

Cartilha de apoio ao autocuidado para pessoas com problemas crônicos de saúde



Cartilha do usuário

Autocuidado o ingrediente essencial no cuidado à saúde.

Cristina Padilha Lemos
Sandra R. S. Ferreira

Porto Alegre – RS
Hospital Nossa Senhora da Conceição S. A. 2012

**Cartilha de apoio ao autocuidado
para pessoas com problemas
crônicos de saúde**

Cartilha do Usuário

Presidente da República

Dilma Rousseff

Ministro da Saúde

Alexandre Padilha

Grupo Hospitalar Conceição

Diretoria

Diretora Superintendente

Carlos Eduardo Nery Paes

Diretor Administrativo e Financeiro

Gilberto Barrichello

Diretor Técnico

Néio Lúcio Fraga Pereira

Gerente de Ensino e Pesquisa

Lisiane Bôer Possa

Gerente do Serviço de Saúde Comunitária

Claunara Schling Mendonça

Coordenador do Serviço de Saúde Comunitária

Simone Faoro Bertoni

Cartilha de apoio ao autocuidado para pessoas com problemas crônicos de saúde



Cartilha do usuário

Autocuidado o ingrediente essencial no cuidado à saúde.

Cristina Padilha Lemos
Sandra R. S. Ferreira

Porto Alegre – RS
Hospital Nossa Senhora da Conceição S. A. 2012

Autoras:

Cristina Padilha Lemos - *Médica de Família e Comunidade da US HC do SSC-GHC, Gerontóloga pela PUC-RS, Especialista em Saúde Pública pela ESP-RS, Curso de Medicina Natural -Adelaide - Austrália, Curso de Medicina de Família -Miami – Flórida - USA.*

Sandra R. S. Ferreira - *Enfermeira do Monitoramento e Avaliação do SSC-GHC, Mestre em Enfermagem - EE UFRGS, Especialista em Saúde Coletiva e Recursos Humanos -a ESP-RS, Especialista em Educação Popular - UNISINOS, Especialista em Enfermagem de Saúde Pública - EEUFRGS.*

Revisora:

Lisiane Andréia Devinar Périgo – *Enfermeira da US DP do SSC-GHC. Mestre em Epidemiologia e Especialista em Saúde Pública - UFRGS.*

Ilustração:

Lucinha Lenz - *Médica de Família e Comunidade do Monitoramento e Avaliação do SSC-GHC*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B823t Brasil. Ministério da Saúde. Grupo Hospitalar Conceição

Cartilha de apoio ao autocuidado para pessoas com problemas crônicos de saúde: cartilha do usuário: autocuidado o ingrediente essencial no cuidado à saúde / organização de Cristina Padilha Lemos e Sandra R. S. Ferreira. --
Porto Alegre: Hospital Nossa Senhora da Conceição, 2012.

68 p. : 30 cm.

ISBN 978-85-61979-17-1

1. Educação em saúde. 2. Atenção Primária à Saúde. 3. Autocuidado. 4. Doença crônica. I. Lemos, Cristina Padilha, Org. II. Ferreira, Sandra R. S., Org. III. Título.

CDU 614(37):616-055.5/.7

Catalogação elaborada por Luciane Berto Benedetti, CRB 10/1458.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada à fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é de responsabilidade dos autores. A cartilha poderá ser acessada na íntegra na página do Grupo Hospitalar Conceição, no formato e-book.

<http://escola.ghc.com.br/index.php/publicacoes/47>

Autocuidado: resultado de uma parceria entre usuário proativo, sua família e uma equipe de saúde.

As pessoas portadoras de condições crônicas conhecem suas necessidades de atenção à saúde tanto quanto ou mais que os profissionais. Querem viver mais e **mais saudável**, embora nem sempre consigam fazer as mudanças que necessitam no seu estilo de vida.

A lacuna principal entre o **QUERER** e o **FAZER** está no fato de encontrarem barreiras e nem sempre conseguirem ultrapassá-las. Estas barreiras podem ser estruturais como não ter dinheiro para mudar a alimentação ou tempo livre para exercitar-se. Podem ser psicológicas / emocionais como dificuldade para controlar uma compulsão alimentar, uma situação de depressão, a ambivalência ou a falta de confiança na sua capacidade de mudar.

Portanto, lembre-se, é muito importante contar com o apoio de uma Equipe de Saúde e da sua Família para o gerenciamento de sua condição crônica de saúde.

Apresentação

“Eu aprendi... que talvez demore muito para me transformar na pessoa que quero ser e, por isso, devo ter paciência. Mas, aprendi também que posso ir além dos limites que eu mesmo coloquei”. Charles Chaplin

Esta Cartilha foi elaborada para apoiar o desenvolvimento do seu autocuidado e prover informações sobre problemas crônicos de saúde.

Visa motivá-lo para o autocuidado (cuidar de si mesmo), estimulá-lo a adquirir confiança e habilidades para poder efetuar na sua rotina de vida as mudanças que o seu problema / doença crônica exige e, desta forma conseguir gerenciar o seu dia a dia com o apoio de seus familiares/ cuidadores com mais prazer e tranquilidade.

Também, visa ajuda-lo a identificar os seus sintomas, entender o que está acontecendo com seu corpo, elaborar um plano de ação para o autocuidado (com ou sem apoio profissional) e colocá-lo em prática. Ações que podem manter sua autonomia.

Espera-se que as informações e sugestões apresentadas possam ser utilizadas por pessoas portadoras de doenças crônicas e seus cuidadores para que possam aprender a manejar adequadamente sua condição crônica e obter mais qualidade de vida.

O processo de reflexão proposto e a realização de exercícios de planejamento de atividades de autocuidado poderão servir também de instrumento de educação em saúde do círculo familiar e de amigos de pessoas portadoras de condições crônicas de saúde. A ideia é provocar as pessoas para que pensem no seu estilo de vida e no que necessitam fazer ou de que forma poderiam agir para torna-lo mais saudável, cuidarem-se melhor, prevenir problemas e agravos à saúde.

Boa leitura!



Sumário

Como utilizar essa cartilha?.....	11
Alguns Conceitos Importantes.....	13
I - Assumindo a responsabilidade pelo cuidado da sua própria saúde	15
1.1. Habilidade para continuar sua vida “normal”.....	16
1.2. Habilidade de buscar o conhecimento sobre sua condição de saúde e sua doença	19
1.3. Habilidade para lidar com as suas emoções.....	21
1.4. Habilidade de lidar com a doença crônica e os sintomas relacionados.....	23
1.5. Habilidade de melhorar a comunicação com o serviço e profissionais de saúde.....	27
1.6. Exercitando as habilidades para o autocuidado.....	29
II – Conhecendo e entendendo melhor as doenças crônicas e o seu manejo.....	34
2.1. Sintomas, sentimentos e emoções frequentes nas doenças crônicas e o seu manejo.....	35
III - Aprendendo a fazer uso apropriado dos serviços de saúde.....	46
3.1 Busque estar informado sobre como funciona o Serviço de Saúde que você frequenta.....	47
3.2 Evite perder o respeito e a paciência com os profissionais e demais usuários.	48
3.3 Compreenda para o que são os medicamentos e utilize-os de forma adequada e continua.	49
3.4 Aproveite melhor o seu momento da consulta.	50
3.5 Crie uma boa relação com os profissionais do serviço de saúde e com o seu médico.....	51
IV - Os passos recomendados para desenvolver autocuidado e obter melhor controle da condição de saúde	52

4.1. Construindo um “Plano de Ação” para manter a autonomia e tornar o dia a dia mais prazeroso	53
4.2. Os passos do planejamento	58
Considerações Finais.....	65
Referências Bibliográficas.....	67

Como utilizar essa cartilha?

“Ouvi, esqueci. Vi, me lembrei. Fiz, aprendi.” Confúcio.

Essa cartilha foi escrita com o propósito de estimular as pessoas com doenças crônicas a levarem a vida da forma mais saudável possível.

Espera-se que através da leitura e da prática das atividades sugeridas na cartilha você possa ir gradativamente participando / assumindo de forma ativa o gerenciamento da sua condição de saúde, com motivação para determinar e realizar, com ou sem apoio, as mudanças necessárias no seu estilo de vida.

Você não encontrará “milagres ou curas” nessas páginas, mas, certamente, encontrará sugestões e alternativas vindas de profissionais de saúde e, mais importante, de pessoas que possuem uma condição crônica e aprenderam a administrá-la de forma positiva para tornar sua vida mais fácil e mais autônoma.

As pessoas que conseguiram atuar no gerenciamento da sua condição crônica relatam que no seu processo de aprendizagem do autocuidado foi necessário^{4,5}:

I) assumir a responsabilidade pelo cuidado pessoal, por sua própria saúde, pelo seu tratamento e pelas escolhas cotidianas;

II) adquirir informação e uma bagagem de conhecimento que possibilitou compreender o problema, tomar decisões apropriadas, ter mais confiança e autonomia;

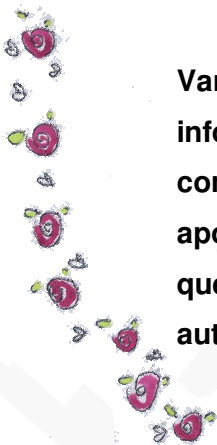
III) aprender a fazer uso apropriado dos serviços de saúde;

IV) desenvolver o autocuidado obtendo o controle da condição crônica de saúde para aproveitar a vida de forma mais gratificante.

A proposta de trabalho que será apresentada para você na cartilha vai seguir estes quatro passos que auxiliaram muitas pessoas com condições crônicas a realizarem o gerenciamento do seu problema de saúde possibilitando maior autonomia.

As ferramentas de apoio a esse trabalho serão a informação, exercícios de reflexão e escritos, a auto avaliação, o incentivo à busca de apoio em serviços ou instituições de saúde que sejam capazes de desempenhar o papel de apoio ao autocuidado.

Compreender o problema vivenciado, obter informações claras e apoio são fundamentais para a construção do conhecimento necessário para entender, identificar e administrar no cotidiano um problema crônico de saúde e, principalmente manter-se estimulado, motivado para a manutenção do autocuidado^{4,5}.



Vamos oferecer a você, sua família e cuidadores informações e incentivar a reflexão sobre sua condição de saúde e a busca de recursos de apoio ao desenvolvimento do autocuidado para que possam cada vez mais conquistar autonomia, tranquilidade e bem estar.

Alguns Conceitos Importantes

"Eu aprendi... que ignorar os fatos não os altera;"

Willian Shakespeare.



Vamos compreender o significado dos conceitos utilizados na cartilha para poder aplicar essa informação no nosso dia-a-dia.

O que é autocuidado?

O autocuidado é cuidar de si mesmo, buscar quais são as necessidades do corpo, da mente e do espírito, buscar melhorar o estilo de vida, evitar hábitos nocivos, desenvolver uma alimentação sadia, conhecer e controlar os fatores de risco que podem desencadear doenças, e se possível, adotar medidas para prevení-las¹.

Implica na participação ativa no tratamento e no processo educativo sobre a sua condição de saúde ou doença, incluindo os aspectos sociais, fisiológicos, emocionais e psicológicos¹.

Quem pode ser um auto cuidador?

Qualquer pessoa pode se tornar um auto cuidador se adquirir informações sobre sua condição de saúde, desenvolver autonomia, confiança e motivação para lidar com os seus sentimentos, sintomas e tratamento do seu problema de saúde. Bem como adquirir informações sobre quais são os recursos disponíveis para apoiá-la, como acessá-los e em que situações necessitam buscar esse apoio².

O que significa “apoio ao autocuidado”?

São as atividades que os profissionais de saúde ou de outras áreas podem fazer para motivar, incentivar, ensinar e ajudar as pessoas a desenvolver o autocuidado^{3,4}. Isto inclui a promoção junto com a pessoa, sua família e cuidadores das melhores condições para que ela possa realizar suas funções diárias de forma eficaz nas áreas de trabalho, relacionamentos pessoais e familiares.

Qual a diferença entre doenças agudas e crônicas?

As **Doenças Agudas**, em geral, surgem repentinamente, têm uma causa única são facilmente diagnosticadas, durando um curto período de tempo e, na maioria dos casos, respondem bem a um tratamento². Por exemplo: se você tem amigdalite bacteriana terá febre e placas na garganta e se tomar um antibiótico em uma semana poderá ter cura e o retorno à vida saudável.

As **Doenças Crônicas** iniciam e se desenvolvem lentamente ao longo do tempo, muitas são assintomáticas ou os sintomas iniciam muito tempo depois de terem se instalado no organismo e, em geral, não podem ser resolvidas num curto período de tempo. Frequentemente, acarretam prejuízos na qualidade de vida das pessoas². Possuem diversas causas que incluem hereditariedade, viver em ambiente insalubre, hábitos de vida tais como: fumo, dieta inadequada, falta de atividade física, estresse, entre outros. Essas causas vão se acumulando ao longo do tempo resultando em doenças ou no agravamento delas².

I - Assumindo a responsabilidade pelo cuidado da sua própria saúde

Ninguém quer adoecer, mas, infelizmente muitos terão uma doença crônica durante suas vidas².



A literatura relata que as pessoas com doenças crônicas que conseguiram assumir a responsabilidade pelo cuidado pessoal e se tornaram autocuidadores bem sucedidos foram aquelas que encararam sua doença como um desafio, como um caminho, no qual algumas vezes foi fácil e tranquilo fazer o percurso e outras

vezes foi extremamente difícil^{4,5}. Relatam também, que transpor as partes difíceis deste caminho exigiu delas e de seus familiares **muita disponibilidade interna para o aprendizado** e para o desenvolvimento de novas habilidades para o cuidado pessoal^{4,5}.

Vamos conhecer agora as habilidades a serem desenvolvidas e que podem apoiar o seu processo de assumir o cuidado da sua saúde e prepará-lo para realizar o autocuidado. Para facilitar à compreensão as habilidades foram agrupadas em quatro categorias interrelacionadas^{4,5}:

1.1. Habilidade para continuar sua vida “normal”

“Eu aprendi.... que são os pequenos acontecimentos diários que tornam a vida espetacular;” Willian Shakespeare

O que é considerado uma vida “normal” para uma pessoa pode ser totalmente diferente para outra. O que consideramos aqui neste contexto como “normal” se refere a sua rotina pessoal e familiar, aos hábitos, as atividades que desenvolve e aos seus relacionamentos antes do diagnóstico de uma doença crônica.

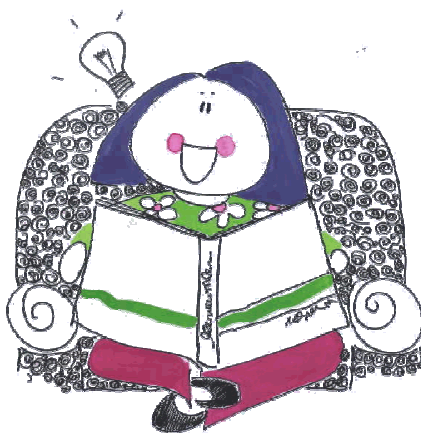
A descoberta de uma doença crônica exigirá de você mudanças na rotina de vida, pois algumas coisas que você tinha hábito ou prazer em realizar, talvez não seja mais recomendável porque não contribuirá no tratamento do seu problema de saúde. Outras coisas que você fazia podem se tornar difíceis ou mais complicadas de serem realizadas em função da doença ou de

alguma limitação física, mas o ponto mais importante aqui é que você não deve parar sua vida. Com certeza, há ainda muitas coisas a fazer, manter e aprender. Não se deixe paralisar, com apoio você pode descobrir novas habilidades que auxiliem na realização de suas atividades do dia a dia da maneira mais ampla possível e continuar sua vida o mais “normal” possível^{4,5}.

Se a doença lhe impõe limitações é importante buscar e aceitar ajuda até que você possa assumir novamente as suas atividades do dia a dia com mais autonomia. Se você tem relações familiares, de trabalho e um círculo de amigos, eles podem ser sua rede de apoio social e podem se tornar um dos seus recursos ou auxiliá-lo a buscar os recursos necessários. A interação e manutenção do seu círculo familiar e social, bem como a aceitação de ajuda dessa rede de apoio são importantes na manutenção das suas atividades diárias. Eles junto com os profissionais de saúde podem motivar e auxiliar no desenvolvimento das habilidades necessárias para exercer o autocuidado alcançando a maior independência possível no seu dia-a-dia^{4,5}.

Reflexões:

Assumindo a responsabilidade pelo cuidado pessoal, por sua própria saúde e pelo seu tratamento.



Responda as questões a seguir e reflita sobre as mudanças na sua vida e as novas habilidades conquistadas até o momento.

Data: ____/____/____

1- Eu descobri que tinha _____ (nome da doença) em ____/____/____, quando _____ porque eu sentia _____

2- Que atividades da sua vida você teve que parar de realizar ou modificar a forma de realizá-las?

3- Que atividades novas você precisou incluir no seu dia a dia?

1.2. Habilidade de buscar o conhecimento sobre sua condição de saúde e sua doença

“Só sei que nada sei”. Sócrates. Ter noção da própria ignorância é a verdadeira sabedoria.

O desconhecido pode gerar uma série de fantasias, medos, suposições, atitudes e ações que não contribuem com a melhoria da sua condição de saúde. Se a pessoa estiver informada sobre o significado e as implicações que o problema de saúde traz para o seu corpo/mente e conseqüentemente para a sua vida, com certeza estará mais bem preparada para enfrentá-lo e saberá o que fazer para cuidar-se, prevenir agravos, diminuir os desconfortos físicos ou os efeitos adversos da medicação, reduzir a dor e o cansaço, dormir melhor, como se comunicar e quando utilizar o serviço de saúde, entre outras atividades^{4,5}.

As pessoas que através do conhecimento aprenderam a lidar com as situações provocadas no seu dia a dia pela doença crônica desenvolveram habilidades para enfrentá-las da melhor forma possível tornando-se auto cuidadores e atores na construção da autonomia^{4,5}.

Reflexões:

4- O que você aprendeu sobre a doença? Com quem?

5- Você consegue explicar isso que aprendeu (por exemplo, para a sua família)?

6- O que você gostaria de aprender ainda sobre essa doença?

7- Onde acredita que pode buscar ajuda para esse aprendizado?

1.3. Habilidade para lidar com as suas emoções

“Eu aprendi... que não posso escolher como me sinto, mas posso escolher o que fazer a respeito” Willian Shakespeare



As emoções e sentimentos são aquilo que você sente quando se descobre doente, por exemplo: negação, frustração, raiva, depressão ou falta de esperança de ficar bem novamente.

Quando uma pessoa recebe o diagnóstico de uma doença crônica sofre um impacto que desencadeia uma série de reações, sentimentos e emoções. A maioria das pessoas fica bastante ansiosa ao pensar que terá necessidade de mudar seus hábitos, sua rotina, seus planos para o futuro. Outras pessoas ficam paralisadas, deprimidas⁴. A doença crônica traz incertezas e um grande fluxo mental de pensamentos - Quantos aspectos de minha vida precisarão ser modificados? O que poderá me acontecer? Como minha família/ colegas/ chefes irão reagir? Como vou realizar o meu trabalho? Em geral, a maioria destas emoções iniciais são negativas. Elas podem incluir a negação do problema, medo, raiva, ansiedade, depressão, frustração, isolamento, entre outras.

Para lidar melhor com a perspectiva de uma doença crônica será necessário o aprendizado de como administrar essas emoções de forma que não atrapalhem o seu tratamento ou impeçam você de levar adiante sua vida mantendo o maior número de atividades e de autonomia possível, bem como incluindo novas atividades que serão necessárias para o cuidado da doença^{4,5}.

O primeiro passo para esse aprendizado será olhar para todas essas emoções que virão no fluxo dos pensamentos, lista-las sempre que aparecerem e com ajuda de um profissional ou amigo de sua confiança examinar cada uma delas verificando se são reais ou potencialmente reais e o que pode ser feito para amenizar ou impedir esses resultados indesejáveis aconteçam na sua vida^{4,5}.

Reflexões:

8 O que significou para você estar com _____(doença)

9 Que sentimentos e reações você teve ao descobrir que estava com essa doença crônica? Como lidou com eles?

1.4. Habilidade de lidar com a doença crônica e os sintomas relacionados

"Depois que aprendi a pensar por mim mesma, nunca mais pensei igual aos outros". Clarice Lispector

Os sintomas são informações que seu corpo lhe envia sobre o estado dele. Sinalizam que algo diferente está acontecendo⁴.

Os sintomas são únicos para cada pessoa e muitas vezes nas doenças crônicas são invisíveis, especialmente no início delas. Por exemplo, não se vê dor e cansaço, mas são sintomas que vão e vem em quase a todas as pessoas que possuem uma doença crônica, dia após dias, ano após ano. A dor e o cansaço, assim como outros sintomas, podem levar a uma série de perdas ou incapacidade de média ou alta intensidade⁵.

Então, além de aprender a administrar as emoções será necessário aprender a identificar e administrar os sintomas físicos que acompanham a doença crônica. Dependendo do momento do diagnóstico da doença (precoce ou tardio) e do tipo de doença crônica é comum necessitar gastar uma grande parte de nossos dias em idas e vindas a médicos e serviços de saúde, na busca de respostas e do alívio dos sintomas^{4,5}.



Reflexões:

10- Você consegue identificar seus sintomas? Quais são?

11- Vamos organizar agora um quadro com a lista das doenças que possui e os sintomas e emoções que elas provocam.

Escreva na primeira coluna do quadro o nome do(s) seu(s) problema(s) de saúde. Nas colunas seguintes marque um **X** se essa doença provoca em você algum dos sintomas listados.

Na última coluna escreva o nome da emoção ou sentimento predominante em relação a essa doença e o sintoma que ela causa.

Doença	Dor	Fadiga / Cansaço	Alteração na (o) atividade			Sentimento / Emoções
			Respiratória	Física	Sono	

Fonte: Traduzido e adaptado de Lorig, Kate et al., 2007.⁴

Discuta com o profissional de saúde que lhe acompanha:

O que você já fez para reduzir ou resolver os desconfortos relacionados aos sintomas, emoções / sentimentos?

O que funcionou? No que precisa de ajuda?

Descreva as atividades que o profissional da saúde que lhe acompanha recomendou para você utilizar ou que você já utilizava para amenizar os sintomas da sua doença crônica.

Nome do Problema: _____

Data: ____/____/____

Sintomas	Atividades para amenizar os sintomas
Manejo da dor	
Manejo da fadiga	
Técnicas respiratórias	
Nutrição	
Exercícios físicos	
Relaxamento e manejo das emoções	
Medicamentos	
Outra	
Outra	

Fonte: Traduzido e adaptado de Lorig, Kate et al., 2007⁴

Nota: Se você possui mais de uma doença crônica faça um quadro desses para cada uma delas junto com o profissional de saúde que lhe acompanha.

1.5. Habilidade de melhorar a comunicação com o serviço e profissionais de saúde

Eu gosto de falar, mas aprendi a escutar. Eu aprendi muito escutando cuidadosamente. O que dificulta a comunicação é que a maioria das pessoas não aprendeu a escutar.



Quando sofremos de uma doença crônica, desenvolver uma comunicação efetiva se torna uma necessidade fundamental para o acompanhamento do problema⁶.

A comunicação é uma via de mão dupla, ela vai além do simples fato de dizer alguma coisa; ela se processa efetivamente quando o outro compreendeu exatamente o que estamos transmitindo. A maneira como nos expressamos também influencia no processo de comunicação, por exemplo, o uso de um tom agressivo, gestos inadequados ou uma expressão irônica, podem reduzir a atenção ou o interesse do outro.

Tudo que ouvimos é decodificado internamente conforme nossa escala de valores; cultura, crenças, capacidades e até o momento psicológico. É importante evitar ruídos de comunicação que são a maior causa de mal-entendidos, então diga com as suas palavras o que entendeu do que ouviu.

Se você se sente inseguro por algum motivo prepare-se antes para dizer aquilo que você quer comunicar (faça uma lista ou treine na frente do espelho). Isso fará com que fique mais seguro e permitirá encontrar a melhor forma de organizar seu pensamento, a fim de atingir o objetivo da sua comunicação^{4,5,6}.

Uma comunicação efetiva é importante não apenas na sua relação com a equipe e profissionais de saúde, mas com sua família e no seu trabalho.

Atividade:

Tire um tempo para refletir sobre como você tem se comunicado sobre o seu problema / doença crônica com o serviço de saúde, no seu trabalho e com sua família e faça o registro dessa reflexão, antes de prosseguir a leitura.

12- Você está satisfeito com o nível de comunicação entre você e o(a) ? (se não estiver escreva a insatisfação)

Serviço de Saúde:

Local de trabalho:

Família:

13- Como você poderia melhorar sua comunicação com sua família, no trabalho e/ou com o serviço de saúde?

1.6. Exercitando as habilidades para o autocuidado

Reflexão sobre a melhora do sintomas e emoções:

Após realizar as atividades recomendadas para amenizar os seus sintomas, sentimentos e emoções relacionados à doença crônica, avalie se eles melhoraram, estacionaram ou pararam de acontecer.

Identifique os sintomas e emoções que ainda são frequentes no seu dia-a-dia e vamos tentar avaliar qual a intensidade do desconforto que eles lhe provocam e as dificuldades que encontra em manejá-los.

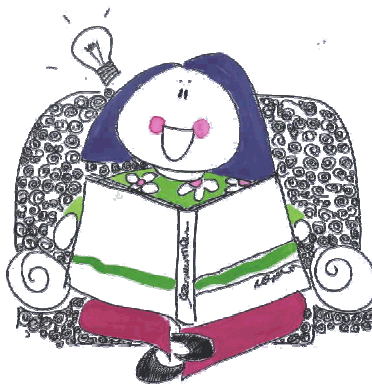
Se o sintoma é intenso e você não conseguiu amenizá-lo com as atividades que vem realizando essa situação reduz sua qualidade de vida e passa a ser um problema.

Convidamos você a identificar com auxílio do quadro a seguir as situações que continuam sendo um problema e que precisa de apoio dos profissionais de saúde para o autocuidado.

Se você NÃO tem o sintoma listado ou NÃO TEM DIFICULDADE de manejá-lo (já cuida bem dele) assinale um X no início da linha em cima da carinha ☺. Se a situação é um problema muito importante e VOCÊ NECESSITA DE AJUDA assinale um X no final da linha ☹. De acordo com a sua avaliação escolha o ponto da linha com o qual você se identifica lembrando que o meio dela significa que aquele é um problema médio ☺.

**Você está pronto para fazer
sua auto avaliação?**

Vamos lá?



Avaliação sobre a necessidade de apoio para autocuidado⁵

Marque na linha um X para indicar o local que expressa o quanto cada situação listada é ou não é um problema que você precisa de ajuda para manejar.

	Você sente/ tem:	Não tenho Problema	É um grande Problema
	Cansaço e falta de energia	☺ _____ ☹	☹
	Estresse e preocupação	☺ _____ ☹	☹
	Falta de ar	☺ _____ ☹	☹
	Dor e/ou desconforto físico	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldades com o sono	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldade de administrar o trabalho	☺ _____ ☹	☹
	Falta de ajuda da família e dos amigos	☺ _____ ☹	☹
	Falta de apoio do serviço de saúde	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldade de entender sua condição de saúde	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldade para relaxar	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldade para realizar exercícios físicos	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldade para sair de casa e fazer o que gosta	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldades sexuais e problemas com intimidade	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldade para ter uma alimentação saudável	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldade para parar de fumar	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldade para cuidar da própria medicação	☺ _____ ☹	☹
	Dificuldade para monitorar sua situação e lidar com recaídas	☺ _____ ☹	☹
	Algum outro problema? Descreva ao lado	☺ _____ ☹	☹

Fonte: Traduzido e adaptado de: Protheroe⁸.

É importante observar que cada situação é individual e duas pessoas podem conviver com um mesmo problema de saúde de maneira diferente e que não existem emoções ou sentimentos certos ou errados.

Agora escolha três itens que você identificou na lista do quadro como “problema” e que, neste momento, considera como os mais importantes e para os quais **necessita de apoio da equipe de saúde** para modificar a situação ou melhorá-la.

1- _____

2- _____

3- _____

Para você acompanhar melhor as três situações escolhidas, identificar e relacioná-las com outras situações do seu dia a dia sugere-se que faça um diário com o registro das situações, atividades, dieta, exercícios, dores sentidas e assim por diante.

Escrever faz lembrar e ajuda a clarear os pensamentos. Após duas ou mais semanas, verá que pode existir um padrão de ocorrências que se repetem. Exemplo: sempre que dança, sente dor nos joelhos e pés, o que não acontece quando caminha. Talvez seja o sapato que usou ou usa que lhe cause o problema? Talvez seja um tipo de movimento?

Então, que tal iniciar a produção do seu diário!!

Faça o registro diário dos seus sintomas e as situações que o desencadeiam ou agravam. Também, o que você faz para melhorar os sintomas. No decorrer do tempo você poderá verificar se existem ou não relação entre sintomas e situações / atividades do seu dia a dia.

Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde							
Noite							

Fonte: Lorig, Kate et al. Self-management of Long –term Health Conditions: a handbook for people with Chronic Disease. Boulder, Colorado: Bull Publishing Company, 1rd ed, 2007.

Nota: Esse é apenas um modelo, você pode usar uma agenda, um calendário, etc... Você pode descrever o sintoma, quando ocorre piora de um sintoma e o que considera como seu fator desencadeante. Poderá também registrar o que você fez em relação a isso, o que lhe ajuda mais ou o que lhe alivia. Feito isso, você terá muito mais condições de examinar a relação que porventura exista entre as situações ou buscar apoio de um profissional de saúde.

II – Conhecendo e entendendo melhor as doenças crônicas e o seu manejo

A dieta, a falta de atividade física, o estresse, a dependência química como o uso do tabaco e do álcool são os principais fatores relacionados que podem desencadear doenças crônicas².

As doenças crônicas não podem ser resolvidas num curto período de tempo. Alguns exemplos de doenças crônicas: hipertensão arterial, diabetes, artrite, doenças cardiovasculares (derrame, infarto, etc.), doença renal, doenças pulmonares (rinite, asma e DPOC), câncer. Veja, no Quadro 1, as diferenças entre as doenças agudas e crônicas².

Quadro 1 : Diferenças entre doenças agudas e crônicas

	Doença aguda	Doença crônica
Início	Rápido	Gradual
Causa	Usualmente uma	Várias
Duração	Curta	Indefinida
Diagnóstico	Frequentemente preciso	Geralmente impreciso principalmente no início
Testes Diagnósticos	Frequentemente decisivos	Frequentemente de valor limitado
Tratamento	Comumente cura	Raramente ocorre a cura
Papel do profissional	Indicar e conduzir a terapia	Orientador e parceiro
Papel do paciente	Segue ordens	Parceiro do profissional de saúde e responsável pelo cuidado diário.

Fonte: tradução de Lorig, Kate et al ². Colorado: Bull Publishing Company, 3rd ed, 2006.

2.1. Sintomas, sentimentos e emoções frequentes nas doenças crônicas e o seu manejo.

Nenhuma técnica funciona da mesma forma para todas as pessoas. Cada auto cuidador deverá descobrir o que funciona melhor para si⁵.

O entendimento da natureza dos seus sintomas e sentimentos, das causas e interações entre eles poderá ajudá-lo a manejar melhor o seu problema de saúde^{4,5}.

Vamos conhecer os sintomas e sentimentos mais comuns nas pessoas com doenças crônicas. Lembrando que para tornar-se um auto cuidador o primeiro passo é obter informação para compreensão do problema.

- **Cansaço / Fadiga**

Na doença crônica o organismo gasta mais energia para se auto curar e isto pode roubar muita energia reduzindo sua disposição para as atividades do dia a dia, impedindo-o de fazer coisas que necessita fazer ou realmente gostaria de fazer.

Entre as causas relacionadas ao cansaço estão: a própria doença, a falta de atividade física, uma dieta pobre, dormir mal, medicação inadequada ou em doses insuficientes, emoções desequilibradas, entre outros.

Se o cansaço é um problema, a primeira tarefa será identificar a causa.

Escreva no seu diário as situações que lhe deixam cansado.

Observe ainda se você: tem se alimentado e dormido bem?

Tem se exercitado regularmente?

Sente-se tranquilo e sem muito estresse?

Se responder “não” a alguma das 3 questões acima já é um bom começo para identificar uma ou mais razões para seu cansaço⁷.

Leve seu diário para conversar com o profissional de saúde que lhe acompanha.

• Dor e desconforto físico

Dor ou desconforto físico são a queixa da maioria das pessoas com doença crônica. As causas mais comuns da dor e desconforto físico são^{4,7}:

- ✓ A própria doença;
- ✓ Tensão muscular;
- ✓ Falta de condicionamento muscular;
- ✓ Sono insuficiente ou de má qualidade;
- ✓ Medicação inadequada ou em dose insuficiente;
- ✓ Estresse, ansiedade, depressão e emoções como tristeza, raiva, medo, entre outras.

Registre em seu diário o dia, o horário e as situações que lhe provocaram ou aumentaram sua dor.

Leve seu diário para conversar com o profissional de saúde que lhe acompanha para receber orientações de como manejar a dor e o desconforto físico.

- **Respiração curta e falta de ar**

As doenças crônicas podem ocasionar mudanças no corpo causando falta de ar. A forma como esse problema se manifesta varia de pessoa para pessoa.

Em pessoas com doença pulmonar crônica o estreitamento dos alvéolos e o aumento da secreção de muco reduzem o fluxo de ar para os pulmões levando a respiração curta e a falta de ar.

O problema respiratório também pode estar associado com o funcionamento do coração. Se ele não estiver bombeando sangue adequadamente para os pulmões isso fará com que os pulmões não realizem oxigenação da quantidade necessária de sangue no seu organismo².

A falta de atividade física também pode ser causa da falta de ar pela pouca utilização dos músculos que atrofiam ou funcionam de forma inadequada. Por exemplo, o coração é feito de músculos e, por consequência, se ele não trabalhar de maneira eficiente, bombeando o sangue de forma que ele circule em todo o organismo a pessoa pode ficar com falta de ar e respiração ofegante².

Pessoas que estão com excesso de peso ou sobrepeso, necessitam maior quantidade de energia e oxigênio para movimentar o próprio corpo fazendo com que o coração tenha que trabalhar mais e isso poderá fazer com que se sinta ofegante².

Reveja suas práticas diárias de exercício, alongamento, pequenas caminhadas, bem como todas as formas de manter seus músculos em boas condições para lhe ajudar a respirar melhor.



14-Que exercícios você tem praticado?

Busque identificar as razões que estão lhe causando falta de ar ou dificultando sua respiração e procure o serviço de saúde para ajudá-lo a resolver o problema ^{4,5}.

15- O que me causa falta de ar ou respiração ofegante?

• Estresse

O estresse é uma reação fisiológica natural comum a qualquer pessoa. Quando temos que fazer um esforço extra, nosso corpo se prepara. O cérebro ativa o sistema nervoso que estimula as glândulas suprarrenais a produzirem adrenalina e cortisol e

através desse sistema faz com que mais oxigênio e energia sejam enviados aos nossos músculos.

Os hormônios adrenalina e cortisol nos preparam para a ação. Isso faz com que nosso coração e a respiração se acelerem e que as outras funções do nosso organismo como digestão, resposta imunológica, entre outros, fiquem mais lentos ou inoperantes. Nosso corpo se adapta as exigências que fizermos a ele até um determinado nível sejam elas prazerosas ou não. Dependendo de quanto tempo essa situação de estresse será mantida, nosso corpo poderá se adaptar a ela e essa adaptação contribui para desencadear problemas como: palpitações, pressão alta, respiração curta, dores musculares e articulares, cansaço, falta de apetite, falta de concentração, entre outros⁵.

Tente desenvolver uma atitude positiva frente à vida. Será mais difícil administrar o estresse se você tiver uma postura negativa a respeito de tudo, mas desenvolva expectativas realísticas e não espere das pessoas mais do que elas podem lhe dar.

Converse com o profissional de saúde que está lhe acompanhando que ele poderá lhe dar indicações de como manejar o seu nível de estresse.



- **Coceira**

Coceira (prurido) é um sintoma difícil de entender e mais difícil ainda de se definir. Pode ter diferentes causas, pode ser um sintoma das pessoas que tem doença do fígado, causado pelos produtos da bile depositados na pele quando o fígado não funciona de maneira apropriada. Pode, também, ocorrer nas pessoas com doença dos rins e em doenças de pele como psoríases. Pode ocorrer por contato da pele com alguma substância, pela aspiração no ar de um determinado produto, como evento adverso a uma medicação ou por uma questão mais simples como pele seca e desidratada. O estresse, a ansiedade e a depressão costumam fazer o prurido piorar^{2,4}.

A reação natural à coceira é a gente se coçar, mas quando é uma coceira crônica, coçar não promove alívio. Quanto mais se coça, mais sente necessidade de coçar.

A pele seca tende a causar muita coceira então, mantenha sua pele hidratada. É importante que o creme hidratante não contenha álcool.

Quando a coceira for muito intensa você deve procurar uma Unidade de Saúde e/ou consultar com seu médico.

- **Problemas com sono**

Quando não conseguimos dormir, não dormimos o suficiente ou o sono é entrecortado, podemos sentir cansaço, falta de força e dificuldade de concentração. O corpo humano necessita de 6 a 8

horas diárias de sono para relaxamento e reparação orgânica. Durante o sono mínimas quantidades de energia são necessárias para o corpo funcionar e nesse momento ele concentra a sua energia na autocura^{4,7}.

Não fique preocupado se não tiver dormido suficiente, procure identificar as razões pelas quais não consegue dormir ou não consegue ter um sono reparador.



16- **Faça uma análise** sobre como você tem dormido e busque identificar as causas que estão atrapalhando o sono reparador:

Se você identificar as prováveis causas de não ter dormido bem ou o suficiente será possível trabalhar para sua eliminação, registre-as e leve-as ao profissional de saúde que o acompanha para obter orientações quanto ao manejo destas situações.

- **Raiva**

A raiva é uma das respostas emocionais mais comuns às doenças crônicas. Quando a doença crônica provoca perda do controle sobre o corpo e/ou a perda da independência na vida ela gera sentimentos de frustração, falta de esperança, insegurança. É uma avalanche de sentimentos e todos eles consequentemente podem alimentar mais a raiva e dificultar o controle na sua forma de expressão^{4,5}.

Em determinadas situações a raiva e agressividade pode não ser decorrente dos sentimentos, como por exemplo, frustração pelas coisas não estarem acontecendo como gostaríamos, ela pode ser resultante do próprio processo bioquímico da doença. Isso pode acontecer, por exemplo, quando alguém tem um acidente vascular cerebral (derrame ou AVC) que afeta certas partes do cérebro responsáveis por suprimir ou expressar certas emoções. Em situações como essas a pessoa pode chorar, ter crise de raiva ou se irritar sem que haja uma causa aparente⁴.

Você pode aprender a manejar a raiva da mesma maneira que controla outros sintomas. Ela precisa ser expressa, extravasada. Se não for, pode trazer repercussões negativas sobre a saúde.

Manter um sentimento intenso, contido, amplia a experiência de outros sintomas da doença como depressão, por exemplo. A questão é como encontrar meios de fazer essa liberação da raiva de maneira apropriada^{4,5,7}.

Uma das maneiras de trabalhar com esse sentimento é buscar reconhecer que está com raiva, entender de quem ou do que e por que está com raiva. Esse é um passo importante para aprender como fazer a liberação do sentimento de maneira efetiva, sem se machucar ou machucar as pessoas ao seu redor.

Faça sua reflexão:

17- Quando e porque eu sinto raiva?

18- O que eu faço com a minha raiva?

Busque um profissional da saúde ou terapeuta que possa apoiá-lo no processo de liberação efetiva desse sentimento.

• Depressão / Ansiedade

A depressão e a ansiedade podem ser resultantes do mesmo tipo de situações /sentimentos que geraram a raiva ou estar relacionada a mecanismos bioquímicos específicos da doença. Assim como a dor, elas têm diversos graus de intensidade sendo importante buscar ajuda de um profissional para identificar qual é a intensidade da sua e definir que tipo de tratamento será necessário⁴.

As doenças geralmente causam sintomas e as pessoas com varias doenças sejam elas crônicas ou não, podem ter sintomas comuns e que não ocorrem pela mesma causa. Também, é frequente que pessoas com problemas crônicos se vejam acometidas por uma mistura complexa de emoções e sintomas. Entre eles:

- ✓ Medo e preocupações com o futuro;
- ✓ Frustração (pode ter muitas causas);
- ✓ Sentimento de perda do controle de sua vida;
- ✓ Cansaço, esgotamento físico e emocional sem causa aparente.

Nem sempre é possível identificar sozinho que se está com depressão ou ansiedade e o primeiro passo para enfrentá-la é olhar-se e aprender a identificar que algo não está bem (reconhecimento do desconforto emocional). Isso irá permitir iniciar o processo de conscientização e conhecimento das suas emoções.

Você vai ver que com o tempo é perfeitamente possível reconhecer, aceitar e tratar a depressão. O apoio da equipe de saúde que lhe acompanha é fundamental nesse processo.

Romper o ciclo vicioso que as doenças crônicas produzem é o primeiro passo no seu programa de autocuidado. Observe-se e identifique os sinais de que você está entrando em depressão ou ansiedade. Concentre-se em suas METAS E DESEJOS, nos seus amigos e familiares, no seu trabalho ou estudo e em todos os fatores positivos ao seu redor. Quando você acredita que as coisas podem melhorar e se movimenta para criar novos ciclos em sua vida, elas melhoram!

Procure um profissional da saúde e se for necessário tome medicamentos, aceite a ajuda que os medicamentos podem lhe dar, pois utilizá-los não é nenhum sinal de fraqueza.

A ingesta dos medicamentos diariamente é muitas vezes o fator mais importante no autocuidado da depressão / ansiedade.



**Os auto cuidadores
trabalham para identificar
os sintomas, isolar as
possíveis causas e
efeitos e agir para
quebrar o círculo vicioso
dos problemas crônicos
de saúde.**

III - Aprendendo a fazer uso apropriado dos serviços de saúde

Administrar uma doença crônica pode ser difícil para a equipe de saúde e também para o paciente.

Conhecer o serviço de saúde que frequenta é um aspecto importante para o gerenciamento de sua condição crônica de saúde e o exercício autônomo do autocuidado.

A parceria com a equipe de saúde e a correta utilização dos recursos disponibilizados pelo serviço e pela rede social de apoio são fundamentais.

Atualmente, é comum conversarmos com as pessoas e elas manifestarem frustração quanto aos serviços de saúde prestados tanto pela rede privada quanto pública de saúde (SUS), especialmente nas questões relacionadas ao tempo de espera para uma consulta médica, para fazer um exame, realizar fisioterapia ou ter acesso a determinados medicamentos.

As pessoas, também referem descontentamento quanto ao acesso ao médico e/ou equipe de saúde que é responsável pelo seu tratamento para receber um esclarecimento quanto às medicações prescritas, seus efeitos colaterais, sinais ou sintomas inesperados, pois a forma burocratizada que a maior parte dos serviços adota para o seu funcionamento fazem uma barreira ao acesso e o tornam impessoal. Muitas vezes quando se consegue o diálogo com o serviço de saúde o sintoma ou

efeito colateral já se agravou ou a pessoa por receio parou de realizar o tratamento por decisão pessoal⁴.

Seguem algumas sugestões de pessoas que possuem uma condição crônica e no processo de gerenciá-lo tiveram que construir uma boa relação com o serviço de saúde para obter um acesso adequado para consultas ou esclarecimentos sobre situações que vivenciaram no decorrer do tratamento^{4,5,6}.

3.1 Busque estar informado sobre como funciona o Serviço de Saúde que você frequenta.

É importante saber quem trabalha no serviço e o papel dos diferentes profissionais na equipe de saúde. Solicite o nome dos profissionais e qual a sua função e guarde junto com sua carteira ou documentos do serviço de saúde.

Pergunte ao médico e/ou enfermeira que estiver lhe acompanhando esclarecimento sobre como deve proceder se precisar falar com eles sobre uma dúvida relacionada ao tratamento ou algum efeito colateral do medicamento. Peça ao profissional que escreva para você essa “combinação” num receituário para que isso facilite o



acesso a ele no momento que você precisar retornar ao serviço⁵.

Informe-se sobre as normas ou regras de funcionamento do serviço de saúde. Horários, como agendar uma consulta, como medir a pressão arterial, retirar medicamentos, marcar exames, entre outros e, também se eles podem dar informação por telefone. Anote o telefone do Serviço na sua carteira de saúde.

Muitos serviços dispõem de um boletim informativo ou mural no local. Tire um tempo para ler todas as informações disponíveis nas salas de espera e recepção do serviço de saúde^{5,6}.

Se possível programe o dia da sua consulta para que possa ter maior disponibilidade de tempo dos profissionais de saúde, pois no atendimento como um caso extra ou urgente o tempo da consulta provavelmente será menor e focado apenas naquela situação de urgência.

3.2 Evite perder o respeito e a paciência com os profissionais e demais usuários.

Os atrasos nas consultas podem ser inevitáveis porque muitas vezes ocorrem pequenas urgências ou situações de saúde que demandam mais tempo dos profissionais. Para quem está esperando isto costuma ser sempre desagradável, mas para quem está sendo atendido, o tempo extra pode ser fundamental. Então, se possível não agende suas consultas em dias que você não tenha nenhuma flexibilidade de tempo. Procure estar mais liberado neste dia e peça um atestado de comparecimento ao

serviço de saúde. Se você estiver com muita pressa, acabará se estressando e entrando tenso na consulta, o que a tornará mais difícil e, talvez, menos proveitosa^{5,6}.

Seja educado, cortês e amigável. Não se trata apenas de ter boas maneiras, mas de cuidar do relacionamento com o seu médico, enfermeiro e a equipe de saúde deste serviço com o qual você provavelmente terá longos anos de relacionamento.

Procure sempre respeitar as regras de funcionamento do serviço sem tentar passar na frente das outras pessoas tentando se apresentar como alguém que deve ter prioridade, sem real necessidade. **Lembrem-se** todos os usuários do serviço são especiais e merecem tanto respeito quanto você. As regras de funcionamento de um serviço devem ser para ajudar na sua organização e não para prejudicar qualquer usuário ou dificultar seu acesso.

3.3 Compreenda para o que são os medicamentos e utilize-os de forma adequada e continua.

Ter uma doença crônica, muitas vezes significa ter de tomar um ou mais medicamentos de forma continua ao longo do tempo. Então é muito importante entender o que é a medicação, no que ela pode ajudá-lo e como deve ser seu uso. Embora os medicamentos para doenças crônicas não curem a maioria delas eles são uma parte importante no manejo e controle da doença e, de modo geral, possuem funções importantes especialmente

no sentido de aliviar os sintomas através de sua ação química, prevenir problemas futuros, melhorar o prognóstico da doença ou retardar seu processo.

O propósito da medicação é diminuir as consequências da doença ou retardar seu curso, embora muitas delas possuam efeitos adversos que nem sempre são fáceis de manejar. Pergunte sempre sobre o medicamento prescrito: quais os possíveis efeitos adversos? Quanto tempo pode durar? Qual a gravidade e o que poderá ser feito a respeito? Qual o melhor horário para tomar o medicamento- antes, com ou após as refeições? Eles interferem com outros medicamentos que você esteja usando?

3.4 Aproveite melhor o seu momento da consulta.

Os médicos e demais profissionais de saúde, em geral, são muito ocupados e muitas vezes trabalham sob pressão e/ou com uma agenda sobrecarregada. Então para aproveitar de fato a sua consulta é preciso se preparar para ela para que seja uma ocasião proveitosa. Portanto, antes da consulta reúna as informações sobre a história de sua saúde / doença para relatar. Procure os últimos exames de imagem e laboratoriais que fez (raios-X, exames de sangue etc.) e leve à consulta. Se você tem algum sintoma específico, anote os detalhes previamente: quando começaram, como evoluíram, etc. Se usou algum medicamento, anote o nome (tipo), a dosagem e a última vez em

que o tomou. Se você se preparar previamente poderá usar melhor seu tempo de consulta inclusive para fazer perguntas, expressar dúvidas^{5,9}.

Escreva em um papel as dúvidas que tem sobre o seu estado atual ou a sua saúde em geral. É comum as pessoas se esquecerem de perguntar algo durante uma consulta. Com uma lista escrita, isso pode ser evitado. Além disso, as anotações ajudam a manter o foco da consulta no que interessa^{5,9}.

3.5 Crie uma boa relação com os profissionais do serviço de saúde e com o seu médico.

Um bom relacionamento demanda tanto do paciente quanto dos profissionais de saúde uma série de atitudes. Um relacionamento só é construído se houver investimento dos dois lados, respeito e uma boa comunicação.

Para você aproveitar bem a consulta é importante expressar o que está entendendo. Se não entender o que foi dito não fique constrangido em dizer e pedir para repetir a explicação. Você pode também pedir ao médico que escreva as palavras principais relacionadas com o



seu problema assim quando chegar em casa poderá conversar com sua família a respeito ou pesquisar mais sobre o assunto^{5,9}.

Se você não estiver feliz com o andamento das consultas, tente falar sobre com isso com o médico ou o profissional que está lhe atendendo.

Lembre-se: o profissional de saúde pode não notar que você está insatisfeito se você não falar. Muitas vezes é difícil falar sobre o que nos desagrada, mas é importante que você dê uma chance ao médico / profissional de saúde para esclarecer as coisas e tentar uma nova abordagem^{5,9}.

IV - Os passos recomendados para desenvolver autocuidado e obter melhor controle da condição de saúde

Quem desejar uma solução rápida para administrar sua doença crônica poderá se frustrar!!

Até aqui pela leitura da cartilha vimos que todas as doenças crônicas implicam ou necessitam cuidados diários e novos comportamentos. Também que as pessoas que se tornaram auto cuidadores tiveram como característica a auto promoção da saúde, a qual não é vista somente como a ausência de doença, mas como um conjunto harmônico das várias coisas que compõe

sua vida, uma interação entre a vida familiar e social, a mente e o corpo.

Desenvolver o autocuidado e obter o controle da condição crônica de saúde é um exercício diário para toda a nossa vida.

Para **praticar o autocuidado**

e obter o controle da condição crônica de saúde você precisará fazer **ESCOLHAS INFORMADAS** e também utilizar uma ferramenta chamada

“PLANEJAMENTO”.

Ter um **Plano de Ação** é fundamental porque sem ele será mais difícil saber se os caminhos que você está

percorrendo estão ajudando a chegar ao seu **OBJETIVO** e **META** pactuada com a equipe de saúde que faz seu acompanhamento.



4.1. Construindo um “Plano de Ação” para manter a autonomia e tornar o dia a dia mais prazeroso

“Nunca tenha medo de tentar algo novo. Lembre-se de que um amador solitário construiu a Arca. Um grande grupo de profissionais construiu o Titanic”. Luís Fernando Veríssimo

As doenças crônicas exigem modificação ou adaptação na rotina de vida, essa nova realidade implica em mudança no estilo de

vida, nas relações familiares e/ou sociais. Lidar com ou evitar as consequências indesejáveis que esses problemas de saúde podem causar exige a definição de estratégias pessoais para o desenvolvimento do autocuidado e para enfrentar os problemas práticos que elas trazem no dia a dia⁷.

Será que eu consigo desenvolver o autocuidado?

*O autocuidado é uma decisão, uma escolha!*⁵

De uma maneira ou outra você não terá como evitar de administrar sua doença crônica, ou seja, você estará administrando a sua doença, qualquer que seja a sua atitude em relação a ela. Se administrar de forma negativa para sua saúde não fazendo nada em relação a ela poderá vir a sofrer com suas consequências, essa é uma maneira / estilo de lidar com a doença. Só sofrer!⁴.



Se administrar de forma positiva para sua saúde e começar a tomar uma medicação ou modificar/inserir algo novo na sua rotina/ estilo de vida de forma a melhorar sua saúde, já é um outro jeito de administrá-la. Você pode fazer uma escolha positiva e

tornar-se um auto cuidador!⁵. Como auto cuidador ativo, você

terá o papel central na administração da sua vida para estabelecer um convívio equilibrado com a doença crônica.

Os auto cuidadores ativos, diante de uma situação de dificuldade, devem parar, examinar a situação verificando se possuem condições para resolver o problema ou se precisam buscar ajuda. O Serviço de saúde pode ser um dos seus aliados na resolução dos problemas^{4,5,9}.

Com apoio do serviço de saúde você pode aprender a usar de forma adequada a medicação, aliviar as suas dores, diminuir o cansaço, administrar o estresse, a raiva, as dificuldades com o sono, fazer a sua vida ser mais plena e com prazer. Não tenha medo de falhar, orgulhe-se do que você faz e não se sinta culpado pelo que não fez ou ainda não consegue fazer.

Você pode fazer parte de um grupo pessoas que ESCOLHERAM exercer o autocuidado em parceria com um serviço / profissionais de saúde ou com sua família.

Há muitas maneiras de se alcançar ou realizar uma META específica. Desenvolva planos de ação para a área de sua vida que deseja ou necessita modificar. Exemplos:

Se sua meta é terminar ou diminuir o incômodo ou desconforto que lhe causam os sintomas respiratórios e poder subir 20 degraus. Inicie um programa de exercício respiratório ou alongamento ou pequenas caminhadas diárias ou subir e descer 5 degraus a cada dia ou dar uma volta pelo jardim.

Se você quer perder peso pode começar decidindo fracionar a alimentação em seis pequenas refeições diárias ou a não comer a sobremesa durante a semana ou iniciar um programa de exercícios.

Se você quer se tornar uma pessoa com vida social pode se inteirar da programação existente no bairro, participar de grupos, telefonar a um amigo e convidar para dar uma volta ou tomar um café juntos, etc.

Por onde começar?

*A decisão é: ser ativo ou não fazer nada.
Procurar ajuda e apoio para ter mais qualidade
de vida ou sofrer em silêncio².*

Pense nos comportamentos que você precisa assumir para melhorar sua condição de saúde e reduzir os efeitos da doença crônica. Você pode listar todos que lembra. Essa lista poderá ser trabalhada ao longo do tempo.

No exercício a seguir você pode excluir e incluir comportamentos de acordo com o seu problema de saúde e necessidades.

Depois de terminar a lista reflita e dê uma nota de 0 a 10 para o quanto você está motivado (interessado) em assumir cada comportamento listado, nesse momento. A nota zero (0) para nenhum pouco interessado e a nota 10 para totalmente interessado^{4,10}.

Exercício: Identificando comportamentos que podem melhorar as condições de saúde e contribuir no controle da doença crônica.

Assinale ou escreva nas linhas em branco os comportamentos que você precisa assumir para melhorar sua condição de saúde.	Marque um "X"	Pontue o interesse (0 a 10)
Tomar os medicamentos conforme a prescrição/orientação		
Melhorar a qualidade da alimentação		
Iniciar ou aumentar a prática de atividade física semanal		
Lidar melhor com o estresse		
Reduzir o cansaço e dor		
Melhorar o padrão respiratório		
Melhorar a qualidade / tempo de sono		
Administrar melhor a raiva / ansiedade ou depressão		

Fonte: Traduzido e adaptado de Lorig, Kate et al., 2007.⁴

O auto cuidador deverá planejar atividades de acordo com suas necessidades e situações do dia a dia. Mas, cuidado, prestar atenção, tentar fazer muitas coisas ao mesmo tempo pode não ser possível e você acabar desistindo de alcançar sua meta.

Inicie devagar e vá ampliando seu plano à medida que se sente motivado e seu corpo melhor preparado e com energia^{5,6,9}.

Sua tarefa será escolher uma ou duas ações/ atividades que você considera como melhor opção para sua saúde ou que se sente mais inclinado a seguir, dessa forma você iniciará o seu processo de autocuidado. Decida o que você deseja conquistar e busque alternativas para a conquista de sua meta.

Atividade: Escolhendo Prioridades

Agora escolha um ou dois comportamentos que são muito necessários modificar (prioritários) e que você tenha pontuado no quadro alto grau de interesse em assumir (maior ou igual a 7) para depois elaborar um plano de ação para cada um deles.

1- _____

2- _____

4.2. Os passos do planejamento

Para o planejamento das ações de mudança de comportamento a literatura^{4,5} recomenda **SETE PASSOS PRÁTICOS** para obter um plano factível e que auxilie no processo de aprendizagem do autocuidado e no gerenciamento do seu problema de saúde.

Vamos exercitar os sete passos iniciando pelos dois comportamentos que você escolheu como prioridade, mas eles podem ser utilizados futuramente para os outros comportamentos que precisam ser modificados.

Passo 1:

Decida qual é a sua meta para cada um dos comportamentos que deseja modificar ou para os problemas prioritários que você escolheu para gerenciar.

Seja realista e bem específico!

Metas

Comportamento1 _____

Comportamento 2 _____

Coloque uma estrela na meta que você gostaria de começar

Passo 2:

Faça uma lista de atividades que ajudarão você a realizar a sua meta. Verifique se existem caminhos alternativos para realiza-la.

Para cada comportamentos escolhidos você precisará listar no quadro a seguir todas as atividades que necessita ou poderia realizar para atingir a meta. Faça um quadro para cada comportamento que deseja ou necessita mudar, mas escolha um para iniciar o processo.

A seguir você deverá **definir uma nota de 0 a 10** para cada atividade demonstrando o quanto você está motivado(a) para assumir a execução de cada uma delas, nesse momento. A nota **zero** será para aquelas atividades em que você não está

nenhum pouco interessado e a nota 10 para aquelas em que está totalmente interessado^{4,10}.

Data: _____	
Comportamento _____ Meta: _____	
Atividades necessárias para atingir a meta	Interesse (0 a 10)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Fonte: Traduzido e adaptado de Lorig, Kate et al., 2007⁴ e Cavalcanti, Ana Maria, 2012¹⁰.

Agora escolha duas ou três atividades da sua lista, relacionadas com o comportamento que deseja mudar, para começar a colocá-las em prática. As atividades escolhidas devem ter uma nota de interesse maior ou igual a 7.

Escreva as atividades escolhidas para começar.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

Passo 3:

Faça um plano de ação. Decida o que você vai fazer para mover-se em direção a sua meta. Faça um plano que você tenha condições para realizar para cada uma das atividades escolhidas. Planeje em detalhes – descreva exatamente o que você ira fazer. Responda aos tópicos colocados no quadro.

Descreva no quadro a seguir o seu plano de ação

Plano de Ação		Data: ____/ ____/ ____
Atividade:		
O que você fará? Quando? Quantas vezes (dias/ semana)? Onde? Como?		
Grau de confiança Justifique a nota		

Fonte: Traduzido e adaptado de Lorig, Kate et al., 2007⁴ e Cavalcanti, Ana Maria, 2012¹⁰.

Uma vez feito seu plano de ação pergunte a você mesmo qual é seu grau de confiança para a sua execução, utilize uma nota variando entre 0 e 10, sendo que zero significa nada confiante e 10 muito confiante na execução do plano. Para isso, pense no seu dia a dia, nas adaptações que você precisa fazer na sua rotina, no esforço gasto, no custo e na necessidade de apoio de

outras pessoas ou serviço de saúde^{4,10}. É muito importante o registro da nota que representa seu grau de confiança na execução do plano. Pense a respeito da nota escolhida e escreva porque você atribuiu esse valor como grau de confiança.

Lembre-se: Para construir o plano você precisa ser bastante específico e realista. Escolher atividades que você não tem motivação para executar só vai criar frustrações para você mesmo.

Se você se sente inseguro para fazer sozinho o seu plano busque o apoio de uma equipe de saúde.

Passo 4:

Realize seu plano de ação. Quando você terminar de escrever o seu plano de ação coloque-o em um lugar que você veja todos os dias.

Inicie a execução do plano procurando desenvolver o que planejou, mas se sentir necessidade, no decorrer do processo, agende uma conversa com um profissional de saúde, reavalie a situação e, se necessário modifique alguma atividade do plano.

O importante é alcançar os objetivos e metas, o caminho que você vai trilhar para chegar lá depende de muitos fatores, entre eles sua condição de saúde, autonomia, rede social e de apoio, condição financeira, emocional e física^{4,10}.

Tenha sempre muita calma e paciência com você, esse item é

fundamental para não aumentar a tensão e o estresse.

Lembre-se: um plano de ação de sucesso^{4,5}.

- 1- É alguma coisa que você quer.
- 2- É realizável.
- 3- Está ligado a um comportamento específico.
- 4- É algo que você está confiante que pode realizar.

Passo 5

Avalie os resultados. No final de cada semana avalie como foi à realização das suas atividades. Se você tiver problemas para realizar o que planejou esse é o momento para resolvê-los ou buscar ajuda para a resolução das dificuldades. Busque alternativas, proponha mudanças, mas persista.

Avalie os resultados do seu Plano de Ação

Dia da semana	Atividades planejadas	Checar S ou N	Comentários
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Fonte: Traduzido e adaptado de Lorig, Kate et al., 2007⁴

Nota: Ao checar a realização do seu plano em cada dia da semana escreva “**S**” nas atividades planejadas que você realizou e “**N**” naquelas que não conseguiu realizar. Comente seu desempenho na execução das atividades.

Passo 6

Implemente modificações ou adaptações ao Plano, se necessário. O plano é uma referência, mas não é algo rígido e estanque e pode ser reavaliado, mas não use isso como desculpa para fugir do seu compromisso com você mesmo. O plano foi criado para ser realizado e auxiliá-lo a atingir uma meta específica⁴. Se necessário, proponha as mudanças para resolver

os problemas identificados durante a aplicação do plano.



Se você precisar mudar as atividades volte para **Passo 3** de planejamento e reinicie o planejamento.

Passo 7

Recompense você mesmo quando atingir suas metas!!

Existem muitos prazeres saudáveis que você pode adicionar a sua vida e aproveitá-la muito mais com equilíbrio e alegria.

Conhecimento é poder, quanto mais sabemos mais poderemos aprender e compreender sobre tudo que nos cerca.

Siga em frente no gerenciamento dos seus problemas de saúde, você poderá obter sucesso em muitos outros planos.

Considerações Finais

O processo de autocuidado inicia pela tomada de decisão entre investir tempo para se ajudar ou lamentar e não fazer nada⁵.

Como qualquer outra habilidade o autocuidado precisa ser aprendido e praticado. O auto cuidador precisa ser aprender a fazer a nova atividade e passar a administrar os acontecimentos do dia a dia com o apoio de um serviço de saúde.

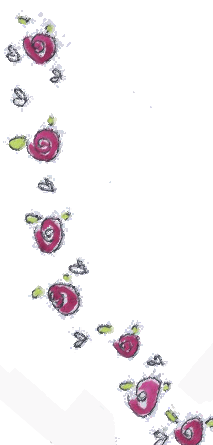
Praticar o autocuidado é determinante na nossa qualidade de vida porque na maior parte do tempo vamos estar sozinhos ou com a família. Portanto, o aprendizado para a autonomia de cuidar-se é essencial.

Comece com comportamentos e metas mais fáceis, menos pretensiosos, fazendo um contrato com você mesmo. Leve seu plano adiante fazendo as mudanças necessárias. Avalie os resultados e parabeneze-se pelos resultados, sejam quais forem. O importante é que você está investindo tempo no autocuidado.

Lembre-se que mesmo tendo uma doença crônica você pode viver de forma saudável e que é possível conseguir isso através da superação dos problemas físicos e emocionais associados a ela. A diferença de atitude diante da ocorrência de uma condição crônica (atitude ativa e positiva ou atitude reativa e negativa) não é determinada pela condição em si, mas pelo modo como as pessoas reagem a situação e do quanto estão preparados para manejá-la.

Quando agimos para mudar o que podemos mudar teremos muito mais tranquilidade para aceitar e buscar ajuda naquilo que não está ao nosso alcance. Algumas vezes o que nos impede de conquistar nossas metas é não ver alternativas ou rejeitar as alternativas sem conhecê-las muito bem. Nessas situações a doença passa ser o centro de suas vidas. Mas, determinadas pessoas, nas mesmas condições, buscam encontrar um meio de manter sua autonomia e assumem individualmente ou de forma apoiada o cuidado da sua condição de saúde. Mudam algumas coisas que faziam ou a maneira como as faziam, seguem vivendo e buscando bem estar! Inicialmente, até resistem, mas depois percebem a importância de reavaliar sua rotina e hábitos de vida e não permanecem em comportamentos cristalizados.

A doença em si pode ser a mesma para várias pessoas, mas existem diferenças entre as atitudes escolhidas para “encarar e administrar” o problema e suas consequências no seu contexto de vida.



Faça diferença na sua vida!!

**Invista tempo em você mesmo e exercite
o autocuidado!!**

**Busque apoio na sua família e no
Serviço de Saúde!!**

Referências Bibliográficas

- 1 Clark NM et al. Self-management of chronic disease by older adults. A review and questions for older adults. *Journal of Aging and Health*. 1991;3:3-27.
- 2 Lorig K et al. Living a healthy life with chronic conditions: self-management of heart disease, arthritis, diabetes, asthma, bronchitis, emphysema and others. 3rd ed. Boulder (CO): Bull Publishing Company; 2006.
- 3 Adams K, Greiner AC, Corrigan JM. (Eds). The quality chasm summit. A focus on communities. Report of a summit. The 1st annual crossing, Washington (DC): National Academies Press; 2004.
- 4 Lorig Kate et al. Self-management of long – term health conditions: a handbook for people with chronic disease. 1rd ed. Boulder (CO): Bull Publishing Company; 2007.
- 5 Baker B. Coping with long-term illness. London: Sheldon Press; 2011.
- 6 Bodenheimer T, Lorig K, Holman H, Grumbach K. Patient self-management of chronic disease in primary care. *JAMA*. 2002 Nov. 288(19):2469-75.
- 7 Hanley JL, Deville N. Tired of Being Tired. 3rd ed. London: Penguin Books; 2004.
- 8 Protheroe J, Blakeman T, Bower P, Chew-Graham C, Kennedy A. An intervention to promote patient participation and self-management in long term conditions: development and feasibility testing. *BMC Health Services Research*. 2010 Jul; 10:206.
- 9 National Health Service. The expert patient: a new approach to chronic disease management for the 21st century. London (UK): Department of Health; 2001.
- 10 Cavalcanti AM (Org). Autocuidado apoiado: cadernos de exercícios. Curitiba: Secretaria Municipal de Saúde; 2012.



Gerência de Saúde Comunitária - GHC

Contatos:

crislemos2001@yahoo.com

fsandra@ghc.com.br



Ministério da
Saúde

