

SEMINÁRIO
"ENVELHECER COM QUALIDADE)
UM NOVO DESAFIO!"



- 1º Painel "A Gestão da Qualidade nas IPSS"
- 2º Painel "A Saúde e os Cuidados Geriátricos"
- 3º Painel "Mitos e Realidades"

30 DE OUTUBRO DE 2009
9h30 - 17h15

INSCRIÇÃO GRATUITA

Auditório do
PÓLO TECNOLÓGICO DE LISBOA (LISPOLIS)
Estrada do Paço do Lumiar

A gestão das emoções e afectos



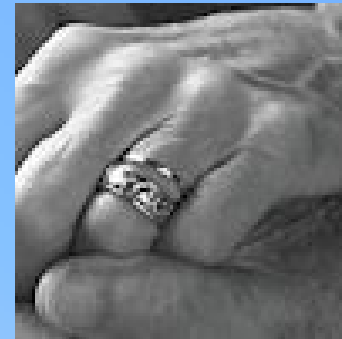
Carla Ribeirinho

Serviço Social / Gerontologia Social
Universidade Lusófona de
Humanidades e Tecnologias

A gestão das emoções e afectos – de que falamos?



- O século XXI é o século do afecto – temos necessidade de explorar o lado afectivo das pessoas (Alçada Baptista)



"O pior cárcere não é o que aprisiona o corpo, mas o que asfixia a mente e algema a emoção". (Augusto Curry)

A gestão das emoções e afectos – como fazemos?



Falta de
preparação/formação
para o fazer

Multiplicidade/
heterogeneidade
das situações

Dificuldades em pôr
em prática os
princípios da relação
de ajuda

Prioridade dada
a outras
actividades

**Gestão das emoções
e afectos... como
fazê-lo?**

Sobrecarga
de trabalho

Complexidade que
rodeia as relações
interpessoais num
contexto
profissional

Falta de
reconhecimento por
parte das instituições da
importância dos
aspectos relacionais

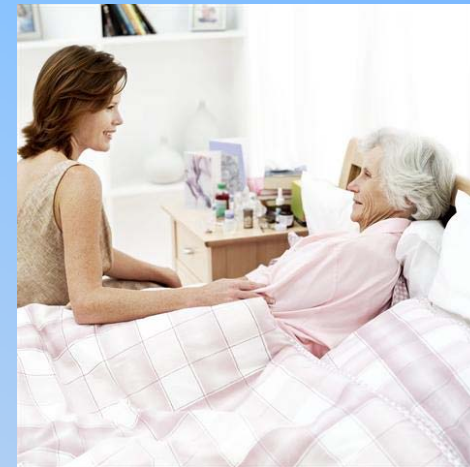
preventivas
curativas
reconfortantes
articuladas
frias
humanizadas
remediativas
desarticuladas
deformadas
comunicativas
rígidas
flexíveis
profissionais
estimulantes
conformistas
manipuladoras
uniformizadoras
activas
passivas
respeitadoras
reactivas

**Gestão das emoções
e afectos... que
práticas?**

A gestão das emoções e afectos – o enfoque compreensivo-existencial



A gestão das emoções e afectos – competências para, no e do cuidar



A gestão das emoções e afectos

Cuidar não é apenas uma emoção, atitude ou um simples desejo. O seu objectivo é proteger, melhorar e preservar a dignidade humana.

Cuidar envolve valores, vontade, um compromisso para o cuidar, conhecimentos, acções e suas consequências.

“Nós, algumas vezes, falamos como se cuidar não requeresse conhecimentos, como se cuidar de alguém, por exemplo, fosse simplesmente uma questão de boas intenções ou atenção calorosa.”
(Mayerhoff, cit in Watson, 2002:55)

Assim, cuidar tem algumas condições epistemológicas, éticas, intuitivas, estéticas e metológicas.

Requer:

Estudo

Reflexão

Acção

Pesquisa de novos conhecimentos

Muito importante para o profissional

- Dar relevância não apenas às situações objectivas da situação das pessoas (condição socio-económica, redes sociais de suporte, etc.), mas também às dimensões subjectivas (fragilidade emocional decorrente da situação que está a vivenciar, formas de encarar a situação/problema, alterações psicológicas associadas, etc.)



A gestão das emoções e afectos

- Indica uma maneira de se ocupar de alguém, tendo em consideração o que é necessário para que ele realmente exista segundo a sua própria natureza, ou seja, segundo as suas necessidades, os seus desejos, os seus projectos.

A gestão das emoções e afectos

- Valorizar a **existência** da pessoa idosa
- Ter em consideração a sua **história**
- **Estimular** sem confrontar com competências perdidas ou capacidades reduzidas
- **Valorizar** e potenciar os seus interesses e aptidões
- **Ajudar** a tirar o melhor partido das suas actuais condições de vida.

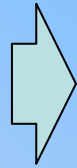
A gestão das emoções e afectos

Que atitudes a dificultam?

- Expressar ansiedade, agressividade, prepotência
- Promover a dependência
- Falar muito alto e/ou muito depressa
- Infantilizar
- Criticar, julgar, ter pena
- Negligenciar
- Abusar do poder

A gestão das emoções e afectos

ATITUDES



Demonstração de Respeito

- **Acreditar, aceitar, apreciar** o utente, respeitando a sua dignidade e os seus valores
- Chamar o utente pelo seu **nome**
- Inspirar **confiança**
- **Estar atento** às necessidades e prioridades
- Dar **apoio** efectivo
- **Saber incutir auto-estima e segurança**

A gestão das emoções e afectos

- No **centro da intervenção** deve estar, sempre, o **próprio utente**. Por isso, é fulcral conhecê-lo bem. É útil, para que se consiga atingir este objectivo, que uma equipa técnica multidisciplinar faça uma avaliação inicial da situação da pessoa. Esta avaliação consiste numa análise profunda que aborde aspectos **físicos e de saúde, cognitivos, comportamentais, de linguagem, emocionais, sociais, formativos e profissionais**, sempre com respeito pela intimidade do utente.

- O cuidar deve ser visto como relacional e **afectivo**, assenta num interesse e consideração pelo outro enquanto pessoa e não apenas na efectiva prestação de **serviços**. (Manual CID)



A gestão das emoções e afectos

- **O processo de ajuda consiste em:**
 - Criar um laço de confiança
 - Escutar e observar
 - Manifestar compreensão
 - Identificar a necessidade de ajuda
 - Conduzir a pessoa a reconhecer a aceitar a sua necessidade
 - Apoiar a pessoa na acção

(Lairez-Sosiewicz, 2004:60)

A gestão das emoções e afectos

Observar

- Avaliar os riscos
- Fazer o retrato psicológico da pessoa

Planificar

- Fazer o inventário das necessidades
- Definir as prioridades
- Formular os objectivos de intervenção
- Desenvolver as estratégias de intervenção

- Eliminar os factores de risco
- Proteger
- Detectar
- Organizar
- Restaurar a autonomia sempre que possível
- Manter a autonomia evitando o agravamento da dependência
- Aplicar o plano de intervenção com a pessoa de acordo com as suas capacidades/possibilidades
- Avaliar o plano de intervenção

(Lairez-Sosiewicz, 2004:60)

*“Importa aqui procurar tudo o que possa ser desenvolvido, suscitar e estimular o desenvolvimento das capacidades físicas, mentais e sociais para **fortalecer o que existe ou o que resta de autonomia**, discernir o que deve ser compensado, **estimular e libertar** as capacidades potenciais.”* (Collière, 2003:230)

- Cuidar indica uma maneira de se **ocupar de alguém**, tendo em consideração o que é necessário para que ele realmente exista segundo a sua própria natureza, ou seja, segundo as suas necessidades, os seus desejos, os seus projectos.

(Honoré, 2004:17)

A gestão das emoções e afectos

- **Utente** como pessoa de corpo inteiro e não como um ser inferiorizado pela perda de poder que traz a doença e/ou a dependência.
- Qualquer que seja o seu estado é um parceiro no processo de cuidados.
- Nós prestamo-los, ele recebe-os e colabora neles, segundo as suas possibilidades.

Envolvimento / Motivação / Estímulo

A gestão das emoções e afectos – propostas para uma intervenção gerontológica positiva!

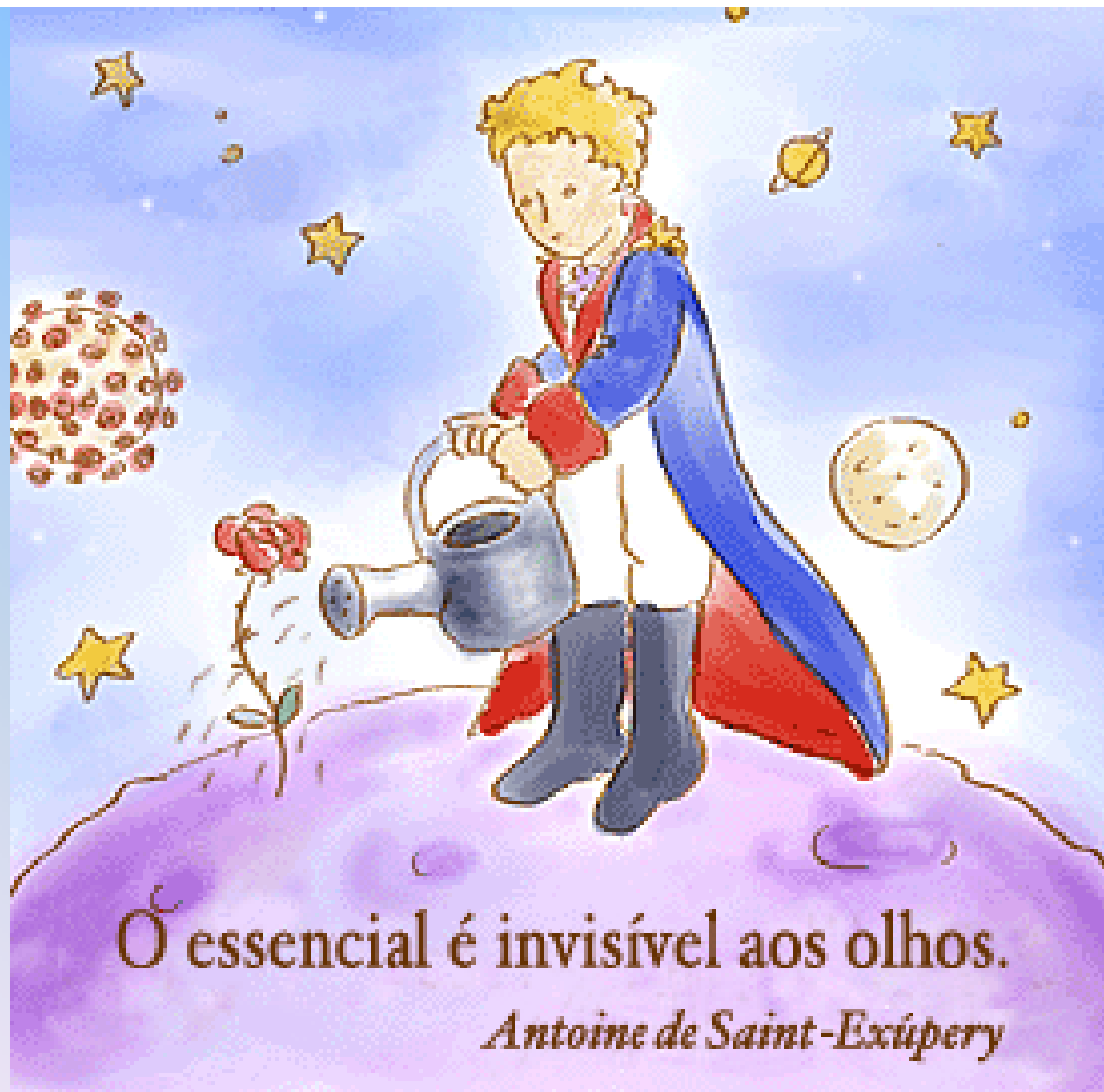


A gestão das emoções e afectos – propostas para uma intervenção gerontológica positiva!

- Incentivar a procura de novos centros de atenção e de ocupação com significado
- Promover sentimentos de segurança e de identidade pessoal
- Encorajar as pessoas idosas a desenvolver e a manter amizades/relacionamentos significativos
- Fomentar a estimulação sensorial e cognitiva
- Encontrar uma ocupação com significado
- Evitar actividades massivas
- Trabalhar com a família a aproximação e o envolvimento com a pessoa idosa, sempre que isso seja desejado pela pessoa idosa
- Promover projectos intergeracionais
- Promover a preservação dos laços de vizinhança
- Preservar a continuidade da vida social da pessoa idosa
- Impulsionar novas solidariedades formais e informais
- Estimular a resiliência
- Criar ambientes interactivos
- Promover o desenvolvimento de projectos de vida – **(re)criar a existência.**

*“Isto para que a velhice seja um tempo de **continuidade**, ou de **reconstrução** de uma vida vivida com sentido e não de uma vida suportada, de uma vida consentida; seja um novo percurso na continuidade de **ser pessoa** e não apenas de ser indivíduo; seja, enfim, uma oportunidade para continuar a protagonizar o processo da sua própria vida, abrindo o horizonte do possível e não perdendo, nunca, a auto-estima.” (Dinah Ferreira Calado, 2004)*

TRANSFORMAR O DESTINO EM PROJECTO DE VIDA!



O essencial é invisível aos olhos.

Antoine de Saint-Exupéry