Eduarda Freitas
Psicóloga Clínica

SESARAM, EPERAM

OBJETIVOS DA APRESENTAÇÃO

1- O que faz um Psicólogo Hospitalar ?

2- Conceito de Psico educação em Saúde

3- A dor no contexto de doença

4- Importância da relação médico-doente

5- Psico educação em dor - Reflexões/Propostas

PSICOLOGIA HOSPITALAR

Setting terapêutico específico:

- Ambulatório
- **Internamento**

Objetivos na relação com o doente e/ou família:

1- Contribuir para a manutenção do equilíbrio psicológico
2- Adequação de expetativas
3- Facilitar o ajustamento à doença e seu processo
4- Psico educação/Aconselhamento
5- Promover QDV

Contexto hospitalar : 2 NÍVEIS DE RESPOSTA

INDIVIDUAL	EQUIPA /SERVIÇO
Abordagem bio psico social	Abordagem interdisciplinar
<u>Objetivo</u>	<u>Objetivo</u>
Compreender o impacto que o diagnóstico tem no individuo nas várias dimensões da sua vida (física, psicológica, familiar, social, profissional…)	**Dar resposta integrada e focada nas** necessidades do individuo. -bio (tratar a doença física) -psico (tratar com humanidade) -social (atender às necessidades de integração da vivência de doença no seu contexto de vida sócio-familiar e profissional)

PSICO EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Conceito:

Técnica de intervenção que relaciona instrumentos psicológicos e pedagógicos

Objetivo: **ensinar/esclarecer** o doente e seus cuidadores, sobre a doença, seu tratamento e ajustamentos necessários para que haja uma adaptação e integração da doença.

Permite: **um processo dinâmico entre informar e dar espaço para o paciente colocar dúvidas e falar das suas necessidades.**

PSICO EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Evidência cientifica:

Muitos estudos com diferentes patologias físicas e psiquiátricas demonstram a eficácia da psico educação, na adesão aos tratamentos e grau de satisfação do paciente. (Cancro, Stress SPT, Fadiga, Doenças cardiovasculares entre outras)

--- Explicar (**dar sentido**)

--- Envolver o doente no processo (**corresponsabilidade – valorização**)

--- Dar espaço para falar das suas necessidades (**dimensão humana**)

DOR ENQUANTO DOENÇA

"DOR TOTAL" Cecily Saunders (década de 1960)

A dor é um fenómeno fisiológico mas com muitas dimensões a interferirem na expressão da mesma. (física; psicológica, emocional, social , cultural, espiritual….)

Evidências Ciêntificas importantes para o tratamento e controlo da dor:

- **A dor quando não controlada** tem impacto em todas as dimensões da QDV e i**nfluencia** profundamente a **capacidade da pessoa tolerar os tratamentos**;
- Quando a **medicação para a dor não é cumprida** tal como prescrita, **o seu nível de eficácia não é atingido** (70 a 90% da dor oncológica é controlada com medicação oral) ;
- **Dor não controlada potencia o risco de suicídio**

DOR ENQUANTO DOENÇA

- **Sabe-se que, qualquer doente com dor continuada e intensa há mais de 1 ano, perde massa cinzenta**, facto que remete para a probabilidade de surgirem problemas demenciais;
- Têm sido identificados vários **fatores psicológicos, como moduladores na perceção da dor:** 1-expetativas; 2-sentimento de controlo; 3-medo; 4-ansiedade; 5-Contingências de reforço;
- Sabe-se que, perceção de dor total aumenta significativamente, quando estão instalados **quadros de depressão e ansiedade não diagnosticados;**
- **Sabe-se que** a tendência após o diagnóstico para **o fenómeno da "catastrofização"** (Fixar-se no pior resultado possível) leva a uma perceção de Dor total mais intensa (aumento da dor e ansiedade);

A dor é uma experiência sensorial e emocional, mas são sobretudo os fatores emocionais que determinam a forma como a pessoa SENTE A DOR

XIV FÓRUM DE DOR DAS ILHAS ATLÂNTICAS

DOR ENQUANTO DOENÇA

Nefrologia
Reabilitação
Ginecologia
Obstetrícia
Neurocirurgia
Hemato-Oncologia

DOR FÍSICA

DOR PSICOLÓGICA E EMOCIONAL
Crenças
Valores e Estado Emocional

RELAÇÃO MÉDICO -DOENTE

FORMAÇÃO E TREINO DE COMPETÊNCIAS COMUNICACIONAIS

Psicólogo Hospitalar

XIV FÓRUM DE DOR DAS ILHAS ATLÂNTICAS

IMPORTÂNCIA DA RELAÇÃO MÉDICO-DOENTE

HIPÓCRATES "Pai da Medicina"
Qualidade da relação médico-doente é o Ingrediente essencial para a adesão aos tratamentos e para o grau de satisfação

Inquéritos de satisfação em Oncologia identificam que **atitude de proximidade e humanizada** do profissional de saúde **é o aspeto que os doentes destacam como desencadeando o sentimento de boa prestação de cuidados ;**

Já muitos estudos que evidenciam que a relação médico-doente é um factor determinante dos resultados clínicos do doente.

A qualidade de comunicação promove: Benefícios clínicos de uma relação adequada

XIV FÓRUM DE DOR DAS ILHAS ATLÂNTICAS

IMPORTÂNCIA DA RELAÇÃO MÉDICO-DOENTE

Dados ciêntificos:

- **Uma comunicação médico-doente adequada permite que o doente se sinta bem atendido, valorizado, olhado e esclarecido,** pelo que adere melhor ao tratamento e revela melhores resultados clínicos;

Fenómeno interdependente

- **A qualidade da comunicação, contribui para redução de stress no profissional (burnt out) e maiores níveis de satisfação com o trabalho.**

FORMAÇÃO E TREINO DE COMPETÊNCIAS COMUNICACIONAIS

PSICO EDUCAÇÃO EM DOR

Tendo em conta a evidência cientifica, **a relação médico/doente com dor crónica, deve contemplar:**

1-Avaliação rigorosa da dor física

2-Avaliação do seu estado emocional (termómetro emocional)

3-Avaliação das necessidades do doente (relação personalizada e empática)

PSICO EDUCAÇÃO EM DOR

4-Recorrer a outras valências para controlo da dor

Psicologia
Serviço Social
Nutrição
Associações de Apoio Social e ao doente

Valorizando as outras dimensões da dor que interferem na perceção de dor total
(psicológicas, sociais, familiares, …)

PSICO EDUCAÇÃO EM DOR – aspetos a cuidar em intervenção –*PROPOSTAS-*

PRESCRIÇÃO SOCIAL

Acção psico educativa

(medidas não farmacológicas)

XIV FÓRUM DE DOR DAS ILHAS ATLÂNTICAS

PSICO EDUCAÇÃO EM DOR

COMO Lida com a medicação?
-o que o médico diz
-o que o doente faz

MEDICAÇÃO PARA A DOR

Psico educação

- USO para promover QDV/ controlo da dor
- USO consciente
- USO de acordo com o prescrito

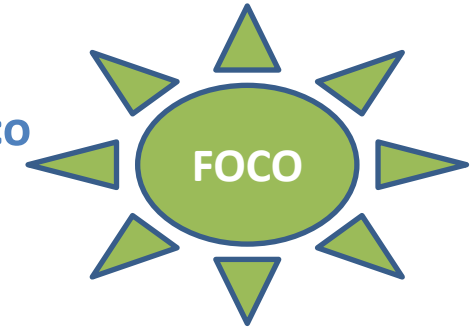
- **Corresponsabilidade/Envolvimento**

PSICO EDUCAÇÃO EM DOR

"Teoria do portão da dor" (Wall & MelzacK, 1965) diz que, se houverem fatores que encerrem o portão da dor, a repercussão da dor no organismo diminui de intensidade.

Doente : Dúvidas e medo quanto à prática de exercício

- **Ioga**
- **Mindfulness**
- **Pilates Clínico**
- **Meditação**
- **Dança**



<u>Prescrição social</u>

Programa personalizado (fortalecimento muscular, alongamentos, relaxamento)

XIV FÓRUM DE DOR DAS ILHAS ATLÂNTICAS

PSICO EDUCAÇÃO EM DOR

Tese de Doutoramento Prof Carlos Calado

Neurocirurgião, 2015

- Efeito da música no pós operatório de doentes de coluna com dor aguda
- A música desperta emoções positivas e induz o relaxamento

Prescrição Social

- Escutar música da sua preferência
- Associar a música ao exercício, potencia resultados

XIV FÓRUM DE DOR DAS ILHAS ATLÂNTICAS

CONCLUSÕES FINAIS

Aspetos que potenciam o controlo da dor:

- Relação de confiança e empática
- Comunicação eficaz
- Psico Educação
- Intervenção psicológica e psiquiátrica
- Intervenção de apoio social
- Exercício adaptado (programa personalizado)
- Exercícios de relaxamento
- Música

ASSOCIAÇÃO DE MEDIDAS FARMACOLÓGICAS E NÃO FARMACOLÓGICAS

MELHOR ATITUDE TERAPÊUTICA : RESPOSTA INTEGRADA

XIV FÓRUM DE DOR DAS ILHAS ATLÂNTICAS

COMUNICAÇÃO

"TELL ME AND I FORGET

TEACH ME AND I REMEMBER

INVOLVE ME AND I LEARN"

Benjamin Franklin