



Hipertensão Pulmonar

Lidar Psicologicamente
com a Hipertensão Pulmonar





COMO LIDAR PSICOLÓGICAMENTE COM A HIPERTENSÃO PULMONAR?

ESTRATÉGIAS ÚTEIS

Um diagnóstico de saúde como a Hipertensão Pulmonar pode ser muito stressante e gerador de uma montanha russa de emoções, como a tristeza, a ansiedade, a frustração ou a depressão.

Essas reações são normais e fazem parte do processo de adaptação à doença, variam de pessoa para pessoa e podem surgir combinadas ou isoladamente.

Além de frequentar as consultas de rotina, cumprir a medicação prescrita e vigiar a sintomatologia, é importante gerir eficazmente as implicações emocionais da doença, pelo que se sugerem algumas estratégias úteis.

1. CONHEÇA BEM A SUA DOENÇA

Informe-se sobre causas, sintomas, exames de diagnóstico e tratamento da Hipertensão Pulmonar junto da sua equipa de saúde. **Não confie em todos os sites da internet!**



Fale sobre a doença com familiares e amigos para que compreendam as suas necessidades.



Registe todos os sinais e sintomas num diário para poder acompanhar a evolução da doença e discutir o seu tratamento nas consultas de rotina.



Tome a medicação prescrita, cumpra os horários, o número de tomas diárias e as recomendações para a sua conservação, preparação e administração.



Organize atempadamente a sua documentação médica num dossier para que possa ser útil nas consultas programadas ou situações de emergência imprevistas.



Discuta ideias e soluções para os problemas do dia-a-dia com a família e amigos.

Estabeleça metas realistas de curto prazo, planeando bem as atividades que deseja realizar num futuro próximo.

2. CONSTRUA UMA REDE SOCIAL DE APOIO

Estabeleça contactos sociais e peça ajuda se necessário. Converse com a família, amigos, equipa de saúde e outras pessoas que vivem com Hipertensão Pulmonar. Poderá recorrer à Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar (APHP).



Peça a alguém para o acompanhar às consultas de rotina. Ajudará a reter as recomendações médicas, a conversar na sala de espera e a descomprimir no caminho de casa.



Forme uma equipa de entes queridos que lhe possa dar apoio físico e emocional, aviar recados e assumir compromissos, preparar refeições e ajudar nas tarefas domésticas.





Relacione-se com comunidades *online* e associações de doentes. Sentir-se-á menos sozinho e sobrecarregado ao partilhar dificuldades e estratégias de superação. **Use as redes sociais como o Facebook, Instagram ou WhatsApp!**

Mantenha contactos sociais com pessoas sem Hipertensão Pulmonar para que os assuntos de interesse partilhados não se focalizem apenas na doença.

Concentre o seu tempo e energia em pessoas que acrescentam valor à sua vida e o apoiam, minimizando os contatos sociais geradores de stress.



Um animal de estimação pode ser uma fiel e divertida companhia.

3. CUIDE DA MENTE



Preste atenção aos seus sentimentos.

Identifique sinais de tristeza, desmotivação e raiva. Não há reações certas ou erradas. Partilhe-as com alguém e discuta-as com a equipa de saúde.

Não descarregue a frustração nos familiares.

Não se sentirá bem e será mais difícil receber apoio.

Lembre-se da sua força interior. Já ultrapassou muitas dificuldades ao longo da vida e as estratégias usadas no passado irão ajudar a superar as implicações negativas da doença.

Procure aceitar o momento presente. Apreciar os desafios da sua condição de saúde pode ajudá-lo a gerir a incerteza do futuro e a redescobrir os prazeres da vida quotidiana.

Transforme desafios em oportunidades. Com o tempo, muitos doentes passam a ver o seu diagnóstico como um ponto de viragem na vida e um catalisador de mudanças positivas.

Consulte um psicólogo se os sentimentos difíceis interferirem nas atividades diárias como dormir, comer ou trabalhar. A Associação Portuguesa de Hipertensão Pulmonar e alguns centros de tratamento oferecem este apoio.

Não baixe os braços! Procure adotar uma atitude positiva perante as dificuldades e assumir o controlo das suas decisões na vida quotidiana.



Mantenha uma rotina diária. Sair da cama, vestir-se e ocupar-se em diferentes atividades como ir às compras, ao cabeleireiro ou ao café ajuda a elevar o ânimo e a reduzir a ansiedade.



Use a escrita para desabafar, refletir sobre as vivências diárias e apontar estratégias para gerir situações stressantes.



Celebre as suas conquistas, mesmo que pareçam insignificantes. Reconhecer os sucessos pode ajudar a criar uma nova identidade mais forte e positiva.

4. MANTENHA A FORMA FÍSICA



Alimente-se bem. Faça refeições equilibradas e regulares, reduza a quantidade de sal e evite o álcool, tabaco e drogas.



Descanse sempre que necessário. Durma pelo menos 8 horas por noite e não se sinta culpado por fazer sestas durante o dia.





Mexa-se! 20 minutos de exercício físico leve a moderado podem aumentar a força e a resistência do seu corpo e mente. Caminhe, dance ou ande de bicicleta. Se tem receio, aconselhe-se com a sua equipa de saúde.



Relaxe. Reserve 30 minutos por dia para atividades que o façam sentir bem, como filmes engraçados ou encontros com amigos, ler e pintar, meditar ou fazer uma massagem.



Cuide da higiene e imagem pessoal. Vista roupas bonitas e use a maquilhagem que gosta.

5. CUIDE DO ESPÍRITO

Confie na sua espiritualidade e força superior para enfrentar os obstáculos.

A crença religiosa pode atribuir significado ao momento presente e ajudar a redefinir um novo propósito de vida, promovendo a aceitação da condição de saúde.



Práticas como a **meditação, a oração e o ioga podem confortar e tranquilizar a mente**, limpar os pensamentos negativos e facilitar a tomada de decisões.

Escolha uma missão humanitária em que acredite, contribuindo com o seu tempo e energia para campanhas de voluntariado, solidariedade ou ativismo político na sua comunidade local.



Tire férias! Faça uma escapadela para um lugar onde se sinta seguro e confortável. Disfrute e divirta-se, mesmo que seja apenas por um dia.

Estas dicas não são soluções mágicas, mas sim ferramentas práticas para enfrentar os problemas diários, redescobrir o significado da vida e aceitar as alterações físicas e psicológicas da doença.

"Lembre-se de que você é muito mais do que a sua doença. Cada dia representa uma luta que você é capaz de vencer. Uma mente sã é tão importante como um corpo sã."

MAIS INFORMAÇÃO

www.phassociation.org

www.phaeurope.org

www.med.stanford.edu/wallcenter/patient_care/patient-resources/articles-external-and-videos/coping-strategies-for-ph-patients.html

A leitura deste folheto não dispensa a consulta médica.



Hipertensão Pulmonar

O conteúdo deste folheto foi elaborado pela equipa de enfermagem dos centros de tratamento de hipertensão pulmonar.



Este folheto faz parte do programa "Escuta os teus Pulmões" aprovado com o código NEW_MG_PROG-002911

Merck Sharp & Dohme, Lda. Quinta da Fonte, Edifício Vasco da Gama 19, 2770-192
Paço de Arcos | www.msd.pt | Tel. 214 465 700 | NIPC: 500191360 Copyright © 2021 Merck Sharp &
Dohme Corp., uma subsidiária de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, EUA. | Todos os direitos reservados.
PT-ADE-00024 03/2021