

# EXERCITAR A ESPERANÇA

Volume II

## Um Guia Prático Promotor de Esperança nos Cuidadores de Pessoas com Doença Crónica Avançada



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

*Rita Marques*  
*Ana Querido*  
*Maria dos Anjos Dixe*

Politécnico de Leiria / Escola Superior de Saúde

## **Ficha Técnica:**

**Título:** EXERCITAR A ESPERANÇA (Volume II) - Um Guia Prático Promotor de Esperança nos Cuidadores de Pessoas com Doença Crónica Avançada

### **Autores:**

Rita Marques, MNs, RN. Enfermeira Especialista do Centro Hospitalar Lisboa Norte, EPE. Hospital Pulido Valente.

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

Doutorandas em Enfermagem da Universidade Católica Portuguesa

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

**Edição:** Politécnico de Leiria / Escola Superior de Saúde

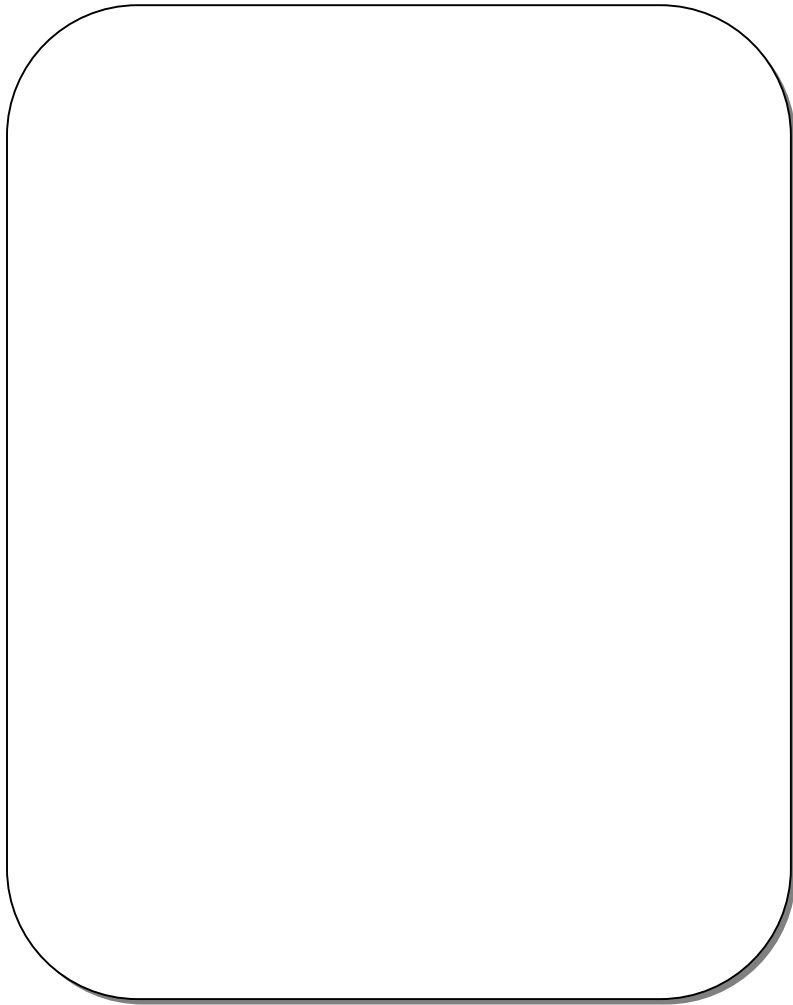
**Conceção Gráfica:** Finepaper

**Ilustrações:** Pedro Batista

**ISBN:** 978-989-54779-0-6

**DOI:** <https://doi.org/10.25766/w09w-6m42>

## 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 do seu familiar e melhorar a sua qualidade de vida.*

*O Padre António Vieira dizia que “A verdadeira esperança é o único remédio para todos os males”, sejam “males” emocionais, psicológicos ou até mesmo físicos.*

*A partir do momento em que sentimos a verdadeira esperança, passamos a pensar melhor, a ser mais activos e a ter mais saúde física e mental.*

*Aceder à esperança exige uma mudança do estado de espírito.*

*O objectivo deste guia é ajudá-lo(a) a identificar as questões importantes para si durante a vivência da doença do seu familiar 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, viver melhor o presente e definir objectivos para o futuro.*

*Este programa é para si e depende de 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

|  |           |
|--|-----------|
| <b>TESTE OS SEUS CONHECIMENTOS SOBRE A ESPERANÇA!</b>                      | <b>7</b>  |
| <b>DO QUE FALAMOS QUANDO FALAMOS DE ESPERANÇA?</b>                         | <b>8</b>  |
| <b>I. RECURSOS E AMEAÇAS À ESPERANÇA</b>                                   | <b>10</b> |
| <b>ACTIVIDADE 1- BRASÃO DE ESPERANÇA</b>                                   | <b>11</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 1 - BRASÃO DE ESPERANÇA</u></b>               | <b>12</b> |
| <b>ACTIVIDADE 2 - ANIMADOR DE ESPERANÇA</b>                                | <b>13</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 2 - ANIMADOR DE ESPERANÇA</u></b>             | <b>14</b> |
| <b>II. RELEMBRAR MEMÓRIAS DE ESPERANÇA DO PASSADO</b>                      | <b>16</b> |
| <b>ACTIVIDADE 1- O MEU ÁLBUM DE ESPERANÇA</b>                              | <b>17</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 1 - O MEU ÁLBUM DE ESPERANÇA</u></b>          | <b>19</b> |
| <b>ACTIVIDADE 2 - KIT DE ESPERANÇA</b>                                     | <b>20</b> |
| <b>III. VIVER MELHOR O PRESENTE</b>  | <b>22</b> |
| <b>A. “VIVER UM DIA DE CADA VEZ”</b>                                       | <b>24</b> |
| <b>ACTIVIDADE 1 - DIÁRIO DE ESPERANÇA</b>                                  | <b>25</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 1 - UM DIA DO MEU DIÁRIO DE ESPERANÇA</u></b> | <b>28</b> |
| <b>ACTIVIDADE 2 - DIÁRIO DE GRATIDÃO</b>                                   | <b>33</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 2 - UM DIA DO MEU DIÁRIO DE GRATIDÃO</u></b>  | <b>34</b> |
| <b>ACTIVIDADE 3 – CARTAS TERAPÊUTICAS</b>                                  | <b>35</b> |
| <b>ACTIVIDADE 3A - CARTA TERAPÊUTICA DE PERDÃO</b>                         | <b>36</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 3A - A MINHA LISTA DE PERDÃO</u></b>          | <b>38</b> |
| <b>ACTIVIDADE 3B - CARTA TERAPÊUTICA DE GRATIDÃO</b>                       | <b>38</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 3B - A MINHA LISTA DE GRATIDÃO</u></b>        | <b>39</b> |
| <b>ACTIVIDADE 4 - CLARIFICAR O VALOR DO CUIDAR</b>                         | <b>40</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 4 - OS MEUS VALORES IMPORTANTES</u></b>       | <b>42</b> |
| <b>B. “VIVER O MOMENTO”</b>  | <b>44</b> |
| <b>ACTIVIDADE 1 – APRECIAR O BELO DA VIDA E DESCOBRIR ALEGRIAS</b>         | <b>47</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 1 - LISTA PESSOAL DE ALEGRIAS</u></b>         | <b>47</b> |
| <b>ACTIVIDADE 2 - CESTO DE POUPANÇA DE ESPERANÇA</b>                       | <b>48</b> |
| <b>ACTIVIDADE 3 - POUPANÇA DE TEMPO</b>                                    | <b>50</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 3 - A MINHA LISTA DE TAREFAS</u></b>          | <b>51</b> |
| <b>ACTIVIDADE 4 - MOMENTOS DE RELAXAMENTO</b>                              | <b>52</b> |
| <b>ACTIVIDADE 5 - MOMENTOS DE ALÍVIO DA TENSÃO</b>                         | <b>53</b> |
| <b>ACTIVIDADE 6 - RELAXAR OS MÚSCULOS ANTES DE DORMIR</b>                  | <b>54</b> |
| <b>IV. PLANEAR O FUTURO</b>  | <b>57</b> |
| <b>ACTIVIDADE 1 - Os DOMÍNIOS IMPORTANTES DA VIDA</b>                      | <b>59</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 1- Os DOMÍNIOS IMPORTANTES DA VIDA</u></b>    | <b>60</b> |
| <b>ACTIVIDADE 2 - DEFINIR OBJECTIVOS REALISTAS</b>                         | <b>61</b> |
| <b><u>INSTRUMENTO DE REGISTO 2- DEFINIR OBJECTIVOS REALISTAS</u></b>       | <b>64</b> |
| <b>CONCLUSÃO</b>   | <b>68</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIA DESTA GUIA</b>   | <b>71</b> |

## 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  |   |   |

V: 1, 2, 3, 4, 5, 6

## ***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 a vivência de uma doença crónica e progressiva, são um teste à sua esperança e podem facilmente conduzir ao desespero.

Ao longo da doença do seu familiar surgirão situações que ameaçam a sua esperança como por exemplo, a dor não controlada, dúvidas ou dificuldades no cuidar, falta de informação, falta de apoio, solidão ou até mesmo sensação de exaustão.

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.

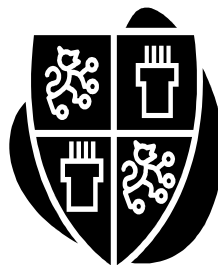


A esperança está longe de ser uma coisa egoísta, pelo contrário. Quando estamos esperançados, deixamos de nos concentrar nos problemas, nas angústias, nas inquietações e tornamo-nos pessoas melhores não só para nós próprios, mas também para os outros.

**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.

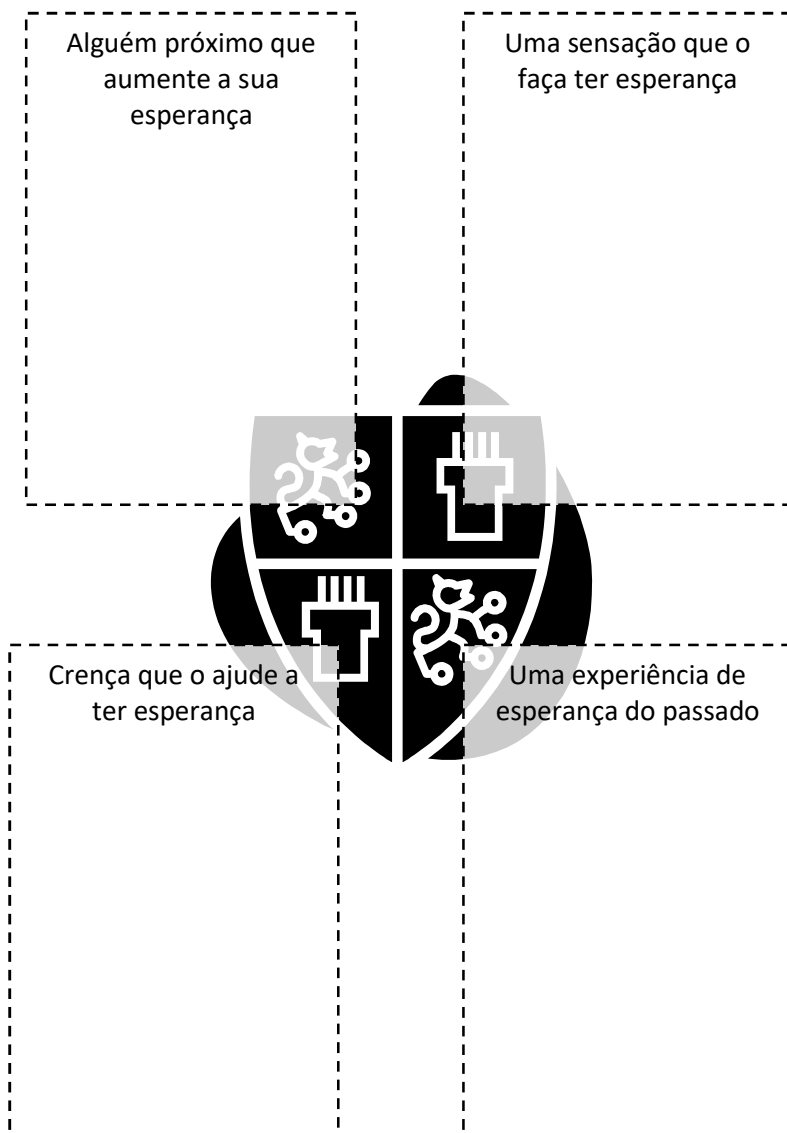
Agora pense naquilo em que acredita e que o (a) ajuda a ter esperança, mesmo em situações em que tudo parece perdido e se sinta impotente.

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 (a) 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 que lhe seja 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



## 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.

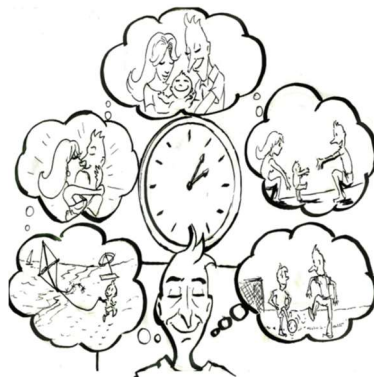
A esperança assenta nas memórias positivas do passado.

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 fica *para a posteridade, um marco na sua experiência de cuidador.*

As 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 e à sua história de vida e pode contribuir para lhe dar ânimo no momento que vive, enquanto cuidador.

Que memórias positivas tem do seu passado?

Que recursos utilizou para ultrapassar as dificuldades?

Quais os momentos mais marcantes da sua história de vida?

O que quer reter da sua vivência com o seu familiar?

### **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, namoro, casamento, nascimento e crescimento dos filhos, jantares de natal, comida favorita, música favorita, 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...).
- ✓ Reforce os sucessos do passado e os bons momentos passados na companhia do seu familiar antes do aparecimento da doença.
- ✓ 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**

Há dias em que parece que o mundo inteiro se pôs de acordo para nos fazer a vida difícil, para nos retirar a esperança, porém muitas vezes são as nossas reacções para com as pessoas e para com os acontecimentos que constituem o principal obstáculo.

Por vezes, até pode sentir que o que faz não traz qualquer benefício ao seu familiar ou amigo e isso pode causar sentimentos de insegurança, medo, raiva e irritação. Pode até ralhar com o doente e todos estes sentimentos podem fazê-lo (a) sentir-se culpado (a) por sentir isso em relação a alguém que lhe é querido.

Não desespere... esses sentimentos são perfeitamente normais num cuidador.

Diversos estudos indicam que, mais de 80% dos cuidadores experimentam altos níveis de stress e mais de metade sofre de depressão. Sentimentos negativos tal como a raiva, insónia, esgotamento e problemas de saúde são as manifestações mais comuns no cuidador.

É pois fundamental, reduzir o stress ou aprender a lidar com ele antes que a situação se torne insustentável, tanto para si como para o doente.

Procure manter o seu estado mental pois, se não cuidar de si, não vai conseguir cuidar do seu familiar. Ficar deprimido, andar constantemente triste e sentir-se culpado (a) por tudo



e por nada, pode pôr em risco a sua saúde e da pessoa que está a cuidar. Nunca se esqueça, a sua saúde é a sua principal aliada!

Sair de casa durante umas horas 2 ou 3 vezes por semana, dormir e descansar, alimentar-se bem, dispor de 2 ou 3 horas para cuidar de si, são fundamentais para o seu bem-estar físico e psicológico. Estes são alguns exemplos de coisas que são essenciais para poder continuar a cuidar de alguém que precisa de si.

Para auxiliar de forma mais eficaz o doente é necessário conhecer os seus limites. Expectativas irrealistas em relação à sua própria capacidade e quanto à evolução da doença pode levar a sentimentos de frustração. Tenha consciência que não pode fazer tudo ao mesmo tempo e que não pode manter o controlo de tudo e de todos.

Por isso importa focar a atenção no presente e reunir os esforços para viver melhor cada dia. Acredite que é possível experimentar conforto e bem-estar físico e mental e até experimentar uma sensação de paz interior, apesar da situação de doença.

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

Para o alívio do seu cansaço físico ou do stress de não conseguir lidar com a situação, 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 como cuidador**

**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, as cartas terapêuticas de perdão ou gratidão e clarificar o valor do cuidar.

## 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 situação de doença crónica. Elas fazem parte da vida. Temos maior tendência a valorizar o que é negativo, sobretudo quando somos confrontados com a doença de um ente querido.

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 ver a degradação do seu familiar, vê-lo impossibilitado de fazer o que fazia antes, faz de si uma pessoa impotente e incapaz de o cuidar bem...

Manter um diário irá ajudá-lo a ser senhor da situação e a olhar para a realidade com um olhar positivo, realçando as suas capacidades durante o processo de aprender a cuidar melhor do seu familiar.

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 32).

② 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, o que é que a experiência de cuidar do seu familiar trouxe de bom, e quem contribuiu para tal (família, amigos, ...).

④ Pense sobre as suas capacidades e as suas qualidades como pessoa e o que isso influenciou o bem-estar do seu familiar.

😊 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 Identifique as principais dificuldades ao cuidar do seu familiar. O que é mais difícil para si: enfrentar os sintomas da doença, como cuidar do familiar, a quem recorrer quando necessita de ajuda, ...

⑥ 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 do seu papel de cuidador.

### **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**

---

---

---

---

---

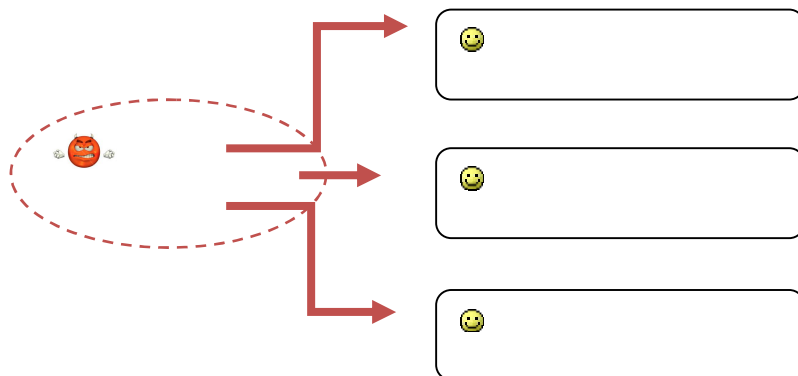
**O que senti**

---

---

---

**As emoções positivas do dia (ajuda na pág. 32)**



A diagram illustrating the process of identifying positive emotions. On the left, a dashed red oval contains a sad face icon (a red apple with a sad face). Three red arrows point from this oval to three separate rounded rectangular boxes on the right. Each box contains a yellow happy face icon, indicating that the goal is to identify and record positive emotions from the day.

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

---

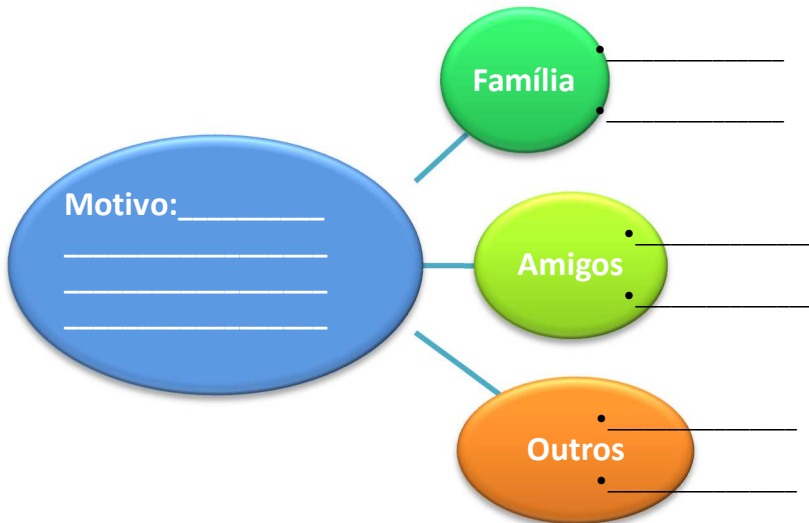
---

---

---

---

**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):

**Optimista**

**Resistente**

**CORAJOSO**

**Crente**

**Determinado**

**Forte**


*Capaz de pedir ajuda aos outros*

**UMA BOA PESSOA**

*Capaz de ajudar os outros*

**CARINHOSO**

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

---

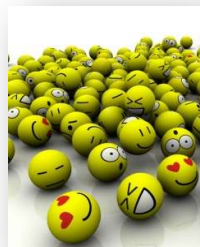
---

---

## Lista de Algumas Emoções Positivas

Por ex:

Eu hoje senti-me \_\_\_\_\_  
por



- 
- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 😊 Amado         | 😊 Inspirado               |
| 😊 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

😊 Feliz

😊 Grato

😊 Honesto

😊 Sortudo

😊 Terno

😊 Tolerante

😊 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**

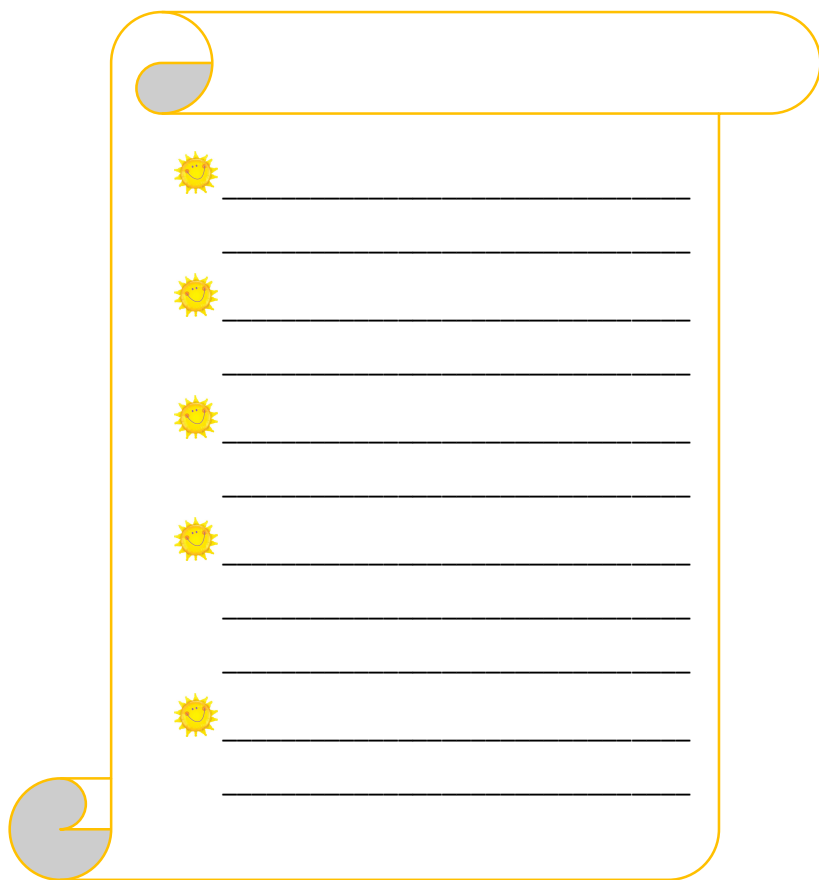
Dia \_\_/\_\_/\_\_

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

## 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 scroll-shaped writing template with a yellow border and grey scroll ends. It contains five rows of horizontal lines for writing, each row starting with a yellow sun icon.

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.

Esperamos muitas vezes anos até “ousar perdoar”, mas todos nós sabemos que, ao fazê-lo ganhamos entre outras coisas, o nosso bem-estar.

É deste modo, importante pararmos e reflectirmos: “Há alguém a quem eu deveria perdoar para me libertar de um rancor? Será que pedir perdão a alguém que eu julgo ter ferido, voluntariamente ou não, me ajudaria?”

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 magoado 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 perdoo o... por...**” como por exemplo: “Eu perdoo 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 ao seu familiar realçando como ele é importante na sua vida 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:

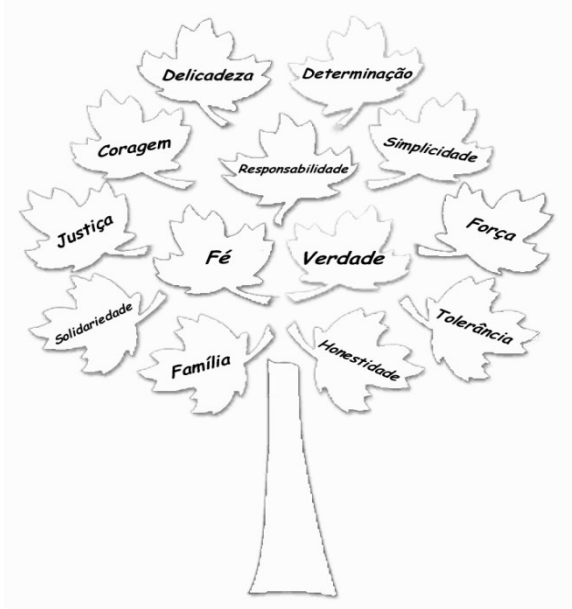
| Nome | Motivo |
|------|--------|
|      |        |
|      |        |
|      |        |
|      |        |
|      |        |
|      |        |
|      |        |
|      |        |
|      |        |

## Actividade 4 - Clarificar o Valor do Cuidar

### Importância dos Valores

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

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”.

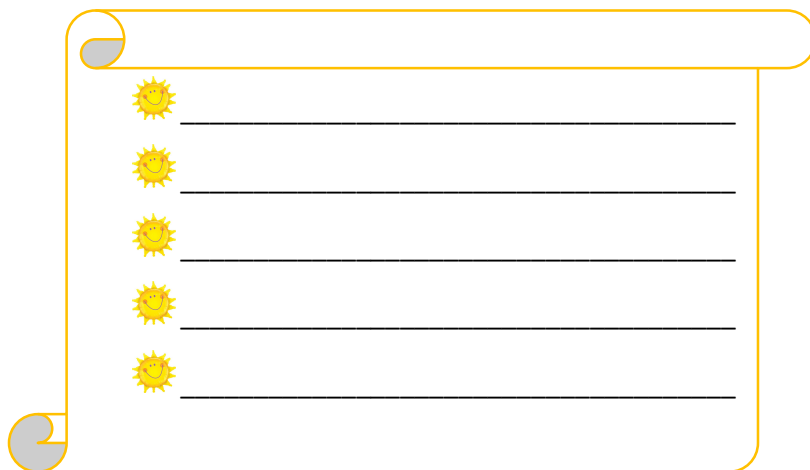


**Pense na importância e no valor que representa para si, cuidar do seu familiar neste momento tão difícil das vossas vidas.**

## *Instrumento de registo 4 - Os meus Valores Importantes*

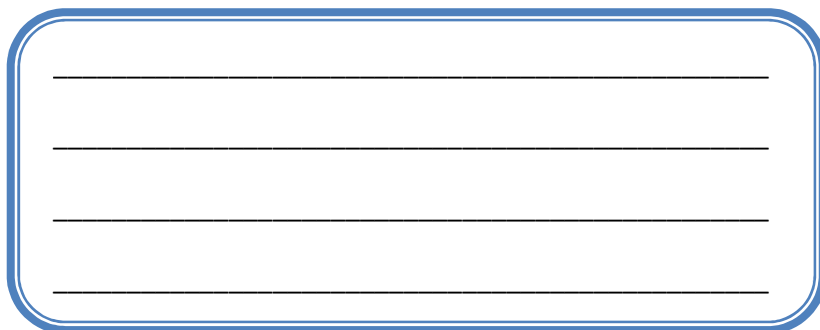
Identifique valores que são importantes para si e que habitualmente lhe dão força.

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




A scroll-like form with a yellow border and grey scroll tabs at the top-left and bottom-left corners. Inside the scroll, there are five yellow sun icons arranged vertically on the left side. To the right of each sun icon is a horizontal line for writing.

Que importância tem para si, poder acompanhar o seu familiar neste momento?

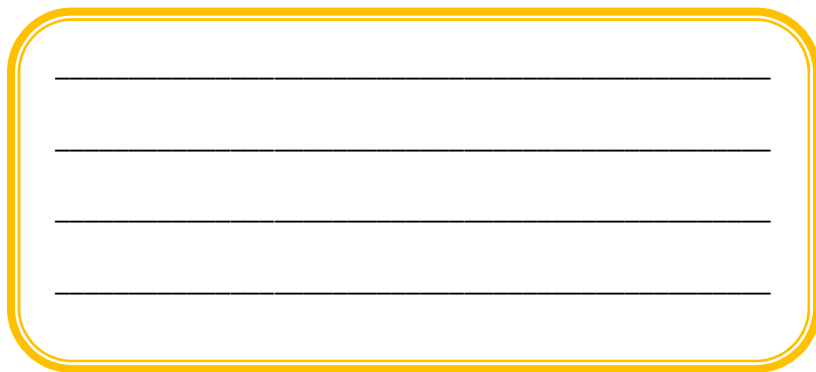


A rounded rectangular form with a blue double-line border. Inside the form, there are four horizontal lines for writing.

O que a experiência de cuidar do seu familiar lhe trouxe de bom?



Se não o fizesse agora, como iria sentir-se mais tarde?



**Aproveite cada momento! Aproveite o aqui e agora!**

## B. “Viver o Momento”

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

**J.Odines**

O Dr. Tal Ben 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.



Frequentemente adiamos mudanças que nós próprios sabemos que são urgentes, e por vezes questionamo-nos: “Porque é que tenho a impressão que a vida me está a fugir? Hoje terei feito aquilo que é realmente importante? Terei ousado viver o momento presente?”

Às vezes, centramo-nos tanto em nós que deitamos todas as culpas sobre os outros. “Eu não posso fazer isto porque tenho de ficar a cuidar do meu marido...”; “Eu estou exausta por causa dela”...

Outras vezes, a dificuldade em viver o momento presente é devida aos nossos medos do futuro.

Já analisou as destruições causadas pelas suas angústias?

Compete-lhe a si decidir se quer deixar entrar estas questões na sua cabeça e no seu coração. Elas estão ligadas ao próprio sentido da vida, que muitas vezes parece não ter sentido, quando a doença devasta a vida da família!

Mesmo que pareça não existir solução permanente para a angústia, o facto de se concentrar nas alegrias do passado e no momento presente, naquilo que está a fazer agora, torna-se um excelente antídoto contra o medo.

Se dirigir a sua atenção para uma actividade construtiva, vive melhor o dia-a-dia.

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 evitar a fadiga e a exaustão, 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
- 😊 Ler um livro ao seu familiar
- 😊 Ouvir o rebentar das ondas do mar
- 😊 Contemplar o pôr-do-sol ou o luar numa noite de lua cheia, sozinho ou na companhia do seu familiar

### Em vez de inventar desculpas, aja!

Cada vez que quiser adiar uma tarefa para mais tarde, pare um momento para reflectir no que significa realmente executar essa tarefa.

Muitas vezes não queremos fazer algo porque imaginamos que é inútil, vai ser difícil ou demorado, quando a realidade não é essa.

Pense na satisfação que vai sentir quando terminar. Vai sentir-se mais leve, mais confortável e encontrará rapidamente a energia e a vontade necessárias para fazer tudo aquilo que quer fazer.

**Para “viver melhor o momento” propomos como actividades: apreciar o belo da vida e descobrir as suas alegrias, cesto de poupança de esperança, poupança de tempo, viver momentos de relaxamento e momentos para aliviar a tensão.**

## Actividade 1 - Appreciar 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**

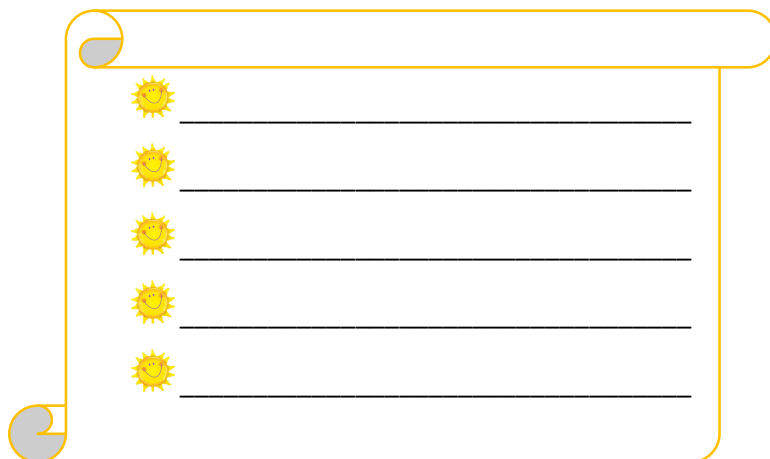
Por vezes pode parecer difícil não pensar constantemente no seu mal-estar e do seu familiar.

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

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

### *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.



A decorative scroll-like frame with a yellow border and grey circular accents at the top-left and bottom-left corners. Inside the frame, there are five rows, each starting with a yellow sun icon and followed by a horizontal line for writing.

## Actividade 2 - Cesto de Poupança de Esperança

*“Quando queremos uma coisa  
temos de nos esforçar para a obter”*

**Eurípedes**

### **Poupar energia é poupar esperança...**

Quando foi a última vez que se sentiu em paz e dono de si próprio, em que teve tempo para fazer tudo aquilo que queria? É bem provável que isso já não lhe aconteça há muito tempo.

Com o ritmo frenético causado pelo cuidar do seu familiar, cuidar da restante família, as tarefas domésticas e por vezes ainda as exigências do trabalho, é difícil descobrir tempo para fazer tudo e é ainda mais complicado encontrar tempo para cuidar de si ou, simplesmente, para não fazer nada.


Pode ser organizado e pedir ajuda, mas é possível que chegue ao fim do dia sem fôlego, exausto e com o sentimento de frustração porque não teve tempo para fazer tudo aquilo que queria.


Se fizer uma coisa de cada vez, por ordem de prioridades sem pensar no que ainda lhe falta fazer, verá que, inexplicavelmente, passará a ter mais tempo. Acabará por fazer cada tarefa muito mais depressa e sem ficar com a sensação de agitação e ansiedade.

O seu estado de espírito determina a maneira como se sente.

Para o ajudar a sentir-se bem, procure ter algum tempo para cuidar de si, para fazer as coisas de que gosta ou, simplesmente para não fazer nada. Aprenda a delegar!


Por vezes, as pessoas à sua volta, aquelas que ajuda ou ajudou, ficarão muito contentes por o poder ajudar.

 Pense num conjunto de coisas que gostasse de fazer na vida e não faz por não ter tempo livre.

 Escreva cada desejo num papel e dobre-o dentro de uma caixinha.

Por exemplo: fazer uma viagem, ir a um espectáculo, ir ao cinema, ir ao ginásio, ir à missa, ir às compras, etc.

Desejos por vezes difíceis de concretizar quando se é cuidador de uma pessoa com doença crónica e avançada.

 Sempre que alguém lhe perguntar: precisa de ajuda? O que é que posso fazer por si? Peça-lhe para retirar um papel da sua caixinha dos desejos.

Desta forma irá ver os seus sonhos a realizarem-se, irá sentir-se mais confortável e, sentir a sua vida a melhorar. Por outro lado, as pessoas à sua volta também se irão sentir úteis por o ter ajudado.

## Atividade 3 - Poupança de Tempo

*“É preciso dar tempo ao tempo”*

**Miguel de Cervantes**

Para além dos seus afazeres pessoais e profissionais do dia-a-dia surgem muitas outras tarefas o que pode levá-lo a cair em desespero e pensar que não vai conseguir superar os desafios.

Encare isso com calma e siga alguns princípios que o podem ajudar a cuidar de um amigo ou familiar em casa.

Quando se sentir disperso, cansado, a sentir que o tempo lhe desliza pelos dedos, faça três respirações profundas de olhos fechados.

Quando estiver calmo, concentrado, abra os olhos e observe o que está a tentar fazer. Procure criar hábitos e rotinas e, fazer uma lista de tarefas acabando sempre que possível, uma tarefa antes de começar a seguinte. Pergunte a si próprio o que é mais urgente e o que pode esperar. Pergunte ainda o que é mais importante.

### **Nunca se esqueça:**

O sentir-se sobrecarregado depende de si e da sua maneira de pensar nas coisas. Pode sentir-se “apinhado” mesmo que não tenha nada para fazer, tal como pode sentir-se em perfeito controlo tendo um milhão de coisas para fazer; isso depende apenas da sua atitude e do seu estado de espírito.

É muito mais fácil fazer tudo o que tem para fazer com calma, em vez de o fazer atabalhoadamente.

Faça uma lista, partindo do mais importante para o menos importante.

Faça uma nova lista ordenando essas tarefas por ordem de urgência. Execute todas as tarefas da sua lista, uma de cada vez.

Sempre que possível, acabe uma tarefa antes de começar a seguinte.


Não tenha receio de pedir ajuda sempre que necessário.

Tente identificar que tipo de ajuda necessita e onde pode procurar.

Peça ajuda ao seu filho para fazer a cama do avô, ao seu marido para confeccionar uma refeição, à vizinha para ficar 2 horas lá em casa a conversar com o seu familiar até que vai ao cabeleireiro.

Enfim, se não pedir a ajuda que necessita, as pessoas não vão saber que necessita de ajuda. Nunca se esqueça, hoje pode ser você mas amanhã podem ser elas a precisar.

### *Instrumento de Registo 3 - A minha Lista de Tarefas*

|   |   |
|---|---|
|  | <p><i>Lista de Tarefas Importantes</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. _____</li><li>2. _____</li><li>3. _____</li><li>4. _____</li><li>5. _____</li></ol> |
|---|---|

|   |  |
|---|--|
|  | <p><i>Lista de Tarefas Importantes Urgentes</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. _____</li><li>2. _____</li><li>3. _____</li><li>4. _____</li><li>5. _____</li></ol> |
|---|--|

## Actividade 4 - 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.***

## Actividade 5 - 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.**

## Actividade 6 - Relaxar os Músculos Antes de Dormir

Esta técnica é perfeita para se descontraír antes de ir para a cama, ou para adormecer.

😊 Comece por se deitar de costas e disponha os braços e as pernas de modo a que fique o mais à vontade possível. Deixe que os seus pés e os dedos dos pés se dirijam para fora.

😊 Com os braços ao longo do corpo, coloque as mãos, se possível, com as palmas voltadas para cima.

😊 Faça algumas respirações profundas para se descontraír e, em seguida, respire normalmente.

😊 Descontraia cada parte do corpo, começando pelo pé direito, depois o pé esquerdo, colocando a sua atenção em cada parte dos pés (dedos, planta do pé, parte de cima, calcanhar)

😊 Relaxe em seguida os tornozelos, a barriga das pernas, e imagine os músculos a relaxar, como se afundassem no chão.

😊 Continue este exercício com os joelhos, coxas, nádegas, ancas.

😊 Depois, relaxe o abdómen e a base das costas, como se tudo ficasse mole, completamente descontraído. Imagine o abdómen leve.

😊 Descontraia em seguida o peito, as costas, os ombros.

😊 Sinta cada ponto de tensão evaporar-se à medida que se descontraí.

😊 Relaxe os ombros, os braços, os cotovelos. Tudo está pesado, cada um dos dedos fica relaxado, as palmas das mãos tornam-se moles, completamente imóveis, pesadas.

😊 A seguir, concentre-se no pescoço, na nuca, imagine as tensões a desaparecerem no chão, sinta o crânio a distender-se, o interior da cabeça a encher-se de calor.

😊 Relaxe os músculos da cara, a língua, os lábios, sem cerrar os dentes, nem enrugar as pálpebras, como se a cara estivesse leve, completamente descontraída.

😊 Quando o corpo estiver completamente distendido, concentre-se no peso do corpo, imagine que ele se enterra cada vez mais a cada segundo que passa, deixe-se embalar por esta deliciosa sensação de relaxamento.

## ***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.**

Estabelecer prioridades ajuda a dar sentido aos dias ou mesmo reencontrar o sentido da 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.

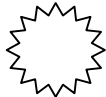

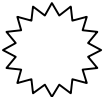

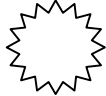

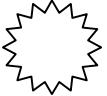

Se as duas avaliações forem iguais, então está a ser consistente no equilíbrio em que vive a sua vida.

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.

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

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*

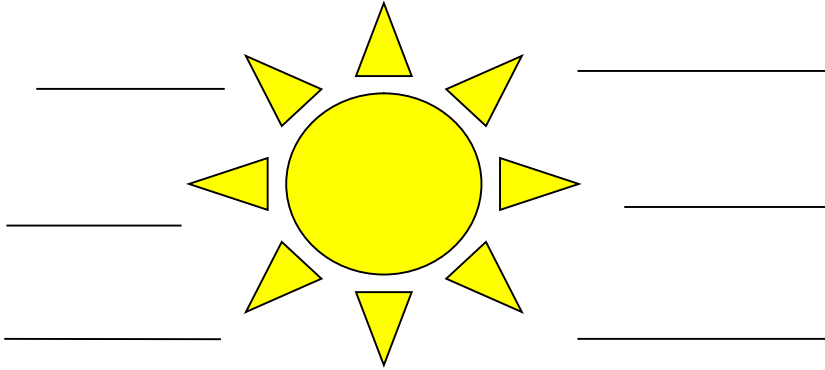
O meu domínio da vida escolhido

: \_\_\_\_\_

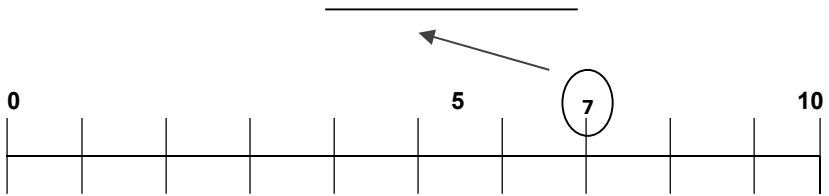
|   |  |
|---|--|
|  | <p><i>Lista de Desejos</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ _____</li><li>✓ _____</li><li>✓ _____</li><li>✓ _____</li></ul> |
|---|--|

|  |   |
|--|---|
|  | <p><i>Lista de Objectivos</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ _____</li><li>✓ _____</li><li>✓ _____</li><li>✓ _____</li></ul> |
|--|---|

## Os meus objectivos da semana são <sup>(1)</sup>:

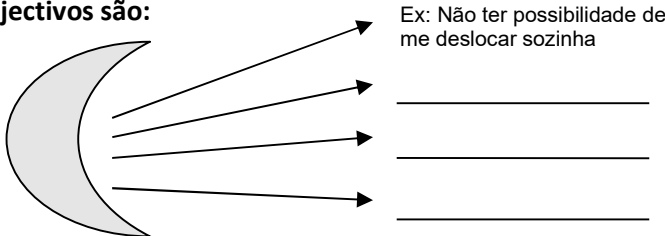


Ex: Visitar a minha filha na próxima 4ª feira e partilhar fotografias antigas



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?**

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

## Conclusão

Agora que já trabalhou a sua esperança, apreendeu que:

### **Podem sempre haver esperança!**

Cuidadores são homens e mulheres comuns, de todas as idades, classes sociais e profissões que, de um momento para o outro se vêem na situação de cuidar de alguém que lhes é próximo, seja amigo ou familiar. Têm como missão proporcionar conforto e bem-estar à pessoa de quem cuidam e ajudar a suprir as limitações inerentes ao grau de dependência que a afecta decorrente do processo de doença.

Cuidar de alguém que repentina ou progressivamente fica doente e dependente, é descrito por muitos como um dos desafios mais duros, mas também um dos mais gratificantes que se podem ter na vida.

Embora inicialmente possa considerar que não está à altura do desafio que lhe é colocado, ao longo do tempo vai perceber que tem forças e talentos que nunca pensou possuir. No início vai pensar que nunca vai conseguir, mas com o tempo vai perceber que tem muito para dar e até retribuir o que o doente já fez por si anteriormente.

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...

Ouse dizer o que sente pelo seu familiar;

Ouse falar com ele acerca dos momentos agradáveis que viveram juntos;

Ouse perdoá-lo pelos momentos menos agradáveis;

Ouse dizer “obrigado”;

Ouse dizer “bom dia”;

Ouse sorrir para ele e para as pessoas que o rodeiam;

Ouse o humor;

Ouse ser gentil;

Ouse ser....

Ouse...

# 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 verdadeira, 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.L.A. (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 (2011). Modelo de intervenção de Esperança em Grupos de Ajuda Mútua. Universidade Católica Portuguesa. Não editado.

Duggleby, W. D., 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, António (2010) Aproveitem a vida. Alfragide: Edições D. Quixote.

Herth, K. A. (2001). Development and Implementation of a Hope Intervention Program. *Oncology Nursing Forum*, 28(6), 1009.

McDermott, Diane; Snyder, C.R. (1999). Making Hope Happen. A workbook for turning possibilities into reality. Oakland: New Harbinger Publications.

Satterfield, Jason M (2008) Minding the body – Workbook. New York: Oxford University Press.

Schwartz, Morrie (2006) Amar e viver - Lições de um Mestre inesquecível. Cascais: Edições Pergaminho.

Snyder, C. R. (2000) Handbook of Hope: Theory, measures and applications. 1ªed. London: Academic Press.

Thalman, Yves-Alexandre (2010). Caderno de exercícios para aprender a ser feliz. Petrópolis, RJ: Editora Vozes.