

26 de julho de 2019

<http://justnews.pt/noticias/intervencao-psicologica-e-emocoes-nos-doentes-cardiacos>



Intervenção psicológica nos doentes cardíacos «com vista a atingir os melhores resultados»

Nélia Rebelo da Silva
Psicóloga clínica, Hospital de Santa Marta (CHULC)

A importância das emoções na saúde física e nos processos de doença está desde há muito demonstrada. A maioria da investigação desenvolvida tem sido focada em estados emocionais negativos (depressão, ansiedade, hostilidade...), enquanto fatores de risco associados ao desenvolvimento de doença cardiovascular e ao agravamento da evolução clínica e do prognóstico.

Contudo, nas últimas décadas, múltiplos estudos têm produzido evidência de que a adaptação aos processos de doença grave e crónica e a explicação da variabilidade nos resultados alcançados em termos de qualidade de vida e de sobrevivência estão estreitamente ligados à presença de características positivas, facilitadoras do processo de ajustamento à doença.

É importante salientar que as emoções positivas são distintas das emoções negativas, i.e., não se trata de um contínuo da mesma natureza, onde temos em extremos opostos as emoções positivas e as negativas. Num dado momento, ou até no modo habitual de funcionar de um indivíduo, podem coexistir emoções negativas e positivas.



Nélia Rebelo da Silva

Concretamente, em relação às doenças cardiovasculares, cada vez mais se tem vindo a compreender que as

chamadas emoções positivas (otimismo, sentido de coerência, conscienciosidade, autoconfiança...) funcionam como protetores da saúde, sendo o seu benefício mediado por duas vias distintas:

1) pela via fisiológica, associando-se a menor reatividade do eixo hipotálamo-hipofisário-suprarrenal, a melhor imunidade e menor inflamação;

2) pela via comportamental, na adoção de hábitos de vida saudáveis, relações interpessoais mais satisfatórias e maior adesão aos tratamentos.

De acordo com as guidelines vigentes, a intervenção psicológica nos doentes cardíacos, enquanto componente não farmacológica de uma abordagem interdisciplinar, deve ser orientada para as necessidades específicas de cada doente e dos seus cuidadores diretos, ajudando a modificar/extinguir aspetos cognitivos, emocionais e comportamentais "tóxicos", mas também reforçando e promovendo o desenvolvimento de estratégias para melhor identificar, expressar e regular as suas emoções.

O processo de ajustamento ou adaptação após o diagnóstico de uma doença cardíaca não é rápido nem automático, envolve diversos componentes (físicos, emocionais, cognitivos, interpessoais e comportamentais), para os quais é necessário identificar com cada indivíduo quais os domínios de funcionamento mal adaptativo e aqueles onde dispõe de recursos/padrões de funcionamento positivo.

Para além da informação sobre a doença, dos tratamentos prescritos e das recomendações quanto à mudança de hábitos, nestes doentes o contributo da intervenção psicológica – assumindo que cada indivíduo é autor e colaborador ativo no seu comportamento e desenvolvimento pessoal – visa mobilizar competências de autorregulação, alicerçadas na reflexão sobre a escolha de objetivos pessoais, no planeamento da mudança de comportamentos e na sua manutenção, com vista a atingir os melhores resultados, a médio e longo prazo.



Pedro Zuzarte

Psicofisiologia das emoções positivas

P. 12

Gustavo Jesus

Sistema opioide, regulação emocional e comportamentos autolesivos

P. 10

Ciro Oliveira

Migrantes e refugiados: reflexões sobre Saúde Mental

P. 11



Jornal Médico

Congresso
DIRETOR: JOSÉ ALBERTO SOARES
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

2.ª EDIÇÃO

7 de fevereiro 8 de fevereiro



Encontro Nacional da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental II Encontro das Secções

7, 8 e 9 de Fevereiro 2019
Vila Galé Coimbra



www.justnews.pt



JOÃO MARQUES-TEIXEIRA, PRESIDENTE DA SPPSM:

“Que todos se revejam na SPPSM e a sintam como a sua casa”

A poucos meses de terminar o seu mandato, e em entrevista à *Just News*, fala sobre a evolução da Psiquiatria, aborda a questão do estigma e refere o seu interesse pela Neuropsiquiatria.

Disfunção metabólica nas fases iniciais das perturbações psicóticas



Ricardo Coentre

Assist. hospitalar de Psiquiatria, Hospital de Santa Maria (CHLN).
Docente da FMUL

Os doentes com perturbações psicóticas têm um excesso de mortalidade comparativamente à população em geral. Os estudos mostram que cerca de 60% deste excesso de mortalidade deve-se a doença cardiovascular e outras doenças associadas, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemia.

Nos últimos anos, tem havido investigação variada nesta área nos doentes psicóticos, sobretudo após o surgimento dos novos antipsicóticos, que se crê contribuir, pelo menos alguns, em parte

(Continua na pág. 4)

