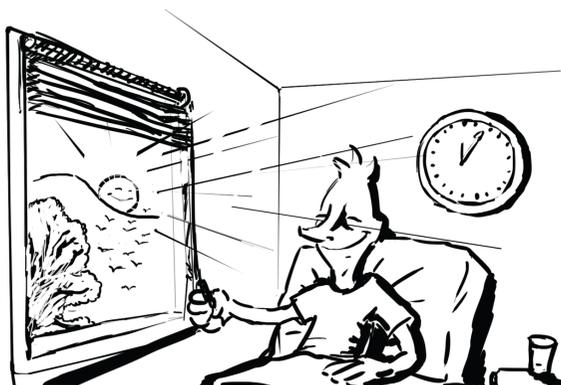


EXERCITAR A ESPERANÇA

Volume I

Um Guia Prático Promotor de Esperança nas Pessoas com Doença Crónica Avançada



Guia elaborado no âmbito do
Programa de Promoção de Esperança na Doença Crónica Avançada

*Ana Querido
Rita Marques
Maria dos Anjos Dixe*

Politécnico de Leiria / Escola Superior de Saúde

Ficha Técnica:

Título: EXERCITAR A ESPERANÇA (Volume I) - Um Guia Prático Promotor de Esperança nas Pessoas com Doença Crónica Avançada

Autores:

Ana Querido, PhD, MSc, MHN. Professora Adjunta na Escola Superior de Saúde de Leiria.

Rita Marques, PhD, MNS, MSN. Professora na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa de Lisboa.

Maria dos Anjos Dixe, PhD. Professora Coordenadora na Escola Superior de Saúde de Leiria.

Revisores:

Enfermeira Ana Raquel Pires; Prof^ª Maria Teresa Gouvêa Magão; Enfermeira Sandra Neves; Prof.^ª Zaida Borges Charepe

Edição: Politécnico de Leiria / Escola Superior de Saúde

Conceção Gráfica: Finepaper

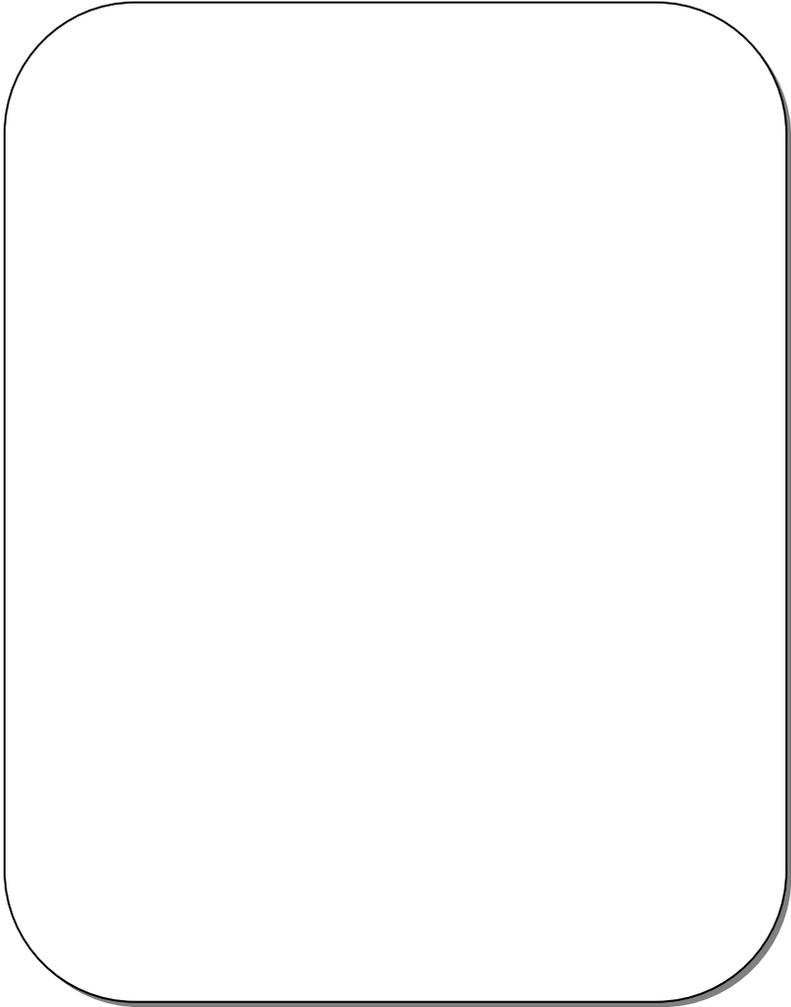
Ilustrações: Pedro Batista

ISBN: 978-972-8793-99-9

DOI: <https://doi.org/10.25766/4m5n-zd17>

1ª edição: 2011

O MEU GUIA DE ESPERANÇA



Este guia pertence a:

Nota de Boas Vindas

*“Nada é interessante se não se estiver interessado”
Helen McInness*

Bem vindo ao programa!

Está a dar um passo positivo para aumentar a sua esperança, lidar melhor com a doença e melhorar a sua qualidade de vida.

O objectivo é ajudá-lo(a) a identificar as questões importantes para si durante a vivência da doença e os aspectos que necessita de atender para manter a esperança viva.

Este guia é constituído por uma série de actividades pensadas para o(a) ajudar a exercitar a esperança. Vão desde reviver lembranças positivas, a expressão de sentimentos e emoções do presente, e mesmo a definição de objectivos para o futuro.

Este programa é para si e depende de si.

Ninguém pode construir a esperança por si.

Aprender a viver com esperança não acaba no fim do programa, mas continua à medida que a pratica...

Como Usar o Guia de Esperança

Este guia serve de apoio escrito ao desenvolvimento do seu sentido de esperança.

Está organizado em quatro capítulos principais: Recursos e ameaças à esperança; Reviver memórias de esperança do passado; Viver melhor o presente; Planear o futuro.

Cada capítulo consta de:

- ❖ **Introdução** - Aspectos teóricos da esperança acompanhados por uma “frase famosa” com o intuito de o/a ajudar a reflectir sobre o tema, bem como a apresentação de um conjunto de actividades que pretendem funcionar como forma de exercitar a sua esperança;
- ❖ **Actividades** – Descrição e orientações específicas para a realização dos exercícios propostos;
- ❖ **Suportes de Registo** – Sugestão da forma de registo das actividades.

Salientamos que algumas actividades consomem mais tempo do que outras e existem actividades que exigem mais energia do que outras.

Para uma óptima utilização do seu guia sugerimos que:

Escolha uma actividade que lhe desperte o interesse e que faça sentido para si.

Inicie a actividade na presença do enfermeiro, e continue....

Sempre que desejar ou necessitar pode usar este guia em conjunto com a família ou amigos.

Índice

| | |
|--|----|
| TESTE OS SEUS CONHECIMENTOS SOBRE A ESPERANÇA! | 7 |
| DO QUE FALAMOS QUANDO FALAMOS DE ESPERANÇA? | 8 |
| I. RECURSOS E AMEAÇAS À ESPERANÇA | 10 |
| ACTIVIDADE 1- BRASÃO DE ESPERANÇA | 11 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 1 - BRASÃO DE ESPERANÇA</u> | 12 |
| ACTIVIDADE 2 - ANIMADOR DE ESPERANÇA | 13 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 2 - ANIMADOR DE ESPERANÇA</u> | 14 |
| II. RELEMBRAR MEMÓRIAS DE ESPERANÇA DO PASSADO | 16 |
| ACTIVIDADE 1- O MEU ÁLBUM DE ESPERANÇA | 17 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 1 - O MEU ÁLBUM DE ESPERANÇA</u> | 19 |
| ACTIVIDADE 2 - KIT DE ESPERANÇA | 20 |
| III. VIVER MELHOR O PRESENTE | 22 |
| A. “VIVER UM DIA DE CADA VEZ” | 23 |
| ACTIVIDADE 1 - DIÁRIO DE ESPERANÇA | 24 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 1 - UM DIA DO MEU DIÁRIO DE ESPERANÇA</u> | 27 |
| ACTIVIDADE 2 - DIÁRIO DE GRATIDÃO | 32 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 2 - UM DIA DO MEU DIÁRIO DE GRATIDÃO</u> | 33 |
| ACTIVIDADE 3 – CARTAS TERAPÉUTICAS | 34 |
| ACTIVIDADE 3A - CARTA TERAPÉUTICA DE PERDÃO | 35 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 3A - A MINHA LISTA DE PERDÃO</u> | 36 |
| ACTIVIDADE 3B - CARTA TERAPÉUTICA DE GRATIDÃO | 37 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 3B - A MINHA LISTA DE GRATIDÃO</u> | 38 |
| ACTIVIDADE 4 - CLARIFICAR OS VALORES | 39 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 4 - OS MEUS VALORES IMPORTANTES</u> | 40 |
| ACTIVIDADE 1 – APRECIAR O BELO DA VIDA E DESCOBRIR ALEGRIAS | 43 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 1 - LISTA PESSOAL DE ALEGRIAS</u> | 44 |
| ACTIVIDADE 2 - MOMENTOS DE RELAXAMENTO | 45 |
| ACTIVIDADE 3 - MOMENTOS DE ALÍVIO DA TENSÃO | 46 |
| IV. PLANEAR O FUTURO | 48 |
| ACTIVIDADE 1 - OS DOMÍNIOS IMPORTANTES DA VIDA | 50 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 1- Os DOMÍNIOS IMPORTANTES DA VIDA</u> | 51 |
| ACTIVIDADE 2 - DEFINIR OBJECTIVOS REALISTAS | 52 |
| <u>INSTRUMENTO DE REGISTO 2- DEFINIR OBJECTIVOS REALISTAS</u> | 55 |
| CONCLUSÃO | 59 |
| BIBLIOGRAFIA DESTE GUIA | 61 |

Antes de começar...

Teste os seus conhecimentos sobre a Esperança!

Este teste não corresponde a uma visão filosófica ou religiosa da esperança, mas sim à esperança tal como é percebida pela maioria dos indivíduos.

Não se refere apenas à esperança na cura em situações de doença mas à vida com esperança.

Das afirmações que se seguem, assinale com uma X o que considera verdadeiro (V) , ou falso (F)

| | V | F |
|---|---|---|
| 1. A Esperança tem uma influência positiva na vida das pessoas | | |
| 2. Pessoas que têm fé geralmente são mais esperançadas | | |
| 3. Cada indivíduo pode decidir se quer ou não possuir esperança | | |
| 4. A Esperança tem uma importância fundamental na forma como as pessoas doentes vivem o seu dia-a-dia | | |
| 5. Só se consegue ter esperança quando a cura é possível | | |
| 6. A esperança é filosófica, não têm qualquer influência no bem-estar físico, emocional e espiritual | | |

Afinal...

Do que falamos quando falamos de esperança?

A esperança é ter expectativa positiva. É ter fé.

Um sentimento de ter possibilidades, confiança nos outros e no futuro e ter entusiasmo pela vida.

Não só ter razões para viver, como também desejo de viver, paz interior, optimismo.

As pessoas com altos níveis de esperança têm a coragem de perseguir os seus objectivos sem se deixarem dominar pela dúvida.

Como se pode ser uma pessoa com altos níveis de esperança?

- ✓ Pode aprender a ser uma pessoa esperançosa - a esperança trabalha-se.
- ✓ Pode aumentar a sua esperança em qualquer idade, em qualquer local, independentemente da sua profissão, grau de escolaridade, capacidade financeira ou até mesmo da sua saúde.

Oferecemos-lhe a possibilidade de se libertar de tudo o que o (a) impede de avançar, de tudo o que o (a) faz sofrer e oferecemos-lhe uma maneira de adquirir instrumentos para ultrapassar os obstáculos e aceder, finalmente, a um maior bem-estar real...

***I. Recursos e ameaças
à esperança***

I. Recursos e Ameaças à Esperança

Situações difíceis como uma doença crónica e progressiva, são um teste à sua esperança e pode facilmente conduzir ao desespero.

Ao longo da doença surgirão situações que ameaçam a sua esperança como por exemplo, a dor não controlada, o isolamento e a solidão, ansiedade, uma informação brusca, o não ser escutado, ou o aparecimento de novos sinais de doença.

Por outro lado, haverá coisas que podem aumentar a esperança como a fé, boas relações com os outros: amigos, vizinhos, família, comparar-se com outras pessoas que sofreram ou sofrem situações semelhantes e que conseguem resistir.

Podemos por isso, comparar a esperança a um carrossel, com os seus altos e baixos.

Tomar consciência do que pode ameaçar a sua esperança é o primeiro passo para que consiga reagir.

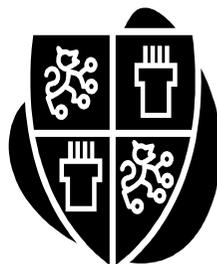


A esperança está longe de ser uma coisa egoísta, pelo contrário. Quando estamos esperançados, deixamos de nos concentrar nos problemas, nas angústias, nas inquietações e tornamo-nos pessoas melhores não só para nós próprios, mas também para os outros.

Neste capítulo apresentamos duas actividades que o ajudarão a descobrir e fortalecer os seus recursos de esperança: o brasão de esperança e o animador de esperança.

Actividade 1- Brasão de Esperança

Um brasão representa a arma de defesa usada pelos guerreiros. Da mesma forma, a esperança representa um escudo protector na vida das pessoas, essencialmente em situações de doença grave.



Reflicta sobre o seu passado e descubra uma experiência marcante que recorde como um momento em que foi confiante, acreditou nas suas possibilidades e resistiu mesmo na adversidade.

Pode escrever sobre ela ou procurar uma imagem ou fotografia que retrate esse momento.

Agora pense naquilo em que acredita e que o ajuda a ter esperança, mesmo em situações em que tudo parece perdido.

Tente escrever uma palavra ou desenhar um símbolo ou imagem.

Pode ainda escolher uma imagem ou foto que ilustre a sua crença.

Reflicta sobre as sensações que o fazem acreditar que o amanhã será melhor e que consegue superar-se a si próprio. Pode ser uma sensação de controlo da situação, de acompanhamento...

Escreva ou ilustre essa sensação.

Pense ainda em alguém que o inspire e reforce a sua esperança. Alguém próximo (em corpo ou em espírito). Escreva o nome da pessoa ou em alternativa escolha uma foto ou imagem.

Instrumento de Registo 1 - Brasão de Esperança

Alguém próximo que
aumente a sua
esperança

Uma sensação que o
faça ter esperança



Crença que o ajude a
ter esperança

Uma experiência de
esperança do passado

Atividade 2 - Animador de Esperança

A Importância dos Modelos de Referência

Ter um modelo ou figura de referência permite estabelecer padrões de comparação do sofrimento mas também facilita a possibilidade de encontrar caminhos ou portas de saída da situação.

Nos momentos de maior sofrimento seu e do seu familiar, se olhar em redor, verá que consegue descobrir outros heróis que também passaram por momentos difíceis que conseguiram superar e que lhe servirão como inspiradores de esperança.

Nesta actividade pense em pessoas que admira e que alimentaram a sua esperança.

Liste essas 3 pessoas (podem ser pessoas suas conhecidas ou pessoas famosas). Em vez do nome, pode usar as fotos dos seus inspiradores de esperança.

Descreva o motivo pela qual as considera inspiradores de esperança. Pode escrever sobre o que aconteceu, quando aconteceu, quem estava presente e de que forma isso inspirou a sua esperança.

Pode escrever sobre as qualidades da pessoa que considera o seu modelo de esperança.

Instrumento de Registo 2 - Animador de Esperança

| Quem | Motivo |
|------|-------------------|
| | <hr/> <hr/> <hr/> |
| | <hr/> <hr/> <hr/> |
| | <hr/> <hr/> <hr/> |

***II. Relembrar memórias de
esperança do passado***

II. Relembrar Memórias de Esperança do Passado

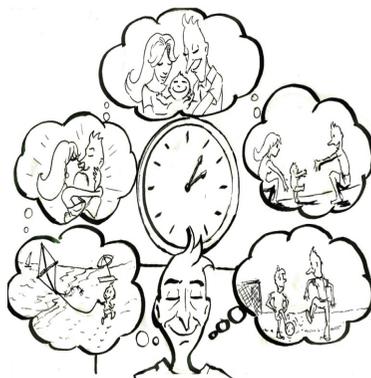
Há alturas em que fazemos o balanço da nossa vida: os pontos altos e baixos, tanto a nível pessoal como familiar ou profissional.

A esperança assenta nas memórias positivas do passado. É através de uma colecção baseada em histórias e objectos significativos que pode sentir emoções importantes como a esperança, a alegria, a felicidade e o bem-estar.

Mais do que falar sobre o passado ou apenas escrever sobre ele, relembrar a sua história apela aos 5 sentidos.

Pode ser através de fotografias, imagens, cartas, poemas, perfumes, músicas, filmes ou outros objectos.

Rever a sua vida como uma história é sustentar o imaginário, é ter a curiosidade respondida em relação a muitas perguntas, é encontrar ideias para solucionar questões, é uma possibilidade de redescobrir um mundo intenso de emoções, impasses, problemas e soluções que viveu, enfrentou e ultrapassou.



Ao relembrar histórias passadas pode reviver as boas sensações que experimentou antes em conjunto com a sua família.

Neste capítulo propomos duas actividades para relembrar o passado: o álbum de esperança e o kit de esperança.

Actividade 1- O meu Álbum de Esperança

A sua história de esperança pode representar o legado que deixa para os outros. As suas acções e atitudes que fizeram uma diferença pela positiva podem figurar como um modelo a ser seguido e admirado.

Esta actividade apela às suas memórias para contar a sua história de vida:

Como foi a sua infância e a juventude?

Que memórias positivas tem dessa fase?

Que recursos usou para ultrapassar as dificuldades?

Quais os momentos marcantes da sua história de vida?

O que quer partilhar para deixar aos outros?

Contar a sua história...

Pode contar o seu percurso de vida referindo os pontos altos e baixos, ***começando o mais cedo possível*** e da forma como preferir.

Pode escrever a sua história ou até mesmo ditá-la ao enfermeiro, família ou amigos. Gravar em vídeo ou voz para que outros possam aprender consigo.

Os postais, fotos, imagens, objectos significativos ajudam a retratar esse percurso.

A sua história pode ficar registada num bloco de notas, num álbum. Pode ainda fazer um livro ou jornal.

Pode também fazer o seu álbum apenas com imagens, fotos e objectos, sem ter necessidade de usar a voz.

✓ Recolha qualquer coisa que lhe dê esperança: poemas, escritos, imagens, desenhos, fotografias, música, histórias, etc...

✓ Coleccione objectos referentes aos momentos mais marcantes da sua vida pessoal e familiar: pais, irmãos, brincadeiras favoritas, namoro, casamento, nascimento e crescimento dos filhos, jantares de natal, comida favorita, música favorita, carros, amigos especiais, diplomas, medalhas, crenças (artigos religiosos, amuleto da sorte...).

✓ Escolha objectos que lhe recordem a sua vida profissional (lembrança da sua actividade, de um cliente, reconhecimento do chefe, promoções, mudanças de trabalho e função...).

✓ Se achar útil pode rotular os objectos com dedicatórias de esperança – Frases ou mensagens às pessoas significativas.

✓ Reforce os sucessos do passado.

✓ Por fim, coloque a colecção num álbum, numa capa ou caixa especial – que pode ser o seu Kit de esperança.



Instrumento de Registo 1 - O Meu Álbum de Esperança

Exemplo de um álbum de esperança



Actividade 2 - Kit de Esperança

O “Kit de Esperança” representa a sua “caixa do tesouro de esperança” onde pode guardar objectos reais ou que representem algo que alimente a sua esperança.

O que pode colocar no seu Kit?

- ✓ A sua história de esperança;
- ✓ Os seus objectos do passado;
- ✓ Objectos que representem as coisas que, podem não ser atingíveis mas que são importantes para a sua esperança;
- ✓ Mensagens de coragem, cartas, postais ou imagens que inspirem esperança;
- ✓ Figuras e imagens das coisas da vida que lhe trazem ou podem trazer alegria, felicidade e aliviar o espírito;



- Escolha uma caixa ou outro recipiente para o seu kit.
- Pode personalizar o seu kit. Decore-o ao seu gosto com cores, desenhos, colagens, mensagens...
- Dê um nome ao seu kit de esperança.

III. Viver melhor o presente

III. Viver Melhor o Presente

Neste momento pode achar que a presença de sinais de doença o impede de pensar no futuro de uma forma positiva, ou mesmo de fazer planos para o futuro.

Por isso importa focar a atenção no presente e reunir os esforços para viver melhor cada dia.

Apesar da situação de doença é possível experimentar conforto e bem-estar físico e mental e até experimentar uma sensação de paz interior.

Para tal é importante que consiga expressar sentimentos e emoções, apreciar as coisas belas da vida, apreciar a natureza.

Para o alívio da dor e de outros sintomas desagradáveis é importante que treine formas de autocontrolo da ansiedade e experimente a sensação agradável de relaxamento.



Dividimos este capítulo em dois sub-capítulos, cada um com propostas de actividades diferentes pensadas para o ajudar a viver melhor o momento presente: “Viver um dia de cada vez” e “Viver o momento”.

A. “Viver um Dia de Cada Vez”

“Viver um dia de cada vez”, ajuda-o a dar importância às pequenas coisas da vida, a dar valor ao presente e a aproveitar a vida no que ela tem de melhor.

Como disse um dia o actor António Feio:

“Vivo um dia de cada vez. Não sei o que me espera no futuro, mas isso agora também não importa, o que interessa é o aqui e agora. Aproveitem a vida - não deixem nada por fazer, nem nada por dizer”

Viver um dia de cada vez significa:

Pensar sobre o dia com um olhar positivo

Pensar no que o dia significou para si

Pensar em quem fez e o que fez a diferença no seu dia

Dar valor ao que conseguiu hoje

Identificar as principais dificuldades

Definir objectivos para amanhã

Para o ajudar a “viver melhor um dia de cada vez” propomos as seguintes actividades: o diário de esperança, o diário de gratidão e as cartas terapêuticas de perdão ou gratidão.

Actividade 1 - Diário de Esperança

“O pensamento e a palavra são instrumentos dados aos homens com os quais ele pode tornar-se senhor do seu destino”

Helen G. Sherry

Escrever um diário de esperança é como criar um “porto seguro”, ao qual podemos regressar sempre que os “mares” se revoltam.



Experimentar emoções

negativas é natural quando se vive com uma doença crónica. Elas fazem parte da vida. Temos maior tendência a valorizar o que é negativo, sobretudo quando somos confrontados com a fadiga e incapacidade.

Mas há sempre duas formas de olhar para um copo meio de água: pode estar meio vazio ou meio cheio. Reconhecer o negativo permite que possa ver o lado positivo da experiência.

Pode achar que o facto de ter perdido força e estar impossibilitado de fazer o que fazia antes, o torna uma pessoa menos capaz, e às vezes um fardo para os outros...

Morrie Schwartz, um professor universitário que viveu com uma doença incapacitante do sistema nervoso, contou a sua história ao mundo e deixou como mensagem:

“Lembre-se que o seu corpo não é o seu "eu" total, mas somente uma parte dele.”

Manter um diário irá ajudá-lo a ser senhor do seu destino e a olhar para a realidade com um olhar positivo. Será um farol na tempestade, quando a escuridão torna difícil distinguir o caminho.

Como criar um Diário?

Para partilhar a sua experiência diária de esperança, pode escrever, desenhar, tirar fotografias, usar um gravador ou até mesmo filmar.

É natural que sinta dificuldade em começar. Não se preocupe! Acredite que vai superar o embaraço inicial e sentir-se-á recompensado.

Para se inspirar, pode partir de uma situação, uma fotografia, imagem ou outro objecto marcante do dia.

Se tiver dificuldade em registar a sua experiência diariamente, peça ajuda ao seu enfermeiro ou a um familiar/amigo.

O que escrever no seu diário de Esperança?

❶ Comece por escrever um acontecimento, sentimento ou emoção marcante do dia. É natural que se lembre mais facilmente de aspectos negativos.

PENSE então sobre as coisas BOAS que lhe aconteceram no mesmo dia. Escreva o que sentiu nessa situação. (Dê um nome à emoção positiva).

😊 Por cada sentimento negativo, liste 3 emoções positivas (Se precisar de ajuda, consulte a lista da página 31).

❷ Pense no sentido que atribui à vida e o que fez no dia para se sentir bem consigo e com os outros.

③ Escreva 3 frases que mostrem 3 boas razões pelas quais o dia valeu a pena, e quem contribuiu para tal (família, amigos, ...).

④ Pense sobre as suas capacidades e as suas qualidades como pessoa.

😊 Escreva sobre as suas conquistas: o que conseguiu ser, fazer, sentir, ver, partilhar...

😊 O que o fez sentir melhor pessoa?

😊 Escreva sobre o que o ajudou nessas conquistas (por ex: coragem, determinação, optimismo...).

⑤ Liste pelo menos um objectivo para o dia de amanhã.

O objectivo deve ser algo que o consiga realizar e que lhe traga satisfação no cumprimento e bem-estar.

Faça o exercício!

Seguindo estas indicações, experimente construir o seu diário.

Se tiver dificuldade peça ajuda ao seu enfermeiro, familiar ou amigo.

Pode usar como modelo o instrumento de registo e preencher as páginas que se seguem.

Instrumento de Registo 1 - Um dia do meu Diário de Esperança

Dia ___/___/___

Acontecimento, sentimento ou emoção marcante do dia

O que senti

As emoções positivas do dia (ajuda na pág. 31)

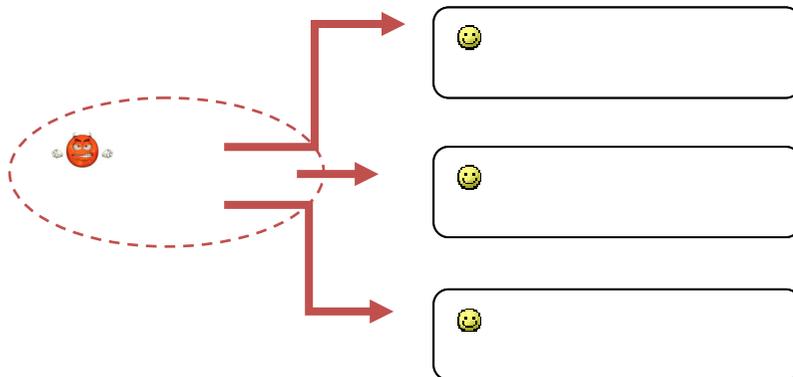
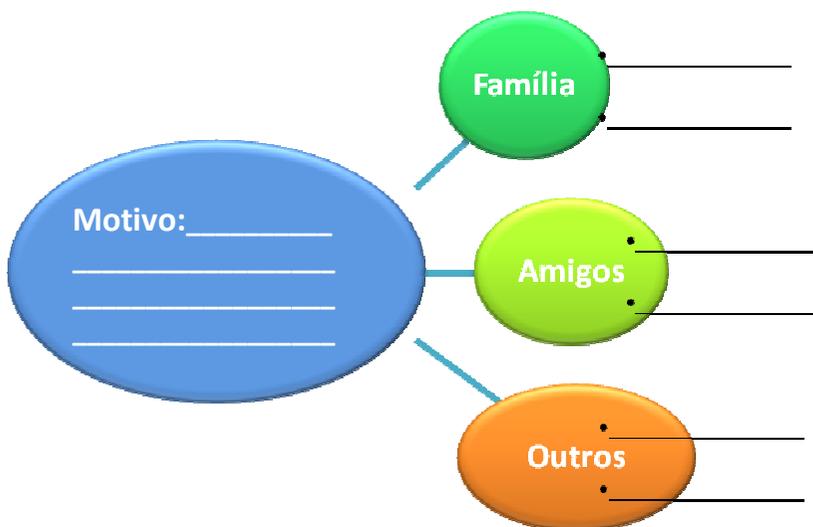


Diagram illustrating the process of recording positive emotions. A dashed red oval on the left contains a red apple icon. Three red arrows point from the oval to three empty rounded rectangular boxes on the right, each containing a yellow smiley face icon.

O que deu sentido à minha vida neste dia foi (relação comigo e com os outros, o que fez tornar-me melhor)

O dia valeu a pena por:



As minhas conquistas do Dia

Hoje fui capaz de:

Ser _____

Sentir _____

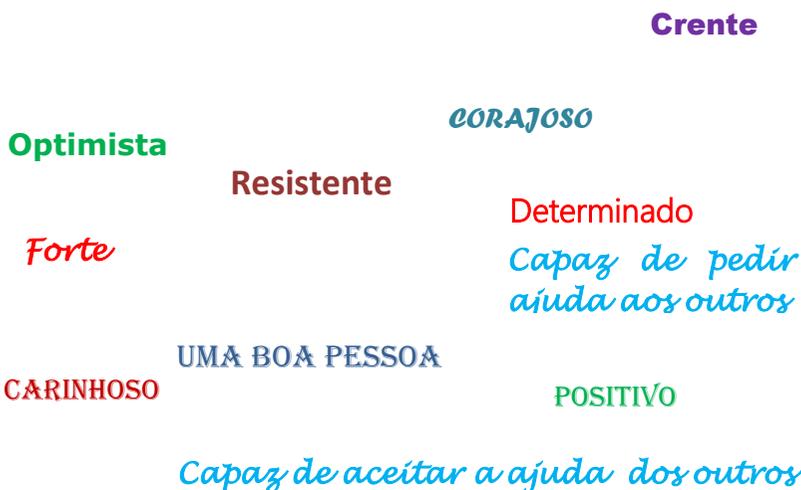
Partilhar _____

Fazer _____

Os meus talentos

Assinale com um círculo as capacidades que o ajudaram nas conquistas do dia. Acrescente outras se necessitar.

Hoje fui (pode acrescentar talentos):



As minhas principais dificuldades são:

| | |
|---|--|
|  | <p><i>Lista de dificuldades</i></p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> |
|---|--|

O meu objectivo para amanhã (relativo às dificuldades) é:

Plano para atingir o objectivo:

1º Passo

2º Passo

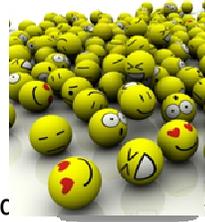
3º Passo

Lista de Algumas Emoções Positivas

Por ex:

Eu hoje senti-me _____

por _____



- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 😊 Amado | 😊 Inspiração |
| 😊 Alegre | 😊 Interessado |
| 😊 Aliviado | 😊 Leal |
| 😊 Animado | 😊 Livre |
| 😊 Apaixonado | 😊 Motivado |
| 😊 Bem-humorado | 😊 No controlo da situação |
| 😊 Bem-disposto | 😊 Orgulhoso |
| 😊 Carinhoso | 😊 Paciente |
| 😊 Contente | 😊 Perdoado |
| 😊 Confiante | 😊 Com Prazer |
| 😊 Corajoso | 😊 Relaxado |
| 😊 Descontraído | 😊 Satisfeito |
| 😊 Despreocupado | 😊 Seguro |
| 😊 Empático | 😊 Sensível |
| 😊 Entusiasmado | 😊 Simpático |
| 😊 Esperançado | 😊 Sortudo |
| 😊 Feliz | 😊 Terno |
| 😊 Grato | 😊 Tolerante |
| 😊 Honesto | 😊 Tranquilo |

Actividade 2 - Diário de Gratidão

Todas as noites antes de adormecer, anote 5 coisas que valeram a pena nesse dia. Coisas pelas quais se sinta grato (a) e que lhe tragam felicidade.

O que o fez sentir-se amado (a) ou querido (a) ...

As pequenas vitórias ou ganhos...

O que o (a) fez tornar-se uma melhor pessoa...

Pense na emoção agradável que surge quando pensa no que de bom ainda lhe resta...

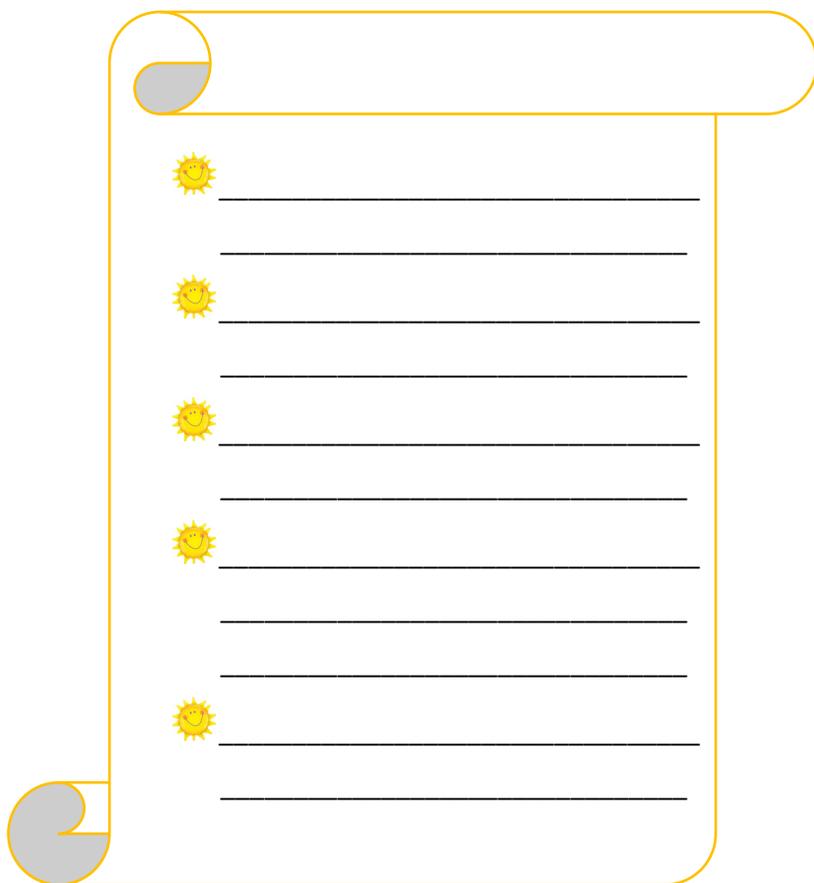
Ao realizar o exercício todos os dias irá naturalmente repetir-se, o que não tem qualquer problema.

Isso demonstra o que realmente é importante para si – aproveite o bem-estar que essa emoção lhe provoca.

Instrumento de Registo 2 - Um dia do meu Diário de Gratidão

Dia __/__/__

Apesar de toda a adversidade, o meu dia valeu a pena por:



The form is a scroll-like structure with a yellow border and a grey shadow effect. It contains five rows, each starting with a yellow sun icon and followed by two horizontal lines for writing.

Actividade 3 – Cartas Terapêuticas

“Por vezes julgamos que o que conseguimos é só uma gota no oceano. Mas sem ela o oceano estaria incompleto”

Madre Teresa de Calcutá

A expressão de sentimentos e emoções através da escrita é algo que está disponível à Humanidade desde a antiguidade mas que poucos a utilizam. Somos muitas vezes reticentes em nos expressarmos quando se trata de emoções.



Aumentar a felicidade e satisfação com a vida pode ser tão simples quanto o uso de uma caneta e uma folha de papel.

As cartas não são apenas notas ou apontamentos, mas uma forma de reflexão sobre as relações connosco e com os outros. Quando tentamos escrever algo isso obriga-nos a reflectir sobre o que aconteceu e a ver os acontecimentos “com outros olhos”.

É uma oportunidade de escrever sobre o que temos dificuldade em dizer por palavras.

Pode ser uma forma de expressar desagrado, mas também expressar perdão ou gratidão ao seu familiar.

É um recurso que tem à sua disposição e uma forma simples de o ajudar a melhorar a sua qualidade de vida.

Actividade 3A - Carta Terapêutica de Perdão

*“Se te demorares a julgar as pessoas,
não terás tempo para as amar”*

Madre Teresa de Calcutá

O perdão é sinónimo de reconciliação. Não obriga necessariamente à reparação dos laços com o agressor, desculpá-lo ou negar a ofensa sofrida. Perdoar é renunciar o ódio.

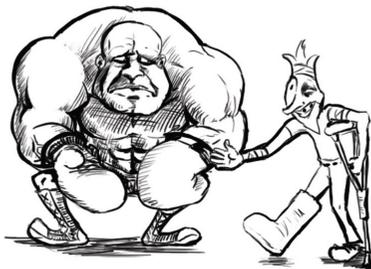
Numa folha escreva uma **carta de perdão**. Se precisar pode pedir ajuda do seu familiar, amigo ou mesmo do enfermeiro.

- Comece descrevendo detalhadamente a dor que sofreu
- Explique porque se sente magado com a pessoa
- Diga o que gostaria que a pessoa tivesse feito em vez do que realmente aconteceu
- Conceda-lhe perdão de forma explícita mostrando a sua compreensão



Escreva a frase começando por **“Eu perdooo o... por...”** como por exemplo: “Eu perdooo o meu pai por me ter abandonado...”

Se pretender pode enviar a carta, ou mesmo lê-la, mas não necessita de o fazer.



Instrumento de Registo 3A - A minha Lista de Perdão

Se preferir, liste o nome das pessoas por quem nutre sentimentos negativos e às quais gostaria de perdoar:

| Nome | Motivo |
|------|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Risque no seu diário de esperança o nome de cada pessoa à medida que as consegue perdoar

Actividade 3B - Carta Terapêutica de Gratidão

Numa folha escreva uma **carta de gratidão**. Se precisar pode pedir ajuda do seu enfermeiro, ou amigo.

- Demonstre a sua gratidão, escrevendo uma carta à pessoa ou pessoas importantes na sua vida.
- Comece por relembrar momentos marcantes que passou na companhia dessa pessoa.
- Descreva as emoções positivas que experimentou ou experimenta quando relata a situação.
- Agradeça à pessoa por aquilo que é, o que faz, o que faz sentir



Pode enviar a carta a alguém se pretender, mas não necessita de o fazer.

Instrumento de Registo 3B - A minha Lista de Gratidão

Se preferir, liste no seu diário de esperança o nome das pessoas a quem gostaria de demonstrar gratidão:

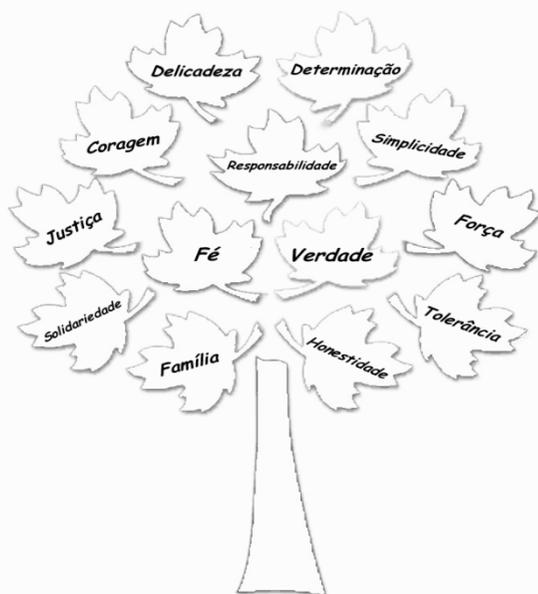
| Nome | Motivo |
|------|--------|
| | |
| | |
| | |

Actividade 4 - Clarificar os Valores

Importância dos Valores

Os valores são princípios que orientam as acções dos indivíduos. São critérios segundo os quais valorizamos ou desvalorizamos as coisas. Razões que justificam ou motivam as nossas acções.

Em situação de doença, é frequente alterarmos a hierarquia de valores. Podemos dar maior importância a determinados valores como os que estão representados na seguinte “árvore dos valores”.



Pense na importância e no valor que atribui à experiência de estar doente...

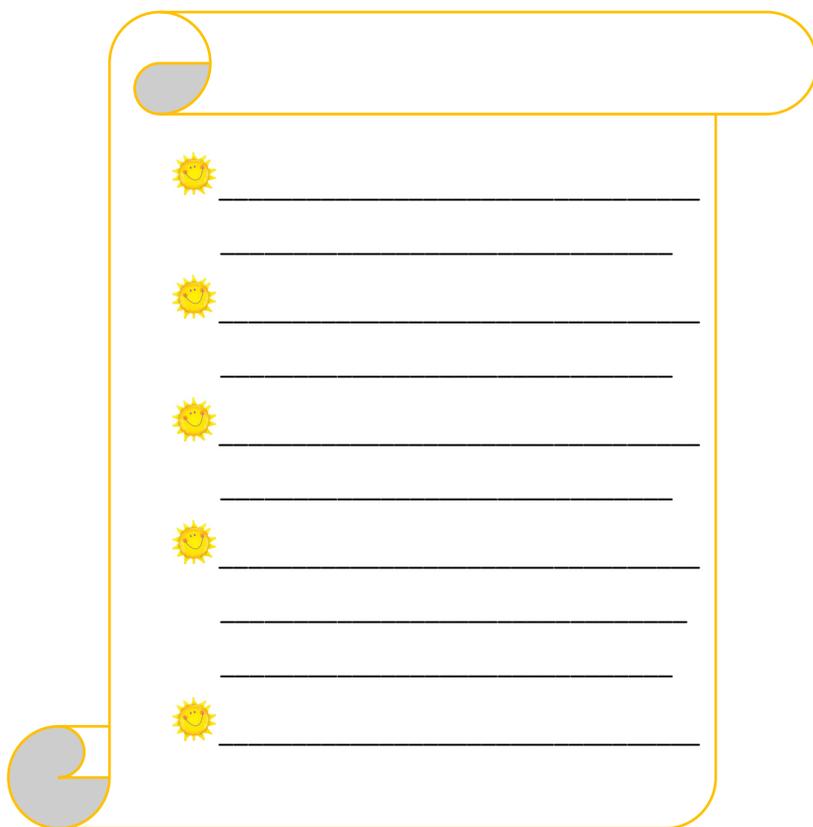
Que valores são realçados? Quais os que perderam importância?

Que valores são importantes para si nesta fase da vida ?

Instrumento de registo 4 - Os meus Valores Importantes

Identifique valores que são importantes para si e que habitualmente lhe dão força.

Pode-se basear nos exemplos representados na “árvore dos valores” da página anterior ou referir outros.



The form is a scroll-like structure with a yellow border and grey tabs at the top and bottom left. It contains five rows, each starting with a yellow sun icon followed by two horizontal lines for writing.

B. “Viver o Momento”

*“Não existem situações desesperantes.
Existem pessoas que desesperam com situações”*

J.Odines

O Dr. Tal Bem Shahr, psicólogo que estuda a felicidade e formas de sermos mais felizes, refere que a ausência total de prazer e a dor emocional constante reduzem a possibilidade de uma vida feliz.



Viver o momento é essencial para recuperar energia para a mobilização e manutenção da esperança, bem como para a prevenção do desespero.

Assim, é essencial que evite a fadiga, consiga um controlo da dor e outros sintomas desagradáveis, de modo a poder apreciar as coisas belas e as alegrias da vida.

Dê a si próprio a possibilidade de apreciar a beleza da natureza ou de uma pintura, ver um bom filme, ouvir uma boa música...

Apreciar a beleza pode ser uma oportunidade para relaxar. Desenvolver uma paz interior emocional e espiritual compensa o mal-estar do corpo e da alma.

Aproveite a oportunidade de escutar os sons da natureza. Concentre-se nos sentidos, na sua respiração e use a imaginação para atingir um estado de calma, tranquilidade, paz e harmonia.

É essencial desviar a atenção da situação de doença e sofrimento, e treinar a sua capacidade de ‘olhar o mundo para além da doença’ de modo a poder apreciar as coisas belas e as alegrias da vida.

Pequenas alegrias que dão sabor à vida podem ser:

- 😊 Abrir a janela de manhã e ver o sol a brilhar
- 😊 Observar o voo das andorinhas na primavera
- 😊 Ver um filme com o (a) seu (sua) companheiro (a)
- 😊 Dar passeios com a sua família
- 😊 Brincar com os seus filhos
- 😊 Ouvir o rebentar das ondas do mar
- 😊 Contemplar o pôr-do-sol
- 😊 Contemplar o luar numa noite de lua cheia

Para “viver melhor o momento” propomos como actividades: descobrir as suas alegrias, viver momentos de relaxamento e momentos para aliviar a tensão.

Actividade 1 - Apreciar o Belo da Vida e Descobrir Alegrias

“É a forma como eu escolho ver o mundo que cria o mundo que eu vejo”

Joan Lunden

Por vezes pode parecer difícil não pensar constantemente no seu mal-estar.

Quando tudo parece difícil, **apreciar o belo da vida** é uma das formas de viver o momento e ultrapassar a situação de sofrimento.

Apreciar as alegrias permite viver para além da situação de sofrimento causado pela doença e, retirar prazer da vida.

Pense sobre o que lhe traz alegria e bem-estar. Podem ser bens materiais, experiências ou presença de pessoas.

Imagine como pode obter essas alegrias. Liste as pequenas coisas que lhe trazem alegria e bem-estar.

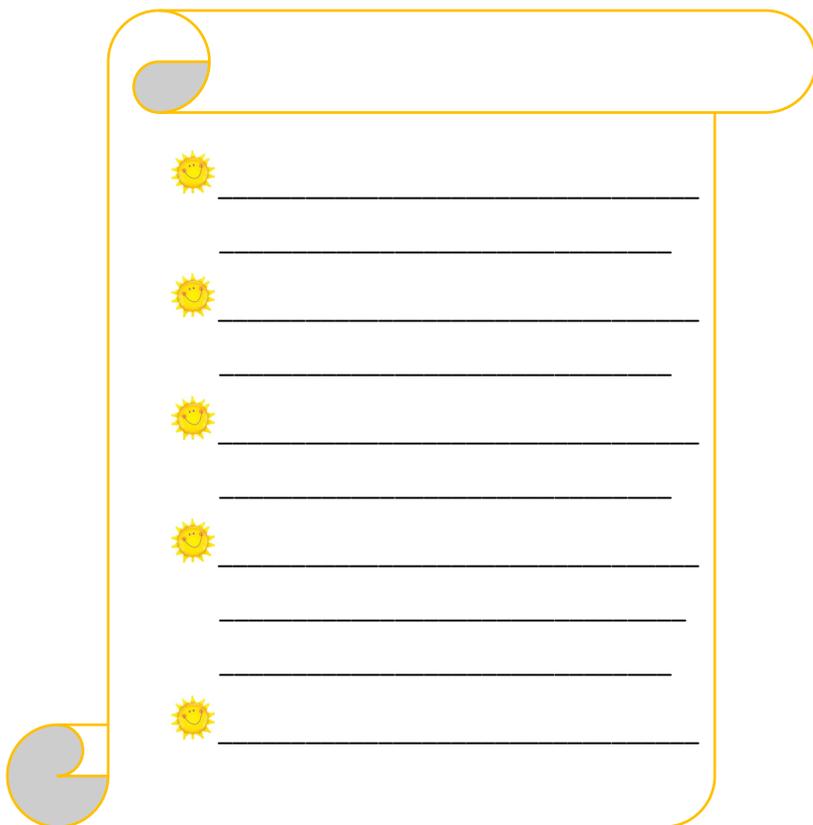
A imaginação dá sentido à experiência dos sentidos. Possibilita ir para além dos limites da realidade presente, melhorando as possibilidades para o futuro.

Pode usar a imaginação com a colaboração da família ou amigos.

Escolha da sua lista pessoal de alegrias o que quer relembrar ou fazer (por exemplo: tomar um banho relaxante, ouvir música, apreciar uma obra de arte, ler um bom livro, rezar...)

Instrumento de Registo 1 - Lista Pessoal de Alegrias

Construa a sua lista pessoal de pequenas coisas que aprecia e são capazes de lhe trazer alegria e bem-estar.



The form is a scroll-like structure with a yellow border and a grey shadow effect. It contains five rows, each starting with a yellow sun icon and followed by two horizontal lines for writing.

Actividade 2 - Momentos de Relaxamento

Peça a alguém para lhe ler estas indicações.

Procure uma posição confortável.
Feche os olhos, descontraia os músculos, respire profundamente.
Concentre-se na sua imaginação, enquanto respira calmamente.



Imagine que está num lugar perfeito, onde gostasse de estar na companhia da pessoa ideal que o(a) compreende e o(a) pode ajudar.

Pode ser uma praia, floresta, montanha, jardim cheio de flores...
Consegue imaginar?

Sinta-se confortável com esta imagem.

O sol está a brilhar, o céu está azul e sopra uma brisa suave.

O sol aquece levemente o seu corpo.

O aroma no ar é agradável e suave.

Sinta o ar fresco a entrar-lhe pelos pulmões. Expire pela boca com calma.

Tudo no ambiente está calmo. Sente-se em paz.

Liberte qualquer tensão no seu corpo.

Sinta o quão agradável é estar relaxado.

Liberte-se dos pensamentos que o(a) estejam a perturbar. Sinta-se francamente bem...

Respire profundamente...Sinta-se tranquilo...

Aproveite o momento! Quando estiver preparado(a) abra os olhos e fique numa posição confortável.

Pode usar esta actividade escutando o CD que integra este guia.

Atividade 3 - Momentos de Alívio da Tensão

😊 Comece por respirar profundamente, enchendo os pulmões e o peito de ar.

😊 Faça uma pausa com os pulmões cheios e expire, fazendo passar o ar entre os lábios, suavemente.

😊 Esvazie o abdómen, os pulmões e o peito.

Repita o máximo de tempo que puder, concentrando-se no ar que entra pelo nariz e sai pela boca. Abdómen, pulmões e peito devem encher-se e esvaziar-se como se fossem um balão.

😊 Coloque uma mão no abdómen, logo acima do umbigo, coloque a outra mão no peito, feche os olhos e respire profundamente. Sente calor? Sente o corpo a descontrair-se?

Ao fim de um bocadinho, talvez comece a sentir pequenos pontos de calor nas costas, nos ombros, no pescoço. Isso é normal: são os nós de tensão a “desfazerem-se”; respire lentamente para os acalmar, concentre-se nessas tensões, imagine que se atenuam à medida que respira.

😊 Respire profundamente, imaginando o ar a deslizar pelas costas. Inspire e expire, libertando todas essas tensões.

Esta técnica pode praticar-se em qualquer hora e em qualquer lugar, mal se sinta stressado, nervoso ou ansioso: respire profundamente.

IV. Planear o Futuro

IV. Planear o Futuro

“Não há sonhos impossíveis, apenas há uma percepção limitada do que é possível!”

Beth Mende Conny

A esperança diz respeito ao futuro - envolve desejos e expectativas. Podemos dizer que a esperança é a combinação de:

- ✓ **Metas e objectivos** – alguma coisa que deseja ter ou fazer no futuro.
- ✓ **Caminhos ou soluções alternativas** - o que fazer e como fazer para atingir o objectivo.
- ✓ **Força de vontade** - a motivação para atingir o que deseja.

Os objectivos são essenciais à vida.

Podemos não ter consciência disso, mas tudo o que fazemos, pode ser descrito como um objectivo.

É possível que nesta fase pense que não tem nenhum objectivo em concreto, senão apenas (o) esperar e “viver um dia de cada vez”.

Se é esse o seu caso, está a viver um tipo de esperança mais geral, o que é essencial para o proteger contra o desespero.

Identificar objectivos é individualizar a esperança - ajuda a tornar mais claro **o que é importante para si na vida – Tornar mais claro o que é importante na sua vida.**

Os objectivos

Podem ser pequenos (por ex: ir às compras, à missa, ou visitar um amigo) ou podem ser grandes (fazer uma viagem de férias, assistir ao casamento de um filho na companhia do seu ente querido ou regressar para a casa da aldeia...).

É preferível traçar **objectivos realistas** – aqueles que podem ser atingidos em períodos de tempo razoáveis. Muitas vezes, grandes objectivos podem parecer impossíveis de atingir e desta forma, levar ao desânimo.

Dividir os objectivos grandes em pequenos objectivos realistas

ajudam a definir o caminho e a manter a esperança.

Os caminhos

Identificar os **caminhos** e considerar soluções alternativas é saber por onde se vai e onde se quer chegar. Fazer planos é dar um rumo à sua vida. No caminho para atingir o objectivo irá deparar-se com obstáculos. Não se deixe desencorajar!

As pessoas esperançosas pedem ajuda. Peça ajuda para o que pretende alcançar.

A Força de Vontade

É a energia, a força interior para atingir os objectivos.

É quando o seu interior que lhe diz “Eu posso fazer isto”; “Estou pronto”; “Tenho o que preciso”.

Lembre-se: A Esperança é um Processo

Actividade 1 - Os Domínios Importantes da Vida

As possibilidades de atingir objectivos com sucesso aumentam se os forem definidos num domínio da vida muito importante para si.

Os principais domínios que interferem na sua qualidade de vida são:

- ❖ **Físico** – inclui a presença de sintomas associados à doença, capacidade física, capacidade para fazer trabalhos ainda que pequenos, capacidade para fazer as coisas que precisa por si próprio;
- ❖ **Psicológico** – inclui o seu estado emocional e a capacidade de usar a mente, a vida sentimental e o lazer ou tempos livres;
- ❖ **Espiritual** – inclui o que pensa sobre a natureza da vida, a sua relação com Deus ou um Ser Superior;
- ❖ **Relacional / Apoio** – inclui a família, amigos, e relações amorosas, a capacidade de manter as relações sociais.

Classifique o domínio da vida em termos de importância e satisfação.

Não há respostas certas ou erradas. Seja honesto consigo na forma como avalia a importância e satisfação relativa a cada um destes domínios.

Se as duas avaliações forem iguais, então está a ser consistente no equilíbrio em que vive a sua vida.

Reflecta sobre o domínio em que se sente menos satisfeito. O que pode aumentar a satisfação nesse domínio?

Utilize o instrumento de registo que se segue para seleccionar o seus domínios importantes da vida.

Instrumento de Registo 1- Os Domínios Importantes da Vida

Numa escala de 0 a 10, considerando que 10 é o máximo de importância ou satisfação com a vida e 0 é a ausência de importância ou satisfação com a vida, indique nas figuras o número atribuí a cada um dos domínios da vida.

| | | | |
|---|--|--|---|
| Importância  Satisfação  | Físico A - Sintomas físicos B - Capacidade Física C - Capacidade Trabalho D - Cuidar de mim | Psicológico A - Estado emocional B - Capacidade mental C - Vida sentimental D - Lazer | Importância  Satisfação  |
| Importância  Satisfação  | A - Espiritual B - Crescimento pessoal | A - Família B - Amigos C - Relações sociais | Importância  Satisfação  |
| | Espiritual | Relacional | |

O domínio mais importante e em que me sinto menos satisfeito é: _____

O que pode aumentar a minha satisfação é: _____

Actividade 2 - Definir Objectivos Realistas

“O Caminho faz-se ao andar”

António Machado

Um objectivo deve ser:

 **Importante para si** – trabalha com mais entusiasmo e energia se o objectivo for realmente uma coisa desejada ou uma necessidade não satisfeita

 **Dividido em pequenos passos** - para poder ser atingido um passo de cada vez

 **Realizável** – se decidir num objectivo grande, esteja preparado para dar muitos passos até atingir o objectivo. Pense antes se é a altura certa e se tem recursos para ter sucesso.

Alimente os seus sonhos. À medida que constrói a sua esperança descobrirá que pode alcançar mais e melhor.

Para definir objectivos:

1º Passo – Escolha um domínio da vida

Volte ao exercício anterior e escolha um domínio da vida que considere importante e em que não esteja satisfeito.

2º Passo: Classifique a sua esperança em atingir o objectivo

Para o domínio escolhido classifique a esperança que tem em atingir o objectivo - a forma de o fazer e a força de vontade para o alcançar.

- 😊 Se tem pouca esperança em atingir o objectivo, mas o domínio que escolheu for uma área muito importante para si, as possibilidades de sucesso aumentam.
- 😞 Se tiver muita esperança de atingir o objectivo, as possibilidades de o alcançar aumentam, mesmo se for numa área pouco importante para si.

É preferível deixar de lado os domínios da vida em que a sua esperança é tão baixa que o(a) leve a desistir com facilidade.

3º Passo – Decida o que realmente quer

O que precisa de fazer para melhorar a satisfação com a vida no domínio que escolheu?

Não censure o seu pensamento e deixe-se levar pelo sonho...

- 😊 Imagine-se satisfeito com a vida no domínio que escolheu... Como seria? O que gostaria de atingir?
- 😊 Escreva as suas ideias – Liste os seus desejos. Estas são as suas primeiras metas!
- 😊 Articule as ideias e tente dividi-las em partes mais pequenas. Para isso responda de novo à pergunta – **O que é que realmente quero?**

4º Passo – Determinar se o objectivo é realizável

Nesta fase em que já identificou o objectivo, é importante determinar se é alcançável .

Para isso é necessário identificar os passos necessários à sua realização e definir prioridades.

- 😊 Quais são as possibilidades de concretizar os objectivos?
- 😊 Quais os obstáculos que terá de enfrentar?

Peça conselhos a quem já teve sucesso e alcançou esse objectivo.

5º Passo – Fazer o mapa do seu percurso

- 😊 Fazer o mapa do percurso é analisar os pequenos passos, descrever cada um dos pequenos objectivos que atinge ao longo do percurso.
- 😊 Escreva todos os passos que pensa serem necessários para que o objectivo se concretize.
- 😊 A maioria das pessoas gosta de partilhar as suas experiências, o que contribuirá para distinguir o que é realmente importante sobre o objectivo, ajudando-o a definir as prioridades.

6º Passo – Organizar passos sequenciais

As pessoas esperanças organizam as etapas de forma flexível.

Organize os passos de forma sequencial. É possível que ao longo do percurso haja necessidade de acrescentar ou retirar etapas ao percurso.

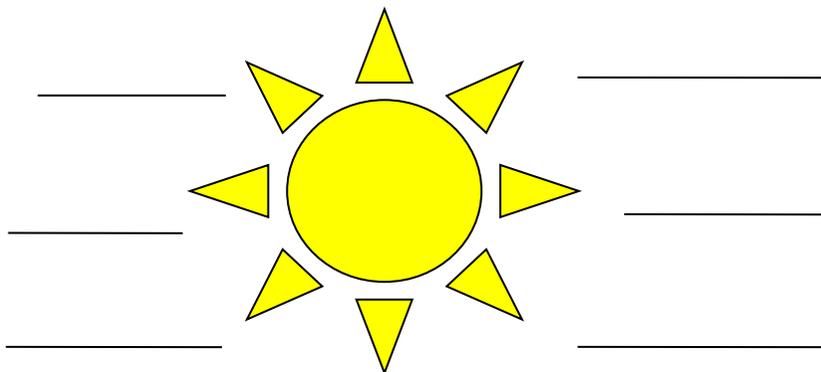
Instrumento de Registo 2- Definir Objectivos Realistas

O meu domínio da vida escolhido: _____

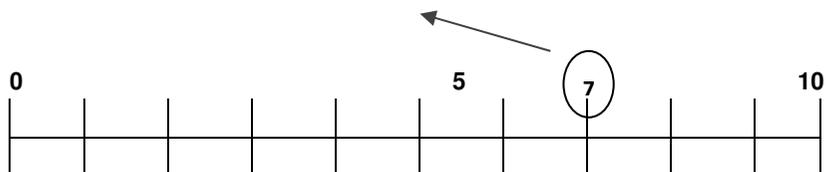
| | |
|---|--|
|  | <p><i>Lista de Desejos</i></p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> |
|---|--|

| | |
|---|---|
|  | <p><i>Lista de Objectivos</i></p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> <p>✓ _____</p> |
|---|---|

Os meus objectivos da semana são ⁽¹⁾:

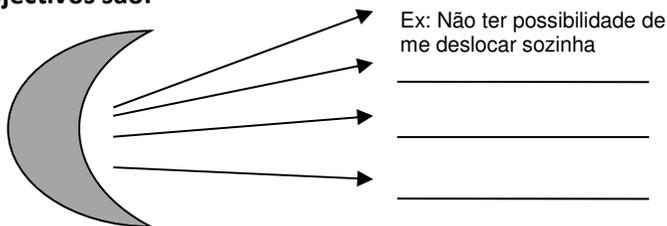


Ex: Visitar a minha filha na próxima 4ª feira e partilhar fotografias antigas



Numa escala de 0 a 10, considerando que 0 a ausência de possibilidades para concretizar os seus objectivos, e 10 é o máximo dessas possibilidades, indico um número atribuído a cada um dos objectivos (como no exemplo)

Os obstáculos que podem impedir-me de concretizar os meus objectivos são:



(1) Adaptado de Charepe (2011) e Snyder C. (2000)

O plano para cumprir os meus objectivos é:

O meu Primeiro Plano

Ex: Pedir à minha filha para me vir buscar a casa

1.º Passo:

2.º Passo:

3.º Passo:

O meu Segundo Plano

Ex: Pedir boleia à minha vizinha

1.º Passo:

2.º Passo:

3.º Passo:

Quem é a pessoa capaz de partilhar a sua experiência em cumprir objectivos?

Como envolver essa pessoa?

| Quem? | Como envolver? |
|------------------------------|-----------------------|
| <p>(pode colocar a foto)</p> | |

Conclusão

Agora que já trabalhou a sua esperança, apreendeu que:

Pode sempre haver esperança!

Por vezes vai ser difícil manter a esperança, mas se desenvolver actividades que a fomentem, vai conseguir que ela continue viva e a crescer, mesmo quando as coisas não correm tão bem como planeado.

Comece por fazer o que é necessário cada dia e depois o que é possível fazer e sentirá que está a viver com esperança.

Treine a capacidade de apreciar cada momento, pratique o desligar da mente e aprenda a relaxar.

Pequenos objectivos são facilmente atingíveis.

Alimente o seu interior com aquilo que o faz sentir bem, como a música, o riso, boa companhia.

Rodeie-se de amigos e família que o apoiem e comunique com eles.

Viva um dia de cada vez o melhor que puder...

Viver com esperança é uma escolha que pode fazer!

A esperança faz a diferença.

Sugestões

Para ler...

- Schwartz, Morrie (2006) Amar e viver - Lições de um Mestre inesquecível. Cascais: Edições Pergaminho
- Feio, António (2010) Aproveitem a vida. Alfragide: Edições D. Quixote
- Paush, Randy e Zaslow, Jeffrey (2008) A última aula. Queluz de Baixo: Editorial Presença.

Para Ver...

➤ “Patch Adams” um filme de Tom Shadyac com Robin Williams. Baseado numa história verídica, Combina o humor com a doença.

➤ “Nunca é tarde demais” um filme de Rob Reiner, com Jack Nicholson e Morgan Freeman. Uma história dedicada à vida que prova que o melhor momento de todos é o agora.

Bibliografia deste Guia

- Apóstolo, J. (2007). O imaginário conduzido no conforto de doentes em contexto psiquiátrico. Dissertação de Doutoramento. Porto: Universidade do Porto.
- Ben-Shahar, Tal (2007). Aprenda a ser feliz. Lisboa: Lua de papel.
- Charepe, Z. (2011). Modelo de intervenção de Esperança em Grupos de Ajuda Mútua. Universidade Católica Portuguesa. Não editado.
- Duggleby, W., Degner, L., Williams, A., Wright, K., Cooper, D., Popkin, D., et al. (2007). Living with hope: initial evaluation of a psychosocial hope intervention for older palliative home care patients. *Journal of Pain & Symptom Management*, 33(3), 247-257.
- Feio, A.(2010) Aproveitem a vida. Alfragide: Edições D. Quixote.
- Herth, K. (2001). Development and Implementation of a Hope Intervention Program. *Oncology Nursing Forum*, 28(6), 1009.
- McDermott, D.; Snyder, C. (1999). Making Hope Happen. A workbook for turning possibilities into reality. Oakland: New Harbinger Publications.
- Satterfield, J. (2008) Minding the body – Workbook. New York: Oxford University Press.
- Schwartz, M. (2006) Amar e viver - Lições de um Mestre inesquecível. Cascais: Edições Pergaminho.
- Snyder, C. (2000) Handbook of Hope: Theory, measures and applications. 1ªed. London: Academic Press.
- Thalmann, Y. (2010). Caderno de exercícios para aprender a ser feliz. Petrópolis, RJ: Editora Vozes.