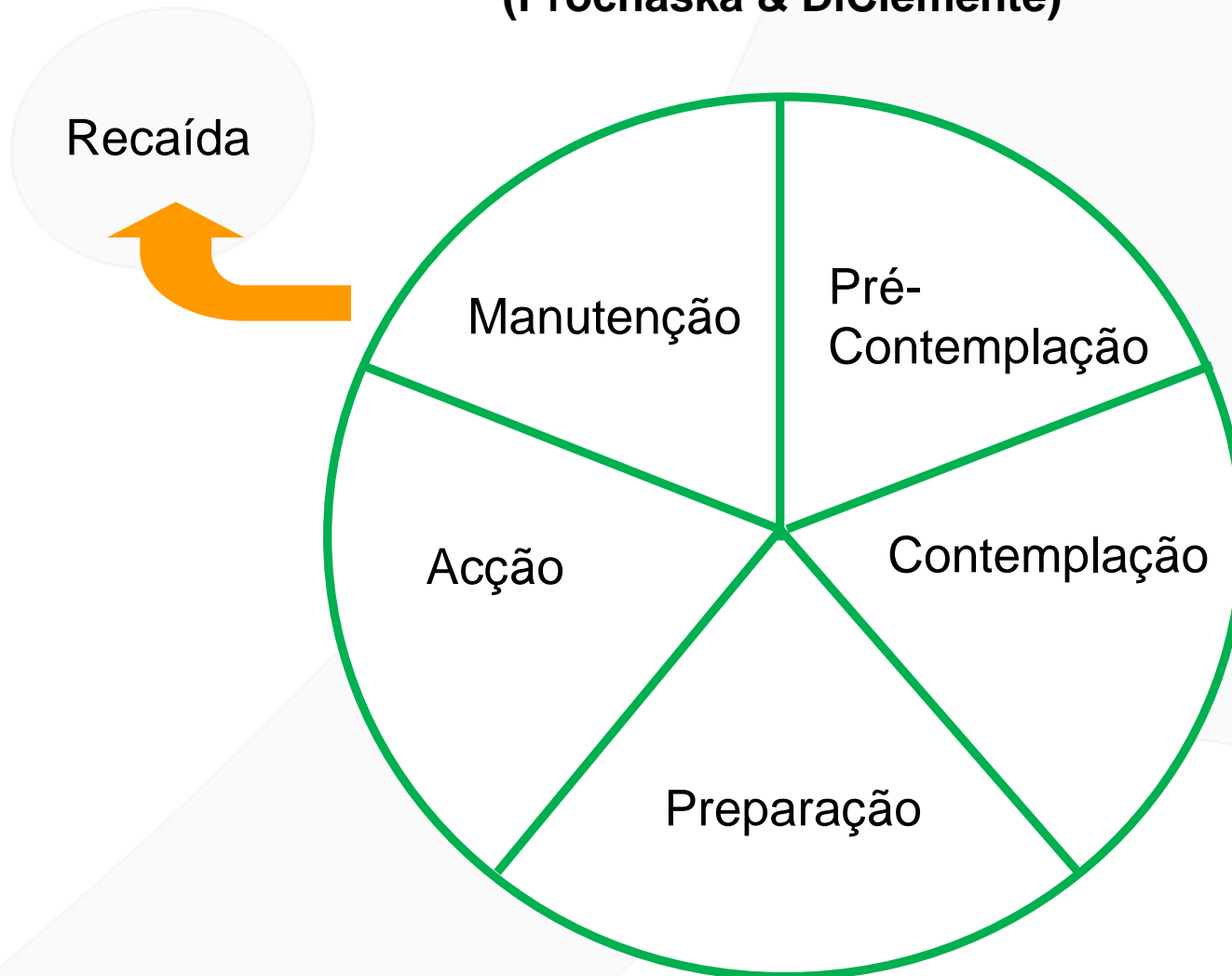
3. Estratégias de modificação comportamental

Intervenções Breves

1. Tipos de intervenções
2. Fases da intervenção breve
- 3. Ciclo de mudança**
4. Porquê realizar intervenções breves

Intervenções Breves

(Prochaska & DiClemente)



Intervenções Breves

Estádio	Elemento Básico	Ação do Terapeuta
Pré-contemplação	Não tem consciência do problema	Promove a centração no problema
Contemplação	Ambivalência	Explora as preocupações. Promove discrepâncias internas
Preparação	Ambivalência	Promove a escolha. Informa e aconselha de forma neutra
Ação	Compromisso	Trabalha o comprometimento e a auto-eficácia
Manutenção	Estabilidade	Dá suporte
Recaída	Desespero	Trabalha a auto-estima. Renova o comprometimento. Evita a crítica.

Intervenções Breves

1. Tipos de intervenções
2. Fases da intervenção breve
3. Ciclo de mudança
- 4. Porquê realizar intervenções breves**

Intervenções Breves

- **Eficazes**

- Redução do consumo: NNT = 8
- Redução da mortalidade: uma em cada três mortes ligadas ao álcool
- Em ambos os sexos (mais no masculino?)
- Em qualquer adulto
- Mais nos consumos de risco ou nocivo

Intervenções Breves

- **Custo-efetivas**

- US \$1 gasto → US \$4,3 - \$5,6 ganho
- €1960 por cada DALY prevenido
- Breakeven: 10% das IB

Intervenções Breves

CONCLUSÃO

1. Tipos de intervenções
2. Fases da intervenção breve
3. Ciclo de mudança
4. Porquê realizar intervenções breves



Congresso SICAD Na coesão o futuro

12 e 13 de dezembro de 2013 | Ô Hotel Golf Mar, Vimeiro

fredmbr@gmail.com

SICAD Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

Avenida da República n.º 61 - do 1º ao 3º e do 7º ao 9º
1050-189 Lisboa

T. 211 119 000 - F. 211 112 795

sicad@sicad.min-saude.pt – www.sicad.pt