

eular

Portuguese translation:
EULAR recommendations for the
implementation of self-management
strategies in patients with
inflammatory arthritis



2021

Recomendações EULAR para a implementação de estratégias de autogestão em pessoas com Artrite Inflamatória

Elena Nikiphorou, Eduardo Santos, Andrea Marques, Peter Böhm, Johannes Bijlsma, Claire Daien, Bente Appel Esbensen, Ricardo J. O. Ferreira, George E. Fragoulis, Pat Holmes, Hayley McBain, George Metsios, Rikke Helene Moe, Tanja Stamm, Annette de Thurah, Codruta Zabalán, Loreto Carmona, Ailsa Bosworth

Autogestão – definição

A capacidade de compreender a doença e de lidar com o impacto físico e psicológico que lhe está associado, é uma componente importante dos cuidados.

*A Task Force salientou ainda a importância de
Atingir a independência*

- a) *A autogestão deve ser, sempre que possível, apoiada por outros*
As associações de doentes desempenham um papel importante

Contexto/Fundamentação

Reconhecimento de que:

- Uma abordagem holística dos cuidados é muito mais do que o tratamento farmacológico na AI.
- As comorbidades, incluindo as doenças cardiovasculares e os problemas de saúde mental mais comuns, são um dado importante, mas muitas vezes não valorizadas na AI.
- As comorbidades físicas e psicológicas são mais facilmente abrangidas se for adotada uma abordagem holística dos cuidados de saúde do doente, incluindo, por exemplo, a sinalização, quando adequado, para outros elementos da equipa multidisciplinar.

Objetivos chave

Desenvolver recomendações para a implementação de estratégias eficazes de autogestão promovidas pelos Profissionais de Saúde na AI, em simultâneo e complementarmente à prestação de cuidados médicos padronizados, que terão no seu centro um planeamento de cuidados personalizados e uma tomada de decisão partilhada;

Permitir que todos os membros da equipa multidisciplinar de reumatologia possam prestar apoio contínuo e adequado para permitir uma melhor autogestão dos doentes com AI;

Melhorar a satisfação global dos doentes, os resultados de saúde e a qualidade de vida.

3 Princípios fundamentais

9 Recomendações

	LoE (1-5)	SoR	Level of agreement (0-10)	
			mean (SD)	%with score ≥8
OVERARCHING PRINCIPLES				
A. Self-management implies taking an active role in learning about one's condition and in the shared-decision making process about one's health and care pathway	n.a	n.a	9.5 (0.6)	100
B. Self-efficacy (personal confidence to carry out an activity with the aim of achieving a desired outcome) has a positive effect on various aspects of living with inflammatory arthritis.	n.a	n.a	9.6 (0.7)	100
C. Patient organizations often provide valuable self-management resources and collaboration between health professionals and patient organisations will therefore benefit patients.	n.a	n.a	9.4 (1.0)	88
RECOMMENDATIONS				
R1. Health care professionals should encourage patients to become active partners of the team and make them aware of health care professionals and patient organizations involved in all aspects of the care pathway.	5	D	9.5 (1.1)	87
R2. Patient education should be the start-point and underpin all self-management interventions.	1A	A	9.5 (0.8)	93
R3. Self-management interventions that include problem solving and goal setting and, where relevant to the individual and available, cognitive behavioural therapy, should be incorporated into routine clinical practice to support patients.	1A	A	9.1 (1.4)	93
R4. Health professionals should actively promote physical activity at diagnosis and throughout the disease course	1A	A	9.9 (0.3)	100
R5. Lifestyle advice based on evidence should be given to better manage common comorbidity and patients should be guided and encouraged by their healthcare team to adopt healthy behaviours.	5	D	9.6 (0.6)	100
R6. Better emotional wellbeing leads to better self-management, therefore, state of mental health needs to be assessed periodically and appropriate intervention made if necessary.	5	D	9.4 (1.3)	93
R7. Health care professionals should invite discussion with patients about work and signpost to sources of help where appropriate or where needed.	5	D	9.6 (0.5)	100
R8. Digital health care can help patients to self-manage and should be considered for inclusion in supported self-management where appropriate and available.	1B	A	9.3 (1.0)	93
R9. Health care professionals should make themselves aware of available resources to sign-post patients to, as part of optimising and supporting self-management	5	D	8.7 (1.2)	100

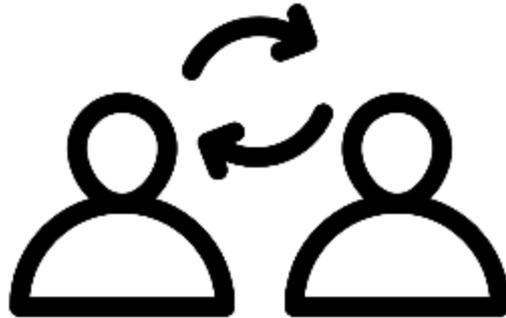
Princípios fundamentais

LoA

- A. A autogestão pressupõe assumir um papel ativo na aprendizagem sobre a própria condição de saúde, e no processo de tomada de decisão partilhada sobre o seu próprio plano de cuidados. 9.5
- B. A autoeficácia (confiança pessoal para realizar uma atividade com o objetivo de alcançar um resultado desejado) tem um efeito positivo em vários aspetos da vida da pessoa com artrite inflamatória. 9.6
- C. As organizações de doentes facultam, frequentemente, recursos valiosos de autogestão, e a colaboração entre profissionais de saúde e as organizações de doentes será benéfico para o doente. 9.4

RECOMENDAÇÃO 1

Os profissionais de saúde devem encorajar os doentes a tornarem-se membros ativos da equipa, e consciencializá-los para a sua presença em todo o processo de cuidados, assim como para a colaboração com as organizações de doentes.



GoR: D

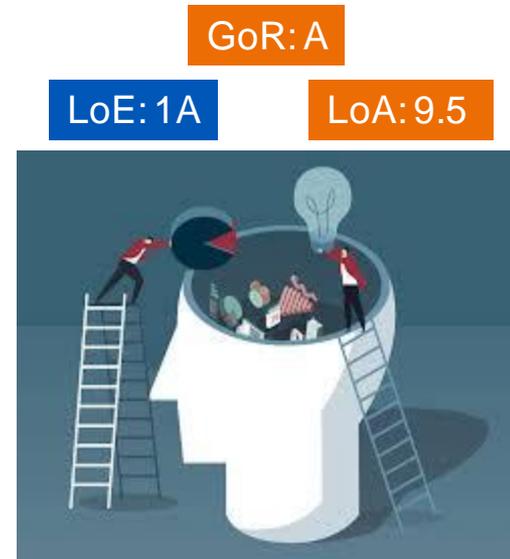
LoE: 5

LoA: 9.5

LoE = Nível de evidência
GoR = Grau de recomendação
LoA = Nível de concordância

RECOMENDAÇÃO 2

A educação dos doentes deve ser o ponto de partida e a base de todas as intervenções de autogestão.



LoE = Nível de evidência
GoR = Grau de recomendação
LoA = Nível de concordância

RECOMENDAÇÃO 3



As intervenções de autogestão nas quais se incluem a resolução de problemas e a definição de objetivos e, quando disponível e adequada, a terapia cognitiva comportamental, devem ser incorporadas na prática clínica diária para apoiar os doentes.

LoE: 1A

GoR: A

LoA: 9.1

LoE = Nível de evidência
GoR = Grau de recomendação
LoA = Nível de concordância

RECOMENDAÇÃO 4

Os profissionais de saúde devem promover ativamente o exercício físico aquando do diagnóstico e ao longo de todo o processo de doença.



GoR: A

LoA: 9.9

LoE: 1A

LoE = Nível de evidência
GoR = Grau de recomendação
LoA = Nível de concordância

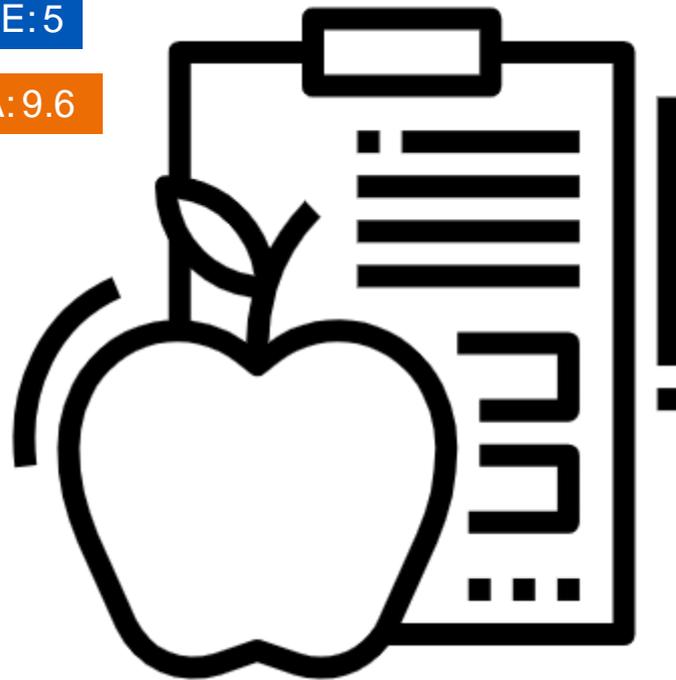
RECOMENDAÇÃO 5

GoR: D

LoE: 5

LoA: 9.6

Aconselhamento sobre estilo de vida com base na evidência, permite controlar as comorbidades mais comuns, assim os doentes devem ser orientados e motivados pela sua equipa de saúde a adotar comportamentos saudáveis.



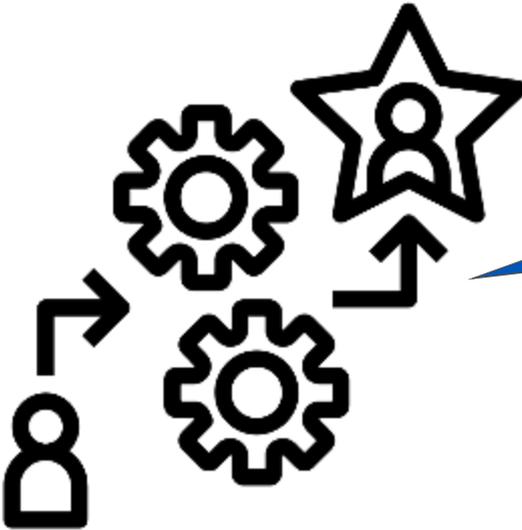
LoE = Nível de evidência
GoR = Grau de recomendação
LoA = Nível de concordância

RECOMENDAÇÃO 6

LoE: 5

GoR: D

LoA: 9.4



Um melhor bem-estar emocional permite uma melhor autogestão, portanto, a saúde mental deve ser avaliada periodicamente e, se necessário, deve ser feita uma intervenção adequada.

LoE = Nível de evidência
GoR = Grau de recomendação
LoA = Nível de concordância

RECOMENDAÇÃO 7

Os profissionais de saúde devem promover o debate com os doentes sobre a sua ocupação profissional, e a orientação para os recursos de apoio, quando apropriado ou quando necessário.

GoR: D

LoA: 9.6

LoE: 5



LoE = Nível de evidência
GoR = Grau de recomendação
LoA = Nível de concordância

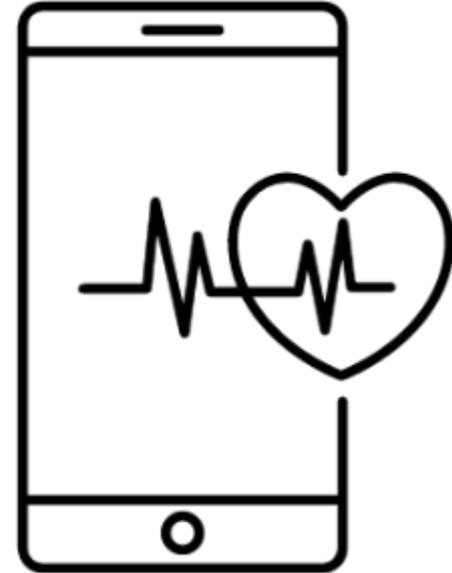
RECOMENDAÇÃO 8

Os sistemas de saúde digitais podem ajudar os doentes na autogestão e devem ser incluídos no apoio à autogestão, quando apropriados e disponíveis.

LoE: 1B

GoR: A

LoA: 9.3



LoE = Nível de evidência
GoR = Grau de recomendação
LoA = Nível de concordância

RECOMENDAÇÃO 9

Os profissionais de saúde devem tomar consciência dos recursos disponíveis para encaminhar os doentes, como forma de otimizar e apoiar a autogestão.



LoA: 8.7

LoE: 5

GoR: D

LoE = Nível de evidência
GoR = Grau de recomendação
LoA = Nível de concordância

A nossa visão



Sensibilizar e educar os Profissionais de Saúde sobre estratégias de autogestão e recursos disponíveis, para assegurar a prestação do melhor apoio aos doentes.



Aumentar a sensibilização e reforçar a colaboração entre doentes, organizações de doentes e Profissionais de Saúde.



Educar os doentes a consultar informação baseada em evidência, também facultada por organizações de doentes.



Sensibilizar para a importância da educação do doente como um componente crucial da autogestão.

Agenda da investigação

Autogestão na Artrite Inflamatória (AI) – sugestões de pontos para investigação futura

1. Demonstrar a eficácia das intervenções de autogestão e o seu impacto na atividade da doença.
2. Estudar domínios específicos do patient-report-outcome que potencialmente podem afetar a autogestão incluindo a dor, a fadiga, o bem-estar emocional e físico, a incapacidade, a qualidade de vida e a autoeficácia, e explorar um conjunto de outcomes essenciais (a core outcome set) .
3. Analisar a relação custo-eficácia de intervenções e programas específicos de autogestão realizados.
4. Estudar o papel das organizações de doentes e explorar o impacto destas organizações, os recursos e o apoio que as mesmas proporcionam às pessoas com AI.
5. Investigar o impacto das intervenções de autogestão à distância, em comparação com intervenções presenciais.
6. Explorar como a comunidade EULAR poderia implementar estratégias para apoiar e permitir às organizações de doentes menos experientes adotarem os exemplos das melhores práticas para responder às suas circunstâncias específicas.

Agenda educativa

- Possibilidade de utilizar exemplos de programas de autogestão baseados nas boas práticas, para encorajar e apoiar organizações de doentes e sistemas de saúde menos desenvolvidos. Isto pode encorajar o desenvolvimento de recursos semelhantes para os doentes.
- O grupo de trabalho defende a necessidade que os objetivos definidos sejam os mais significativos para os doentes no seu contexto de vida diário.
- Aumentar a consciencialização entre os Profissionais para a importância dos determinantes biopsicossociais da saúde.

Em Resumo



As recomendações EULAR já estão disponíveis para a implementação de estratégias de autogestão na AI



Estes devem ser utilizados em conjunto com as recomendações médicas para apoiar os doentes nos seus cuidados



Uma estratégia de divulgação está atualmente em curso