

Programa de Intervenção segundo o Modelo de Auto-Regulação na Esclerose Múltipla

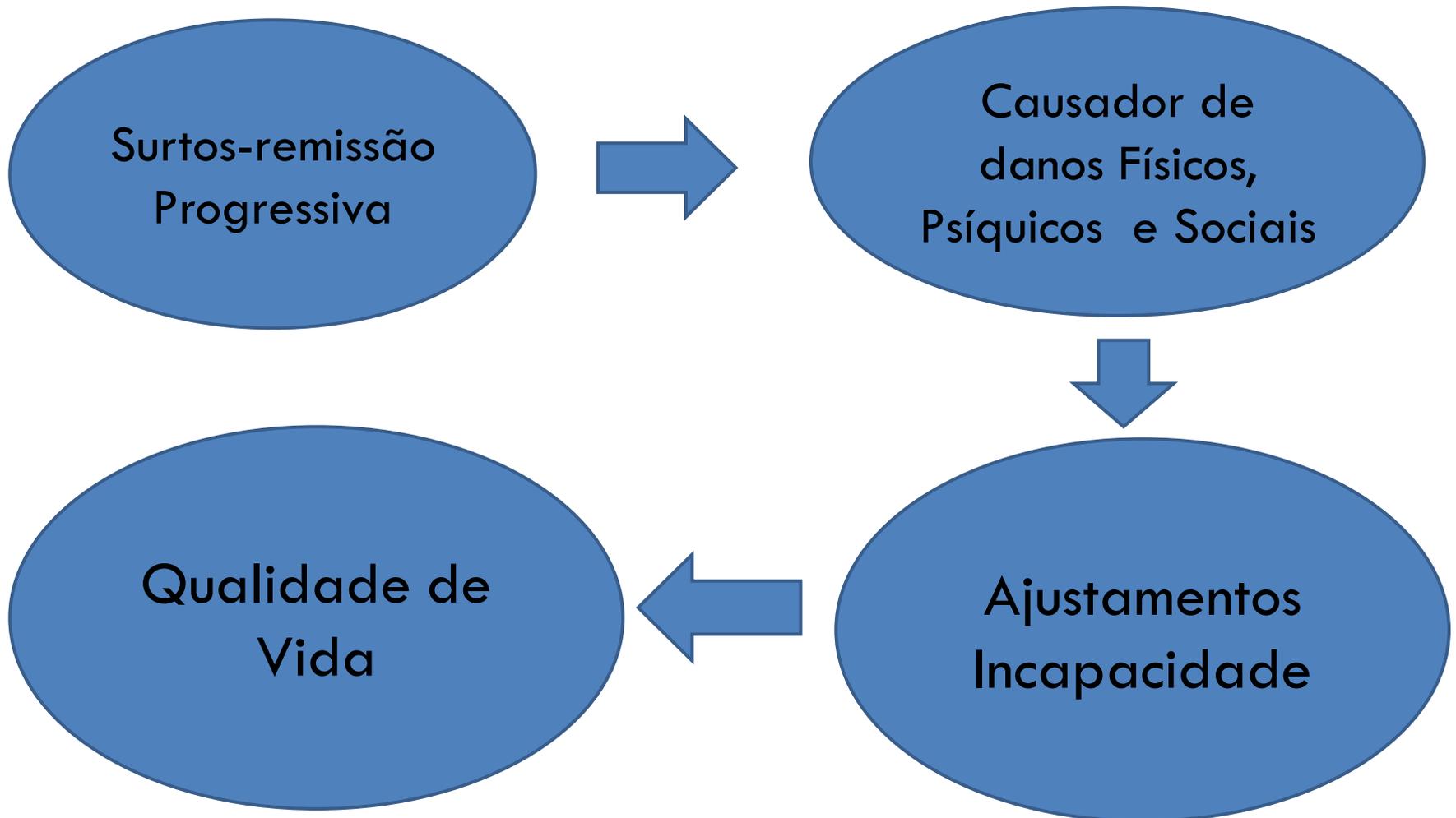
9º CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE

PROMOÇÃO DA SAÚDE E DOENÇAS CRÓNICAS:
DESAFIOS À PROMOÇÃO DA SAÚDE

Luísa Pedro ¹; J. Pais-Ribeiro ²; J. Páscoa Pinheiro³

¹ ESTESL-IPL, ² FPCE-UP/UIPES, ³ FMUC/CHUC

Esclerose Múltipla



```
graph TD; A([Programa de Intervenção para doentes com EM]) --> B([Melhorar a Actividade Física, segundo o Modelo de Auto-Regulação]);
```

Programa de
Intervenção
para doentes
com EM

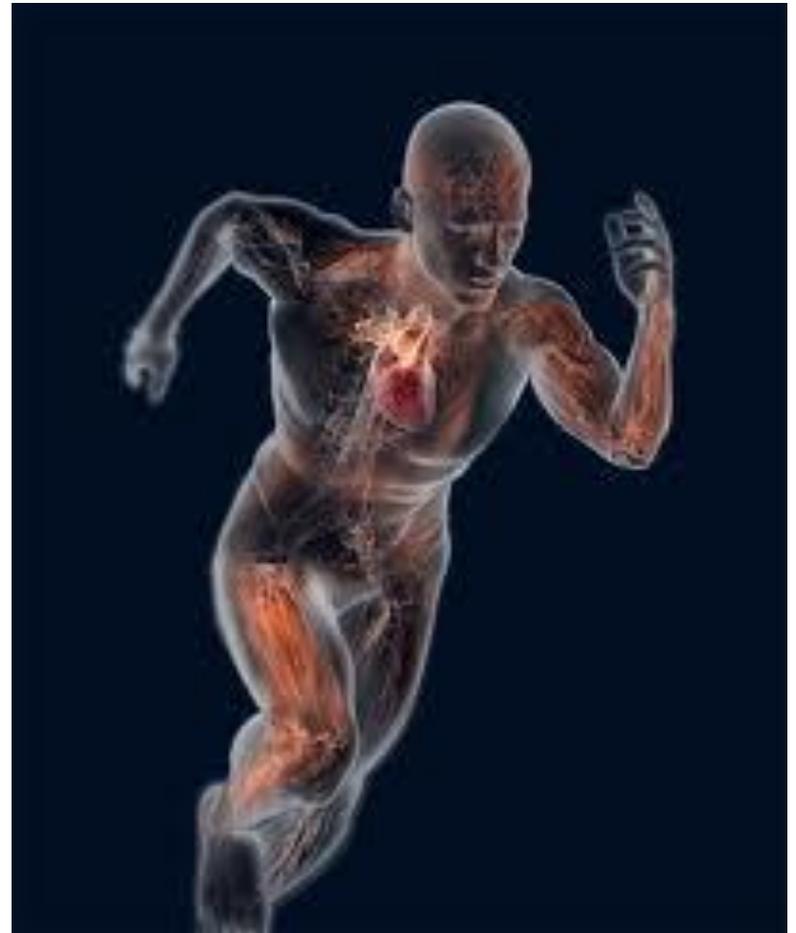
Melhorar a
Actividade Física,
segundo o Modelo
de Auto-Regulação

Auto-Regulação

- A auto-regulação é um processo sistemático do comportamento que envolve a definição de metas pessoais e comportamentos, bem como a orientação para a realização de metas estabelecidas.
- Este processo envolve: orientação de estratégias eficácias para alcançar objectivos, feedback e auto-avaliação da parte dos indivíduos.

Objectivo deste estudo

Melhorar a
Actividade Física
e Participação
dos indivíduos
com EM.



METODO

- Este estudo é quasi-experimental pretendendo ser comparativo entre o grupo experimental, numa amostra de intervenção, e o grupo de controlo.



A Constituição do grupo

- Este programa é desenvolvido, em grupos de 8 a 10 pessoas com EM, durante 7 sessões semanais com cerca de 90 minutos.



Instrumentos

- ❑ Questionário demográfico, da doença e da funcionalidade
- ❑ Escala de gravidade de Fadiga (Krupp, Nicholas, Muir-Nash, Steinberg , 1989).
- ❑ Satisfação com a Vida aplicada a Escala de Bem Estar Pessoal desenvolvida por (Pais Ribeiro & Cummins, 2008)
- ❑ Inventário de bem-estar psicológico (Pais-Ribeiro, 2001)
- ❑ Qualidade de Vida: Multiple Sclerosis Quality of Life (MSQoL-54) foi desenvolvida por (Vickrey, Hays, Harooni, Myers & Ellison, 1995),
- ❑ Questionário de Eficácia pessoal para alcançar objectivos

Dinâmica do grupo

- Cada sessão é dinamizada através de 3 partes distintas.:
 - Numa primeira parte tem como objectivo dinamizar em grupo, uma discussão acerca de uma temática que reflecta um handicaps ou limitação á actividade física, bem como a discussão de estratégias para minimizar essas limitações.
 - Numa segunda parte, realiza-se uma sessão de exercícios, associados á temática que foi dinamizada anteriormente.
 - Numa terceira parte iremos estabelecer estratégias individuais que serão realizadas até á próxima sessão.

Dinâmica de Grupo

- Cada sessão pretende desenvolver uma temática importante para o grupo, relacionada com a promoção da actividade física, numa perspectiva holística de dinâmica de grupo.
- Os aspectos físicos que são desenvolvidos ao longo das sessões, através de um conjunto de exercícios indicados para esta população, vão ao encontro dos estudos para a promoção a actividade física em população com EM (Mostert & Kesselring, 2002;. Howe & Gomperts , 2006; Dalgas, Stenager & Ingermann- Hansen, 2008)

Resultados



No final do programa de intervenção, os indivíduos com EM, devem ter adquirido estratégias específicas para melhorar a sua actividade física.