

Lição 3 – Gestão de Crises

Para compreender o conceito de gestão de crises do cuidador, primeiro precisamos compreender o conceito de gestão de crises.

Gestão de crises é a aplicação de práticas e estratégias desenhadas para ajudar a lidar com um evento negativo significativo e minimizar os danos.

Tendemos a pensar numa crise como um acontecimento imprevisível ou uma sequência ou consequência imprevisível, de um ou mais acontecimentos que contêm um risco potencial. No caso dos cuidadores, uma crise pode muitas vezes ser prevista.

A gestão de crises requer competências, comportamentos, práticas e estratégias únicas, bem como a capacidade de tomar decisões rapidamente que irão minimizar tanto quanto possível e, possivelmente, evitar danos.

A natureza do cuidado aborda danos potenciais em vários níveis, tais como: saúde, segurança, finanças e bem-estar. Esses danos potenciais podem ser crises.

Uma crise é

- *um momento de intensa dificuldade, problema ou perigo.*
- *um momento quando uma decisão difícil ou importante deve ser tomada.*
- *o ponto de virada de uma doença quando ocorre uma mudança importante, indicando recuperação ou morte.*

Oxford Dictionary

Existem três tipos de crises:

1. Crise Crescente – prenunciada por uma série de eventos que os tomadores de decisão não encaram como parte de um padrão.
2. Crise lenta – algum aviso prévio antes que a situação cause qualquer dano real.
3. Crise Súbita – os danos já ocorreram e irão piorar à medida que a resposta demorar.

Cuidadores estão constantemente lidando com crises

Gestão de crises consiste em quatro partes:

1. **Gestão de riscos** – procura formas de minimizar os riscos.
2. **Pré-crise** – conjunto de práticas e estratégias postas em prática para prevenir e se preparar.
3. **Resposta à crise** – a forma como reagimos e nos comportamos perante uma crise quando esta acontece.
4. **Pós-crise** – procura formas de se preparar melhor para a próxima crise.

Cuidar é o que há de melhor em gerenciamento de crises.

Fique confortável sentindo-se desconfortável.

Os cuidadores muitas vezes gerenciam as necessidades físicas, emocionais, espirituais e práticas de outra pessoa, enquanto gerenciam suas próprias vidas, necessidades, família e trabalho.

Em muitos aspectos, cuidar é como administrar um negócio. Precisa ser gerenciado. Tem seus altos e baixos. Há momentos para investir e momentos para colher os frutos. Há momentos de certeza e clareza e há momentos de crise. É sempre um desafio e como tal, há sempre a necessidade de aprender coisas novas, processar informações e emoções, trabalhar dentro de prazos e relacionamentos, colaborar, delegar e comunicar com clareza.

Aos poucos, e às vezes de uma só vez, os cuidadores precisam assumir novas tarefas – De ser “dona de casa” a saber tudo sobre as finanças e até os preparativos para o funeral; De ser filho a trocar a fralda dos pais. E – as tarefas que o cuidador escolhe não assumir, ou não pode assumir, precisam ser assumidas por outra pessoa. Poderá ser necessário aperfeiçoar as competências em todas estas áreas – tal como na gestão de uma empresa, a prestação de cuidados exige olhar e cuidar dos detalhes, bem como do quadro geral.

A gestão de crises requer o aprimoramento de habilidades práticas e funcionais. Como Coaches de cuidadores muitas vezes precisamos adicionar “mentoria” à nossa caixa de ferramentas e fazer coaching com nossos clientes, que gerenciam uma “organização”, no aprimoramento de suas habilidades de **Função Executiva**.

Funções Executivas são processos mentais que nos permitem fazer planos, focar nossa atenção, lembrar instruções e realizar multitarefas com sucesso. Elas são frequentemente descritas como “o sistema de gerenciamento do cérebro” porque oferecem habilidades que nos ajudam a avaliar a situação, criar um plano de ação e realizar tarefas.

Habilidades de funções executivas são habilidades de autogestão que ajudam os indivíduos a atingir metas. Para serem eficazes, os cuidadores devem organizar e planejar o seu trabalho e tempo, gerir as suas emoções, concentrar a atenção e refletir e rever as suas táticas à medida que as circunstâncias mudam. Portanto, habilidades de Funções Executivas bem desenvolvidas tornam-se essenciais para um bom desempenho.

A literatura profissional sobre desenvolvimento infantil reconhece 7 funções executivas: pensamento adaptável, planejamento, automonitoramento, autocontrole, memória de trabalho, gerenciamento de tempo e organização.

Existem 13 competências da Função Executiva do Cuidador que nós, como Coaches de cuidadores, precisamos avaliar e ajudar nossos clientes a dominar:

1. Autogestão (também conhecida como autocontrole/autorregulação/autocontenção)
2. Memória de Trabalho
3. Agilidade Emocional
4. Iniciação de tarefas
5. Planejamento e priorização
6. Organização
7. Gerenciamento de estresse
8. Gerenciamento de tempo
9. Flexibilidade e adaptação de aprendizagem
10. Auto-reflexão/Auto-monitoramento
11. Pensamento adaptável
12. Multitarefas
13. Autocuidado(isso será revisado em sua própria sessão)

1. Autogestão (autocontrole/autorregulação/autocontenção)

É a capacidade de perseguir objetivos de longo prazo apesar dos obstáculos gerados por desejos, impulsos, hábitos, emoções e/ou pensamentos. É também a capacidade de evitar explosões físicas ou emocionais.

Autocontrole forte no contexto de cuidados

Entre os objetivos principais dos cuidadores estão a proteção, a segurança e o bem-estar da pessoa que recebe os cuidados, da melhor maneira possível. O papel de cuidador é como andar numa montanha-russa – os altos e baixos são muitas vezes controlados pelas condições médicas e emocionais do destinatário dos cuidados, e as reações do cuidador a eles regulam as várias velocidades. Andar de montanha-russa pode ser divertido, mas não é algo que possa ser feito 24 horas por dia, 7 dias por semana. Embora a capacidade de perder completamente o controle torne o passeio na montanha-russa atraente, isso só funciona quando a pessoa que o dirige está confiante de que é seguro e protegido. No cuidado, o cuidador é quem garante que o passeio seja seguro e protegido.

Estratégias de autogestão criam uma plataforma para o cuidador gerenciar o estresse dessas responsabilidades que são vivenciadas diariamente.

“A gestão de emoções e impulsos perturbadores, canalizando-os de forma útil. Um líder com autocontrole permanecerá calmo e lúcido em situações de crise ou estresse. Abster-se de agir por impulso também ajuda os outros a não verem um líder como vítima de uma situação difícil ou que ataca de forma inadequada.”

Daniel Coleman

A mãe de Jane, Debbie, tem demência. Jane não sabe como sua mãe agirá ou reagirá em qualquer situação. Às vezes ela está calma, às vezes focada, às vezes feliz, às vezes irritada, às vezes muito triste e às vezes até violenta. Para que Jane continue cuidando da mãe, ela precisa de um forte autocontrole.

2. Memória de trabalho

A capacidade de reter e armazenar informações aprendidas e utilizá-las posteriormente. Essa habilidade é responsável pela memória e execução de curto prazo. A memória de trabalho é como um post-it mental.

Forte memória de trabalho no contexto do cuidado -

No cuidado, a memória de trabalho envolve o arquivamento mental das seguintes informações para fácil acesso:

- Tudo relacionado ao destinatário dos cuidados, incluindo, e não limitado a doença, medicamentos, horário, relacionamentos, gatilhos e reações,
- Tudo relacionado ao cuidador, incluindo, entre outros, compromissos com outros membros da família, trabalho, casa e amigos

“A capacidade da memória de trabalho é, na verdade, a capacidade de reter e manipular informações enquanto você tenta ativamente bloquear distrações.”

Amishi Jha

A mãe de Larry, Lydia, sofre de demência, herpes zoster e torção no tornozelo. Lydia mora em sua própria casa e tem uma cuidadora remunerada em tempo integral. Larry tem um trabalho muito desgastante e um chefe muito exigente. É responsabilidade de Larry garantir que tudo esteja em ordem e que ele possa responder a qualquer pergunta superficial de maneira rápida e direta.

3. Agilidade Emocional

A capacidade de estar consciente das emoções que se está vivenciando no momento, processá-las e compreendê-las, equilibrar sua intensidade e mudar para outro estado emocional selecionado.

Agilidade emocional no contexto de cuidados –

A relação de cuidado não começa no momento em que o cuidado começa. Há sempre uma história e, para os cuidadores, essa história muitas vezes se entrelaça com o presente. A agilidade emocional para cuidadores é a capacidade de ser saudável com seus pensamentos, emoções e narrativas. Isto é obtido através da aquisição de insights de situações e interações sobre seus sentimentos e, em seguida, usando esse conhecimento para adaptar e mudar paradigmas, realinhar valores e crenças, e fazer, ou liberar, as mudanças emocionais necessárias para si, para quem recebe os cuidados e para o resto do seu círculo de vida.

“Sinta o sentimento, mas não se torne a emoção. Testemunhe isso. Permita isso. Libere-o.”

Crystal Andrus

Ellen, Stella e Faith estão na casa dos sessenta. A mãe deles é independente e saudável. Dito isto, ela precisa de ajuda duas vezes por semana nas compras, na limpeza e no acompanhamento de vários compromissos. Ellen é sempre chamada para ajudar. Stella e Faith estão “muito” ocupadas. Ellen ama a mãe e fica feliz em ajudar, mas gostaria que as irmãs também ajudassem. Cada vez que conversa com uma de suas irmãs, ela sente que está estressada. Esse sentimento permanece com ela por horas e influencia seu dia. Ellen agora está ciente das emoções de suas irmãs e, à medida que as compreende, pode equilibrar sua intensidade e mudar para um estado emocional que a sirva.

4. Iniciação de tarefa

A capacidade de iniciar uma tarefa e evitar a procrastinação. A iniciação pode ser difícil para muitos por causa do “perfeccionismo”. A ansiedade causada pelo perfeccionismo geralmente inibe a iniciação. A esperança de realização geralmente criará movimento e inicialização.

Iniciação de tarefas no contexto do cuidado -

São tantas as tarefas a serem desempenhadas pelo cuidador – consultas médicas, compras, apoio emocional e físico, trabalho, vida. São tantas tarefas que é praticamente impossível realizá-las todas, por isso, para muitos, predomina a crença de que algumas das tarefas se resolverão sozinhas. Na realidade, as coisas não costumam cuidar de si mesmas e os cuidadores devem, para fazer as coisas, iniciar o processo. O cuidador pode ser motivado por um sentimento de ansiedade ou de esperança.

“Que suas escolhas reflitam suas esperanças e não seus medos.”

Nelson Mandela

Refletindo sobre o dia, Amy olhou a lista de coisas que havia preparado pela manhã. A maior parte não foi feita. Ela não havia marcado a consulta médica da mãe nem a do cabeleireiro. As roupas da filha não estavam limpas para a escola. Ela nem tinha começado a fornecer as informações financeiras que deveria entregar ao contador até amanhã. Havia muito o que fazer e, ao relembrar o dia, percebeu que se tivesse começado alguma coisa, provavelmente teria avançado em tudo. Era hora de ela investigar o que a estava impedindo. Por que ela estava procrastinando?

5. Planejando e Priorizando

A capacidade de pensar no futuro, criar um plano de ação e priorizar as diferentes partes de trabalho. Isso envolve usar a imaginação para se ver realizando tarefas ou ver o que será necessário durante o processo de execução das tarefas. As competências de planejamento permitem fazer uma lista de operações destinadas a realizar uma tarefa com eficácia e determinar os aspectos mais importantes.

Uma ferramenta valiosa de priorização e planejamento é a Matriz Urgente versus Importante.

Urgente / Importante Fazer primeiro (veja multi-tarefas)	Urgente / Não importante Planejamento (agendar)
Importante / Não urgente Delegar	Não importante / Não urgente Eliminar

Planejamento no contexto do cuidado –

Na prestação de cuidados, o planejamento fornece um guia para a ação, melhora a utilização dos recursos, fortalece a motivação e o compromisso e permite flexibilidade dentro de uma estrutura. A estrutura e o planejamento proporcionam espaço seguro e orientações para o cuidador e o destinatário do cuidado.

“A chave não é priorizar o que está em sua agenda, mas agendar suas prioridades.”

Stephen Covey

Durante o período da COVID, Arnold trabalhava na linha de frente, então trabalhava fora de casa. Ele é viúvo e tem quatro filhos, de 6 a 16 anos. O mais novo está em cadeira de rodas devido ao acidente que matou sua esposa. O de 10 anos vai para a escola. Os 2 mais velhos estão em casa, aprendendo on-line. A família tem uma governanta em meio período que ajuda. Não é apenas função de Arnold garantir que cada criança faça o que deve fazer, mas que todas acreditem em um futuro que a vida será melhor. Arnold está constantemente conciliando seu dia e suas prioridades para garantir que seu filho receba a melhor ajuda médica possível, que seus outros filhos prosperem e que ele mantenha seu emprego

6. Organização (Administrativa e Logística)

A capacidade de organizar tarefas, recursos, finanças e pensamentos de forma eficaz. A organização também permite contar uma história concisa ou manter o controle dos bens

Pensamento organizacional no contexto do cuidado –

O registro de informações libera a psique para trabalhar em outras funções. Os cuidadores devem registrar informações que mudam constantemente e precisam ser atualizadas regularmente. Alguns exemplos:

- Manter um registro da saúde da pessoa que recebe os cuidados
- Criar e manter um Fichário de Saúde – permitindo que o cuidador, o destinatário os cuidados e outros membros da “equipe” – tanto profissionais quanto familiares – acompanhem todos os aspectos da saúde e compartilhem quando necessário.

“Nunca memorize algo que possa consultar”.

Albert Einstein

Avi foi diagnosticado com câncer de próstata há vários anos. Ele foi tratado e, embora o câncer tenha sido curado, muitos outros sintomas e doenças surgiram. Ele ligava regularmente para sua esposa, Vered, e a informava. Quando foram ao médico, cada um compartilhou informações e se complementou. O médico, que esperavam há três meses, disse-lhes que não tinha informações suficientes, que as informações que partilhavam eram demasiado vagas. A partir desse momento, eles mantiveram registros. Esses registros forneceram aos vários médicos uma visão precisa dos sintomas de Avi e deram aos médicos as informações de que precisavam para diagnosticar e fornecer um tratamento.

Finanças e jurídico

Ninguém gosta de discutir suas finanças. Tradicionalmente, os maridos controlam as finanças e a esposa tem vaga consciência do que está acontecendo. Tradicionalmente, os pais não compartilham essas informações com os filhos. A gestão de crises no cuidado significa que o cuidador deve saber como organizar a situação financeira ou pelo menos ter acesso a informações financeiras relevantes caso a situação piore.

Kathy e Joe foram casados por quarenta anos. Ela era responsável pela casa e ele era responsável por garantir que houvesse “pão com manteiga” na mesa. À medida que a demência de Joe progredia, os filhos de Kathy queriam ter a certeza de que a mãe sabia qual era a sua situação financeira. Kathy não queria saber disso. Concordar em saber mais sobre as finanças dela e de Joe significava que ela estava aceitando seu declínio contínuo. Joe não queria compartilhar esta informação com Kathy, pois isso significava que ele não poderia mais cuidar dela. Depois de muita discussão (que eles tiveram a sorte de poder ter), Joe compartilhou as informações financeiras com o filho mais velho.

7. Gerenciamento de estresse

A capacidade de gerenciar o estresse e se tornar resiliente. Isso inclui a capacidade de cuidar de si mesmo e se regenerar.

Gestão do estresse no contexto do cuidado -

No cuidado, o gerenciamento do estresse permite “uma cabeça limpa e uma mão firme”. O cuidador precisa estar nesse estado tanto para ele quanto para o destinatário do cuidado. Quando o stress é gerenciado, os cuidadores podem prestar melhores cuidados, ter menos problemas de comunicação e menos sobrecarga de cuidados, estar em harmonia com outros membros da família, tomar a decisão de tratamento correta e ter uma melhor qualidade de vida.

“Não é o estresse que nos mata, é a nossa reação a ele.”

Hans Selye

Tanya cuida de sua filha de 12 anos que sofre de uma doença não diagnosticada. Os sintomas incluem dor aguda no abdômen, vômitos e desmaios. A filha de Tanya faltou muitos dias e atividades escolares e o trabalho de Tanya sofreu muito. É importante que ambos pareçam que tudo está normal para que possam participar de atividades sociais. Este medo de perder aumentou os níveis de estresse de Tanya, o que prejudicou seu cuidado. Quando Tanya percebeu isso, ela e a filha conseguiram comunicar melhor o que era importante e obter a ajuda de que precisavam.

8. Gerenciamento de Tempo

A capacidade de agendar, concluir tarefas no prazo e manter a paciência durante as tarefas. O gerenciamento do tempo é fundamental para uma variedade de cenários, pois facilita a capacidade de pular de tarefa em tarefa e aumenta a produtividade, a pontualidade e as habilidades de definição de metas.

Gestão do tempo no contexto de cuidado -

Existem apenas 24 horas em um dia e, durante esse período, há um limite para o número de tarefas que podemos realizar. Em outras palavras, não há como fazer tudo o que precisa ser feito. Para os cuidadores, a gestão do tempo é definida a medida que o processo de tomada de decisão estrutura, protege e ajusta o tempo de uma pessoa às mudanças das condições ambientais. A gestão do tempo para cuidadores envolve os 3 As:

- Consciência(Awareness): pensar realisticamente sobre o seu tempo, entendendo que é um recurso limitado.
- Arranjo(Arrangement): projetar e organizar suas metas, planos, horários e tarefas para usar o tempo de maneira eficaz.
- Adaptação(Adaptation): monitorar o uso do seu tempo durante a execução de atividades, incluindo ajustes a interrupções ou mudanças de prioridades.

“Gerenciamento de tempo é um termo impróprio; o desafio é gerenciar a nós mesmos.”

Stephen Covey

May gerencia sua agenda em seu telefone. Ela marca todos os compromissos importantes, inclusive os da avó que mora com ela, o marido e os três filhos. A avó dela foi morar com eles há dois anos e a primeira coisa que May percebeu foi que ela tinha muitas prioridades para fazer. Ela pediu demissão do emprego e se dedicou à nutrir e ao desenvolvimento de sua família e ao cuidado de sua avó. Ela agora incorpora os 3 As em sua vida e atualiza sua programação de forma clara e regular. Ela coloca sua agenda e a de sua família perto da geladeira em um quadro apagável para que possam aprender e compartilhar.

9. Flexibilidade e aprendizagem adaptável

A capacidade de pensar, ajustar e aprender novas habilidades conforme as situações mudam.

Flexibilidade e aprendizagem adaptável no context de cuidados -

O papel do cuidador está em constante mudança. A parentalidade é um exemplo perfeito de como uma relação clássica e saudável de cuidados muda – pessoa solteira, grávida, dando à luz, alimentando um bebê, criando um filho, aprendendo com seu filho adolescente, compartilhando com seu filho adulto, tornando-se um avô. À medida que a pessoa que recebe os cuidados muda, à medida que a sociedade muda (como os regulamentos da COVID), à medida que outros fatores na vida do cuidador mudam (uma promoção, um divórcio, um problema de saúde), o cuidador tem de ser capaz de pensar, adaptar-se e aprender novas competências para se manter equilibrado.

Cada etapa pela qual o cuidador passa, ele é obrigado a aprender novas habilidades, ser flexível e se adaptar.

“A flexibilidade mental do homem sábio permite-lhe manter a mente aberta e permite-lhe reajustar-se sempre que for necessário mudar.”

Malcom X

Sonya teve 5 sessões de coaching como parte de seu programa de demissão. Seu objetivo era encontrar um novo emprego. À medida que a relação de coaching se desenvolveu, ficou claro que, embora encontrar um novo emprego fosse uma prioridade e ela parecesse muito comprometida com o processo, ela estava presa. Quando questionada sobre o que estava acontecendo em casa, ela disse que o marido estava muito doente e que ela estava cuidando dele. Quando solicitada a falar um pouco mais sobre isso, ela disse que recentemente ele havia sido diagnosticado com câncer. À medida que a discussão continuava, ficou evidente que ele estava no início de uma longa jornada. Tornou-se claro que ela precisava de fazer ajustes agora e que era necessário implementar um sistema que permitisse fazer ajustes ao longo do caminho.

10. Autorreflexão (automonitoramento)

A capacidade de autoavaliação ou de compreensão da forma como se está a realizar uma tarefa específica. A autorreflexão ajuda a acompanhar e a refletir sobre o progresso de uma pessoa relativamente a uma tarefa específica e a compreender que ajustes podem ser necessários para realizar a tarefa em questão.

Autoreflexão no contexto de cuidados –

- A autorreflexão proporciona ao cuidador uma outra perspectiva, e a dissociação criada convida à aprendizagem.
- A autorreflexão permite que os cuidadores coloque o foco em si mesmos. A autorreflexão permite e encoraja cuidadores a pensarem na forma como se comportaram, como se sentiram e o que pensaram.
- A autorreflexão permite que os cuidadores se tornem mais empáticos em relação aos sentimentos dos seus clientes e adquiram a inteligência emocional necessária para prestar os cuidados adequados.

“Não aprendemos com a experiência... aprendemos com a reflexão sobre a experiência.”

John Dewey

No final de cada dia, Jeremy escreve no seu diário. Quando o geriatra lhe sugeriu pela primeira vez que escrevesse num diário, Jeremy riu e disse-lhe que a escrita reflexiva “não era o seu forte”. O médico recomendou-lhe que o fizesse livremente todos os dias durante 10 minutos. Jeremy tem feito isso desde o ano passado. O diário permite-lhe fazer uma retrospectiva do dia com Linda. É um lugar onde ele pode partilhar livremente os seus sentimentos e pensamentos sem julgamento e sem a interferência de ninguém. Além disso, criou mais tarde um “grupo de apoio” para o qual envia uma mensagem semanal com uma avaliação do estado de espírito de Linda, das suas funções físicas, da sua relação com ela, do feedback médico e de como ele se sente em relação a tudo isso. Isto permite-lhe manter-se firme e num processo de aprendizagem.

11. Pensamento Adaptável

A capacidade de resolver problemas, ajustar-se às situações e superar obstáculos instantâneos.

Pensamento adaptável no contexto de cuidados -

O pensamento adaptável é fundamental para cuidar. Abrange cinco aspectos principais:

- Ver as coisas de perspectivas adicionais (2ª e 3ª posições).
- Mudar o processo de pensamento
- Assumir riscos/ver oportunidades
- Encorajar os outros a terem a mente aberta e a verem diferentes perspectivas
- Aprendizagem contínua

Quando cuidadores treinam o seu pensamento adaptável, podem mais facilmente encontrar soluções mutuamente benéficas e “fora da caixa” e podem comunicar melhor com a pessoa a quem prestam cuidados e com os outros. Como resultado, os cuidadores com pensamento adaptável podem não só sobreviver ao período de prestação de cuidados, mas muitas vezes podem prosperar.

“Não é a mais forte das espécies que sobrevive, não é a mais inteligente, é a que se adapta melhor às mudanças.”

Charles Darwin

O pai de Sylvia caiu de um escada e partiu 5 costelas. Seus pais viviam numa casa de dois andares e, segundo a equipe médica, era evidente que ele não poderia subir as escadas durante muito tempo. A mãe de Sylvia queria fazer tudo por ele e tomar conta do seu ente querido. Ele, por outro lado, precisava de alguma autonomia para se sentir ele próprio. Isto exigia que a mãe de Sylvia visse as coisas na perspectiva dele. Sylvia ajudou a mãe a aceitar as coisas de uma perspectiva diferente e a mudar o seu processo de pensamento de “eu sou a mulher dele e é meu dever cuidar dele” para “ele é um adulto que também pode cuidar de si próprio e a melhor maneira de cuidar dele é tornar-me um aliado”.

12. Multitarefa

Multitarefa é a capacidade de fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo.

Do ponto de vista neurológico, nosso cérebro está programado para funcionar linearmente, o que significa que não está programado para pensar em duas coisas ao mesmo tempo. Podemos realizar duas tarefas ao mesmo tempo, desde que uma delas tenha o caráter de um procedimento automático e a outra necessite da nossa atenção. Por exemplo, mexer uma panela enquanto fala ao telefone.

Multitarefa no contexto de cuidados –

Numa situação aguda, a multitarefa parece ser necessária, pois a sensação de sobrecarga e a necessidade de realizar muito são constantes. O único momento em que há uma necessidade real de realizar múltiplas tarefas é quando há uma crise, o que significa que há uma necessidade real de fazer mais de uma coisa AGORA. Aqui, multitarefa é realizar mais de uma tarefa com o mesmo nível de urgência, especificamente porque não conseguimos priorizá-las. Quando isso acontece, precisamos examinar o paradigma de que temos mais de uma tarefa igualmente urgente, perguntando:

1. Qual é a coisa mais importante que, se não for feita agora, a pessoa que recebe os cuidados morrerá?
2. Qual é a coisa mais importante que, se não for feita agora, a pessoa que recebe os cuidados sofrerá dores?
3. Qual é a coisa mais importante que, se não for feita agora, a pessoa que recebe os cuidados sentirá grande desconforto ou dor?
4. O que pode ser delegado?
5. Qual é a verdadeira prioridade?

Numa situação diária, multitarefa é como malabarismo. Cada malabarista tem uma estratégia: a cada momento, ele lida apenas com uma bola enquanto as demais estão no ar. A bola com a qual eles estão lidando é aquela que caiu na sua mão – precisa chegar na outra mão – e precisa ser lançada para o alto. Basicamente, eles estão lidando com uma coisa de cada vez, mas têm uma estratégia para isso.

Convidamos você a colocar seu próprio exemplo aqui.

A casa de hóspedes

Este ser humano é uma casa de hóspedes.

Todas as manhãs uma nova chegada.

Uma alegria, uma depressão, uma maldade,

alguma consciência momentânea chega

Como um visitante inesperado.

Dá-lhes as boas-vindas e entretém-nos a todos!

Mesmo que sejam uma multidão de tristezas,

que varrem violentamente a vossa casa

e esvaziem os seus móveis,

trata cada convidado com honra.

Ele pode estar a limpar-te

para um novo prazer.

Jalaluddin Rumi, translation by Coleman Barks ([The Essential Rumi](#))