

PARA CUIDAR, CUIDA-TE

Guia de cuidados



APRESENTAÇÃO



O QUE É “VIVIR CON VOZ PROPIA”?

Vivir con Voz Propia reúne profissionais e voluntários comprometidos com o **cuidado integral às pessoas** em situação de **vulnerabilidade**, com **doença avançada e / ou solidão no final da vida**.

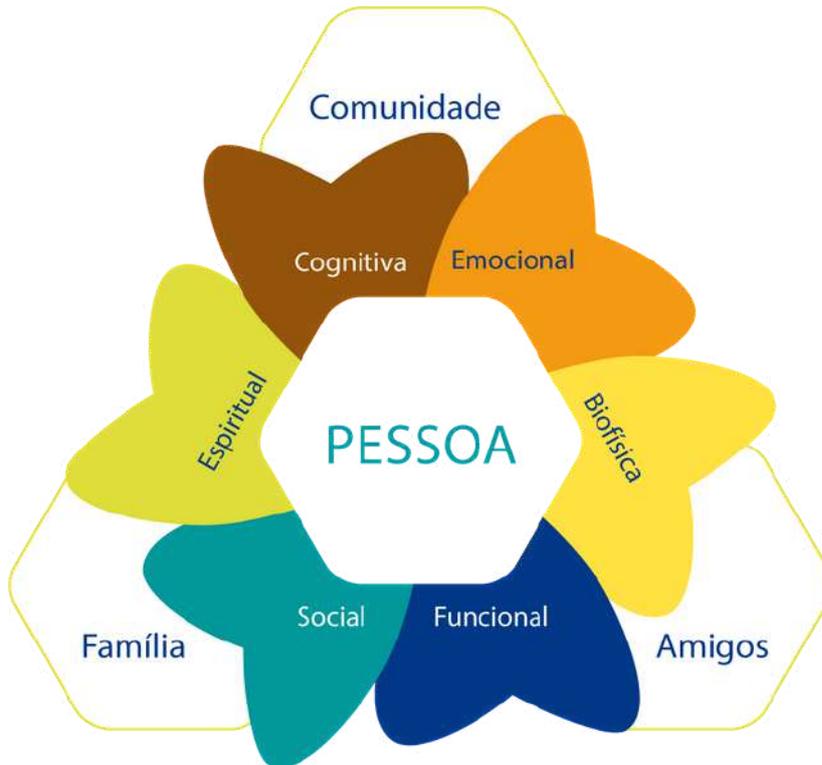
Vivir con Voz Propia promove e desenvolve o programa Vitoria - Gasteiz Ciudad Compasiva, no País Basco, Espanha, em conjunto com instituições públicas e privadas.

Com uma abordagem humanística, centrada na pessoa e na comunidade, damos atenção aos aspetos psico-socioafetivos e espirituais, estimulando as capacidades e potencialidades de cada um.

Escutamos a individualidade de cada pessoa, procurando manter os seus projetos de vida e tendo em conta as suas próprias decisões e crenças.

Com este “Guia de Cuidados” de Vivir con Voz Propia, queremos propor alguns aspetos a serem tidos em consideração, para que possa dedicar a si próprio o mesmo carinho, calma e apoio que dá às pessoas de quem cuida.

O CUIDADO CENTRADO NA PESSOA



RESPEITA

A **dignidade da pessoa**, independentemente de suas atuais circunstâncias adversas ou limitantes.

CONSIDERA

A **capacidade autónoma e independente** da pessoa para tomar suas próprias decisões.

DÁ ATENÇÃO

A todas as dimensões da pessoa, tendo em consideração a **sua história de vida e contexto**.



PARA CUIDAR E CUIDAR-ME SAUDAVELMENTE

TOMO CONSCIÊNCIA

É importante **tomar consciência do seu próprio estilo de cuidar**. Em cada etapa da vida surgem diferentes formas de cuidar e de ser cuidado, sendo necessário adequar-se às necessidades. Com o tempo, incorporamos certos hábitos ou estilos de cuidar e / ou ser cuidados.

Cuido-me? Deixo-me cuidar?

À medida que crescemos, as diferentes dimensões do nosso ser também crescem. Em cada área de desenvolvimento, **existem aspectos e necessidades físicas, emocionais, relacionais e espirituais que podem ser atendidas** e contribuem para o bem-estar geral.

Cuido de todos esses aspectos de mim mesmo e do outro? Costumo negligenciar algum desses aspectos de mim mesmo ou do outro?



PARA CUIDAR E CUIDAR-ME SAUDAVELMENTE

USO AS OPORTUNIDADES PARA MUDAR

Em situações críticas, também **existem oportunidades para mudar e usar novos ou renovados recursos** e apoios.

*Como me adapto a novas situações?
O que me custa mais mudar? ou,
Como me adaptar às mudanças?*

Quando me cuido e me sinto bem comigo mesmo, transmito aos outros **confiança, clareza, serenidade e calma.**

*Sou grato por essas qualidades?
Reconheço as minhas necessidades?*



O CUIDADO COMEÇA CONSIGO

Quando cuida de si, já está
cuidando de outras pessoas

Queremos propor-lhe
10 conselhos para
cuidar de si

PARAR, DESCANSAR

Descontraia

Pare e reserve um tempo para si. Isso vai ajudá-lo a reconhecer as suas necessidades.

Respeite e dê valor ao seu descanso. Mesmo que sejam pausas curtas, diminua a velocidade habitual por alguns momentos e entre em contato com os seus sentimentos.

Relaxe e defina pausas. Aliviando a tensão e o automatismo da urgência, dos problemas ou da pressa.



ESCUTAR, ESCUTAR-SE

Procure momentos de calma mental

Escute o seu interior. Isso vai ajudá-lo a saber se há algo errado consigo que precisa ser cuidado.

Escute e fale com outras pessoas. Dê a si mesmo a oportunidade de partilhar afeto, atenção e conselhos.

Procure momentos de calma mental. Use música relaxante, leituras prazerosas, atividades manuais, etc. Mesmo que os seus pensamentos não parem, essas atividades reduzirão a sua importância e o seu ruído.



MOSTRAR GRATIDÃO

Para si e para outras pessoas

Ofereça-a si mesmo. Agradeça à vida e a cada momento partilhado, abraçando a experiência de ser grato consigo mesmo.

Treine a auto-compaixão. Sabendo ter empatia, dando confiança e sendo generoso consigo mesmo; como um modo de relacionamento que nasce do cuidado e do autocuidado.

Expresse gratidão. Dê mais importância ao bom do que ao mau e observe como na vida sempre haverá altos e baixos e ainda assim há motivos para agradecer.



SILÊNCIO

Pratique-o interiormente

Valorize e pratique o silêncio. Facilitando um ambiente sem ruídos, desconectando por um tempo, respeitando os seus ritmos de sono e descanso.

Pratique o silêncio interior. Também silenciando críticas ou julgamentos internos.

Surpreenda-se com as possibilidades que o silêncio abre para si.



RECONNECTE-SE COM A NATUREZA

Com os seus ritmos e os seus ciclos

Caminhe, dê um passeio ao ar livre todos os dias.

Observe as mudanças que a natureza também traz e deixe-se surpreender ou impressionar com novos aspetos a cada dia.

Surpreenda-se como se tudo fosse novo, permitindo-se observar e sentir que está aqui, cuidando da sua própria experiência.



CUIDE DAS SUAS PALAVRAS

E da sua maneira de se comunicar

Tente entender e dar sentido à mensagem que recebe, pedindo esclarecimentos, se necessário.

Use palavras e expressões positivas que tragam respeito e reconhecimento, especialmente para si mesmo.

Formule e responda com gentileza a temas sérios ou difíceis. Respeitando as suas dúvidas e as dos outros.

Peça desculpas sempre que necessário. Falhas ou erros também são oportunidades para aprender.



PARE E OBSERVE

Mude alguns pensamentos
por outros mais positivos

Perceba a sua maneira de pensar. Às vezes repetitivo, limitante e muito exigente.

Cultive pensamentos positivos, concretizados no presente e permitindo-se cometer erros.

Verifique as suas crenças. Herdadas ou adquiridas através de histórias antigas, de outras gerações.



DELEGUE TAREFAS

E solte

Delegue o que não é necessariamente uma função sua. Tenha confiança de que os outros também sabem cuidar e realizar as tarefas que você atribuiu a si mesmo.

Deixe de lado queixas, rancores ou ofensas passadas. São pesos desnecessários que lhe tiram força e energia necessária para outras coisas relevantes na sua vida atual.

Ajuste as suas expectativas. Para que sejam realistas e ajustadas ao momento atual.



RESPEITE

Limpe as suas emoções e reconheça o que sente

Aceite as suas emoções. Observe-as, sem as julgar, elas certamente terão algo de saudável para lhe oferecer.

Esclareça o que sente. Observando quais as emoções que realmente deseja mostrar.

Reconheça o medo, sem se abandonar a ele. Certamente nasceu para o avisar de algum perigo que hoje não tem o mesmo significado.

Sorria e use o humor na sua vida cotidiana. Não dê importância a coisas passageiras e ria-se das suas próprias manias.



CUIDE DAS SUAS AMIZADES

Cultive outras novas

Mantenha relacionamentos com quem está ao seu redor, amigos e familiares e não apenas com pessoas que circunstancialmente precisam de si de forma dependente.

Amplie e cultive novas amizades.

Peça ajuda a outras pessoas. Existe quem possa apoiá-lo informalmente e quem possa oferecer apoio ou ajuda de forma especializada.





CONTACTO

@ vivirconvozpropia@agruparte.com

 Paseo de la Zumaquera, 35 - Bajo
01006 Vitoria-Gasteiz

 945 143 311

 www.vivirconvozpropia.com

SEGUE-NOS EM

 www.facebook.com/vivirconvozpropia/

 [@vivirconvozpropia](https://www.instagram.com/vivirconvozpropia)

www.portugalcompassivo.pt





PORTUGAL^{APCP}
COMPASSIVO
AMADORA

araba  álava
foru aldundia diputación foral


Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



Fundación "la Caixa"