

## **Lição 6 – Implementando Autocuidado**

Autocuidado é como cuidar do seu telefone. Todos nós sabemos que a bateria do nosso telefone precisa ser recarregado. Temos 4 estratégias quando se trata de recarregar nossos celulares:

1. Aguardar até que a bateria esteja completamente descarregada e depois ficar sem usar o celular até encontrar um local e oportunidade para recarregar.
2. Ouvir o sinal do celular quando a bateria estiver fraca e recarrega-lo.
3. Recarregar a bateria regularmente
4. Esperar por um milagre.

*Não existe vida sem estresse – a questão é “É administrável?”*

O autocuidado precisa ser feito regularmente e não apenas quando há uma crise (médica ou outra).

O autocuidado permite que o cuidador esteja equilibrado para que seja capaz de ver diferentes possibilidades, manter-se em forma para que se e quando uma crise acontecer, esteja pronto para lidar com ela e é fundamental na prevenção e recuperação do burnout e fadiga por compaixão, uma vez que os cuidadores estão expostos a fatores estressantes o tempo todo.

O autocuidado é mais do que uma estratégia que recorremos quando atingimos um nível de exaustão tão absoluta que precisamos de algum alívio da pressão implacável das nossas vidas.

**Autocuidado é uma forma de vida.**

## **Tornando o autocuidado uma prioridade**

Na última década, o autocuidado tornou-se uma palavra da moda e esteve associado a muitas coisas que pouco têm a ver com cuidar de si mesmo.

- Tornou-se uma forma de vender produtos de bem-estar. Para muitos, isto cria uma luta – consumismo versus minimalismo (do que eu realmente preciso?)
- Tornou-se ligado à auto-identidade e aos limites (“colocar-se em primeiro lugar”) criando uma confusão que resultou num conflito – “Egoísta” vs “Altruísta”.
- Tornou-se uma forma de avaliar a legitimidade do stress - “Os meus problemas não são nada comparados com os dele.” Os cuidadores muitas vezes sentem que o problema de saúde, ou qualquer outro problema nesse sentido, não é tão importante quanto aquele enfrentado pelo destinatário dos cuidados e, portanto, não é digno do investimento dos cuidados necessário.

---

*Cuide-se e conheça a si próprio*

*Socrates*

---

Manter uma certa consideração por nós mesmos e praticar a autocompaixão e o autocuidado são fundamentais para criar uma boa vida para os cuidadores, as pessoas de quem cuidam e outras pessoas de quem eles gostam.

- Quando os cuidadores se sentem esgotados, não têm nada para dar.
- Fazer o que os cuidadores amam os recarregam.
- Os cuidadores perdem o seu verdadeiro eu na mentalidade “faça, faça, faça”.
- Os cuidadores podem esgotar os outros quando não conseguem satisfazer as suas próprias necessidades.
- Os cuidadores se perdem na sua “voz interior crítica”.
- Os cuidadores não conseguem praticar a autocompaixão.
- O estresse dos cuidadores prejudica a eles e às pessoas próximas deles.
- Conduzir sozinho pode prejudicar o desempenho deles, tanto no cuidado como em outras áreas.

Tanto da perspectiva do Caregiver Coaching quanto do Medical Coaching, o autocuidado tem pouco a ver com banhos de sal, chocolates ou spas e tem tudo a ver com ouvir o corpo, tomar decisões de bem-estar a longo prazo, deixar ir corajosamente, re- traçar estratégias e ser honestos consigo e com os outros sobre o que precisamos.

Pode ser confuso, degradável e difícil de fazer, mas é absolutamente essencial e é por isso que nos referimos a isso como autocuidado PROFUNDO.

**PROFUNDO Autocuidado é abordado em 5 níveis:**

1. Necessidades Básicas – abordar a crise atual. Se você é Coach de Saúde, Bem-estar ou Medical Coach, isso inclui cuidados médicos e aderência a medicação.
2. Necessidades Físicas – ouvir as necessidades do corpo em termos de nutrição, hidratação, repouso, movimento e toque.
3. Necessidades Emocionais – abordar questões de amor, aceitação, autenticidade, conexão, auto-expressão.
4. Necessidades Espirituais – abordar a visão, o propósito, a conexão a um eu superior, a intuição, a criatividade.
5. Necessidades sociais e relacionais - abordar a escolha, a relação, os limites, a comunicação aberta, o apoio.

No Medical Coaching usamos a Matrix template para suportar clientes a criarem ou melhorarem sua rotina de autocuidado.

## **Matriz de Autocuidado Caregiver Coaching**

O primeiro passo para trabalhar o autocuidado é entender o que o autocuidado significa para essa pessoa.

<b><u>Nível</u></b> <b><u>3</u></b>	Propósito	Espiritualidade	Desenvolvimento Pessoal	Conexões Mente-Corpo	Valores	Suporte Social e Emocional
<b><u>Nível</u></b> <b><u>2</u></b>	Relacionamento Familiares	Relacionamento com pessoa que cuida	Equipe Médica	Cuidadores adicionais	Finanças	Questões relativas ao trabalho
<b><u>Nível</u></b> <b><u>1</u></b>	Nutrição	Movimento e Exercício	Descanso	Ambiente	Gestão do tempo e recursos	Saúde

### **Nível 1:**

- **Nutrição:**
  - Criar consciência sobre nutrição saudável.
  - Avaliar a situação.
  - Avaliar opções.
- **Movimento e Exercício**
  - Criar consciência sobre a importância e o impacto do movimento e do exercício.
  - Avaliar opções.
  - Convidar o cliente a fazer uma escolha consciente.
  - Criar novas estratégias.
- **Descanso**
  - Criar consciência sobre a natureza e o impacto do descanso.
  - Avaliar opções.
  - Convidar o cliente a fazer uma escolha consciente.
  - Criar novas estratégias.
- **Ambiente**
  - Criar consciência sobre os estressores e desafios atuais no ambiente.
  - Avaliar opções.
  - Convidar o cliente a fazer uma escolha consciente.

- Criar novas estratégias.
- **Gestão Tempo e Recursos**
  - Revisão dos desafios atuais relativos à gestão de tempo e recursos.
  - Avaliar opções.
  - Convidar o cliente a fazer uma escolha consciente.
  - Criar novas estratégias.
- **Saúde**
  - Criar consciência sobre autocompaixão .
  - Acompanhamento regular das condições médicas e de saúde existentes.
  - Abordar questões de aderência.
  - Criar estratégias e ações referentes a tratamentos e consultas médica

### **Nível 2:**

- **Relacionamentos Família**
  - Revisão estressores e desafios relativos as relações com os membros da família.
  - Limpar Estressores.
  - Criar novas estratégias.
- **Relacionamento com Pessoa sob cuidados**
  - Revisão estressores e desafios relativos ao relacionamento com a pessoa sob cuidados.
  - Limpar Estressores.
  - Criar novas estratégias.
- **Medical Team**
  - Revisão estressores e desafios relativos ao relacionamento equipe médica.
  - Limpar estressores.
  - Criar novas estratégias.
- **Cuidadores adicionais**
  - Revisão estressores e desafios relativos ao relacionamento com cuidadores adicionais.
  - Limpar estressores.
  - Criar novas estratégias.
- **Finanças**
  - Rever os desafios atuais relativos a finanças.
  - Avaliar opções.
  - Convidar o cliente a fazer uma escolha consciente.
  - Criar novas estratégias.
- **Questões relativas ao trabalho**
  - Rever estressores e desafios relativos as relações no ambiente de trabalho.
  - Limpar estressores.

- Criar novas estratégias.

### **Nível 3**

- **Propósito**
  - Identificar um sentido mais amplo de propósito de vida (“para quê” é importante lidar com o estresse e o autocuidado?).
- **Espiritualidade**
  - Reformular espiritualidade como um recurso de autocuidado.
- **Desenvolvimento Pessoal**
  - Identificar áreas que o cliente gostaria de continuar a se desenvolver.
  - Explorar opções.
  - Criar novas estratégias.
- **Conexões Mente-Corpo**
  - Criar consciência sobre as conexões “Corpo-Mente”.
  - Identificar com o cliente o que isso significa para ele.
  - Criar novas estratégias.
- **Valores**
  - Criar consciência sobre o conceito de valores e valores fundamentais.
  - Identificar com o cliente os valores em torno da saúde e do autocuidado.
  - Criar novas estratégias.
- **Suporte Social e Emocional**
  - Identificar áreas em que o cliente gostaria de apoio emocional.
  - Criar consciência sobre a necessidade e o valor agregado de apoio social para o autocuidado
  - Identificar necessidades específicas.
  - Explorar opções.
  - Criar novas estratégias.

***Coisas para lembrar no coaching de cuidadores sobre autocuidado:***

1. Não existe uma fórmula “tamanho único”.
2. As crenças sobre o “caminho certo” para o autocuidado podem tornar-se fatores estressantes.
3. Os clientes podem apresentar problemas emocionais devido a experiências de esgotamento e fracasso no autocuidado.
4. Lidar com o autocuidado pode trazer à tona questões de autoestima, insegurança e confiança.
5. As questões de autocuidado relacionadas ao trabalho geralmente refletem as questões pessoais/domésticas e vice-versa.
6. A abordagem “Uma vez removido” é muito eficaz trabalhar com o cuidador sobre autocuidado

---

*“Almost everything will work again if you unplug it for a few minutes, including you.”*

*“Quase tudo funcionará novamente se você desligar por alguns minutos, inclusive você.”*

*Anne Lamott*

---

**Quando comecei a me amar(As I Began to Love Myself)**

Charlie Chaplin

*Quando comecei a me amar, descobri que a angústia e o sofrimento emocional são apenas sinais de alerta de que eu estava vivendo contra a minha própria verdade. Hoje, eu sei, isso é "AUTENTICIDADE".*

*Quando comecei a me amar, entendi o quanto alguém pode se ofender se eu tentar impor meus desejos a essa pessoa, mesmo sabendo que não era o momento certo e que a pessoa não estava preparada para isso, e mesmo que essa pessoa fosse eu. Hoje chamo isso de "RESPEITO"*

*Quando comecei a me amar, parei de desejar uma vida diferente e pude perceber que tudo que me rodeava me convidava a crescer. Hoje chamo isso de "MATURIDADE".*

*Quando comecei a me amar, entendi que em qualquer circunstância estou no lugar certo, na hora certa, e tudo acontece exatamente no momento certo. Então, eu poderia ficar calmo. Hoje chamo isso de "AUTOCONFIANÇA".*

*Quando comecei a me amar, parei de roubar meu próprio tempo e parei de planejar grandes projetos para o futuro. Hoje só faço o que me traz alegria e felicidade, coisas que adoro fazer e que alegram meu coração, e faço do meu jeito e no meu ritmo. Hoje chamo isso de "SIMPLICIDADE".*

*Quando comecei a me amar, me libertei de tudo que não faz bem à minha saúde – comida, pessoas, coisas, situações e tudo que me atraía para baixo e para longe de mim mesmo. A princípio, chamei essa atitude de egoísmo saudável. Hoje sei que é "AMOR PRÓPRIO".*

*Quando comecei a me amar, parei de tentar estar sempre certo e, desde então, errei menos vezes. Hoje descobri que isso é "MODÉSTIA".*

*Quando comecei a me amar, recusei-me a continuar vivendo no passado e a me preocupar com o futuro. Agora vivo apenas o momento, onde tudo está acontecendo. Hoje vivo cada dia, dia após dia, e chamo isso de "REALIZAÇÃO".*

*Quando comecei a me amar, reconheci que minha mente pode me perturbar e me deixar doente. Mas ao conectar isso ao meu coração, minha mente se tornou uma aliada valiosa. Hoje chamo essa conexão de "SABEDORIA DO CORAÇÃO".*

*Não precisamos mais temer discussões, confrontos ou qualquer tipo de problema conosco ou com os outros. Até as estrelas colidem e, de suas colisões, nascem novos mundos. Hoje eu sei "ISSO É A VIDA"!"*