

**PROGRAMAS DE
RESILIÊNCIA E
REDUÇÃO DE ESTRESSE
HEARTMATH®**

Impacto nos resultados
de saúde organizacional em
populações diversas



SBPNL

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA

Resumo Executivo

Desde 1991, o Instituto HeartMath® tem pesquisado e aprimorado um conjunto de ferramentas únicas, desenvolvidas por meio de uma tecnologia própria, com o objetivo de melhorar de forma mensurável a resiliência, o desempenho, a saúde e a produtividade, ao mesmo tempo reduzindo sensivelmente o nível de estresse.

Estudos publicados e centenas de resultados reportados por clientes confirmam melhorias significativas e sustentáveis nos níveis de estresse, capacidade cognitiva, bem-estar emocional e fisiologia nas organizações corporativas, governamentais e de saúde ao redor do mundo. As premiadas tecnologias EmWave® e Inner Balance® são componentes importantes no sucesso do programa HeartMath®.

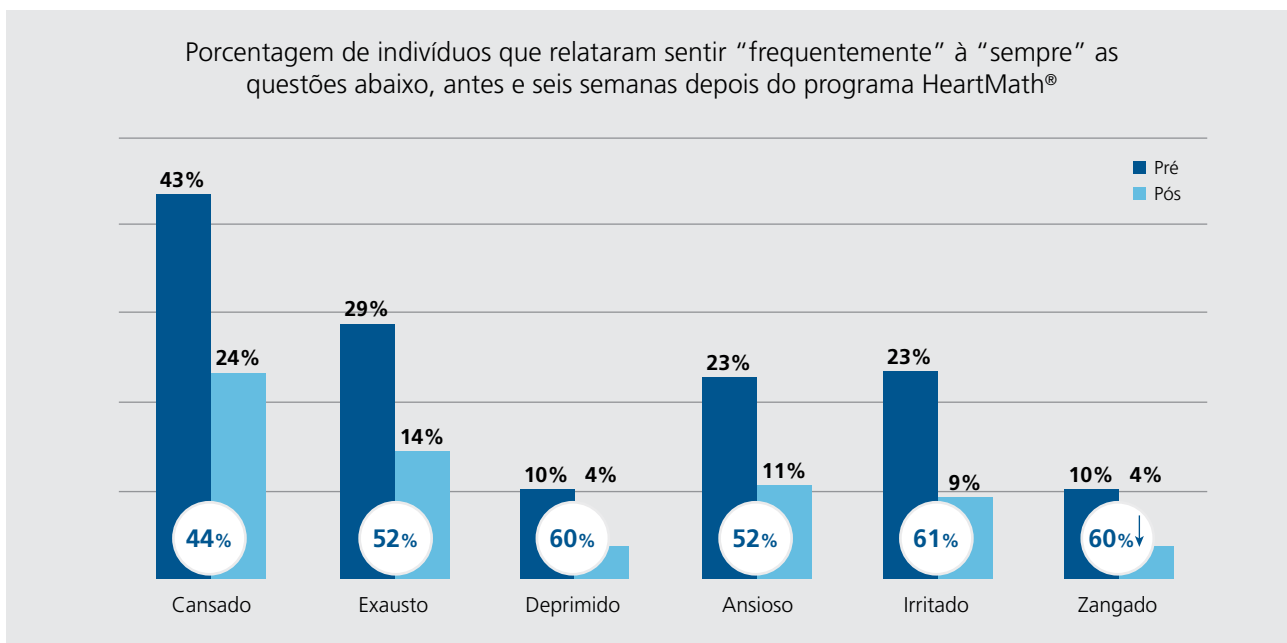
Os programas e tecnologias do HeartMath® compreendem uma solução abrangente que redimensiona, de forma mensurável e imediata, a resposta ao estresse humano para uma função mais saudável e mais produtiva. A Fortune 500, uma publicação anual, e estudos de casos hospitalares avaliam a eficácia dessa abordagem. Os formatos disponíveis incluem oficinas, sessões de coaching, aplicações clínicas presenciais e certificações para instrutores, coaches/mentores e profissionais de saúde. Este documento destaca os principais resultados obtidos nas organizações corporativas, governamentais e de saúde.



Resultados

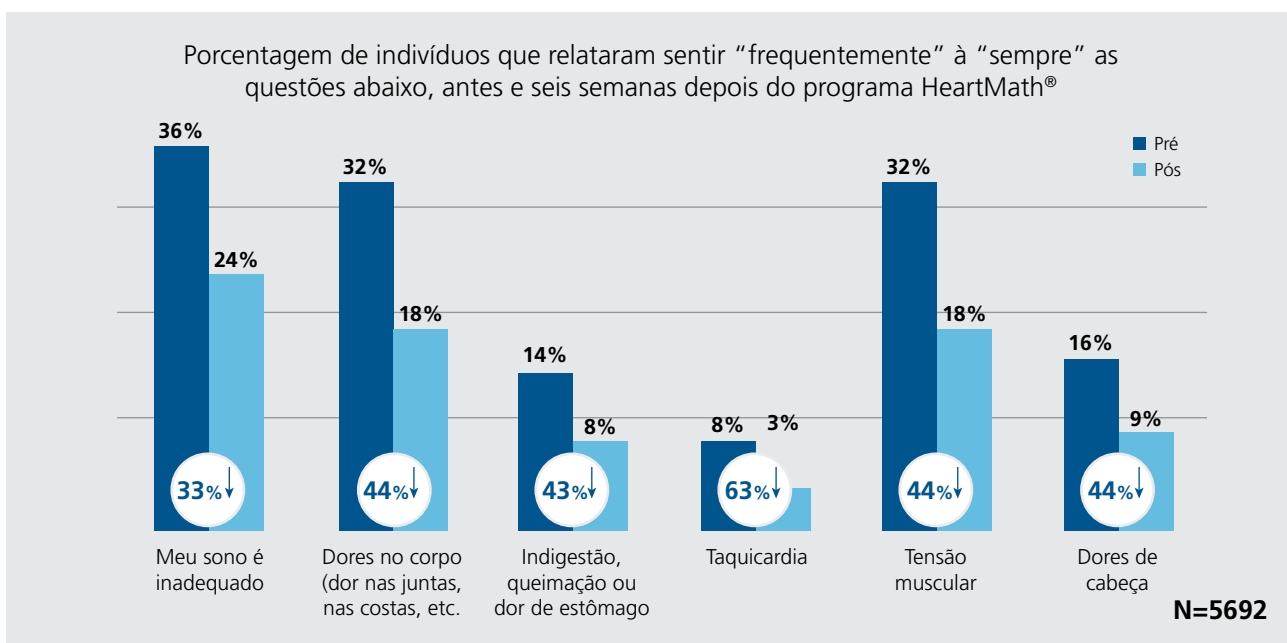
Melhorias no bem-estar e na energia

52 questões de autoavaliação validadas n=5692



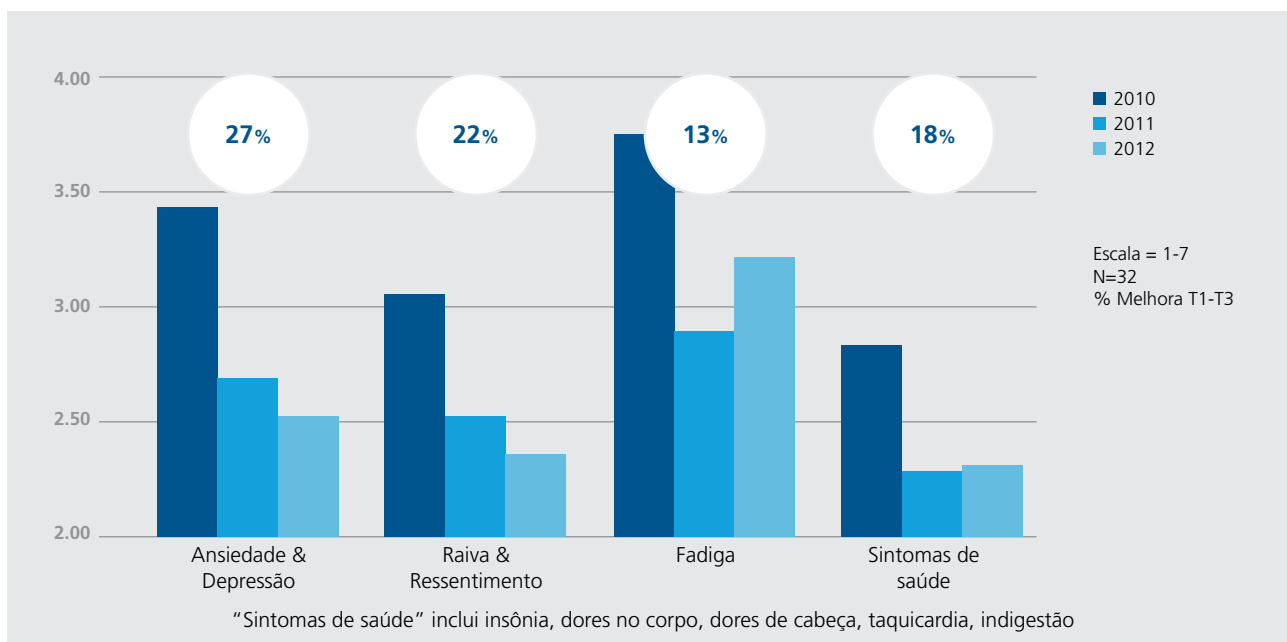
Redução do risco de estresse

Estresse físico



Linha do tempo de melhorias

Empresa de engenharia de software
Pré / após 8 semanas / após 12 meses



EM MÚLTIPLAS ORGANIZAÇÕES, MELHORIA NA TENDÊNCIA DE CUSTOS DA SAÚDE

• #1 – NYC Sem fins lucrativos

- › Uma análise atuarial das alegações de saúde da NYC sem fins lucrativos compara o impacto do programa HeartMath® sobre a utilização médica e farmacêutica de 2007 e 2008 de participantes do HeartMath® (143) comparado aos não participantes (343).
- › Tendência médica: **queda de 3,8%** nos custos para participantes do HeartMath® e aumento de 9% para os não participantes.
- › Os participantes do HeartMath® apresentaram uma **redução de 22,5% nas taxas de diagnóstico de hipertensão arterial**, enquanto os não participantes tiveram um aumento de 46,9% nas taxas de hipertensão arterial.
- › **Primeiro ano de Retorno do Investimento (ROI) = 2:1**
- › Terapias Alternativas, jul/aug 2010, VOL. 16, NO. 4

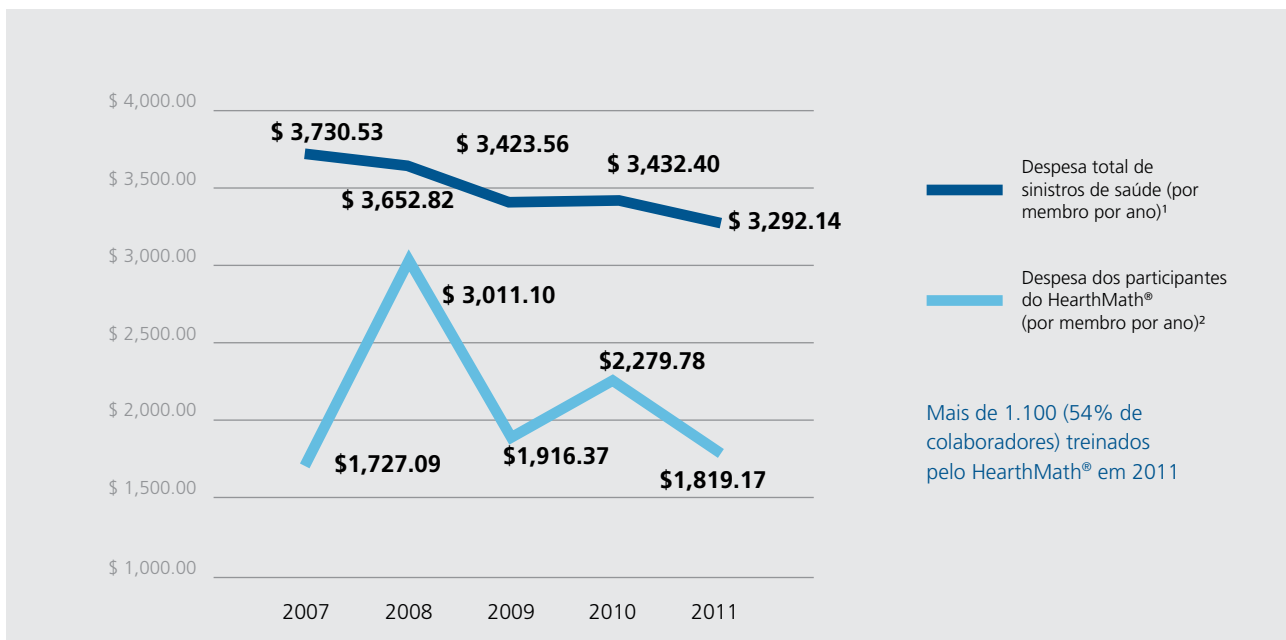
- **#2 – Sarasota, FL**

- › Começando com um piloto de 100 funcionários do Centro de Emergência 911.
- › Uma análise do programa após um ano de aplicação realizada pela MedVision mostrou que os funcionários que receberam o treinamento do programa HeartMath® tiveram custos médicos 13% menores, incluindo os de farmácia, quando comparado ao grupo controle.
 - Resultados positivos em: gasto médico total; idas ao pronto-socorro; raio-X.
- › A resposta da pesquisa mostrou fortes melhorias positivas no contentamento emocional, fadiga, tensão relacional, ansiedade, depressão, insônia e raiva.

- **#3 – O Centro Médico Fairfield entregou os seguintes resultados:**

- › Despesa de sinistros de saúde 39% menor - média de cinco anos - entre mais de 1.000 funcionários treinados pelo HeartMath® versus total do plano de saúde.
- › As declarações de invalidez de curto prazo diminuíram 57% em comparação ao custo de sinistros de 2008.
- › O Centro Médico Fairfield recebeu o prêmio nível Platinum de empresa Fit-Friendly [Programa de promoção de atividade física e saúde no trabalho] da Associação Americana do Coração em 2009. Em 2010, eles foram homenageados com a designação hospital HeartMath®, bem como o prêmio de Continuidade de Cuidados HeartMath®.
- › Baseado na pesquisa FMC de satisfação dos funcionários, aqueles que foram treinados pelo HeartMath® relataram maior satisfação no trabalho do que a equipe não treinada, bem como redução dos sintomas de estresse físico e melhorias na vitalidade, resiliência e inteligência emocional.

Despesas médicas Centro Médico Fairfield



• Engajamento e resultados do Programa de Bem-estar na Sabre Holdings

- › A Sabre Holdings é uma empresa global de tecnologia de viagens, com quatro empresas: Soluções Sabre Airline, Sabre Hospitality, Rede de viagem Sabre e Travelocity.
- › No início de 2009, um piloto do HeartMath® com 50 participantes da empresa produziu uma redução de 59% na síndrome metabólica, uma diminuição de 20% nos sintomas de estresse e uma redução de 63% no número de participantes com hipertensão arterial.
- › A Sabre selecionou o Instituto HeartMath® como parceiro de solução para redução do estresse clínico, oferecendo os programas HeartMath® trimestralmente a todos os funcionários e cônjuges no plano de saúde, com forte participação e resultados positivos em termos de resiliência, estresse e satisfação. Após mais de 1.000 participantes completarem o curso, um outro curso avançado foi adicionado à grade em 2014.
- › Estudo de caso publicado no: Change Champion Field Guide – John Wiley & Sons, Inc.

- **Redução de rotatividade:**

- › Um departamento de atendimento ao cliente de uma empresa de alta tecnologia classificada na "Fortune 50" reduziu o estresse em 50% e melhorou o atendimento aos clientes em 33%. O bem-estar dos empregados, a produtividade e a satisfação no trabalho aumentaram e a rotatividade diminuiu.
 - Total estimado de economia \$632,539
 - Retorno do investimento (ROI): maior que 4:1

- **Aumento da retenção de pessoal**

- › Vários clientes do HeartMath® constataram melhorias que alcançam dois dígitos na retenção de pessoal no primeiro ano de implementação dos programas HeartMath®, com economias de primeiro ano (histórico de retenção de dados e custo de treinamento) variando de **\$ 800,000 a \$ 3,900,000**.

- **Segurança / Melhoria da qualidade**

- › Uma cadeia de farmácias de varejo estava ciente de que o estresse afetava claramente todos os aspectos do desempenho no trabalho dos funcionários, incluindo a "taxa de incidência", referente a erros de medicação. Eles realizaram a intervenção de gerenciamento de estresse HeartMath® para 220 farmacêuticos em vários locais, medindo estresse, bem-estar e incidentes.
 - Foram observadas melhorias significativas na fadiga, ansiedade, depressão, raiva, ressentimento, sintomas de estresse, problemas de moral, pressão de tempo e estresse.
 - O cliente reportou uma **redução de incidentes de 40-71%**.

- **Redução de fatores de risco de estilo de vida:**

- › Profissionais de um grupo experimental de policiais demonstraram reduções no estresse e fatores de risco para a saúde. As melhorias fisiológicas incluíram reduções no colesterol total, nos níveis de colesterol LDL, na relação colesterol total / HDL, nos níveis de glicemia em jejum, na frequência cardíaca média e na pressão arterial sistólica e diastólica. As mudanças psicológicas incluíram reduções do estresse psicológico geral, raiva, fadiga, hostilidade, sensibilidade interpessoal, aceleração e impaciência. E aumento da gratidão e da perspectiva positiva. Houve também melhorias na produtividade, motivação, clareza de objetivos e apoio à gestão. A redução dos fatores de risco para a saúde deve corresponder às reduções em cuidados de saúde e ausência de despesas.
 - Total projetado de economia anual = \$1179 por colaborador.

Destaques Clínicos

- **Pressão arterial:**

- › O grupo de tratamento apresentou uma redução média ajustada de 10,6 mm/Hg na PA sistólica e de 6,3 mm/Hg na PA diastólica. Este ajuste é semelhante às diminuições esperadas devido ao uso de produtos farmacêuticos hipertensivos. O grupo de tratamento também demonstrou melhorias na saúde emocional, sintomas de estresse, depressão e distúrbios psicológicos gerais e viu aumentos significativos de paz e perspectivas positivas.

- **Insuficiência cardíaca congestiva:**

- › Foram observadas melhorias significativas ($p < 0,05$) no estresse percebido, distúrbio emocional, caminhada de 6 minutos (**14% de melhora na capacidade funcional**) e depressão, e as tendências positivas foram observadas em cada uma das outras medidas psicossociais. Um grupo de controle viu a deterioração dessas mesmas medidas.

- **Fibrilação atrial:**

- › Um hospital de marca-passo realizou uma pesquisa de três meses usando o estudo do coração HeartMath® / intervenção de coaching para setenta e cinco pacientes com fibrilação atrial. No final do período de três meses:
 - **71 dos 75 pacientes relataram melhorias substanciais em sua saúde física e emocional.**
 - **Cinquenta e seis pacientes apresentaram significativamente menos episódios sintomáticos de fibrilação atrial e conseguiram reduzir seus medicamentos antiarrítmicos e anti-hipertensivos sob orientação do médico.**
 - **Quatorze descontinuaram seus medicamentos antiarrítmicos sob supervisão médica.**

- **Diabetes:**

- › Uma análise de regressão de um estudo de 22 participantes revelou uma relação significativa entre a prática autorrelatada das técnicas aprendidas no programa HeartMath® e a mudança nos níveis de HbA1c em pacientes com diabetes tipo 2. A prática do HeartMath® resultou em redução de 1% na HbA1c. Os participantes experimentaram reduções na ansiedade, depressão, raiva e angústia, após a intervenção. Os participantes mostraram sensibilidade reduzida aos fatores estressantes da vida diária e a qualidade de vida melhorou significativamente.

Resumo das pesquisas

- **Resumos**

hipertensão arterial, insuficiência cardíaca congestiva, estresse no trabalho, diabetes.

IMPACTO DE UM PROGRAMA DE REDUÇÃO DO ESTRESSE NO TRABALHO SOBRE PRESSÃO ARTERIAL E SAÚDE EMOCIONAL EM EMPREGADOS HIPERTENSOS

Rollin McCraty, Ph.D., Mike Atkinson, and Dana Tomasino, B.A.

Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2003; 9(3): 355-369.

- **Resumo**

Objetivos: Este estudo examinou o impacto de um programa de gerenciamento de estresse no local de trabalho (HeartMath®) sobre pressão arterial (PA), saúde emocional e medidas relacionadas ao local de trabalho em funcionários hipertensos de uma empresa global de tecnologia da informação.

Amostra: Trinta e oito (38) funcionários com hipertensão foram distribuídos aleatoriamente em um grupo de tratamento que recebeu a intervenção de redução do estresse ou a um grupo de controle de espera que não recebeu intervenção durante o período de estudo. O grupo de tratamento participou de um programa de 16 horas, que incluiu instruções sobre reorientação emocional positiva e técnicas de reestruturação emocional destinadas a reduzir a excitação do sistema nervoso simpático, o estresse e o efeito negativo, e aumentar o efeito positivo e melhorar o desempenho. O aprendizado e a prática das técnicas foram reforçados pelo feedback da variabilidade da frequência cardíaca (VFC), o que ajudou os participantes aprender a autogerar a coerência fisiológica, um modo fisiológico benéfico associado ao aumento da coerência do ritmo cardíaco, ajustamento fisiológico, atividade parassimpática e ressonância vascular. A pressão arterial, saúde emocional e medidas relacionadas ao local de trabalho foram avaliadas antes e 3 meses após o programa.

Resultados: Três meses após a intervenção, o grupo de tratamento apresentou uma redução média ajustada de 10,6 mm/Hg na PA sistólica e de 6,3 mm/Hg na PA diastólica. O grupo de tratamento também demonstrou melhorias na saúde emocional, incluindo reduções significativas nos sintomas de estresse, depressão e distúrbio psicológico geral e aumentos significativos de paz e perspectivas positivas. Além disso, os funcionários treinados demonstraram aumentos significativos nas escalas relacionadas à satisfação no trabalho e valor da contribuição.

UM ESTUDO PILOTO CONTROLADO DE TREINAMENTO DE GERENCIAMENTO DE ESTRESSE EM PACIENTES IDOSOS COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA CONGESTIVA

Frederic Luskin, PhD, Megan Reitz, BA, Kathryn Newell, MA, Thomas Gregory Quinn, MD, William Haskell, PhD Preventive Cardiology 2002; 5(4):168-172, 176.

• Resumo

O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito do treinamento de gerenciamento de estresse sobre qualidade de vida, capacidade funcional e Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) em pacientes idosos com insuficiência cardíaca congestiva (ICC) classe I-III da Associação do coração de Nova Iorque.

Embora existam pesquisas substanciais sobre treinamento em gerenciamento de estresse para pacientes com doença cardíaca coronária, existem poucos dados sobre o valor do treinamento psicossocial em pacientes com ICC.

Trinta e três pacientes multiétnicos (idade média, 66 ± 9 anos) foram atribuídos por meio de randomização incompleta para um dos dois grupos de tratamento ou um grupo de controle listado em espera. Os 14 participantes que completaram o tratamento receberam oito sessões de treinamento durante um período de 10 semanas. O treinamento consistia em sessões de 75 minutos, adaptadas do programa de gerenciamento de estímulo Freeze Frame® desenvolvido pelo Instituto HeartMath®.

Os participantes foram avaliados na linha de base e novamente na conclusão do treinamento. Depressão, gestão do estresse, otimismo, ansiedade, sofrimento emocional e capacidade funcional foram avaliadas, bem como variabilidade da frequência cardíaca. Foram observadas melhorias significativas ($p < 0,05$) no estresse percebido, sofrimento emocional, caminhada de 6 minutos e depressão, e as tendências positivas foram observadas em cada uma das outras medidas psicossociais. A variabilidade da frequência cardíaca de 24 horas não apresentou alterações significativas no tom autonômico. Os autores perceberam que os pacientes com ICC estavam dispostos a estudar os participantes e suas capacidades de enfrentamento emocional e funcional que foram aprimoradas.

Este programa oferece uma maneira simples e econômica de aumentar o gerenciamento médico da ICC. Dada a incompletude da gestão médica do ICC e o interesse crescente na intervenção médica complementar, parece imperativo que seja realizado um maior trabalho de tratamento psicossocial.

PROGRAMA DE AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL MELHORA A SAÚDE PSICOLÓGICA E A QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTES COM DIABETES

Rollin McCraty, Ph.D., Mike Atkinson, and Lee Lipsenthal, M.D.

HeartMath® Research Center, Institute of HeartMath, Publication No. 00-006. Boulder Creek, CA, 2000.

• Resumo

Objetivo: Este estudo piloto foi elaborado para acessar mudanças no estado psicológico, qualidade de vida e medidas hematológicas preventivas de saúde e bem-estar em longo prazo, em pacientes com diabetes após redução do estresse e programa de autorregulação emocional.

Métodos: Vinte e dois pacientes com diabetes mellitus tipo 1 ou tipo 2 participaram de uma oficina HeartMath® de 2 dias, um programa baseado em pesquisa desenvolvido para reduzir o estresse e influências negativas, aumentar a influência positiva e reduzir a ativação inapropriada do sistema nervoso autônomo. As medidas de autorrelato de estresse, estado psicológico e qualidade de vida foram administradas antes e seis meses após a intervenção. A hemoglobina A1c, colesterol e triglicerídeos e pressão arterial também foram avaliados.

Resultados: Os participantes experimentaram reduções significativas na sintomatologia psicológica e emoções negativas, incluindo ansiedade, depressão, raiva e angústia, após a intervenção. Aumentos significativos de paz, apoio social e vitalidade também foram medidos, bem como reduções na somatização, insônia e fadiga. Os participantes mostraram sensibilidade reduzida aos estressores da vida diária após a intervenção e a qualidade de vida melhorou significativamente. A análise de regressão revelou uma relação significativa entre a prática autorrelatada das técnicas aprendidas no programa e a mudança nos níveis de HbA1c em pacientes com diabetes tipo 2. O aumento da prática foi associado a reduções na HbA1c.

Conclusões: Os resultados sugerem que a intervenção de autorregulação emocional do HeartMath® reduz o estresse, melhora a saúde psicológica, melhora a qualidade de vida e pode melhorar o controle glicêmico em indivíduos com diabetes. A replicação deste estudo com um grupo de controle sem tratamento é necessária para confirmar essas descobertas.

UMA ABORDAGEM DE QUALIDADE INTERNA PARA REDUZIR O ESTRESSE E MELHORAR O BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL NO TRABALHO

Bob Barrios-Choplin, Ph.D., Rollin McCraty, Ph.D., and Bruce Cryer, M.A.

Stress Medicine 1997; 13(3): 193-201.

• Resumo

Este estudo de campo exploratório examinou o impacto de um programa de Gerenciamento de Qualidade Interna (GQI) em um grupo de funcionários da Motorola. GQI é um programa de treinamento destinado a ajudar as pessoas a aumentar a produtividade por meio de uma melhor saúde, comunicação, clareza de objetivos, humor positivo e satisfação no trabalho, e por meio da redução de tensão, burnout, sintomas físicos de estresse e humor negativo. As medidas psicológicas e fisiológicas foram avaliadas no estudo de 6 meses.

O estudo envolveu três grupos: gerentes, engenheiros e trabalhadores das fábricas. Os resultados mostraram que o contentamento, a satisfação no trabalho e a comunicação aumentaram significativamente após o treinamento, enquanto o estresse, ansiedade, nervosismo e sintomas de estresse físico diminuíram significativamente. A pressão arterial em indivíduos hipertensos diminuiu, e houve redução na atividade nervosa simpática. Implicações para o bem-estar no local de trabalho são discutidas.

IMPACTO DO PROGRAMA DE DESEMPENHO DO PODER DE MUDAR RISCO DE ESTRESSE E SAÚDE EM POLICIAIS ROLLIN

McCarty, Ph.D. , Mike Atkinson*, Lee Lipsenthal, M.D.* , and Lourdes Arguelles, Ph.D.***

**HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA*

***Claremont Graduate University, Claremont, CA*

HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Report No. 03-014. Boulder Creek, CA, Novembro 2003.

• Resumo

Este estudo investigou o impacto do poder de HeartMath® para mudar o desempenho e o programa de redução do risco de saúde sobre o estresse fisiológico e psicológico e fatores de risco para a saúde em uma amostragem de policiais. Oitenta e oito policiais de três penitenciárias foram randomizados para um grupo experimental e um grupo de controle de lista de espera. O grupo experimental participou do programa de redução do risco e do risco para a saúde, que foi feito ao longo de dois dias consecutivos.

O programa incluiu instruções sobre fatores de risco para a saúde, além de treinamento em técnicas positivas de redução do estresse centradas na emoção, destinadas a reduzir a excitação emocional negativa, melhorar o equilíbrio fisiológico, aumentar o efeito positivo e melhorar o desempenho.

A aprendizagem e a prática das técnicas foram reforçadas pelo feedback da Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC), o que ajudou os participantes a aprender a autogerar coerência fisiológica, um modo benéfico associado ao aumento da eficiência e sincronização no funcionamento dos sistemas fisiológicos. As medidas de estresse fisiológico e psicológico e risco para a saúde foram avaliadas antes do programa e novamente três meses depois.

As medidas incluídas na avaliação do risco para a saúde foram a pesquisa de autorrelatório do perfil de bem-estar pessoal, que avaliava um amplo conjunto de informações, comportamentos e atitudes relacionadas à saúde; e quatro marcadores biométricos: altura, peso, pressão arterial e níveis de colesterol total. Medições adicionais refletindo o estresse fisiológico e a saúde geral incluíram cortisol e DHEA, imunoglobulina A secretiva (um marcador do sistema imunológico), colesterol HDL e LDL, triglicerídeos, níveis de glicemia em jejum, eletrocardiograma de repouso de 10 minutos e medidas da Variabilidade da Frequência Cardíaca (um indicador de função autonômica).

Três pesquisas psicológicas de autorrelato também foram incluídas para avaliar o estresse emocional e as variáveis relacionadas ao trabalho.

Uma análise dos dados de linha de base revelou que os policiais neste estudo estavam sob maior tensão e com maior risco para a saúde em comparação com uma amostra de referência de adultos que trabalham em outras áreas. Uma análise dentro do grupo das mudanças pré-pós mostrou que três meses após o programa de intervenção, os funcionários do grupo experimental demonstraram reduções significativas na tensão e fatores de risco para a saúde, bem como melhorias significativas nos parâmetros relacionados ao trabalho.

As alterações fisiológicas no grupo experimental incluíram reduções significativas no colesterol total, níveis de colesterol LDL, relação colesterol total / HDL, níveis de glicemia em jejum, frequência cardíaca média e pressão arterial sistólica e diastólica. As mudanças psicológicas incluíram reduções significativas nos distúrbios psicológicos gerais, raiva, fadiga, hostilidade, sensibilidade interpessoal, velocidade e impaciência, e comportamento geral do tipo A e aumento da gratidão e da perspectiva positiva. Também houve melhorias nas principais medidas relevantes para a organização no grupo experimental após o programa, incluindo aumentos significativos na produtividade, motivação, clareza de objetivos e apoio à gestão. Finalmente, prevê-se que a redução dos fatores de risco para a saúde alcançada neste estudo conduza a reduções na assistência médica e seus custos, gerando uma economia anual projetada total de US\$ 699 por empregado.

Em conclusão, os resultados deste estudo indicam que o Programa de desempenho do poder de mudar (HeartMath®) foi efetivo na redução significativa da tensão e dos fatores de risco para a saúde em uma população de policiais, ao mesmo tempo que aumenta a produtividade dos funcionários e o bem-estar psicológico.

Essas mudanças foram realizadas com uma intervenção mínima e em um período de tempo relativamente curto, e devem resultar em economia significativa de custos para a organização, se o programa for expandido para maiores populações de funcionários. Assim, ao reduzir o impacto fisiológico, psicológico, relacionado ao desempenho e financeiro da alta tensão e riscos para a saúde na profissão crucial e exigente de segurança pública, este programa promete benefícios significativos para os funcionários como indivíduos e para a organização como um todo.



HeartMath® é uma marca registrada do Instituto HeartMath. EmWave é uma marca registrada da Quantum Intech, Inc. Inner Balance é uma marca registrada da Quantum Intech, Inc.



SBPNL

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Avenida Antonio Joaquim de Moura Andrade, 120
Jd Paulista · 04507-000 · São Paulo SP · (11) 3882 2900
atendimento@pnl.com.br · www.pnl.com.br