

Curso de Reabilitação Cardíaca

*Organização do Grupo de
Estudo de Fisiopatologia de
Esforço e Reabilitação
Cardíaca da SPC*

LISBOA - 12 e 13 de Outubro de
2012



Stress Management

Alice Luis

Serviço de Psiquiatria do Hospital Prof Doutor
Fernando Fonseca EPE

Equipa de Psiquiatria de Ligação

13 de Outubro de 2012



Stress

Stress Management

- Expressões ...
 - Vivemos sob *stress*
 - Não suportamos o *stress*
 - Temos uma profissão de *stress*
 - Adoecemos por causa do *stress*
- Questões ...
 - O *stress* é bom ou mau ?
 - O *stress* faz adoecer ou amadurecer a pessoa?
 - O *stress* está dentro do individuo ou fora dele?
 - O *stress* é uma consequência ou uma causa?

Stress

Stress Management

- Campo de estudos que considera a **adaptação** do indivíduo ao seu meio
- Reacção tanto **emocional** como **física** que ocorre em resposta às situações da vida, e fazendo parte integrante desta
- Resposta do organismo a todo o acontecimento apercebido, **real** ou **imaginário**, que provoca uma reacção de **adaptação** ou que produz um **constrangimento**

Stress

Stress Management

- O ***Stress*** é mediado pelo **indivíduo** e pela avaliação que ele faz das situações.
- O ***Stress*** é inerente a qualquer mudança, **desejada ou não**
- O ***stress*** moderado e sempre que o individuo tenha **recursos pessoais** e **suporte adequado** pode ser um desafio
- As classes profissionais mais sujeitas ao ***stress*** crónico são as profissões de ajuda
- Trabalhar em ***stress*** não conduz necessariamente á insatisfação profissional nem ao desanimo
- A satisfação profissional e o ***stress*** variam inversamente
- Uma das causas mais frequentes de ***stress*** crónico é a falta de condições laborais

Personalidade

Stress Management

- **Conjunto de características psicológicas que determinam os padrões de pensamento, sentimento, comportamento e acção de cada pessoa**
 - É observável desde os primeiros tempos de vida
- **São características duradouras**
 - Factores genéticos e biológicos
 - Factores psicológicos (história pessoal, experiência de vida)
 - Factores ambientais (cultura, classe social, família)
 - Ex. agressividade, submissão, ambição

Síndrome geral de adaptação

Dimensão Biológica

Stress Management

■ Reacção de alarme

- Princípio de resposta de **fuga ou luta**
 - São mobilizadas defesas do organismo através da activação do SN Simpático
- **Reacção imediata ao estímulo ou agente preparando o organismo para a acção**
 - Taquicardia, aumento da tensão arterial, fluxo de sangue redistribuído para a pele e músculos, mobilização de energia com produção de corticoides

■ Fase resistência ou de adaptação

- Dependendo da gravidade da situação e da capacidade do organismo tolerar o **stress** há uma **adaptação á ameaça e regresso ao equilíbrio**
 - Pode ser mantida à custa de perturbações do equilíbrio fisiológico, hormonal, ou vascular

■ Fase de exaustão

- Ocorre exaustão, colapso e morte

Síndrome geral de adaptação

Dimensão Psicológica

Stress Management

- Factores que influenciam a avaliação cognitiva e psicológica
 - Diferenças individuais -personalidade
 - Experiências prévias
 - Adaptação, aprendizagem, informação
 - Interação social e cultural
- O indivíduo analisa a “situação” e em que medida esta constitui um perigo para o seu bem estar
 - Recursos físicos -autónómicos, neuroendócrinos e imunológicos

Síndrome geral de adaptação

Avaliação primária

Stress Management

- Situação é passível de provocar *stress*?
- Se sim, é vista como um
 - **Desafio** - auto-confiança na capacidade de resolução com excitação e activação
 - **Ameaçadora** - antecipação com ansiedade, preocupação, medo
 - **Prejudicial** - reacções de ira, hostilidade, desgosto, tristeza

Síndrome geral de adaptação

Avaliação secundária
Stress Management

- Se o indivíduo acredita que consegue solucionar a situação o **stress** é reduzido
 - A avaliação muda constantemente à medida que surgem informações novas acerca da situação, um desafio pode tornar-se uma ameaça e vice-versa
- De acordo com as informações que surgem a reavaliação pode então conduzir à redução ou aumento do **stress**

Factores de risco psicossociais

Stress – Modelo de Vulnerabilidade

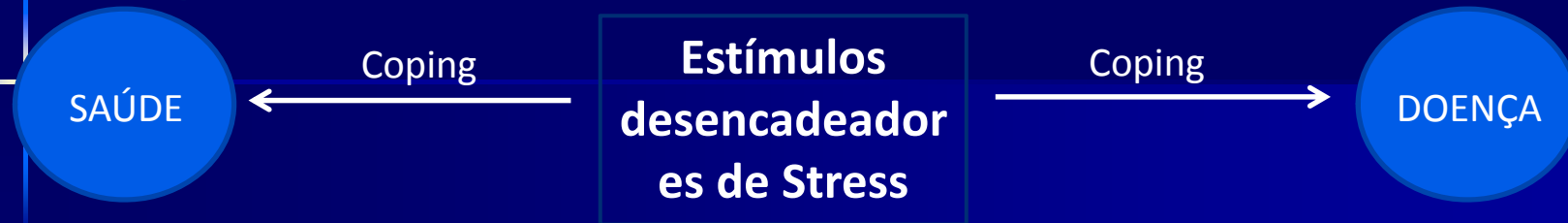
ESTÍMULO STRESSOR



Probabilidade de Adoecer

Factores de risco psicossociais

Coping



Estilos de Coping (Moos e Schaefer)

1. Coping com foco na avaliação

Tentativa de compreender e encontrar um significado coerente e favorável para a situação de crise

Processo activo de preparação mental

Confronto, evitamento ou negação da situação

2. Coping com foco no problema

Tentativa de enfrentar e resolver a situação de crise
Procura de informação, apoio e alternativas que possam gerar situações mais satisfatórias

3. Coping com foco na emoção

Procura de gestão das emoções desencadeadas pela crise e o equilíbrio afectivo

Reacções ajustadas

Aceitação resignada

Factores de risco psicossociais

Padrão de Comportamento Tipo A

- **Competitividade exagerada**
- Extrema ambição profissional
- Preocupação com questões financeiras
- **Impaciência**
- Irritabilidade
- Temperamento explosivo
- Vocalizações rápidas e enfáticas
- **Sentimento de urgência e escassez de tempo**
- Aceleração do ritmo de realização das actividades
- Tendência a executar simultaneamente múltiplas tarefas
- **Aumento do estado de alerta**
- Agressividade
- Elevação da sensação de ira
- Tendência à ordem e organização
- Auto-confiança e auto-controle
- Profundo envolvimento na profissão
- Dificuldade em descontrair fora do emprego
- Preferência por trabalhar sozinho
- **Luta pelo controlo do ambiente**
- **Hostilidade encoberta, contida ou a incapacidade para a exprimir**

Factores de risco psicossociais

Padrão de Comportamento Tipo A

Coping com características patogénicas



Forte tendência a controlar as situações → **Vulnerabilidade e emotividade em situações em que o controlo não é possível**



Alternância entre luta intensa pelo fortalecimento do controlo e **Sensação de desespero**



Tendência a recorrer a um estilo de **supressão e negação emocional**

Factores de risco psicossociais

Padrão de Comportamento Tipo D

- Tendência para experimentar emoções negativas
 - Humor depressivo, ansiedade, preocupação excessiva, raiva, hostilidade, auto-apreciação negativa
- Tendência inibição da expressão comportamental e emocional, do próprio nas relações interpessoais
 - Inibição, tensão, desconforto e insegurança no contacto com outras pessoas, medo de não ser aceite pelos outros

Factores de risco psicossociais

- As **emoções** são mecanismos de sobrevivência e de regulação social
 - Com componentes automáticos
 - Desencadeadas muitas vezes fora do limiar da consciência
- Os indivíduos que têm uma maior **percepção de controlo** sobre as suas situações de vida são capazes de lidar melhor com os efeitos do ***stress***
- É preciso encontrar novas soluções e desenvolver a literacia em saúde fomentando a **autonomia**
 - Capacidade de decidir por si próprio no confronto com o conhecimento
 - Fomentar a necessidade de apesar de doente continuar a dar algum sentido á vida e a projectar-se no futuro possível

Factores de risco psicossociais

As dificuldades em "alterar estilos de vida"

- Não é possível haver **mudança** sem **esforço**
- As mudanças para que sejam eficazes devem ser **permanentes**
- **Só é possível haver mudanças quando estas se desejam verdadeiramente**
- As estratégias de adaptação devem ser **flexíveis** pois só desta forma é possível uma harmonia com a "individualidade" do sujeito e o seu sistema de referência **"Fazer sentido"**
- Relação médico doente
 - Relação de ajuda ao outro a quem se facilita o processo de descoberta pessoal, de adesão e mudança
- **A reabilitação não é uma imposição dos técnicos mas uma opção dos doentes**

Programas de Reabilitação Cardíaca

Benefícios da inclusão grupal

- **Integração institucional**
- Interação entre os doentes e troca de experiências
- Reflexão em grupo das dúvidas mais comuns
- **Cooperação, coesão grupal e fenómenos de “espelho”**
- **Promoção do auto-conhecimento** e reflexão sobre as dificuldades em “lidar” com as emoções, mudar atitudes e comportamentos
 - Melhor adesão ao tratamento
 - Motivação para a prevenção
 - Melhoria da qualidade de vida
 - Redução da mortalidade

Factores de risco psicossociais

Stress Management -Objetivos Programas de Reabilitação Cardíaca

- Manutenção da esperança, do desejo de recuperação e de autonomia
- Manutenção ou reaquisição da confiança em si próprio e retoma do controlo da vida
- Participação juntamente com os técnicos em decisões e no plano de cuidados
 - Foco na pessoa e não na doença
 - Aquisição de objectivos e capacidade de tomar decisões importantes na sua própria vida
 - Factores de risco
- Mobilização em conjunto com os técnicos de saúde para reconstituição de papéis significativos, redes interpessoais e redes de suporte ou de intervenção social

Reabilitação Cardíaca no Hospital Prof Doutor Fernando Fonseca EPE





Manual 2010

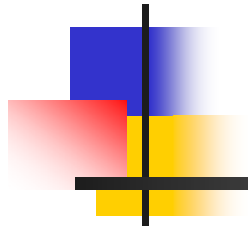
- **Este manual** reúne informação sobre a doença coronária, factores de risco e sugestões sobre a alimentação, o exercício físico e **como lidar com o stress**.
- Foi feito a pensar nas muitas dúvidas que, diariamente, os nossos doentes nos colocam, durante o seu internamento, no Serviço de Cardiologia.
- Pretendemos que os doentes compreendam melhor o que é a doença coronária e qual a importância de adoptar hábitos de vida saudáveis.



Índice

- 3. FACTORES DE RISCO
 - 3.2 FACTORES DE RISCO MODIFICÁVEIS
 - 3.2.7 Stress
- 6. DOENÇA CORONÁRIA E EMOÇÕES
 - 6.1 SINAIS COMUNS DO STRESS
 - 6.2 FORMAS DE LIDAR COM O STRESS

Programa multidisciplinar de reabilitação na doença coronária

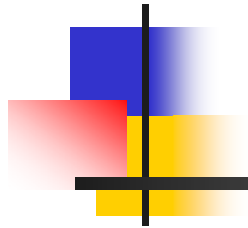


“Classe do Stress”

Dra. Alice Luís- Equipa de Psiquiatria
de Ligação-Serviço de Psiquiatria

Hospital Prof Dr Fernando Fonseca EPE

Programa multidisciplinar de reabilitação na doença coronária



“Classe do Stress”

Dra. Alice Luís- Equipa de Psiquiatria
de Ligação-Serviço de Psiquiatria

Hospital Prof Dr Fernando Fonseca EPE



Doença Coronária e Emoções

Adaptação á doença
Dimensões emocionais
Aspectos psicossociais



Definição de SAÚDE (OMS)

- Estado de bem estar físico, psicológico e social
- Modelo biopsicossocial



Relações entre Factores Psicológicos e Doença Cardíaca

- Localização
 - Simbologia do Coração
 - Órgão vital
 - Gestão dos afectos
- Padrão de Ocorrência da doença
 - Curso e Tempo
- Gravidade
 - Avaliação subjectiva da gravidade
 - Evolução futura e grau de interferência no projecto existencial



Relações entre Factores Psicológicos e Doença Cardíaca

- O Significado do Adoecer
 - Relação com as doenças
 - Evitamento
 - Negação
 - Preocupação excessiva
 - Vivências de doenças prévias
 - Fase da vida



Atitudes comuns

- Suprimir as emoções e preocupações com a doença
- Negação
- Não adesão aos tratamentos
- Ansiedade e medo de ter uma crise
- Sedentarismo
- Irritabilidade, pessimismo, hostilidade
- Isolamento



Objectivo dos programas de reabilitação

- Facilitar o processo adaptativo á doença
 - Encorajar nos doentes os pensamentos e os comportamentos adaptativos
 - Ajudar os doentes a compreenderem as suas emoções, a verbalizarem-nas e a reduzirem as suas emoções negativas
 - Promover em conjunto com os doentes um ambiente social e familiar apoiante



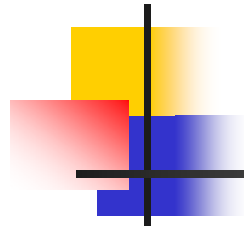
Sinais de *stress*

- Tonturas
- Fadiga
- Obstipação
- Alt do apetite
- Tensão muscular
- Alt do sono
- Dores no peito
- Falta de ar
- Aumento do consumo de álcool
- Condução descuidada
- Aumento do consumo de tabaco
- Acessos de raiva
- Irritabilidade
- hipersensibilidade
- Crises de choro
- Esquecimentos
- Pesadelos



Factores que interferem na forma como o indivíduo vivência o *Stress*

- Personalidade e Estilos de Vida
- Mecanismos de Coping- conjunto de estratégias psicológicas conscientes que o sujeito utiliza para lidar com uma ameaça
- Mecanismos de defesa- processos psicológicos inconscientes que permitem ao sujeito lidar com a angustia



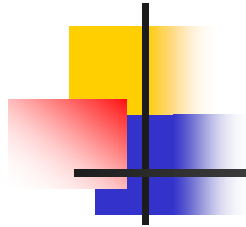
Formas de lidar com o *stress*

- Pensar acerca das coisas que o preocupam
- Melhorar o dialogo interno
- Ser bom para si próprio
- Definir prioridades
- Estabelecer metas realistas
- Descobrir uma técnica de redução do stress de que goste e adopta-la : relaxamento, exercício físico, expressar preocupações com amigos, família ou medico, socialização



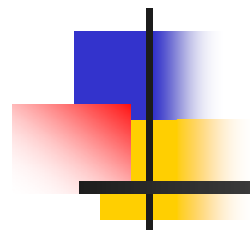
Outros temas (21 slides)

- Ansiedade
- Depressão
- Família
- Mitos e sexualidade
- Vida social e laboral
- Informação/ comunicação



Informação / Comunicação

- Informação clínica sobre a doença
- Informação relativa à recuperação
- Gestão autonomia/dependência
- Verbalização das emoções
 - Receios e fantasmas
 - Aspirações e objectivos de futuro
- Consentimento informado
- Postura activa



Obrigado pela vossa atenção

Alice Luis

13 Outubro 2012