

Cinco princípios fundamentais para capacitar os pacientes e promover a autoeficácia

A pandemia da COVID-19 foi uma faca de dois gumes para o [engajamento dos pacientes](#). Para alguns, a incapacidade de acessar cuidados de saúde tradicionais, de modo presencial, abriu suas mentes para soluções virtuais e os ajudou a se engajarem mais profundamente com sua saúde. Para outros, os últimos anos ampliaram sentimentos de isolamento e desamparo, que perpetuaram uma sensação de sobrecarga em relação à sua saúde. Isso é especialmente verdadeiro para muitas pessoas com condições crônicas.

A doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), por exemplo, é a quinta principal causa de morte por doença no Brasil e uma condição que requer esforço diário para ser gerenciada adequadamente. Esta doença pode ser muito estressante porque falta de ar, baixa saturação de oxigênio e ataques de tosse são um risco constante.

Muitos pacientes se encontram presos em casa à medida que a doença progride. Outros não têm confiança para se envolver no mundo com segurança, têm medo de ter um incidente agudo que traga constrangimento ou temem o fardo de carregar oxigênio portátil com eles em todos os lugares. Acrescente a isso a falta de acesso a cuidados de qualidade, um sistema de saúde fragmentado e vários medicamentos para gerenciar a condição, e muitos pacientes sucumbem a essa experiência como sua única realidade possível.

Um componente-chave na reversão desse paradigma é a autoeficácia do paciente: a crença de uma pessoa em sua capacidade de alcançar um determinado resultado alterando suas ações. A autoeficácia é um componente fundamental para [gerar engajamento](#) e pode funcionar em conjunto com outras táticas para promover mudanças de comportamento duradouras nos pacientes, mesmo por meio do atendimento virtual.



Felizmente, muitas das soluções virtuais e digitais que surgiram durante a pandemia oferecem opções de atendimento inovadoras, especialmente críticas para quem não tem acesso ao atendimento presencial. Muitas oferecem **cuidados centrados no paciente** e oferecem ferramentas personalizadas para ativar e engajar o paciente no gerenciamento diário de sua condição, como tomar medicamentos conforme prescrito, fazer exercícios regulares e adotar uma dieta saudável.

Médicos e outros profissionais de saúde em todo o continuum de cuidados podem ajudar a aproveitar soluções novas e inovadoras para criar uma “equipe dos sonhos” multidisciplinar baseada em cuidados centrados na pessoa.

Cada profissional desempenha um papel singularmente importante na equipe e todos devem trabalhar em conjunto para ensinar, orientar, ouvir e apoiar as pessoas em cada etapa de sua jornada para uma **saúde melhor**.

A seguir descrevemos cinco princípios fundamentais para ajudar a capacitar os pacientes e promover a autoeficácia.

1. Aplique o princípio de “Cachinhos Dourados”

Primeiro, ao definir metas e elaborar planos de ação, é útil aplicar o princípio de “Cachinhos Dourados”. De acordo com esse princípio, assim chamado por analogia à história infantil, **as pessoas devem estabelecer metas que sejam simultaneamente alcançáveis e desafiadoras.**

Se o objetivo for muito fácil, pode parecer insignificante. Se o objetivo for muito difícil, o paciente pode ficar desanimado e frustrado. Ao criar metas e planos de ação, lembre-se das circunstâncias únicas do paciente enquanto **trabalham juntos** para elaborar um plano empolgante e engajador.

2. Celebre as pequenas vitórias

Em segundo lugar, comemore as pequenas vitórias. Cada passo à frente, não importa quão pequeno, indica uma vontade de mudar e um compromisso com o avanço da saúde.

Ao permanecer positivo sobre a direção em que o paciente está se movendo e ajudá-lo a promover uma mentalidade de crescimento, é mais provável que ele permaneça engajado, desenvolva confiança e continue esperançoso em alcançar melhor saúde e mais bem-estar.

3. Dados acionáveis impulsionam a mudança de comportamento

Terceiro, dados acionáveis impulsionam a mudança de comportamento. Ao contrário dos métodos tradicionais de prestação de cuidados, as **soluções virtuais de saúde** geralmente incluem dispositivos conectados, como os *smartwatches*, como parte de suas ofertas. Esses dispositivos permitem que os pacientes obtenham informações sobre como as atividades diárias afetam sua saúde.

Esse feedback direto impulsiona a conscientização e a mudança, especialmente quando combinado com estímulos acionáveis. Mais importante ainda, as soluções multidimensionais podem capacitar os pacientes a serem curiosos, fazer perguntas e ajustar seus hábitos diários para apoiar sua saúde.

4. A mudança de comportamento é complexa

Quarto, a mudança de comportamento é complexa e requer mais do que apenas autoeficácia. Os pacientes precisam não apenas de capacidade (conhecimento e habilidades) para mudar, mas também de motivação (desejo de mudar e autoeficácia) e oportunidade (apoio social e ambiental necessário) para criar mudanças duradouras.

A autoeficácia é um componente central para melhorar a motivação do paciente, e é crucial que os médicos e demais profissionais envolvidos entendam como a autoeficácia de um paciente se relaciona com outros fatores que afetam sua capacidade de mudar.

A construção de **relacionamentos de longo prazo** com os pacientes pode ajudar a equipe a obter o contexto necessário para fornecer cuidados completos e estar na mesma página que os pacientes.

5. É importante facilitar a conexão humana

Por fim, é importante facilitar a **conexão humana**, independentemente do modelo de atendimento. Olhando para a teoria da autodeterminação, o relacionamento – uma conexão com os outros e algo maior do que si mesmo – é um dos três requisitos básicos para o crescimento psicológico, ao lado de autonomia e competência.

Como seres humanos, precisamos sentir que pertencemos e somos apoiados. E, como a saúde individual é uma grande parte da nossa experiência coletiva, **ter um componente humano na jornada do cuidado é fundamental.**



É fato comum para a grande maioria, senão todos os médicos, encontrar pacientes querendo mudanças, mas com dificuldade para saber por onde começar.

Uma parte importante do trabalho com esses pacientes é reformular seus pensamentos sobre cada novo desafio, para que se concentrem em suas escolhas de permanecerem engajados, mesmo quando novos obstáculos venham a aparecer.

Seja no cuidado individual ou dentro de uma equipe multidisciplinar, deve-se considerar a autoeficácia do paciente como uma peça importante de cada intervenção e como um papel de todos nessa equipe.

É preciso ajudar as pessoas a entenderem que têm uma escolha em sua saúde, que têm controle sobre suas próprias vidas e que podem se tornar condutores de suas próprias jornadas de cuidado.



HiDoctor[®]
PRONTUÁRIO PADRÃO OURO

Cadastre-se e receba gratuitamente nossas
novidades sobre gestão,
tecnologia e prática médica

Quero receber

Centralx[®]

Artigo original disponível em:

"Cinco princípios fundamentais para capacitar os pacientes e promover a autoeficácia " -

HiDoctor[®] Blog

Centralx[®]