



# O que diz o teu corpo? Capacitação e Atitude Wellness

Floriane Silvestri

28.02.2015



  
Núcleo da Dor

  
Liga Portuguesa  
Contra as Doenças Reumáticas

do que  
vamos  
falar??







  
Núcleo da Dor

  
Liga Portuguesa  
Contra as Doenças Reumáticas

que pedras  
no caminho,  
que  
impactos?

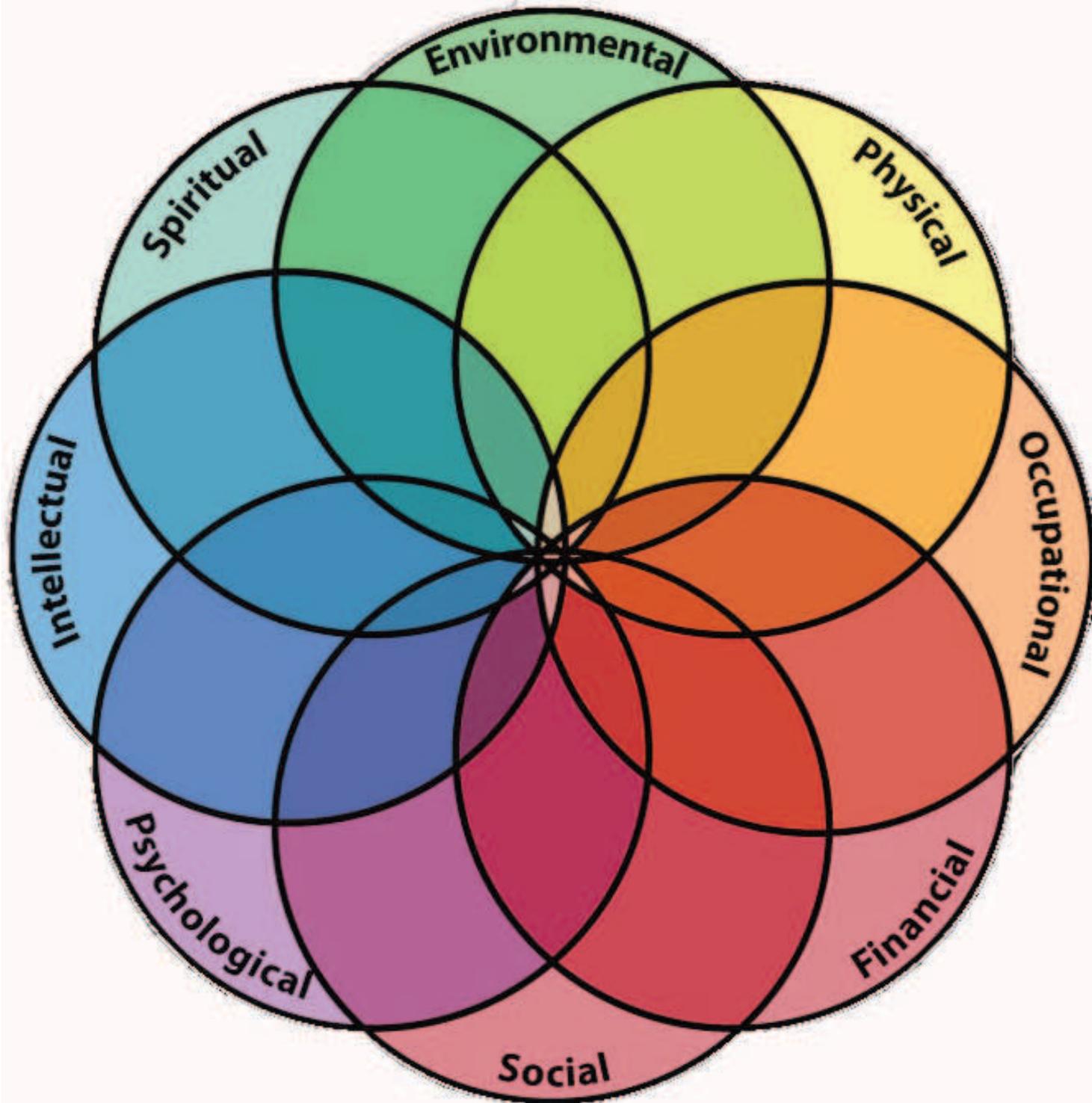


Núcleo da Dor



Liga Portuguesa  
Contra as Doenças Reumáticas







# Pedras no caminho, uma questão de Atitude?



  
Núcleo da Dor

  
Liga Portuguesa  
Contra as Doenças Reumáticas

**Todos temos  
uma. Qual é a  
sua?!**

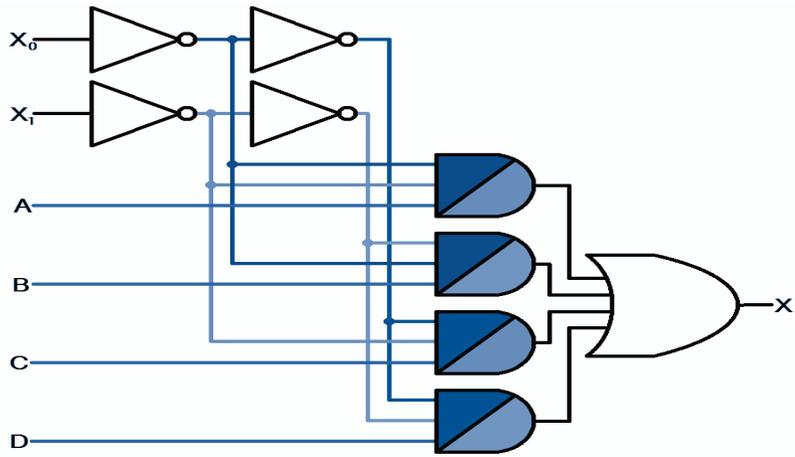
"É muito mais importante saber que tipo de paciente tem a doença, do que o tipo de doença que a pessoa tem"  
(Sir William Osler, pai da medicina moderna)





# Atitude!

“Predisposição para responder a determinada classe de estímulos, com determinada classe de respostas.” Rosenberg e Hovland, 1960

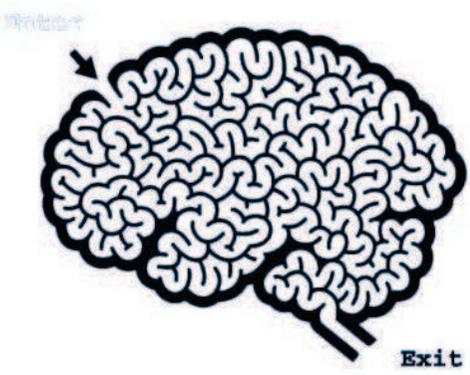


# Atitude!

**cognitiva**

**afetiva**

**comportamental**



# Atitude!

**C** - “sou um desgraçado?”  
“O que pensam os outros”

**A** - dúvida, medo, raiva,  
depressão

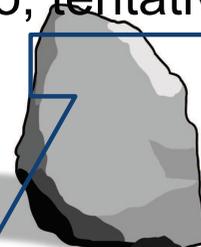
**C** - isolamento, omissão



**C** - “Será que posso viver  
melhor com o que tenho?”

**A** - esperança, serenidade,  
orgulho, otimismo

**C** - redefinir hábitos,  
experimentação, tentativa



**SOBREVIVÊNCIA**

**REALIZAÇÃO**





**então basta uma boa  
atitude para viver melhor  
com DC?**



1. Será que é possível minimizar impactos?
2. Será que é possível melhorar?



vontade  
+  
capacidade



  
Núcleo da Dor

  
Liga Portuguesa  
Contra as Doenças Reumáticas

# Como ?



<b>NECESSIDADES</b>	do que preciso? quais são as minhas determinantes de bem+estar, de bem+estar, de qualidade de vida?			
<b>INTERESSES</b>	o que torna isto importante?			
<b>INTENÇÕES</b>	o que estou disposto a fazer? (1 não posso/não quero fazer nada; 2 pondero fazer algo; 3 - preparo-me para fazer algo; 4 - já estou a fazer algo; 5 - consegui o que queria!)			



<b>CONFIANÇA</b>	posso, mas não quero	posso e quero
	não posso e não quero	não posso mas quero
	<b>IMPORTÂNCIA</b>	



# acionar mecanismos de adaptação e mudança



# Coaching

“Uma relação profissional contínua, que ajuda as pessoas a produzirem resultados extraordinários na sua vida, (...) potenciando a sua aprendizagem, otimizando o desempenho e melhorando a sua qualidade de vida.”

International Coach Federation



# Health/Wellness Coaching

Uma parceria salutogénica, para a autogestão da doença crónica, desenvolvimento de skills necessários à aquisição de novas estratégias de adaptação à doença..

.

Doente

Doença

motivos

perspetivas

crenças

intenções

obstáculos

exploram-se



Doente

Doença

autoregulação

autoeficácia

compromisso

suporte

objetivos

confiança

forças pessoais

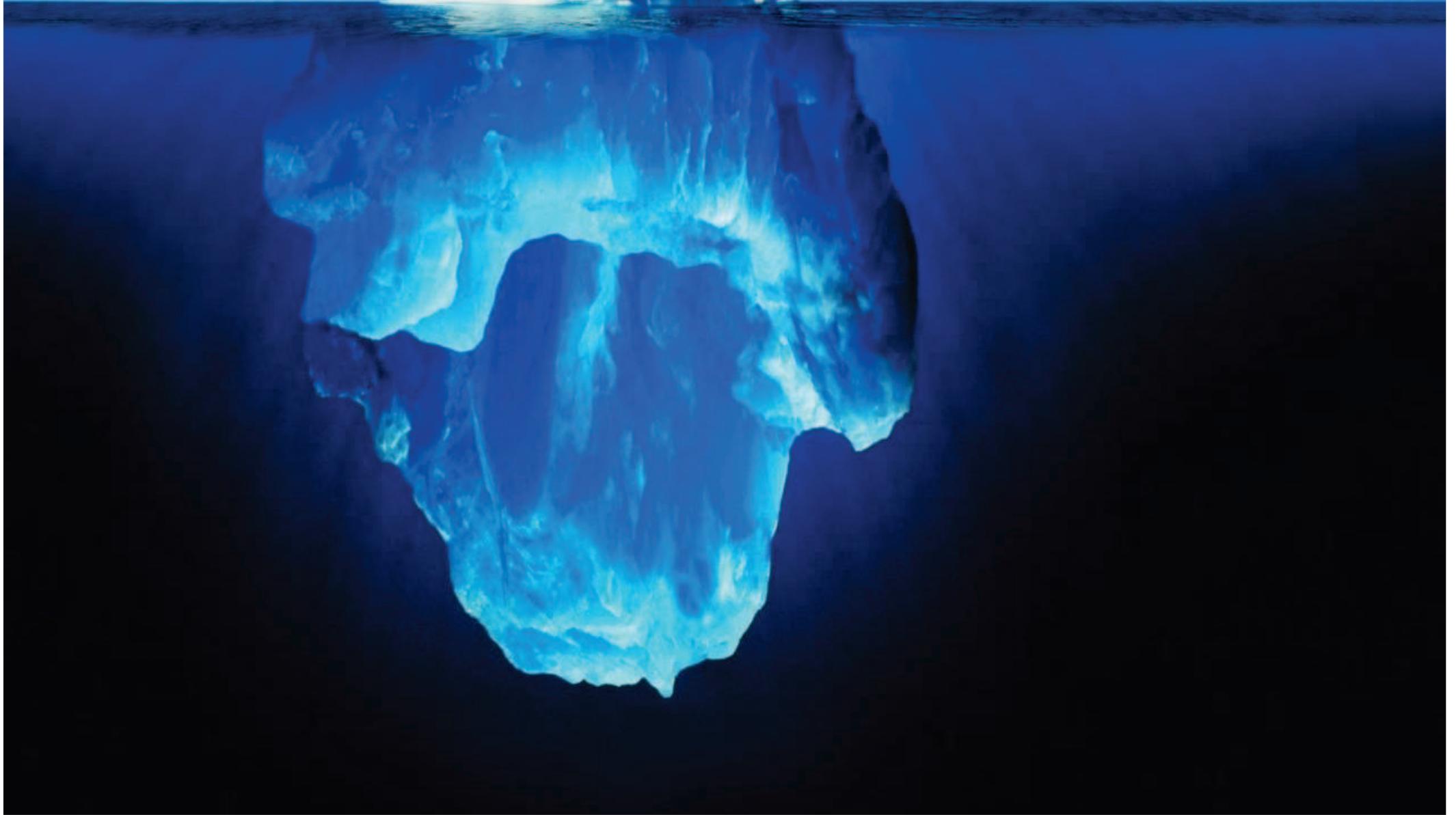
desenvolvem-se

comportamentos

rituais

hábitos

maior satisfação com a vida



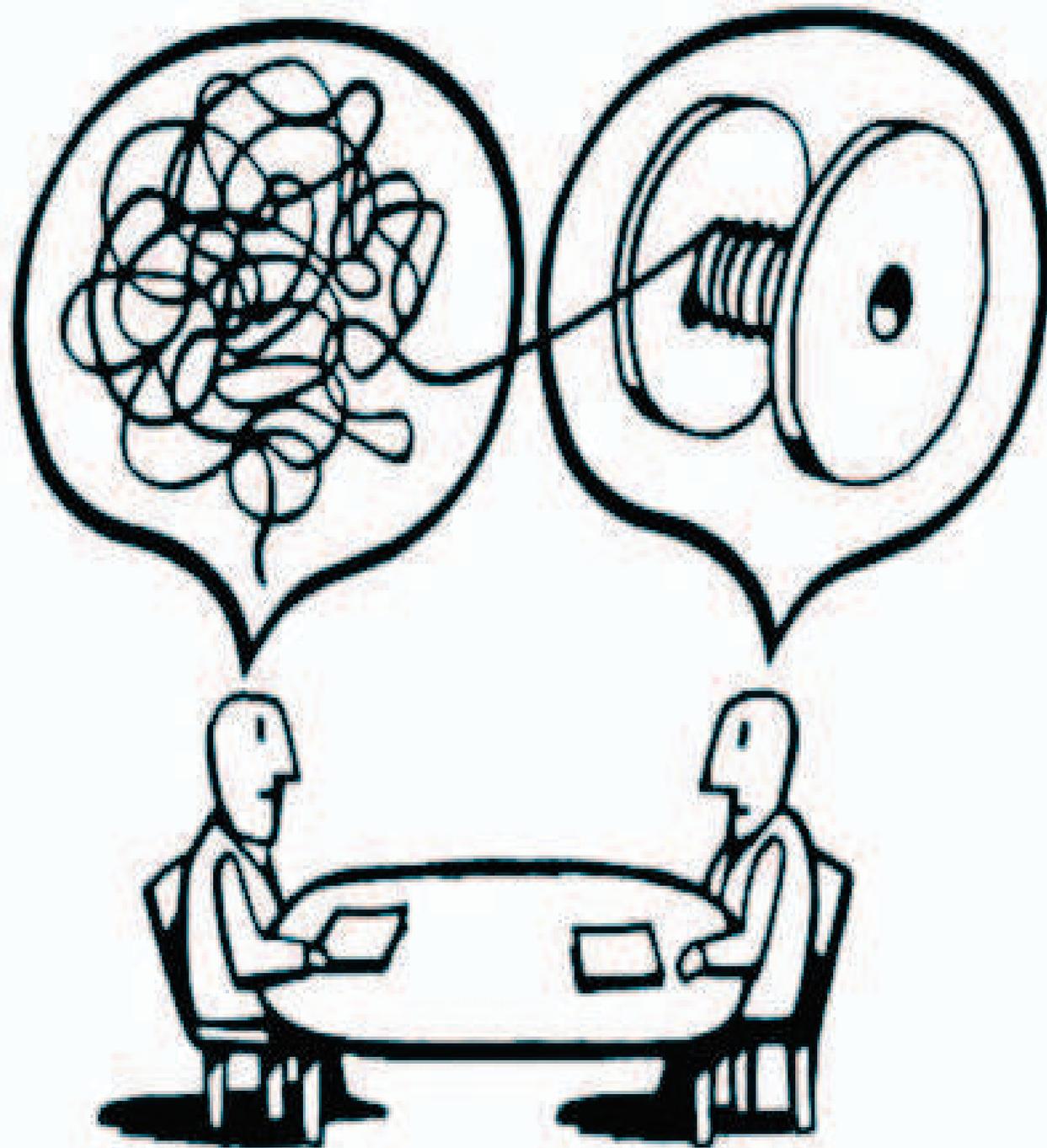
rituais

hábitos

comportamentos

			Coaching	Grupo de controlo
2008	gestão e controlo de peso	120 indivíduos obesos	-3.2kg	-1.8 kg
2003	Doença Cradiovascular	redução de colesterol	21 mg/dl	7 mg/dl
2001	Dor Oncológica	67 pacientes	relatam redução significativa da dor comparados com o grupo de controlo (p=.014)	

	<b>Para quem?</b>	<b>Para quê?</b>	<b>Formato</b>	<b>Onde?</b>
<b>Health / Wellness Coaching</b>	oncologia, diabetes, doenças reumáticas, doenças cardíaca, obesidade, doenças metabólicas, doenças respiratórias, tabagismo	Gestão da mudança e adaptação a novas condicionantes decorrentes de quadros clínicos específicos	Grupos e/ou individual	integrado em equipas multidisciplinares de Clinicas , Hospitais, empresas, ...



- positivo
- voluntário
- organizador
- transformador
- promove  
adaptação e  
mudança efetiva e  
sustentável



Núcleo da Dor



Liga Portuguesa  
Contra as Doenças Reumáticas

“When we are  
no longer able  
to change a  
situation  
- we are challenged  
to change ourselves.”

Viktor E. Frankl



**E agora?  
o que  
escolhe fazer  
com as suas  
pedras??!**







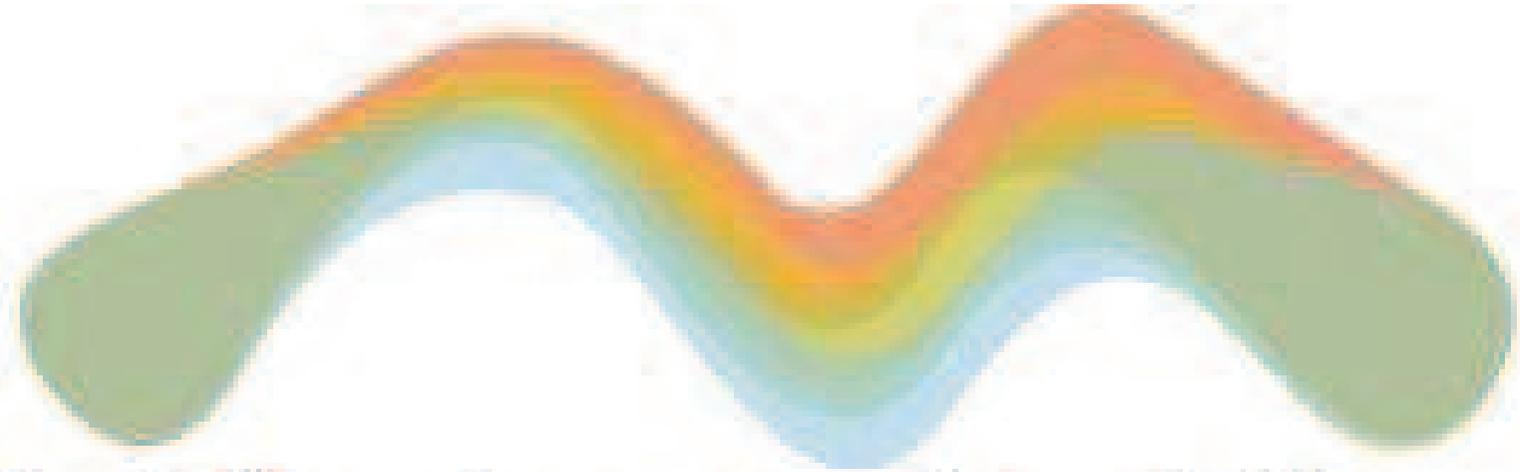




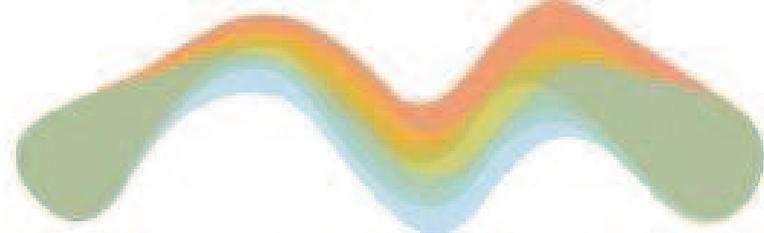








Núcleo da Dor



Núcleo da Dor



OBRIGAD@ e PARABÉNS [www.florianesilvestri.wordpress.com](http://www.florianesilvestri.wordpress.com)

965206936 | [florianesilvestri@gmail.com](mailto:florianesilvestri@gmail.com)