

Lição 5 – Lidando com desafios e conectando-se com recursos

Os cuidadores tem muitas funções. Eles têm empregos remunerados, responsabilidades, amores, hobbies, e, às vezes, até uma vida “plena” além da prestação de cuidados. Para alguns, cuidar é um acréscimo ao que fazem. Para outros, é tudo o que fazem. Para alguns é novo, para outros é algo que fazem há décadas. Para alguns é um “chamado”, para outros é um “fardo”. Para alguns é “apenas algo que fazem”.

Através de competências e conscientização, os cuidadores podem estar preparados para lidar com os desafios que enfrentam.



Existem três perspectivas diferentes a partir das quais nós, coaches de cuidadores, podemos olhar para os desafios que os cuidadores enfrentam:

- **Uma perspectiva linear** – desafios que estou enfrentando neste momento versus desafios enfrentarei mais tarde.
- **Uma perspectiva de importância** – desafios urgentes versus menos urgentes.
- **Uma perspectiva de competência** – desafios que sei como lidar versus desafios que não sei.

Como temos observado as semelhanças entre “gerenciar” a prestação de cuidados e gerenciar um negócio, queremos oferecer o conceito de VUCA como estrutura principal.

VUCA

Volatile(Volátil), **Uncertain**(Incerto), **Complex**(Complexo) e **Ambiguous**(Ambíguo)

VUCA é um termo originado nas forças armadas dos EUA e hoje é usado no contexto de gestão e liderança. Tornou-se um princípio, um modelo de aprendizagem e um modo de operação para avaliar e melhorar o desempenho

Olhando para a natureza e definições das situações VUCA, as crises que os cuidadores precisam gerenciar respondem aos mesmos parâmetros:

- **Volatility**(**Volatilidade**): a natureza, a dinâmica e a velocidade da mudança.
- **Uncertainty**(**Incerteza**): a falta de previsibilidade e de informação.
- **Complexity**(**Complexidade**): múltiplas forças, partes e variáveis.
- **Ambiguity**(**Ambiguidade**): incerteza de significado, intenção e causa e efeito.

Olhar para os desafios dos cuidadores através da lente VUCA proporciona um contexto no qual os cuidadores podem visualizar os seus estados atuais e futuros. Quando compreendido, o VUCA pode preparar o terreno para o cuidado.

Para muitas organizações contemporâneas – como empresas, militares, educação, governo – o VUCA é um código prático para consciencialização e prontidão. O gestor, diretor é responsável pela maioria das decisões relativas aos parâmetros em que sua organização atua. Na “organização do destinatário de cuidados”, a pessoa sob cuidados é o presidente do conselho. O cuidador é o CEO, CFO e COO. Incorporar o VUCA no campo do cuidado é poderoso sob dois aspectos: por um lado, a compreensão dos princípios do VUCA pode capacitar o cuidador com ferramentas do mundo dos negócios e, por outro lado, estar ciente do lado negro do VUCA pode proteger o cuidador do esgotamento total e do burnout.

O estresse é uma resposta física e fisiológica a um estressor que altera a maneira como normalmente reagimos e pensamos.

Os estressores podem ser positivos, negativos, internos, externos, de curta ou longa duração

Para entender completamente como o VUCA pode ter tanto o poder de empoderar como o poder de destruir, precisamos de compreender que há uma diferença entre **Visitar um Estado de VUCA e Viver num Estado de VUCA** e que ambos têm uma conexão direta com o stress.

<u>Visitando um estado VUCA</u>	<u>Vivendo num estado VUCA</u>
Estresse Agudo	Estresse Crônico
<p>Exposição de curto prazo a um estressor específico, como questões financeiras, consulta médica, discussão com irmãos sobre cuidados parentais.</p> <p>Embora o estresse agudo possa criar desempenho e motivação máximos, ele também pode causar sintomas físicos, como dores de cabeça, dores de estômago ou indigestão, sudorese, palpitações cardíacas, tonturas e falta de ar.</p> <p>Durante um evento de estresse agudo, o corpo libera hormônios como adrenalina e cortisol que inundam o corpo para acelerar o coração e aumentar os níveis de energia.</p> <p>Terminado o evento/situação, o corpo equilibra os níveis de adrenalina e cortisol, o estresse diminui e o sistema se recupera e retorna à homeostase.</p>	<p>Exposição contínua a um ou mais estressores não resolvidos.</p> <p>Os altos níveis de cortisol no corpo a longo prazo causam vários problemas de saúde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressão alta • Um Sistema imunológico enfraquecido • Perda de cabelo excessiva • Dor muscular • Alto risco de doença cardiovascular e pressão alta • Agravamento de condições médicas e de saúde existentes • Intestino irritável, náusea ou diarreia • Ganho de peso • Impacto na função e fertilidade • Impacto no estado mental (confusão, perda de memória, distorção da percepção, dificuldade de julgamento...) • Impacto no estado emocional (ansiedade, raiva, vergonha, culpa, tristeza, depressão, irritabilidade, etc.)



*Para cuidadores, o estresse pode ser agudo ou crônico.
Algumas vezes, pode ser ambos.*

Estresse agudo pode se tornar estresse crônico.
Quando estresse crônico não está equilibrado ele se transforma em **burnout**(esgotamento).

Burnout é um estado emocional, físico, e mental de exaustão causado pelo estresse excessivo e prolongado. Isso ocorre quando você se sente sobrecarregado, emocionalmente esgotado, e incapaz de atender as demandas constantes.

Além dos sintomas físicos de estresse, o esgotamento inclui sintomas emocionais como: alterações de humor, inquietação, irritabilidade, hipersensibilidade, perda de objetividade, raiva e ressentimento, falta de concentração-foco-julgamento, menos prazer, diminuição do senso de propósito e significado em vida e sentir-se ineficaz/cético/negativo em relação à vida em geral.

Os sintomas comportamentais do esgotamento são mais facilmente observados por outras pessoas e podem incluir:

- Aumento do consumo de bebida ou fumo
- Explosões de raiva e impaciência com os outros
- Mudanças nos hábitos alimentares ou de compras (incluindo compras on-line)
- Menos desejo de estar com outras pessoas
- Capacidade reduzida de sentir empatia
- Uso frequente de faltas por doença e cancelamento de sessões
- Falta de alegria
- Aumento da ansiedade em locais públicos
- Maior necessidade de estar no controle para se sentir seguro

Fadiga por compaixão é definida como uma combinação de esgotamento físico, emocional e espiritual associado ao cuidado de alguém com dor emocional significativa e sofrimento físico (Anewalt, 2009; Figley, 1995)

A fadiga por compaixão e o burnout(esgotamento) podem ser indicados por qualquer um dos sintomas acima. É, no entanto, importante notar que vários dos sintomas precisam estar presentes antes que alguém seja identificado com fadiga por compaixão ou esgotamento.

Alguns recursos adicionais sobre Fadiga por compaixão do Vuidador:

- How to manage compassion fatigue in caregiving(Como gerir a fadiga da compaixão na prestação de cuidados) - <https://www.youtube.com/watch?v=7keppA8XRas>
- Compassion Fatigue: What is it and do you have it? (Fadiga por compaixão: O que é e você tem isso?) | Juliette Watt | TEDxFargo - <https://www.youtube.com/watch?v=v-4m35Gixno>

Traumatização Secundária é um termo usado para descrever o efeito de testemunhar/viver/cuidar de alguém lidando com os efeitos do trauma e do PTSD (transtorno de estresse pós-traumático).

A traumatização secundária pode aumentar o estresse crônico e levar à depressão, ansiedade e esgotamento.

Você precisa estar ciente disso e se não tiver treinamento para dar suporte ao seu cliente nisso, você precisa ser capaz de encaminhá-lo para alguém que possa.

O medo da recorrência é a preocupação de que os sintomas ou mesmo a doença da pessoa sob cuidados possam voltar ou acontecer novamente e que o cuidador volte a estar na situação em que estava antes: incerteza, falta de controle, estresse, etc. Na maioria das vezes, cria no cuidador um estado de ansiedade e superproteção do destinatário dos cuidados.

Resiliência é o processo de boa adaptação diante de adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou mesmo fontes significativas de estresse – como problemas familiares e de relacionamento, problemas graves de saúde ou estressores financeiros e no local de trabalho. Significa “recuperar-se” de experiências difíceis.

Associação Americana de Psicologia

Sair do VUCA para Criar Resiliência Radical

Volatility (Volatilidade) → Vision (Visão)

Uncertainty (Incerteza) → Unlocking Stressors (Desbloquear estressores)

Complexity (Complexidade) → Communication (Comunicação)

Ambiguity (Ambiguidade) → Increasing Agency (Aumentar a ação)

* Agency - capacidade, condição, ou estado de ação ou de exercer poder (Webster's Dictionary)

Construindo Resiliência

Como um elástico, a resiliência é a capacidade de resistir, recuperar e, por vezes, crescer quando confrontado com desafios. A resiliência é se recuperar após uma crise. Também é avançar para se ajustar a um “novo normal”.

Esta capacidade de adaptação e de enfrentamento está presente em graus variados em cada pessoa, não importa quão tumultuados possam ser os eventos externos ou os sentimentos internos. A resiliência ajuda a transformar o que é avassalador em algo que pode ser feito. Cria resistência, energia e força. Construir resiliência ajuda a manter a saúde e o bem-estar do cuidador; expande a capacidade e reduz a vulnerabilidade ao estresse.

Os 7C's da Resiliência

O modelo dos 7 C's da Resiliência é uma adaptação do modelo dos Cinco C's do movimento de Positivo de Desenvolvimento Juvenil.

Dr. Kenneth Ginsburg (pediatra do Hospital Infantil da Filadélfia), em seu livro *Construindo Resiliência em Crianças e Adolescentes*, fala sobre os 7 Cs de resiliência que precisamos pensar ao trabalhar com jovens e adolescentes:

- Competence (Competência)
- Confidence (Confiança)
- Connection (Conexão)
- Character (Caráter)
- Contribution (Contribuição)
- Coping (Enfrentamento)
- Control (Controle)



Para mais informações sobre este modelo busque em **_Recursos e Folhetos_**.

É assim que o modelo dos C's da Resiliência pode parecer através da lente do coaching de cuidadores:

- **Competence (Competência):** a capacidade de fazer algo com sucesso ou eficiência. *Para os cuidadores, isso pode significar aprender e/ou reaprender novas competências e terminologia.*
- **Confidence (Confiança):** o sentimento ou convicção de que se pode confiar em alguém ou em alguma coisa. *Para os cuidadores, isto significa transmitir a certeza de que se pode confiar no cuidador e que o próprio cuidador acredita que é confiável.*
- **Connection (Conexão):** Relação no qual uma pessoa, coisa ou ideia está ligada ou associada a outra coisa. *Para os cuidadores isto proporciona uma segurança que lhes permite ser uma parte importante da equipe do beneficiário dos cuidados e desenvolver soluções criativas.*
- **Character (Caráter):** As qualidades mentais e valores distintos de um indivíduo. *Para os cuidadores isto significa identificar e estar alinhado com os seus valores.*
- **Contribution (Contribuição):** O ato de ajudar ou contribuir para uma causa. *Para os cuidadores significa dar e fazer o melhor que podem em qualquer momento.*
- **Coping(Enfrentamento):** enfrentar com sucesso uma situação difícil. *Para os cuidadores, possuir uma variedade de estratégias de enfrentamento saudáveis assim será menos provável que recorra a soluções rápidas e perigosas quando estiverem estressados.*
- **Control (Controle):** O poder de influenciar ou direcionar o comportamento ou o curso dos acontecimentos. *Para os cuidadores, o autocontrole oferece a oportunidade de olhar sob diferentes perspectivas.*

Equilibrar a vida (cuidados - carreira)

Geração Sanduíche é um termo atualmente utilizado para descrever as pessoas que cuidam dos filhos ao mesmo tempo que cuidam de um ou de ambos os pais idosos. A sua faixa etária situa-se entre os 40 e os 65 anos. Estes cuidadores são “super funcionais” e multitarefas e “precisam” de fazer tudo. Os desafios que a Geração Sanduíche enfrenta incluem:

- Como é que a situação desta família influencia cada membro da família?
 - Trabalho
 - Carreira
 - Condições de vida
 - Estudos
- Quais são alguns dos desafios que esta família enfrenta como família?
- Quais são alguns dos pontos fortes ou recursos necessários?
- Que discussões precisam de ser realizados?
- Quais são os benefícios (tanto óbvios como ocultos)?

Caregivers, like everyone else, often need to take a moment to balance and to readjust themselves. When facing challenges, balancing is basic.



Para mais informações sobre a Geração sanduíche busque em **Recursos e Folhetos**.

Formas simples de ajudar os clientes a equilibrarem-se:

Aterramento (Grounding):

O aterramento cria um equilíbrio emocional e recupera a conexão com os recursos internos e/ou externos atuais.



Para mais informações sobre técnicas de aterramento busque em **Recursos e Folhetos**.

Perspectivas:

Aqui estão algumas perspectivas que você pode oferecer aos clientes:

1. O cliente é mais do que o cuidar. Cuidar é algo que o cliente faz.
2. O destinatário dos cuidados é mais do que a sua doença e não é quem ele é. Existe uma alma, uma pessoa, um relacionamento. Existem lembranças positivas e calorosas.
3. Explore com o cliente onde está o verdadeiro controle. Aqui está um fato da vida: não temos controle das coisas que acontecem conosco. Não temos controle sobre o mundo, outras pessoas e nossos corpos. A escolha humana mais fundamental que temos é o significado que escolhemos dar às coisas que nos acontecem. Onde há escolha – há controle.

Como vemos o mundo através do significado que lhe damos (nossa percepção), quando escolhemos o significado – controlamos a nossa experiência subjetiva.

Emotional Agility:

Name the real fear. Often fear of recurrence is not really about the recurrence of the illness. Sometimes it's something else. It can be that the client is afraid of pain, of needing to be helped, of feeling helpless, of dying, of losing something ... it can be many things. This doesn't necessarily make it easier but it does create clarity and clarity provides a sense of balance.

Awareness:

Speak the faith. Whether its religious, spiritual or anything else, invite the client to say out loud what he/she believes in. Ask the client to repeat it 5 times, loud enough for him/her to hear their own voice.

Conscienciantização:

Falar da crença. Quer seja religioso, espiritual ou qualquer outra coisa, convide o cliente a dizer em voz alta aquilo em que acredita. Pedir ao cliente para o repetir 5 vezes, suficientemente alto para que ele ouça a sua própria voz.

Obstáculos
por Ogaga Erutaya

*Todos os dias enfrentamos obstáculos
Alguns pequenos, outros muito pequenos.*

*Todos os dias enfrentamos obstáculos
Alguns grandes; outros muito grandes.*

*Todos os dias enfrentamos obstáculos
Alguns poucos; outros muitos*

*Mas eles, nós devemos,
Todos os dias vencer*

*Ou todos os dias ser encontrados,
Procurando-os para os dominar.*

*Pois, superar obstáculos,
É o que a vida realmente é.*