



# Prémio HDBuzz 2024: Competências Sociais - a jóia escondida para melhorar a qualidade de vida das pessoas com doença de Huntington?

Temos o orgulho de anunciar Molly Gracey como uma das vencedoras do Prémio HDBuzz 2024! Poderão as competências sociais ser o segredo para uma melhor qualidade de vida na #DoençaDeHuntington? As pistas sugerem um impacto na #QualidadeDeVida na DH.

Escrito por Maille (Molly) Gracey | 17 de Dezembro de 2024

Editado por Dr Sarah Hernandez | Traduzido por Filipa Júlio e Madalena Esteves

Publicado originalmente a 04 de Novembro de 2024

---

**A**s pessoas com doença de Huntington (DH) podem desenvolver uma série de sintomas que podem ser identificados por outras pessoas. Estes sintomas incluem movimentos musculares incontroláveis, dificuldade em engolir e dificuldade em deslocar-se. Estes sintomas são frequentemente o foco de muitos projectos de investigação porque são mais fáceis de reconhecer por outras pessoas como problemas que as pessoas com DH podem enfrentar. No entanto, o que dizer das dificuldades sociais que as pessoas com DH podem ter, que não são tão óbvias para as outras pessoas? Os cientistas estão agora a começar a investigar estes efeitos menos óbvios da DH porque há uma consciência crescente do impacto que podem ter num indivíduo e na sua qualidade de vida.

## O elo perdido - uma ligação entre qualidade de vida e competências sociais?

A qualidade de vida significa simplesmente o grau de satisfação global de uma pessoa com a sua vida. A qualidade de vida pode ser considerada a partir de múltiplas abordagens. Algumas destas abordagens incluem o bem-estar **físico** (até que ponto uma pessoa se sente saudável), o bem-estar **emocional** (humor e saúde mental) e o bem-estar **social** (força das relações e até que ponto se sente apoiada). Pensa-se que o bem-estar físico, emocional e social são os três pilares que determinam a qualidade de vida de uma pessoa.



*Uma qualidade de vida reduzida nas pessoas com doença de Huntington pode estar relacionada com a dificuldade em exprimir os seus sentimentos habituais - por exemplo, se o seu amigo chocólatra não abrir um sorriso ao receber uma tablete de chocolate grátis.*

As pessoas com DH podem ter dificuldades com as competências sociais, causando maior dificuldade em situações sociais. Por exemplo, **compreender** e **explicar** como as outras pessoas se podem sentir em determinadas situações sociais. Para além disso, as pessoas com DH podem sentir uma maior dificuldade em compreender as emoções a partir das **expressões faciais** e da **linguagem corporal** das outras pessoas.

Investigações científicas anteriores revelaram duas descobertas interessantes sobre as pessoas com DH. Em primeiro lugar, mostraram que a qualidade de vida é reduzida nas pessoas com DH (particularmente nas fases mais avançadas da doença), em comparação com a população em geral. Em segundo lugar, algumas pessoas com DH têm mais dificuldade em lidar com situações sociais. No entanto, os cientistas ainda não tinham investigado se existia uma **ligação** entre estas duas ideias até recentemente, num trabalho liderado pelo Professor Hugh Rickards da Universidade de Birmingham, no Reino Unido.

## **Então, como é que podemos aceder ao nosso radar de satisfação com a vida?**

Hugh e a sua equipa estão a estudar o que pode ligar estas duas ideias, a qualidade de vida e as dificuldades com situações sociais em pessoas com DH. Para compreender a qualidade de vida, foi dado um **questionário** a pessoas com DH que mede o bem-estar físico, emocional e social.

Os cientistas também fizeram perguntas às pessoas com DH sobre os sentimentos que estavam a experienciar. Algumas perguntas exploraram a frustração que as pessoas com DH podem sentir, ou o quão sobrecarregados se sentem. Estas perguntas ajudaram os cientistas a compreender as muitas emoções diferentes que as pessoas com DH podem sentir.

Os cientistas estavam particularmente interessados em saber se as pessoas com DH estavam a ter dificuldade em **expressar** os seus sentimentos **habituais**. Por exemplo, o seu

amigo é um verdadeiro guloso e oferecer-lhe a sua barra de chocolate preferida fá-lo geralmente sentir-se muito feliz. No entanto, um dia dá ao seu amigo a sua barra de chocolate preferida e, estranhamente, ele não parece expressar qualquer sentimento de felicidade. Isto representa uma situação em que uma pessoa pode não estar a expressar os seus sentimentos habituais.

«A principal mensagem destas descobertas é que quando as pessoas com DH têm dificuldade em compreender situações sociais, isso pode realmente afetar a sua qualidade de vida. »

## Qual é o seu QI social?: medir as competências interpessoais em pessoas com DH

Para compreender as dificuldades em situações sociais, as pessoas com DH foram convidadas a realizar diferentes tarefas. Um exemplo é a “**Tarefa de Animação**”. Na Tarefa de Animação, as pessoas com DH viram desenhos animados de dois triângulos. Estes triângulos moviam-se de formas que se assemelhavam a situações sociais da vida real. Por exemplo, dois triângulos a dançar juntos, ou um triângulo a tentar “**persuadir**” o outro triângulo a sair de uma caixa. Depois de verem o desenho animado, as pessoas com DH tinham de **explicar** o que pensavam que os triângulos estavam a fazer.

A capacidade de pensar e planear actividades também pode afetar a forma como as pessoas reagem a situações sociais. Imagine um chefe de cozinha a preparar uma refeição complicada. O chefe teria de **planear** os ingredientes que precisa de reunir, **organizar** as panelas e frigideiras necessárias e **controlar os seus impulsos** para comer a lasanha inteira de uma só vez! Este é o exemplo perfeito das muitas competências importantes necessárias para pensar e planear actividades.

Uma questão que pode estar a perguntar-se é: como é que estas capacidades de pensamento e planeamento foram medidas em pessoas com DH? Estas capacidades foram medidas através do “**Trail Making Test**”. Na primeira parte deste teste, as pessoas com DH tinham de desenhar linhas entre círculos que continham um número no centro (de 1 a 25). Estas linhas tinham de ligar os círculos do número mais baixo ao número mais alto.

A segunda parte deste teste era mais complicada. Desta vez, havia círculos com letras (A-L) e círculos com números (1-12). As pessoas com DH tinham de **trocar** entre desenhar linhas de círculos com números, para círculos com letras. Juntavam os círculos do número mais baixo para o número mais alto e por ordem alfabética. Por exemplo, uma linha seria desenhada do círculo 1 para o círculo A e depois do círculo A para o círculo 2, e assim por diante. Esta tarefa ajudou a dar aos cientistas uma **medida** de quão bem as pessoas com DH conseguem **pensar e planear**.

# Ser o Sherlock Holmes das competências sociais significa uma vida mais feliz?



*Tal como Sherlock Holmes, ser capaz de simplesmente observar e deduzir informações cruciais de outras pessoas para compreender os seus pensamentos e sentimentos interiores é fundamental para “dominar” algumas competências sociais fundamentais. Isto poderia melhorar a qualidade de vida das pessoas com doença de Huntington.*

Este estudo descobriu que uma qualidade de vida reduzida (especificamente, uma diminuição do bem-estar social e emocional) em pessoas com DH pode ser prevista por várias competências e comportamentos sociais. Uma competência social que previa uma redução da qualidade de vida nas pessoas com DH é a capacidade de **“se colocar no lugar de outra pessoa”** para compreender os seus pensamentos e sentimentos.

Isto foi demonstrado no estudo quando as pessoas com DH, que tinham um pior bem-estar social global, eram menos capazes de explicar o que os triângulos dos desenhos animados pareciam estar a fazer (na Tarefa de Animações). Por exemplo, um triângulo parece estar a tentar **persuadir** ou **encorajar** o outro triângulo a sair de uma caixa. Quando se pediu às pessoas com DH (que tinham um bem-estar social e emocional mais baixo) para **explicar** o que os triângulos estavam a fazer neste vídeo, elas simplesmente descreveram que os triângulos pareciam estar a “mover-se” à volta uns dos outros.

Além disso, os resultados concluíram que uma qualidade de vida reduzida nas pessoas com DH também pode estar relacionada com o facto de terem dificuldade em **expressar** os seus sentimentos habituais (lembre-se do exemplo da barra de chocolate).

## Respire fundo e faça um plano

Outra descoberta interessante deste estudo sugeriu que uma qualidade de vida reduzida (em termos da capacidade de uma pessoa realizar tarefas diárias no trabalho e/ou em casa), em pessoas com DH, pode estar relacionada com o facto de se sentirem **sobrecarregadas** ou **frustradas**. Esta diminuição da capacidade de realizar as actividades diárias pode também dever-se a problemas ao tentar **planear** as actividades (lembre-se de todas as importantes capacidades de **planificação** e **organização** de que um chefe de cozinha necessita para fazer a lasanha perfeita!)

Em conjunto, estes resultados podem sugerir que, ao melhorar estas competências sociais específicas em pessoas com DH, pode melhorar a sua qualidade de vida.

«Algumas competências sociais específicas a abordar incluem, melhorar a capacidade das pessoas para expressar os seus sentimentos, abordar as suas dificuldades de planeamento e organização, ou lidar com os seus sentimentos de frustração. »

## Em poucas palavras: principais conclusões e o caminho a seguir

A principal mensagem destas descobertas é que quando as pessoas com DH têm dificuldade em **compreender** situações sociais, isso pode realmente afetar a sua **qualidade de vida**. No futuro, os cientistas devem considerar a possibilidade de explorar **soluções** para ajudar as pessoas com DH a melhorar as suas competências sociais.

Algumas competências sociais específicas a abordar incluem, melhorar a capacidade das pessoas para expressar os seus sentimentos, abordar as suas dificuldades de planeamento e organização, ou lidar com os seus sentimentos de frustração. Isto porque estas são as competências sociais que têm sido destacadas como importantes para determinar a qualidade de vida das pessoas com DH.

Por isso, não é necessário usar o cachimbo de cerejeira ou o chapéu de lã xadrez para procurar jóias escondidas - trabalhar estas competências sociais pode ser a própria joia para melhorar a qualidade de vida e aumentar os sentimentos de felicidade das pessoas com DH.

---

*Os autores não têm qualquer conflito de interesses a declarar. [Para mais informações sobre a nossa política de divulgação, veja a nossa FAQ...](#)*

---

---

© HDBuzz 2011-2025. Os conteúdos do HDBuzz são de partilha livre, sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Compartilhalgal 3.0 Não Adaptada .

O HDBuzz não é um recurso de aconselhamento médico. Para mais informações, visite

[hdbuzz.net](http://hdbuzz.net)

Criado a 29 de Março de 2025— Descarregado de <https://pt.hdbuzz.net/387>