

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 é uma prática contínua, orientada para a ação e intencional, projetada para:

1. Fortalecer a resiliência
2. Aumentar o bem-estar (bem-estar e qualidade de vida)
3. Melhorar a saúde física e mental
4. Aumentar a satisfação e a realização

O autocuidado é mais do que um conjunto de técnicas. É um modo operacional baseado em mentalidade, crenças, emoções e ações.

É também um convite para curar nossa relação com os conceitos de amor-próprio, aceitação, dependência, necessidades, vontades e desejos.

Ao lidar com um desafio de saúde ou crise médica, o autocuidado é parte essencial de uma estratégia de saúde abrangente e deve ser praticado regularmente.

Cuidar de nós mesmos pode ser desafiador, pois exige que abordemos aspectos que tendemos a evitar, como nossos medos, inseguranças, crenças limitantes e experiências passadas difíceis.

Muitas vezes, é mais fácil cuidar dos outros do que de si mesmo.

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 à qual recorreremos quando atingimos um nível absoluto de exaustão que requer um alívio da pressão implacável de nossas vidas.

Autocuidado é uma forma de vida.

Muitas pessoas têm obstáculos que as impedem de seguir práticas de autocuidado.

Estes são alguns exemplos de frases que indicam a presença de um obstáculo:

- Não tenho tempo agora
- Não tenho dinheiro para isso
- Tenho outras obrigações/compromissos/responsabilidades agora que são mais importantes
- Estou no meio de uma crise
- Há coisas mais urgentes que preciso fazer
- Quando isso acabar, vou reservar um tempo para isso
- Isso não parece uma prioridade agora
- Pode esperar

Os 7 Principais Obstáculos ao Autocuidado:

1. Identificar uma necessidade com um problema.

Quando ter uma necessidade significa que algo está errado comigo.

Exemplo: se eu preciso de _____, significa que tenho um problema, porque não sou capaz de _____ / Eu sou _____.

2. Confundir necessidade com dependência.

Precisar de algo pode criar dependência, o que pode levar a sentimentos de vergonha e culpa.

Exemplo: Se eu precisar de algo seu e você me der, eu me tornarei dependente de você para obter esse algo.

3. Mensagens internalizadas sobre si mesmo.

Mensagens internalizadas sobre a conexão entre pedir/receber ajuda ou apoio e autoestima.

Exemplos: Não sou digno de _____, Não mereço _____, Posso receber/pedir o que preciso depois que todos os outros já receberam o que precisam, Não sou um bebê/criança que precisa de cuidados constantes (autocuidado ou outros cuidados)

4. Evitação Emocional.

Atender a uma necessidade pode revelar a dor de outras necessidades não atendidas. Isso muitas vezes não é consciente.

Exemplo: Se eu me der _____, isso só trará à tona a dor de tudo o mais de que fui privado, e prefiro não sentir isso.

5. Crenças e histórias sobre receber cuidados – o que isso diz sobre mim.

Conectando autocuidado com identidade.

Exemplos: somente pessoas fracas precisam de _____/ajuda e apoio de outras pessoas, eu preciso de _____ porque não sou _____ o suficiente, devo ser autossuficiente e não depender de ninguém, sou amado/aceito quando sou autossuficiente/forte.

6. Crenças e histórias sobre receber – o que isso diz sobre os outros.

Colocar a responsabilidade pelo meu autocuidado e bem-estar nos outros.

Meus _____ devem saber o que eu preciso e como me dar, e se não sabem, significa que não me amam/não me veem/não se importam comigo.

7. Crenças e histórias sobre capacidade.

Aborda a capacidade de receber ajuda, implementar práticas de autocuidado e a eficácia dessas práticas no bem-estar geral.

Exemplo: Já tentei de tudo e nada parece ajudar; não há nada que eu possa fazer para mudar isso e não serei capaz de lidar com o fato de pedir ajuda e não recebê-la.

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 Health and 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.

Os papéis do autocuidado e de um estilo de vida saudável são essenciais na prevenção e/ou recuperação da fadiga por compaixão.

Coaching de Cuidadores 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.

<u>Nível</u> <u>3</u>	Propósito	Espiritualidade	Desenvolvimento Pessoal	Conexões Mente-Corpo e Regulação Sistema Nervoso	Valores	Suporte Social e Emocional
<u>Nível</u> <u>2</u>	Relacionamento Familiares	Relacionamento com pessoa que cuida	Equipe Médica	Cuidadores adicionais	Finanças	Questões relativas ao trabalho
<u>Nível</u> <u>1</u>	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 e Regulação Sistema Nervoso**
 - Criar consciência sobre as conexões “Corpo-Mente”.
 - Identificar com o cliente o que isso significa para ele.
 - Criar novas estratégias.
 - Endereçar Ferramentas de regulação do sistema nervoso
- **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.

Existem três princípios que convidamos nossos clientes a implementar em cada plano de ação de autocuidado:

1. Ações realistas
2. Compaixão
3. Autnutrição

** **Autnutrição(Self-nourishment)** é um termo cunhado por David Richo. Descreve uma abordagem equilibrada entre desejos e necessidades. Tendemos a descrever coisas essenciais à sobrevivência como necessidades e coisas não essenciais à sobrevivência como desejos. Todos têm o direito de receber. Receber é aceitar o que alguém quer que tenhamos. Obter é pedir a alguém algo que desejamos.*

Quando a experiência inicial nos ensina que o que queremos e o que precisamos é um problema, temos duas estratégias para nos adaptar:

1. Autossuficiência

Autossuficiência é o esforço para satisfazer nossas necessidades e desejos sem depender de fontes externas, apoio ou cooperação de terceiros.

Isso é uma ilusão e nunca funciona plenamente. A ruptura da ilusão da autossuficiência causa profunda ansiedade. Tentar alcançar a autossuficiência coloca a pessoa em guerra com a generosidade, a vulnerabilidade e a imperfeição humanas (em si e nos outros).

Às vezes, quando as pessoas lutam para se tornarem mais autossuficientes, elas recorrem à autoprivação, que é uma tentativa de reduzir o conforto material e as experiências improdutivas ao mínimo.

2. Dependência emocional

Dependência emocional é a tentativa de ter nossos desejos e necessidades atendidos por outras pessoas. Os outros são vistos como a origem de nossos desejos e necessidades e, portanto, torna-se seu dever satisfazê-los. Embora essa estratégia seja adequada para crianças, quando adotada por adultos que também desejam autonomia total, ela é insustentável e tende a criar caos nos relacionamentos.

As duas estratégias podem coexistir em uma pessoa.

Autonutrição significa assumir a responsabilidade por nossos desejos e necessidades de forma equilibrada e autorregulada. Isso significa cuidar de nós mesmos (a partir de uma perspectiva de bem-estar crescente) enquanto pedimos ativamente ajuda quando necessário e buscamos coisas boas que os outros podem nos dar.

Isso também significa que, embora gostaríamos de poder satisfazer nossos desejos e necessidades facilmente e também tê-los satisfeitos sem pedir, temos uma fé geral de que o mundo e as pessoas podem ser bons e que "não" é uma reação possível, para a qual temos os recursos e a resiliência para lidar.

Autonutrição é uma mentalidade que pode ser aplicada a todos os aspectos da vida.

Os cuidadores naturalmente desejam satisfazer e realizar o máximo possível de desejos e necessidades de quem cuidam, colocando em risco a necessidade de o cuidador desenvolver uma capacidade saudável de se autonomar.

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

Autocuidado para Coaches

Como Coaches de Cuidadores, estamos expostos a:

- Ansiedade
- Luto
- Raiva e frustração
- Conflitos
- Narrativas
- Crenças
- Estresse
- Mudanças na percepção da realidade, âncoras e segurança
- Desamparo
- Fadiga da compaixão
- Traumatização secundária
- Dano moral
- Caos emocional

Relevância do Autocuidado do Coach para o processo e os resultados:

Quando um coach pratica o autocuidado e a regulação regularmente, isso impacta não apenas o coach, mas também o processo de coaching, o espaço de coaching e o cliente.

O coach pode manter e aumentar os seguintes aspectos: (Com base no trabalho de Geller & Rogers, 2014)

1. Presença
2. Empatia
3. Rapport
4. Calibração
5. Corregulação
6. Confiança
7. Segurança
8. Modelagem

O autocuidado é tanto uma exigência profissional quanto um dever ético.

Perguntas reflexivas de autocuidado para o coach:

1. Qual é a minha necessidade?
2. O que está me impedindo de atender a essa necessidade?
3. O que preciso para lidar com isso?
4. O que é importante para mim agora?
5. Que ações posso tomar para honrar isso?

“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 alegam 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”!

Training

Consulting

Professional Development

+972-522-421045 office@h-mci.com www.h-mci.com