**Azul – Perguntas para o Forum**

**Vermelho – Perguntas no slide com respostas em menus suspensos**

**Destacados em cinza –Caixas de seleção visual no slide**

**Destacados em amarelo – hyperlinks no material distribuido**

**Slide 1 – Empower Online**

**Cuidados a si próprio para o cuidador de uma família ativa**

O Empower Online oferece aos cuidadores ativos a sabedoria e os instrumentos tanto para gerenciar suas responsabilidades relacionadas aos cuidados de parentes ou amigos mais velhos quanto para cuidar de suas próprias necessidades de saúde física, mental e emocional.

Uma pesquisa sobre o envelhecimento realizada pelo Instituto Mather LifeWays indica que este programa de cuidados a si próprio para o cuidador ativo tem vários benefícios. Após participar deste curso, cuidadores ativos declararam:

* Um aumento na participação em atividades físicas e de lazer;
* Um percepção de melhoria em sua saúde;
* Uma redução no stress no trabalho e sentimentos de esgotamento; e
* Uma melhoria em sua auto-confiança quanto a suas habilidades em cuidados a terceiros.

**O foco do Empower Online é nos seguintes temas-chave:**

* Melhorar e manter sua própria saúde através de cuidados a si prórpio
* Gerenciar de forma eficaz o stress relacionado a suas atividades de cuidador
* Gerenciar transições em cuidadores conforme mudarem as necessidades de seus familiares
* Cumprir com as responsabilidades de cuidador a distância
* Tomar decisões sobre os cuidados aos familiares

**Slide 2 – Programação do Curso**

**Objetivos do Curso**

Gerenciar as ambiguidades dos cuidados a si próprio ao executar suas funções de cuidador

Gerenciar stress e emoções

Comunicação eficiente com prestadores de serviços de saúde e colegas de trabalho

Localizar recursos para cuidadores

**Módulos do Curso**

Cuidar de Si Mesmo

Redução de Stress Pessoal

Comunicação Eficaz em Situações Difíceis

Mudanças Normas e Anormais Relacionadas ao Envelhecimento

Assuntos Financeiros e Jurídicos

**Recursos**

Alguns recursos específicos foram identificados aqui porque se relacionam ao conteúdo do curso. Esses recursos o ajudarão a obter mais detalhes sobre assuntos específicos e ideias apresentadas neste curso. Esses recursos podem ser acessados através da home page do curso por país e região.

Poste recursos que estiver usando em suas funções de cuidador em nosso Forum.

**Slide 3 – Cuidar de Si Mesmo**

O primeiro módulo contém várias seções principais:

* Recursos do Cuidador
* Gerenciamento de Cuidados a Si Mesmo
* Estabelecer Objetivos
* Elaborar Planos de Ação
* Solucionar Problemas: Enfoque na Procura de Soluções
* Recompense Você Mesmo
* Meu Plano de Ação

A função de cuidador tem vários desafios. Com frequência é necessário adquirir novas habilidades e conseguir apoio. Talvez você precise desenvolver novas formas de compreender um familiar se sua capacidade de comunicação ou de memória se deteriorar por causa de sua doença. Você poderá precisar tomar decisões difíceis. Porém, muitas vezes o maior desafio é cuidar de si mesmo.

Cuidadores cuidando de alguém de forma contínua tipicamente se estressam, o que pode levar a problemas de saúde física ou mental.

Verdadeiro - Correto! O stress dos cuidadores pode levar a vários problemas de saúde.

Falso – O stress dos cuidadores pode levar a vários problemas de saúde. Este módulo trata deste assunto específico.

**Slide 4 – Recursos do Cuidador**

Muitas vezes um cuidador não dá a atenção devida a sua própria saúde e bem-estar e deixam suas necessidades de lado. Certos cuidadores se tornam segundas vítimas da doença que aflige o familiar. Geralmente não podemos interromper o impacto de uma doença crônica no familiar.

Contudo, somos responsáveis pelos cuidados a nós mesmos.

Quando você cuida de si mesmo todos se beneficiam. Ignorar suas próprias necessidades não só o prejudica mas também pode vir a prejudicar a pessoa que depende de você.

A seção de Recursos na home page do curso foi elaborada para lhe oferecer recursos adicionais que o ajudarão a manter seu bem-estar pessoal enquanto ao mesmo tempo presta cuidados de qualidade ao seu familiar. Vários deles se enfocam em instrumentos que o ajudarão a cuidar de si mesmo. Esses instrumentos o ajudarão a:

* estabelecer objetivos e elaborar planos de ação;
* identificar e reduzir stress pessoal;
* fazer com que seus pensamentos e sentimentos funcionem a seu favor, não contra você;
* comunicar seus sentimentos, necessidades, e preocupações de maneira positiva;
* lidar com situações difíceis, inclusive pedir ajuda e estabelecer limites;
* lidar com emoções, principalmente sentimentos de raiva, culpa e depressão; e
* tomar decisões difíceis no que diz respeito à pessoa de quem cuida.

Recursos adicionais tratarão de preocupações especiais e de decisões que você possa vir a enfrentar em sua função de cuidador. Estes incluem o que fazer quando um familiar não pode mais dirigir com segurança, contratar alguém para cuidados na residência do familiar, utilisar serviços comunitários, como se comunicar e reagir a um familiar com problemas de memória, opções disponíveis quando um familiar tem problemas gerenciando seu dinheiro, lidar com depressão, e tomar decisões sobre casas de repouso.

Nos recursos você poderá buscar conselhos e indicações quando enfrentar uma decisão ou preocupação específica.

**Slide 5 – Recursos do Cuidador**

**Quanto Apoio Você Recebe?**

Mesmo se você for o principal cuidador de sua família, você não pode fazer tudo sozinho; especialmente se estiver distante (a mais de uma hora de carro da casa do familiar). Precisará da ajuda de amigos, irmãos e outros parentes, assim como de profissionais de saúde. Se não receber o apoio de que precisa, você rapidamente ficará esgotado – o que prejudicará sua habilidade de cuidar do familiar.

Pense em quanto apoio você sente que recebe de sua família e de amigos ou colegas de trabalho, e então pense no que poderia fazer para conseguir mais apoio destes indivíduos. Use a internet para ajudá-lo a encontrar ideias e poste o que encontrar em nosso Forum.

**Slide 6 – Gerenciamento de Cuidados a Si Mesmo**

**Gerenciar os cuidados a nós mesmos significa que:**

Assumimos a responsabilidade – Entendemos que somos responsáveis pelo nosso bem-estar pessoal e pelo atendimento de nossas necessidades. Isso inclui manter atividades e relacionamentos que são significativos para nós.

Comunicamo-nos de forma eficaz com os demais – Incluindo nossos parentes, amigos, profissionais de saúde e a pessoa de quem cuidamos. Não presuma que os outros sabem do que você precisa. Aceite que você é responsavel por dizer aos outros quais são suas necessidades e preocupações. Comunique-se de forma positiva e evite ser exigente, manipulativo ou suscitar sensações de culpa ao pedir ajuda.

Estabeleça objetivos e esforce-se para alcançá-los – Seja realista nos objetivos que estabelecer e tome providências para alcançar tais objetivos. Procure soluções aos problemas que o afligem. As mudanças não precisam necessariamente ser enormes para que façam diferença. Resumindo, cuidar de si mesmo significa buscar formas de se tratar melhor. Em sua função de cuidador, você não somente sobrevive, mas também se realiza!

De que outras formas podemos ajudar-nos a gerenciar o cuidado a nós mesmos? Poste sua resposta em nosso Forum.

**Slide 7 – Gerenciamento de Cuidados a Si Mesmo**

Faça as seguintes perguntas a si mesmo sobre sua situação como cuidador e marque as respostas adequadas (isso deve ser somente visualizado):

Sim Não Você às vezes se diz “Eu deveria ser capaz de…”, “Eu nunca consigo...” ou algo parecido?

Sim Não Você às vezes ignora seus sentimentos ou os julga sufocantes?

Sim Não Você às vezes se sente frustrado por causa de algo que não pode mudar ou de alguém que não quer mudar?

Sim Não Você insiste em não procurar, pedir ou aceitar ajuda?

Sim Não Você acredita que sua família ou outras pessoas simplesmente não entendem o que você enfrenta como cuidador?

Uma resposta “Sim” a qualquer dessas perguntas indica uma área de cuidado a si mesmo que você precisa desenvolver.

**Quando se Tenta Fazer Tudo**

Um problema que os cuidadores enfrentam com frequência é tentar fazer tudo e sozinhos. É possível fazer tudo? Isso realmente depende de você. O que é importante é como você define o significado de se fazer tudo, e se a sua definição inclui cuidar de você mesmo.

Para Maxine, a resposta à pergunta “é possível fazer tudo?” foi “Não”. Ela diz que “as necessidades de minha mãe não têm fim, e independetemente de tudo o que eu faço ela nunca está feliz”. Contudo, ao mesmo tempo, Maxine estava tentando fazer tudo. Os cuidados a sua mãe dominavam a vida de Maxine.

Maria, outra cuidadora, respondeu à pergunta “é possível fazer tudo?” com um “Sim”. Ela explicou que “tudo o que precisava ser feito para minha mãe era feito.”

A grande diferença entre Maxine e Maria estava nas regras segundo as quais elas operavam. Maxine seguia a regra de “eu preciso fazer tudo para a minha mãe”. Essa regra se transformou em “Eu preciso ajudar minha mãe custe o que custar.” Portanto, seu relacionamento com outros familiares foi prejudicado e Maxine percebeu que estava cada vez mais ressentida. O desejo de Maxine de querer fazer tudo é válido, mas as tarefas associadas a esse desejo são normalmente impossíveis de se realizar.

**Slide 8 – Gerenciamento de Cuidados a Si Mesmo**

Por isso, Maxine se sente fracassada e derrotada. Maria foi mais realista. Ela entendeu que as coisas que ela queria que fossem feitas, seja os desejos de sua mãe ou desejos de outras pessoas, não correspondiam às coisas que precisavam ser feitas. O objetivo de Maria era que a vida de sua mãe fosse o mais agradável possível, mas sem sacrificar a si mesma ou os demais relacionamentos importantes em sua vida. Ela também obteve ajuda de sua família e de uma entidade comunitária para atender às necessidades de sua mãe. Maria disse que:

1. Até um certo ponto eu entendi que cuidar de alguém é como um emprego e que o meu objetivo é encontrar a melhor maneira de fazê-lo. Além disso, um amigo me disse que um trabalho bem feito – inclusive o trabalho de cuidador – requer quatro coisas:
2. Compreender que você não pode fazer tudo sozinho – trabalhe com outros.
3. Fazer pausas todos os dias.
4. Tirar férias para se renovar.
5. Ser realista sobre o que você é capaz de fazer...

Havia uma outra diferença entre Maxine e Maria. Maxine achava que era uma atitude egoísta pensar nela própria. Maria, contudo, acreditava que para estar presente a longo prazo ela teria que cuidar de si mesma e ter um pouco de diversão em sua vida.

Você como cuidador tem mais chances de auxiliar um familiar que precise de seus cuidados e de ser um cuidador mais atencioso e paciente após ter atendido a suas próprias necessidades. É importante repor suas energias e não permitir que elas se esgotem.

Concentrar-se em suas próprias necessidades quando você cuida de um familiar não é uma atitude egoísta. É importante lembrar-se de que você deve cuidar de si mesmo antes de cuidar de outra pessoa.

**Slide 9 – Gerenciamento de Cuidados a Si Mesmo**

**Reservar Tempo para Si Próprio**

Responda às seguintes perguntas do Forum:

* Você dá valor a si próprio e às suas necessidades pessoais? O que você faz para se renovar?
* Você reserva algum tempo para você mesmo todos os dias?
* Ocasionalmente você faz pausas mais longas, ou você está tão envolvido com suas tarefas de cuidador que quase não tem tempo para si próprio?
* De que atividades você gosta?
* Quando foi a última vez que você se concedeu um presente, um prazer?

As pausas são essenciais quando se cuida de alguém. Elas são tão importantes para a saúde quanto a dieta, o sono, o descanso e os exercícios físicos. É importante não se esquecer de suas necessidades e seus interesses pessoais. Estudos revelaram que sacrificar-se ao cuidar de outra pessoa e eliminar os momentos de prazer de sua vida pode levar a exaustão emocional, depressão e doenças físicas. Você tem o direito – ou até mesmo a responsabilidade – de fazer pausas em sua função de cuidador.

Pausas em intervalos regulares ao se cuidar de alguém são essenciais. Escolha um horário, dia e atividade, e então respeite esse plano. As pausas não precisam ser longas para terem um impacto positivo. É importante reservar um tempo para você mesmo todos os dias, mesmo que só sejam 15 minutos ou meia hora. O que é mais importante é fazer algo que o “energize” e o ajude a se sentir melhor e a se realizar. Se tiver dificuldades em fazer pausas para você mesmo, lembre-se de que o está fazendo para seu familiar. A pessoa sendo cuidada também beneficia das pausas do cuidador.

**Slide 10 – Estabelecer Objetivos**

Um instrumento importante quando se cuida de si próprio é estabelecer objetivos. Um objetivo é algo que você gostaria de fazer nos próximos três a seis meses. Pode ser, por exemplo, fazer uma pausa de uma semana nos cuidados a seu familiar, ou obter ajuda em suas tarefas de cuidador.

Os objetivos são muitas vezes difíceis de se alcançar porque podem parecer sonhos ou ser sufocantes. Por isso, talvez nem tentemos alcança-los ou talvez os abandonemos logo no começo. Vamos tratar desse problema em breve.

Por enquanto pense um pouco e escreva pelo menos três objetivos no Forum. Ponha um asterisco (\*) ao lado do objetivo que você gostaria de alcançar primeiro. Após haver identificado um objetivo, o primeiro passo é coletar e analizar ideias sobre tudo o que você poderia fazer para alcançar seu objetivo. Identifique e anote todas as opções possíveis no Forum em posts separados.

O segundo passo é avaliar as opções que você identificou. Quais opções lhe parecem viáveis? É importante não presumir que uma opção não é viável ou não é válida até que você a tenha examinado com cuidado ou tentado alcança-la. As suposições são um grande inimigo do cuidado a si mesmo.

Volte aos posts do Forum acima e ponha um asterisco (\*) ao lado de duas ou três opções que você gostaria de experimentar. Escolha uma para experimentar.

O terceiro passo é transformar sua opção em um plano a curto prazo; o que nós chamaremos de “elaborar um plano de ação”.

**Slide 11 – Elaborar Planos de Ação**

Um plano de ação é uma ação específica que você acredita que poderá realizar dentro da próxima semana. É um passo na direção de seu objetivo a longo prazo. É um acordo ou um contrato com você mesmo.

Os planos de ação são um dos instrumentos mais importantes nos cuidados a si mesmo. É algo que você deve querer fazer. A intenção ao se elaborar um plano de ação é ajudá-lo a se sentir melhor e cuidar melhor de si próprio. Lembre-se, um plano de ação é algo que você deseja fazer. Seguem abaixo os cinco passos para se elaborar um plano de ação:

* Decida o que você deseja fazer.
* Certifique-se de que seu plano inclui comportamentos específicos.
* Elabore um plano específico.
* Determine seu nível de confiança.
* Escreva seu plano de ação.

**Decida o que Deseja Fazer**

Pense sobre o que você poderia alcançar realisticamente dentro da próxima semana. É importante que um plano de ação seja alcançável. O propósito de um plano de ação é ajudá-lo a triunfar. Um plano de ação começa com as palavras “Eu irei...” Se você perceber que está dizendo “Eu tentarei…”, “Eu preciso...” ou “Eu deveria...”, re-avalie o seu plano de ação. Provavelmente não é algo que você realmente deseja fazer.

**Certifique-se de que seu Plano Inclui Comportamentos Específicos**

Quanto mais específico for o seu plano de ação, maiores serão as chances de triunfar. “Vou descansar” não inclui comportamentos específicos. Porém, ler um livro ou ouvir sua música favorita são comportamentos específicos.

**Slide 12 – Elaborar Planos de Ação**

**Elabore um Plano Específico**

Elaborar um plano específico é muitas vezes difícil. Mas é a parte mais importante ao se elaborar um plano de ação. Um plano específico responde a essas quatro perguntas:

1. O que você vai fazer? - Exemplos: Vou ler algo de que gosto. Ou então, vou fazer uma caminhada.
2. Quanto disso vai fazer? - Exemplos: Você vai ler um capítulo ou vai ler por meia hora? Você vai caminhar dois quarteirões ou por 20 minutos?
3. Quando você vai fazer isso? - Exemplos: Você vai ler assim que se levantar de manhã, antes de ir dormir, quando o familiar de quem cuida for dormir, ou em algum outro momento? Se estiver planejando caminhar, em que horário do dia vai fazê-lo?
4. Com que frequência vai fazer essa atividade? - Exemplo: Três vezes por semana, nas segundas, quartas, e sextas.

Um erro comum é elaborar um plano de ação que não se pode completar no período de tempo planejado. Por exemplo, se planejar fazer algo todos os dias, pode não conseguir. Apesar de suas boas intenções, muitas vezes não é possível fazer algo todos os dias. É melhor planejar fazer algo uma ou duas vezes por semana e ultrapassar o objetivo de seu plano de ação. Seguem algumas recomendações para se escrever um plano de ação que o ajudará a triunfar:

**Comece do ponto onde estiver ou comece lentamente.**

Se há um livro que você quer ler faz tempo mas não conseguiu encontrar tempo para fazê-lo, talvez não seja possível ler o livro inteiro na próxima semana. Em vez disso, tente ler meia hora duas vezes por semana. É melhor elaborar seu plano de ação com algo que você acredita que conseguirá fazer.

**Reserve um tempo de descanso.**

Todos nós temos dias em que não queremos fazer nada. É essa a vantagem de se dispor a fazer algo três dias por semana em vez de todos os dias. Desta forma, se não tiver vontade de fazer algo em um dia específico, ou se algo acontecer que o impeça de fazê-lo, mesmo assim conseguirá completar seu plano de ação.

**Slide 13 – Elaborar Planos de Ação**

**Determine seu Nível de Confiança**

Uma vez que tiver elaborado seu plano de ação, faça-se a seguinte pergunta: Em uma escala de 0 a 10, onde 0 significa “confiança nenhuma” e 10 significa “confiança completa”, quanta confiança eu tenho de que completarei meu plano de ação? Se sua resposta for 7 ou mais, seu plano de ação provavelmente é realista e alcançável. Contudo, se sua resposta for 6 ou menos, é importante revisar seu plano de ação mais uma vez. Algo provavelmente precisa ser ajustado.

Pergunte-se:

* O que causa minha insegurança em relação a meu plano de ação?
* Que problemas estou prevendo?

Em seguida, tente encontrar uma solução aos problemas identificados ou substituir seu plano de ação por um novo no qual você tenha mais confiança.

**Escreva o seu Plano de Ação**

Uma vez satifeito com seu plano de ação, escreva-o. Anotar um plano de ação nos ajuda a lembrarmo-nos dele, não perdê-lo de vista, e cumprir com o acordo que fizemos com nós mesmos. Acompanhe seu desempenho. Anote os problemas com os quais se depara ao executar seu plano de ação. Vá riscando as atividades na medida em que as completa. Se fizer ajustes ao seu plano de ação, anote o que fez.

No final da semana, revise seu plano de ação. Pergunte-se:

* Eu chegando mais perto de alcançar meu objetivo?
* Como o que eu fiz me faz sentir?
* Eu me deparei com obstáculos ou problemas? Quais?

Fazer um balanço é importante. Se se deparar com problemas, esse é o momento de buscar soluções.

**Slide 14 – Solucionar Problemas: Enfoque na Procura de Soluções**

Algumas vezes você poderá descobrir que seu plano de ação não é viável. Poderá deparar-se com circunstâncias incomuns naquela semana e precisará insistir no plano de ação por pelo menos mais uma semana ou talvez fazer modificações ao seu plano original. A seguinte estratégia baseada na busca a soluções poderá ajudá-lo a identificar soluções a seus problemas.

1. Identifique claramente seu problema
2. Faça uma lista de ideias para solucionar o problema
3. Escolha uma para tentar
4. Avalie os resultados

É importante não desistir de uma ideia só porque não deu certo na primeira vez. Se tiver dificuldade em encontrar uma solução que funcione, utilize outros recursos. Discuta seu problema com sua família, seus amigos e profissionais e peça-lhes que lhe deem algumas ideias. Se ainda julgar que as soluções sugeridas não funcionam, talvez precisará aceitar que o problema não poderá ser resolvido por enquanto.

Lembre-se, não é porque uma solução viável ao problema não existe por enquanto que o problema não poderá ser solucionado no futuro, ou que outros problemas não poderão ser solucionados desta mesma forma. Pode ser útil voltar ao primeiro passo e verificar se o problema não deve ser definido de outra maneira.

Além disso, algumas vezes um problema pode ser mais fácil de se solucionar quando subdividido em vários problemas menores.

Geralmente se você seguir estes passos, encontrará uma solução que cuida do problema. É importante evitar o erro de se saltar do primeiro ao último passo e achar que nada pode ser feito.

**Slide 15 – Recompense Você Mesmo**

O fato de se completar um plano de ação muitas vezes já é uma recompensa. Porém, também é importante encontrar prazeres saudáveis que façam sua vida mais agradável. Uma recompensa não precisa ser extravagante, cara ou demorada.

Uma cuidadora, por exemplo, vai ao cinema ou ao teatro considerando essa atividade um presente de seu marido a ela. Ela disse que:

Quando meu marido estava bem, na sexta-feira à noite ele me levava ao cinema ou ao teatro pelo menos duas vezes por mês. Devido à sua condição médica, ele não pode mais fazer isso. Agora eu vou ao cinema ou ao teatro com uma amiga pelo menos uma vez por mês. Eu considero isso um prazer que meu marido ainda está me proporcionando.

Você recompensou a si próprio recentemente pela tarefa que completou em sua função de cuidador? Poste sua resposta no Forum.

**Slide 16 – Recompense Você Mesmo**

Resumindo, um cuidador que cuida de si mesmo faz as seguintes coisas:

1. Estabelece objetivos.
2. Identifica uma variedade de opções para alcançar um objetivo.
3. Elabora um plano de ação para alcançar seu objetivo.
4. Executa seu plano de ação.
5. Avalia se o plano de ação está funcionando bem.
6. Faz modificações, quando necessário, ao plano de ação.
7. Recompensa a si mesmo.

Nem todos os objetivos são alcançáveis. Algumas vezes devemos aceitar que o que queremos fazer não é viável por enquanto, e que devemos abandonar a ideia. Seja realista com respeito a seus objetivos e não insista no que não pode ser feito.

Reflita sobre o que provavelmente acontecerá com um cuidador cujo único objetivo é fazer sua mãe feliz. Por causa da personalidade de sua mãe, esse objetivo pode ser completamente inviável. Um objetivo assim impõe um peso sobre o cuidador que não poderá alcançá-lo. Contudo, um objetivo viável poderia ser proporcionar uma atividade agradável à sua mãe pelo menos uma vez por semana. Por exemplo, levá-la ao cabeleireiro, à casa de uma amiga, assistir com ela uma comédia na televisão, ou fazer com ela uma coisa de que ela goste.

Lembre-se, o que conta quando se cuida de um familiar não é só sobreviver, mas também realizar-se!

Modelo de Plano de Ação *(em anexo, este texto não faz parte do slide)*