

# Os 5As de Tratamento da Obesidade™

O modelo 5As foi originalmente concebido como uma estratégia de intervenção comportamental para a cessação do tabagismo nas consultas de pacientes.<sup>4</sup> O modelo foi modificado para o tratamento da obesidade para os profissionais de saúde usarem como um quadro para orientar uma conversa. O modelo 5A tem sido associado com o aumento da motivação do paciente e mudança de comportamento quando usado por médicos em consultas de controle de peso com os pacientes.<sup>5</sup>

A 5As para tratamento da obesidade são os seguintes<sup>6</sup>:

## 1. Ask (Perguntar)

- Peça permissão para discutir sobre o peso
- Explore a disposição por mudança

## 2. Assess (Avaliar)

- Avalie a classe e o estágio da obesidade
- Avalie causas, complicações e barreiras

## 3. Advise (Aconselhar)

- Aconselhe sobre os riscos da obesidade
- Explique os benefícios da perda modesta de peso
- Explique a necessidade de uma estratégia a longo prazo
- Discuta as opções de tratamento

## 4. Agree (Concordar)

- Entre em acordo com as expectativas de perda de peso realistas
- Concentre-se em metas comportamentais (SMART) e resultados à saúde
- Entre em acordo quanto ao plano de tratamento

## 5. Assist (Auxiliar)

- Aborde causas e barreiras
- Forneça informação e recursos
- Indique profissionais relevantes
- Providencie acompanhamento

Para mais informações sobre o 5As of Controle de Obesidade™, visite [www.obesitynetwork.ca/5As](http://www.obesitynetwork.ca/5As).

Links adicionais para orientações podem ser encontrados na página 31 do material.