

Bem-vindos ao nosso Guia de Acolhimento

Cuidando de quem cuida!

Cuidados para cuidadores
de pacientes oncológicos



Este material informativo foi organizado pelas alunas do curso de Psicologia da FACEFI (Porto Alegre/RS), por perceberem a necessidade e a importância dos cuidados para os familiares de pacientes oncológicos.

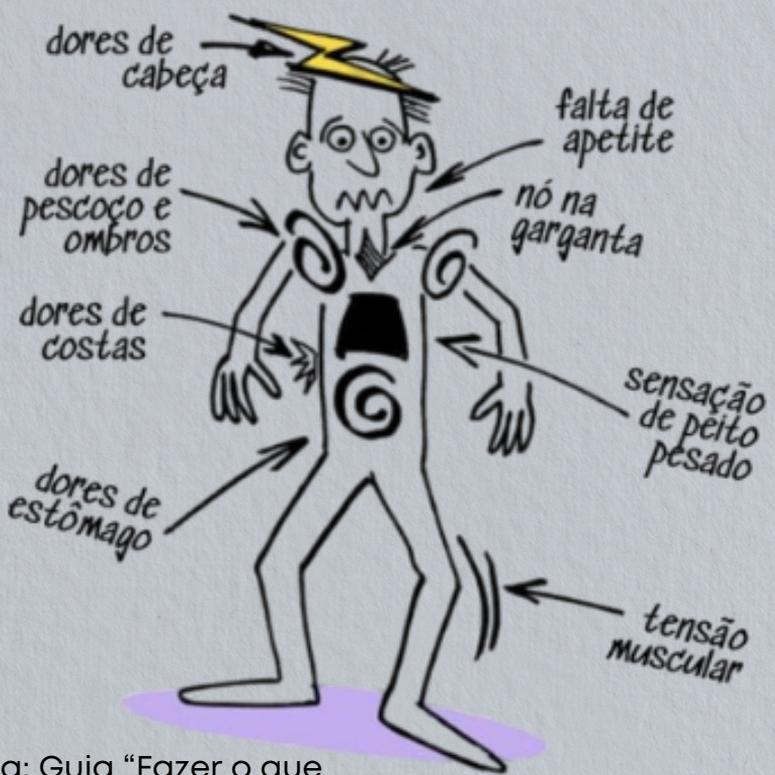
Foi baseado na literatura científica e complementado por uma atividade em grupo, realizada presencialmente, com pessoas que tinham algum familiar com câncer.

APROVEITE!!!



A principal base teórica foi o Guia
“Fazer o que importa em tempos de
estresse” - Organização Mundial
da Saúde, 2020

Neste guia, exploramos
como a ACT: Terapia de
Aceitação e Compromisso
(HAYES, STROSAHL &
WILSON, 2021) pode
iluminar o caminho,
fornecendo ferramentas
para o acolhimento e o
apoio amoroso que um
cuidador pode se oferecer.



Referência: Guia “Fazer o que importa em tempos de estresse” -
Organização Mundial da Saúde,
2020.



Você consegue identificar algum desconforto no seu corpo quando vem algum pensamento ou sentimento difícil?

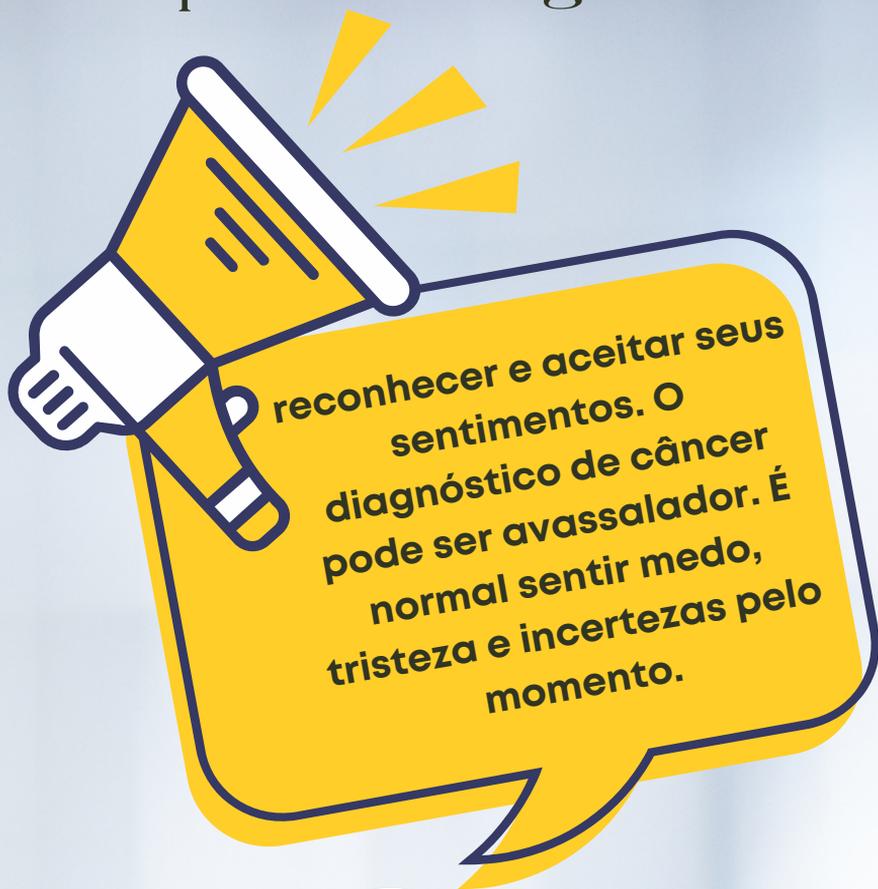
Identificando os desconfortos físicos ou emocionais você poderá se concentrar no seu corpo e focar no aqui e agora. Isso pode ajudar, pode acreditar.



Durante a tempestade emocional você deve desfocar dos pensamentos destrutivos, lembra que são pensamentos, não verdades absolutas



Em primeiro lugar...



reconhecer e aceitar seus
sentimentos. O
diagnóstico de câncer
pode ser avassalador. É
normal sentir medo,
tristeza e incertezas pelo
momento.



VOCÊ PODE ESCOLHER QUAL FERRAMENTA IRÁ USAR

FERRAMENTA 1

Mindfulness

Ancorar-se

A prática da atenção plena auxilia a sua conexão com o Aqui e o Agora

Durante as “tempestades emocionais”, observe... o que você está sentindo?

Respire, traga a sua atenção para as batidas do seu coração, coloque sua respiração no ritmo do seu pulsar. Foque no seu mundo interior e aos poucos traga esse olhar para o mundo exterior.

Referência: Guia “Fazer o que importa em tempos de estresse”
- Organização Mundial da Saúde



<https://www.youtube.com/watch?v=rIkICbE7OoY>

VOCÊ PODE ESCOLHER QUAL FERRAMENTA IRÁ USAR

FERRAMENTA 2

Desfocar dos pensamentos Destrutivos

Quando aparecer o sentimento de culpa, tente modificar o pensamento destrutivo.

Essa ferramenta pode ajudar!

1. Encontre um local tranquilo, sem distrações
2. Coloque-se numa posição confortável
3. Feche os olhos
4. Respire e concentre-se na sua respiração

Ampare a sua mente vagante : seja gentil consigo mesmo e traga seus pensamentos para o aqui e agora, quantas vezes forem necessárias.

5. Conte a respiração - inspire no um e expire no dois

Aceitação e não julgamento: a ideia não é eliminar os pensamentos destrutivos, mas aprender a observá-los sem apegar-se ou julgá-los.

6. Persistência ou prática - Manter-se no aqui e agora leva tempo.

Tente realizar por alguns minutos todos os dias esse exercício.

Anote quais pensamentos destrutivos são mais comuns e coloque no balanço qual deles dependem de você serem resolvidos, os que saírem dessa lista, não são sua responsabilidade.



<https://www.youtube.com/watch?v=U5wbQmDJ23U>

Referência: Guia “Fazer o que importa em tempos de estresse” - Organização Mundial da Saúde

VOCÊ PODE ESCOLHER QUAL FERRAMENTA IRÁ USAR

FERRAMENTA 3

Cuidando de si mesmo

Mudar o que pode ser mudado,
aceitar a dor que não pode ser
modificada e viver com seus
valores.

Quem ama não julga!

Não julgue a si pelo destino do
outro.

Referência: Guia “Fazer o que importa em tempos de estresse” -
Organização Mundial da Saúde

Quando você sentir a necessidade de ser cuidado também,
de conseguir
um tempo para você, use dessa ferramenta!!
Ela pode lhe trazer conforto!!



<https://www.youtube.com/watch?v=zF9AYEjhcH8>

Aceitar o que não pode ser mudado



A verdadeira sabedoria reside em aceitar aquilo que não pode ser mudado, encontrando força na resiliência e no seu equilíbrio interior.

“Vamos desbloquear nossas dificuldades e nos libertarmos dos pesos que não são nossos?
Permaneça no presente.





Aceitar o que não pode ser mudado e reconhecer que não se controla todas as circunstâncias da vida.

Isso envolve aceitar suas emoções e pensamentos, mas também tomar ações, caminhos construtivos em direção a uma vida mais rica e significativa, focada em seus valores pessoais.

Você pode escolher como vai reagir a elas!

LEMBRE-SE: A CHAVE PARA LIDAR COM ESTA SITUAÇÃO É O PROCESSO DE ACEITAÇÃO:

Atenção Plena: Lembre que a vida é aqui e agora. Tudo o que se pode fazer na via é no momento presente. Se você está cuidando do seu parente, que seja focado nesta experiência. E se você estiver em casa, ou noutro local, também foque, com todos seus sentidos, no que está fazendo neste outro momento da sua vida.

Desfusão: Observe seus pensamentos negativos como são: somente pensamentos. E tente evitar julgamentos sobre suas experiências internas.



LEMBRE-SE: A CHAVE PARA LIDAR COM ESTA SITUAÇÃO É O PROCESSO DE ACEITAÇÃO:

Eu como Contexto: o convite é lembrar que somos muito mais que um papel que representamos. Aqui você está como cuidador, e é importante, mas o que mais você é? Quais outros papéis importantes na sua vida?



Aceitação: Observe e dê abertura para suas emoções, sensações e pensamentos que lhe acompanham neste momento delicado da vida. Ao tentar evitá-las o sofrimento pode ser maior ainda, numa pressão intensa. Muitas vezes, somente observar o que realmente está acontecendo, é tudo o que é necessário para surgirem alternativas.



LEMBRE-SE: A CHAVE PARA LIDAR COM ESTA SITUAÇÃO É O PROCESSO DE ACEITAÇÃO:

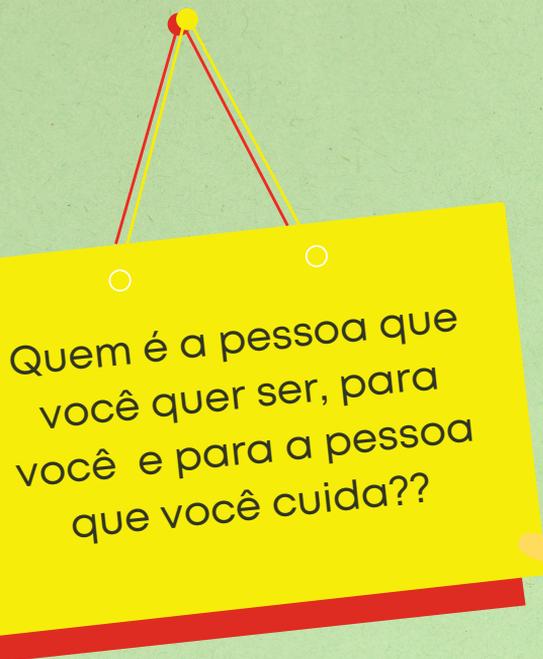
Valores: O convite é você pensar, do fundo do coração, o que realmente é importante para você? O que lhe dá sentido na vida?



Ação de Compromisso: Quais seus comportamentos, o que você está fazendo que lhe leva em direção a seus valores? Quais pequenos passos lhe aproximam do que é importante?



Para cultivar a sua qualidade de vida o que você fez, faz ou faria?



<https://www.youtube.com/watch?v=YZyuVgEL62U>



**Disciplina Emoções, Sofrimento e
Resiliência**

Alunas:

Bibiana Ferreira Garcia

Carine de Oliveira

Elisa Levien

Elisangela Dalmas Büneker

Juliane Andrade Giacomini

Sílvia Regina Coccaro de Souza

Professora: Mara Lins:



Seja
Gentil
com
você

Referências

HAYES, S.; STROSAHL, K.; WILSON, K. Terapia de Aceitação e Compromisso: o processo e prática da mudança consciente. 1ª ed. Rio Grande do Sul: Porto Alegre, Editora Artmed, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Fazer o Que Importa em Tempos de Estresse: Um Guia Ilustrado. Genebra: 2020. Tradução: Bruno Carraça e Cátia Magalhães.

