

III Congresso do ICMDA-PALOP

RELAÇÕES INTERPESSOAIS E GESTÃO DO STRESS

Nampula, 1 Novembro 2019



Se por um lado, o trabalho da equipa de saúde representa melhoria da assistência ao paciente, por outro, produz demandas aos profissionais de saúde tais como a resolução de conflitos e gestão do stress



RELAÇÕES INTERPESSOAIS

- Para conhecer e compreender o outro é necessário começar por si mesmo
- Para lidar com um equipamento novo usamos o manual de instruções
- É necessário conhecer a sua origem
- Teorias sobre origem do Homem?



RELAÇÕES INTERPESSOAIS

- Para conhecer e compreender o outro é necessário começar por si mesmo
- Para lidar com um equipamento novo usamos o manual de instruções
- É necessário conhecer a sua origem
- **Teoria criacionista >>> entidade divina**



RELAÇÕES INTERPESSOAIS

“Criados à imagem e semelhança de Deus”

Justo

Compassivo

Bondoso

Caridoso

Verdadeiro

Fiel

Amigo

- Os mandamentos de Deus se resumem em dois:
Primeiro: Amar a Deus (**modelo** a seguir nas relações)

Segundo: Amar ao próximo **como a mim mesmo**

A close-up, 3D-rendered image of a baby with large, expressive green eyes and a slight, knowing smile. The baby is wearing a dark suit jacket over a yellow shirt. The background is a plain, light color.

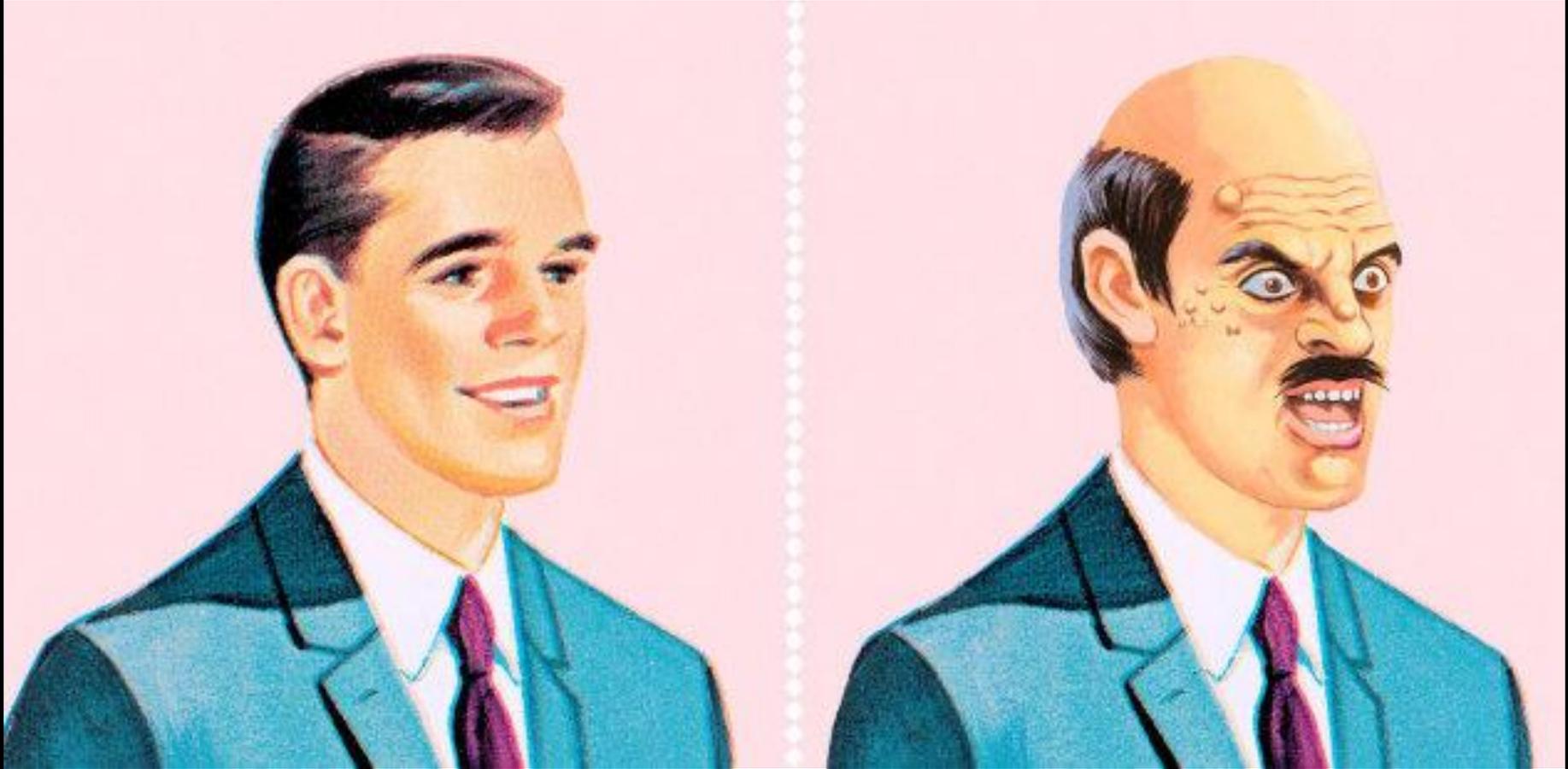
**A GENTE TENTA AMAR
O PRÓXIMO**

**MAS TEM CERTOS PRÓXIMOS
QUE DIFICULTAM ISSO**



RELAÇÕES INTERPESSOAIS

- Resumem-se em 3 situações:
 - Simpatia: gostar, bem-querer
 - Antipatia: não gostar
 - Apatia: indiferença
- Meu relacionamento com os outros **depende do meu julgamento/personalidade**:
 - O outro pode ser visto, pensado e considerado de múltiplas formas: inimigo, adversário, concorrente, colega, sócio, amigo



Mudança de julgamento exige esforço mas é a chave para o sucesso nas relações



RELAÇÕES INTERPESSOAIS

“Os resultados mostraram riscos psicossociais... que podem levar ao stress, sendo alguns deles: suporte precário para a resolução de problemas, ambiguidade e conflito de papéis, incerteza na carreira, falta de controle sobre o trabalho, relacionamento interpessoal deficiente,...”

Camelo e Angerami, 2008



O QUE É *STRESS*?

- Pode-se definir estresse como um conjunto de reacções fisiológicas necessárias para a adaptação a novas situações
- Contudo, essas reacções orgânicas e psíquicas podem provocar **desequilíbrio** no organismo se forem exageradas em intensidade ou duração

<https://www.significados.com.br/estresse/>



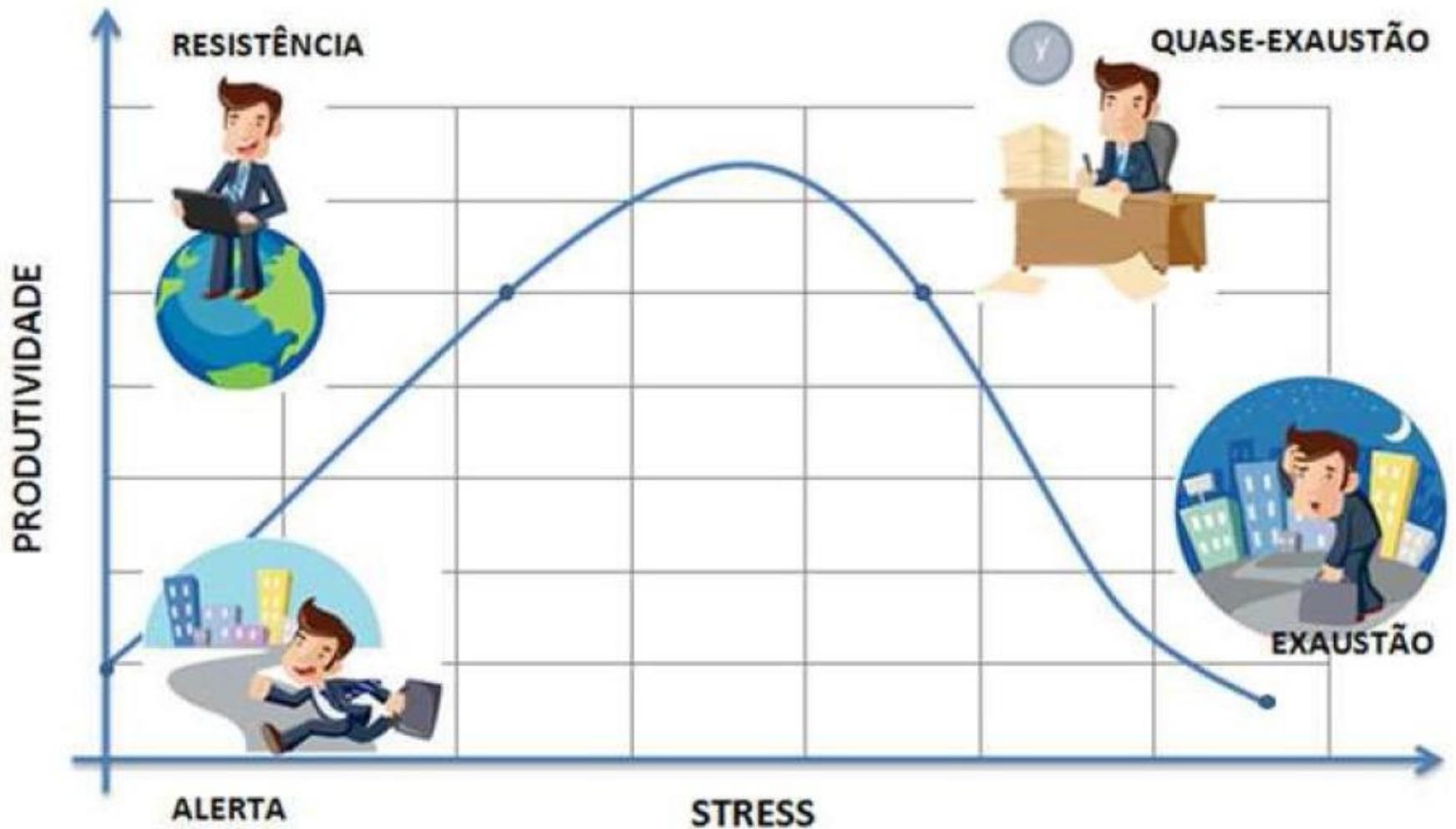


Figura 1 – Relação entre as fases do estresse e os níveis de produtividade
 Fonte: Lipp (2004, p. 22)



CAUSAS DO *STRESS*

- Insatisfação e falta de reconhecimento profissional
- Desgaste provocado pelo contato direto com pacientes
- Contato constante com sofrimento, dor e muitas vezes a morte
- Manejo de pacientes graves
- Excesso de trabalho, número insuficiente de pessoal
- Conflitos interpessoais no trabalho
- Salários baixos e a necessidade de vários vínculos laborais





SINTOMAS DO *STRESS*

Distinguem-se três tipos de respostas ao *stress*:

- Fisiológicas
- Psicológicas
- Comportamentais



SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- Lapsos de memória
- Irritabilidade
- Perturbações do sono
- Insónias
- Nervosismo
- Ansiedade
- Depressão
- Apatia
- Fadiga
- Alterações de humor
- Insatisfação no trabalho



SINTOMAS FÍSICOS

- Alterações no ritmo cardíaco
- Pressão arterial alta
- Dores de cabeça e musculares
- Problemas de concentração
- Boca seca
- Falta de apetite
- Problemas de digestão
- Problemas respiratórios
- Fragilidade do sistema imunológico



SINTOMAS COMPORTAMENTAIS

- Maior tendência para o autoritarismo e punição
- Aumento do número de erros (incluindo erro médico)
- Absentismo
- Comportamentos anti-produtivos e maus relacionamentos (ciclo vicioso com o stress)

GESTÃO DO *STRESS*



Intervenções Primárias



Intervenções Secundárias

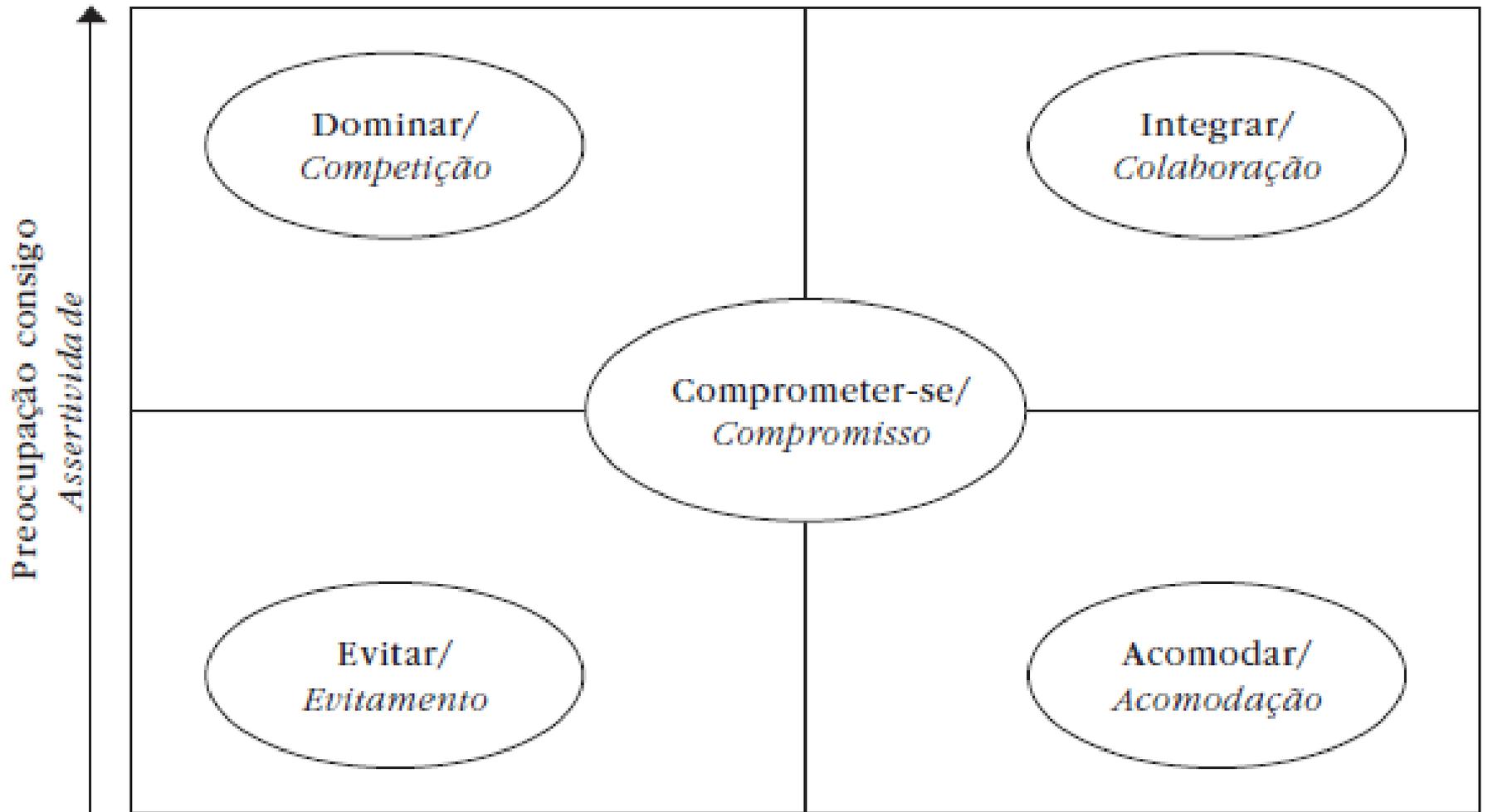


Intervenções Terciárias¹⁸



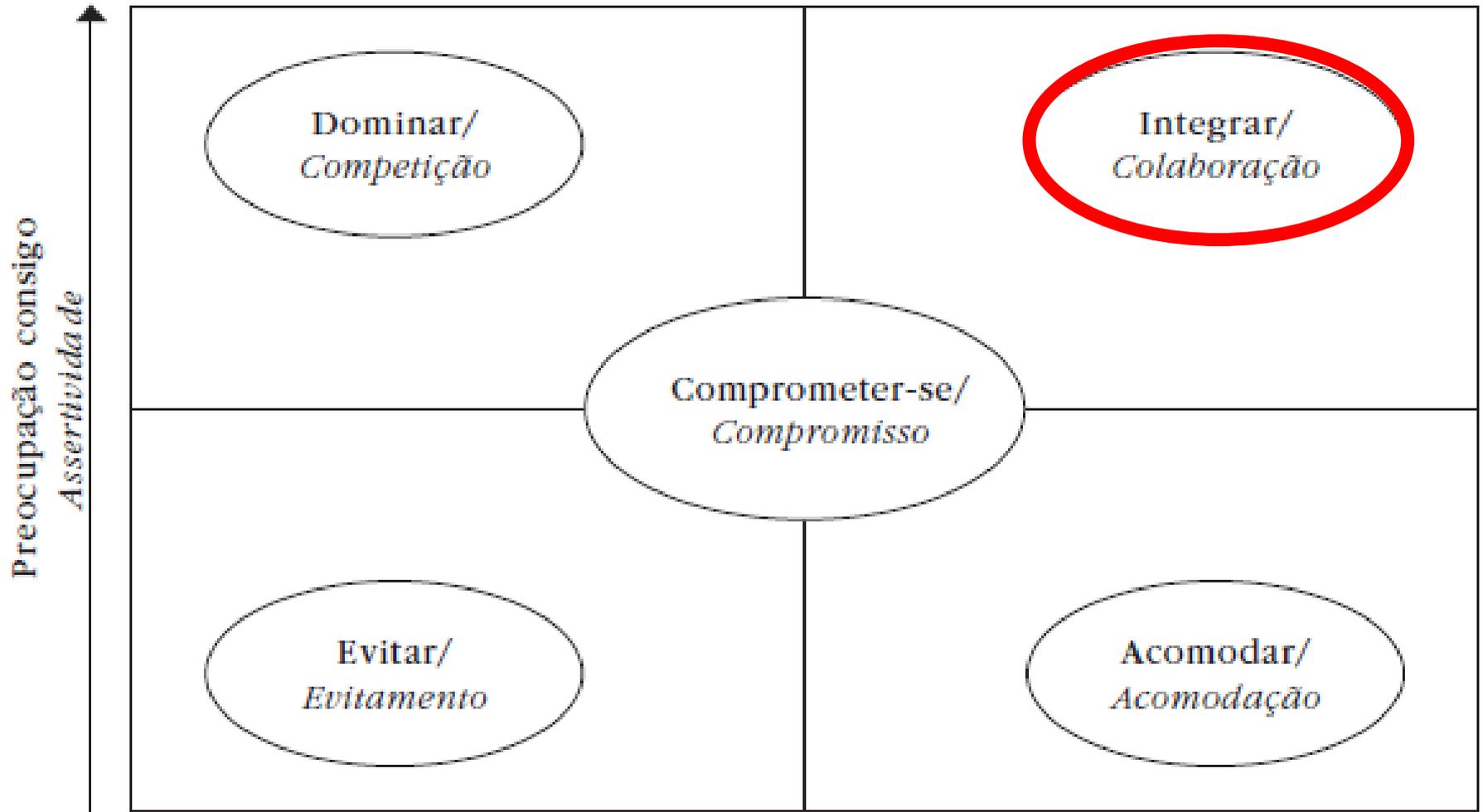
Qual é a nossa realidade?
Temos enfrentado conflitos laborais?
Como temos gerido?

Preocupação com os outros
Cooperação



Modelo bidimensional de Rahim e Bonoma (1979)

Preocupação com os outros
Cooperação



Qual a melhor abordagem para resolução de conflitos?

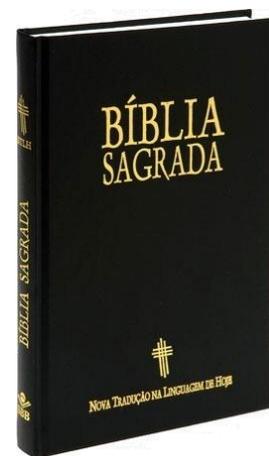


Abordagem integrativa

- Implica abertura, diálogo, compreensão, análise das diferenças existentes entre as partes
>>> resolução consensual
- Engloba duas fases
 1. **Fase de confrontação:** as partes esclarecem abertamente as divergências e procuram as verdadeiras causas do conflito
 2. **Fase de resolução do problema:** as partes transformam o conflito num problema, assumem-se como seus resolutores e procuram activamente soluções



Abordagem bíblica



Se teu irmão pecar contra ti, vai e, em particular com ele, conversem sobre a falta que cometeu. Se ele te der ouvidos, ganhaste a teu irmão. **Porém**, se ele não te der atenção, leva contigo mais uma ou duas pessoas, para que pelo depoimento de duas ou três testemunhas, qualquer acusação seja confirmada. **Contudo**, se ele se recusar a considerá-los, dizei-o à igreja...”

Mateus 18:15-17

LIDANDO COM A EXAUSTÃO

Os autores defendem a existência de dois tipos de estratégias...

1. Focalizada na resolução do problema (**aproximação**), que consiste na tentativa de tentar alterar a situação
2. Focalizada na gestão das emoções (**afastamento**), como uma tentativa de redução ou de eliminação do distress emocional.

Almeida et al, 2011: Stress, burnout and coping: um estudo realizado com psicólogos algarvios



Cada um encontra o seu método de lidar com o stress





“Bernardi observou que durante as duas formas de oração... o ritmo respiratório fixa-se ao redor de 6 rpm, promovendo uma harmonização dos sistemas corporais, o que implica em: um melhor funcionamento do sistema imune, redução da resposta inflamatória, redução da produção dos hormônios do estresse, controle da taxa de açúcar no sangue,...”

Bernardi et al, 2001

ORAÇÃO DA SERENIDADE

“Concedei-me Senhor a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar. Coragem para modificar aquelas que posso e sabedoria para conhecer a diferença entre elas.”

São Francisco de Assis



“Não andeis ansiosos por coisa alguma;
antes em tudo sejam os vossos pedidos
conhecidos diante de Deus pela oração.”

Filipenses 4:6

OBRIGADO!

