

# Práticas de Bem-Estar

*Parte do pacote de Cuidados para Profissionais de Saúde*



Compassion  
Institute™

## Sobre este livreto

O estresse é a combinação de um desafio externo + nossa resposta interna a ele. O mesmo desafio costuma afetar os indivíduos de maneiras diferentes. A quantidade de estresse que cada um de nós sente e como a nossa neurofisiologia e paisagem emocional são afetadas irá depender de muitos fatores. Em grande parte, o estresse que sentimos será afetado por nossos recursos internos para enfrentar o desafio. É claro que é importante reconhecer os fatores sistêmicos que exacerbam a atual pandemia de covid-19. Com esse reconhecimento e, neste contexto de emergência, oferecemos essas ferramentas para ajudar a apoiar a saúde e o bem-estar dos profissionais de saúde.

As Práticas de Bem-estar a seguir são projetadas para apoiar a resiliência de profissionais de saúde em momentos de estresse agudo ou crônico.

Além disso, tem sido demonstrado que a compaixão beneficia não apenas o bem-estar individual do profissional de saúde, mas também o bem-estar da equipe, a evolução dos resultados de saúde do paciente, e a qualidade e o processo do cuidado. (*Compassionomics: The Revolutionary Scientific Evidence that Caring Makes a Difference* é uma revisão abrangente e sistemática dos benefícios da compaixão na assistência médica).

Cada uma das Práticas de Bem-estar é projetada para ser breve e, portanto, prática para uso ao longo do dia. Os cartões que acompanham o livreto podem ser convenientemente mantidos em um bolso ou local seguro para serem usados em momentos de estresse.

Obrigado por apoiar nossa saúde e bem-estar todos os dias. Nós esperamos que este livreto e outras contribuições em nosso Pacote de Cuidados para Profissionais de Saúde forneçam algum suporte para você durante estes tempos desafiadores.

# Conteúdo

## 01. Acalmar & Aquietar a Mente

Respirar para Centrar-se	3
Respiração Quadrada	4

## 02. Gerenciando Emoções

O Antídoto da autocompaixão	7
Assim como eu	8
Respirando Compaixão (AE-EA)	11

## 03. Prevenção de Trauma

Protocolo de interrupção de flashback	13
---------------------------------------	----

## 04. Conclusão e Cartões de Bem-Estar

Agradecimentos	14
Cartões de Bem-Estar	15



# Respirar para Centrar-se

Respirar regula o sistema nervoso autônomo. Respirações profundas com longas exalações pela boca trazem calma ao ativar a parte parassimpática do sistema nervoso.

## **Como?**

Repouse toda a sua atenção em três respirações diafragmáticas. Respire por três ciclos de respirações completas (inalar e exalar), enquanto faz respirações mais profundas e mais longas do que o normal.

Se focar na respiração trazer ansiedade, concentre a sua atenção na sensação de seus pés apoiados no solo ou na do peso do seu corpo no assento na cadeira.

## **Quando?**

Durante uma das atividades de rotina. Por exemplo, enquanto lava as suas mãos, momentos antes de checar seus e-mails, ao passar por uma entrada específica.

Durante as transições. Por exemplo, momentos antes de bater à porta para ver o próximo paciente ou antes de você entrar em casa depois do trabalho.

Ou durante um momento de estresse para centrar e acalmar o seu sistema nervoso.

# Respiração Quadrada

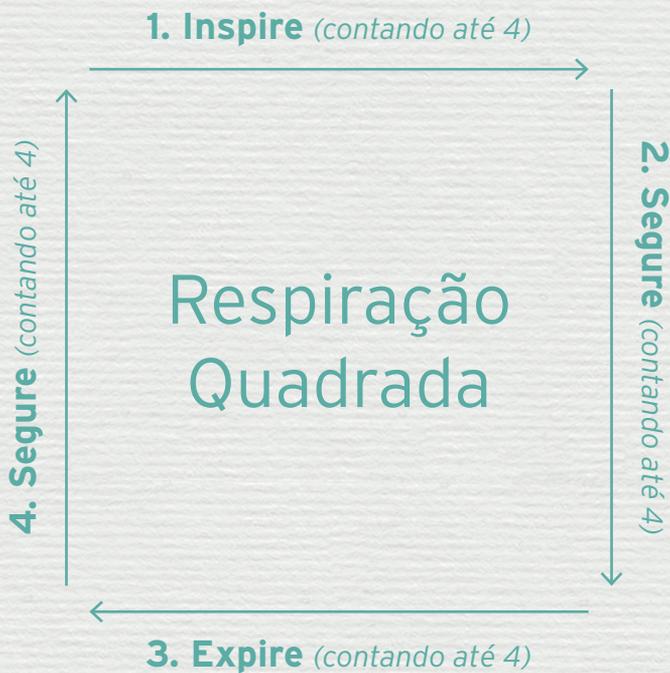
Quando o sistema nervoso está super excitado (sentindo medo, pânico ou raiva) ou fechado (nos sentindo anestesiados ou paralisados), nós não somos capazes de pensar com clareza ou responder ao que está acontecendo ao nosso redor. O ato de contar aciona o seu córtex pré-frontal e habilita funções executivas do cérebro, enquanto a respiração regula o sistema nervoso.

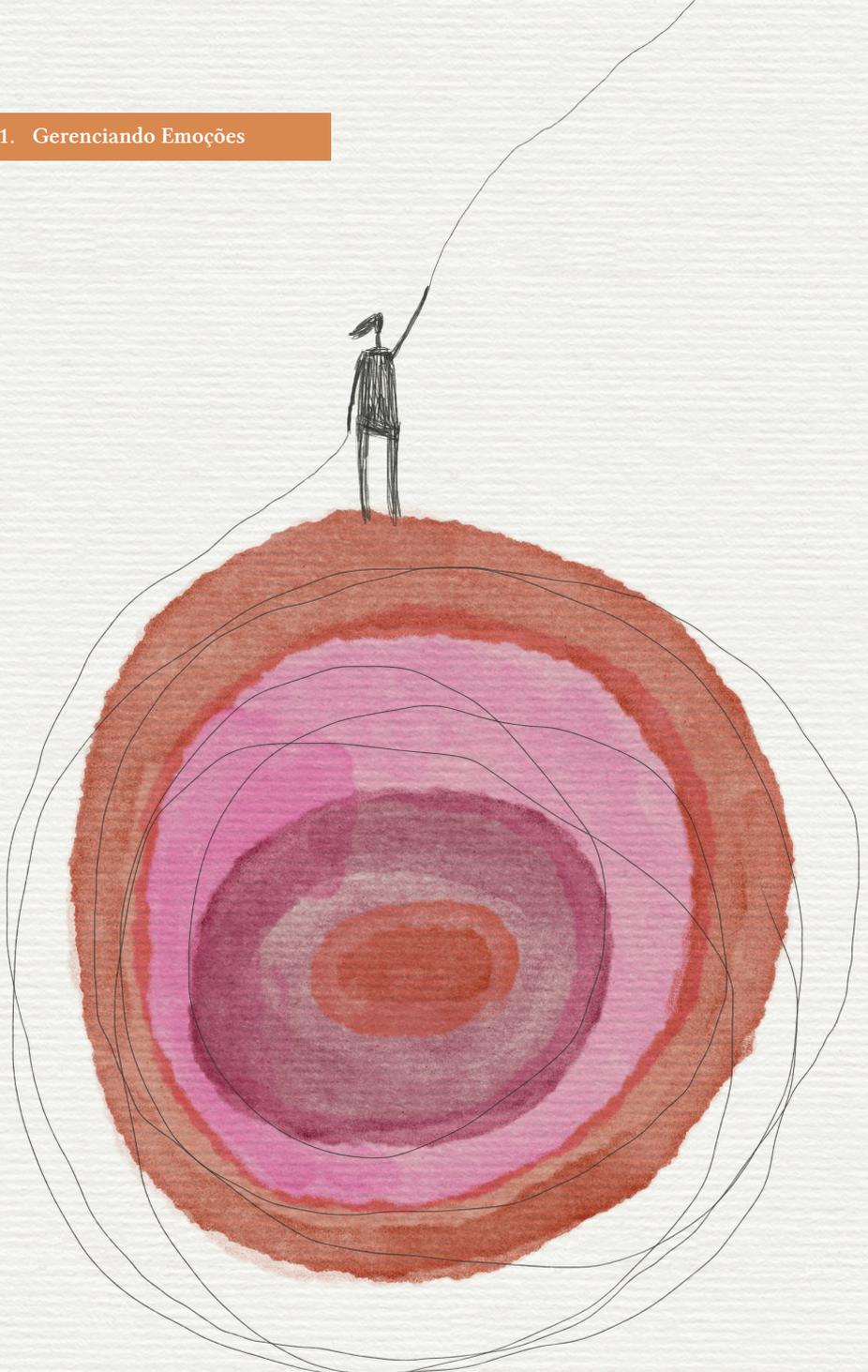
## **Como?**

1. Inspire contando até 4
2. Segure o ar contando até 4
3. Expire contando até 4
4. Segure contando até 4

## **Quando?**

Durante um momento de estresse para centrar e acalmar o seu sistema nervoso.





# O Antídoto da Autocompaixão

Nosso crítico interno afeta o nosso desempenho e saúde ao aumentar a nossa ansiedade, a frequência cardíaca e também ao desviar as funções cognitivas da situação e do paciente para pensamentos autorreferenciais. Autocompaixão, um antídoto, reduz a frequência cardíaca, os surtos simpáticos e as respostas imunes induzidas pelo estresse, nos permitindo estar focados e inteiros - no trabalho e em casa.

## Como?

Reconheça que o que está acontecendo é uma forma de sofrimento para você. Reconheça dizendo silenciosamente para si: "Isso é sofrimento."

Escolha um ritual de autocompaixão para sinalizar ao sistema nervoso se acalmar.

Por exemplo, colocando a mão em seu peito/barriga/pulso e fazendo algumas respirações profundas.

Reconheça o que você pode e o que não pode controlar: "Estou fazendo o melhor que eu posso."

"Todo mundo está fazendo o seu melhor:"

"Eu solto/deixo ir os resultados que estão além do meu controle."

(Você talvez decida revisitar os resultados mais tarde. Por enquanto, a melhor maneira de servir aos outros e proteger a si mesmo(a) é estar totalmente presente neste momento.)

## Quando?

Quando o seu crítico interno estiver presente e falando de forma dura.

Quando você estiver se sentindo estressada(o) ou tensa(o) sobre uma situação.

# Assim como eu

As evidências são inegáveis. Foi demonstrado que a compaixão de um profissional de saúde melhora significativamente a saúde do paciente, o autocuidado do paciente, a qualidade e o processo do cuidar, e diminui os erros médicos. A compaixão do profissional de saúde também está associada ao seu maior bem-estar - níveis mais baixos de esgotamento emocional (burnout), aflição e angústia, sintomas de depressão e um maior senso de realização pessoal e uma melhor qualidade de vida. A cultura compassiva no ambiente de trabalho também está associada a níveis mais baixos de exaustão emocional e esgotamento (burnout). Não há como negar - a compaixão pelos outros é boa para todas as pessoas envolvidas.

## Como?

A partir de um lugar de curiosidade, escolha uma palavra/frase que resume para você este momento de sofrimento... Diga para você mesma(o), reconhecendo esta realidade (por exemplo, *"Isto é sofrimento", "Frustração", "Raiva", "Tristeza"*).

Respire fundo...

Refleta: *"Assim como eu, essa pessoa também sofre e \_\_\_\_\_ (quer ser feliz, não gosta de burocracia ...)."*

Ofereça um desejo. Exemplos incluem *"Que você fique bem"* ou *"Que você sinta em paz."*

## Quando?

Antes ou depois de interagir com alguém de quem você não gosta ou acha desafiador.

Se você se pegar ruminando sobre uma pessoa difícil.





# Respirando Compaixão (AE-EA)

Quando estamos no meio de uma experiência emocional muito intensa, pode ser enormemente desafiador cumprir nosso papel e responder ao que está acontecendo ao nosso redor - semelhante a estarmos experimentando uma tempestade interna violenta enquanto tentamos navegar pelo ambiente externo. Em vez de resistir à emoção que surge, o que pode levar à supressão e intensificação, esta prática nos ajuda a encontrar estabilidade, e permitir que a emoção siga o seu curso e passe.

## Como?

Use o método AE-EA - Ancora, Emoção, Espaço e Alívio.

Ancore sua atenção em algumas respirações profundas ou na sensação do peso do seu corpo sendo apoiado pelo chão sob seus pés como forma de reunir a sua atenção no corpo, no momento presente.

Observe de que forma a Emoção é sentida por você no seu corpo, as sensações corporais.

Por exemplo, você pode sentir a ansiedade como respirações superficiais, como aperto no peito ou como uma sensação de tremor; ou sentir a tristeza como algo pesado e uma sensação de dor no coração ou como um nó na garganta.

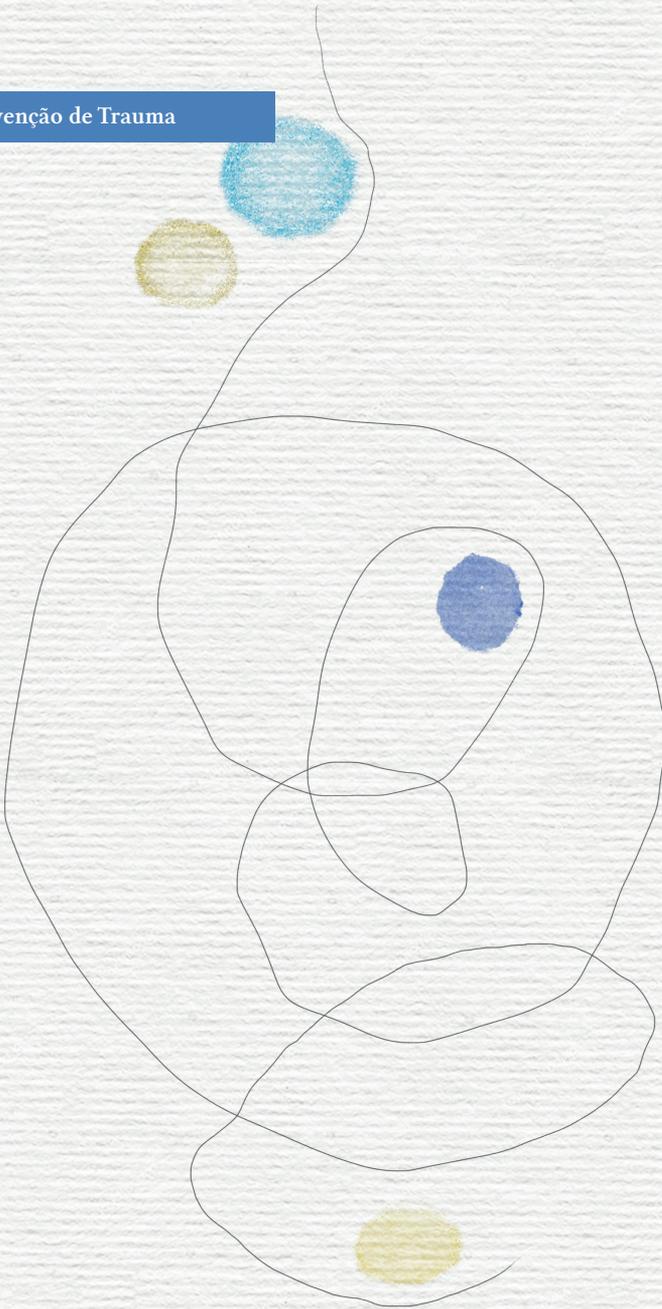
Na próxima inspiração, inspire a emoção em um Espaço amplo que pode acolher todas as coisas.

Na exalação, expire Aliviando e liberando o ar com o senso crescente de constante expansão do espaço, para si mesma(o) e para as pessoas que estão sofrendo ao seu redor. Repita esse ciclo de respirações algumas vezes.

Traga a sua atenção de volta para o seu corpo neste momento, e para a sua próxima tarefa/momento que surgir a seguir.

## Quando?

Quando se sentir engatilhado ou sobrecarregado por uma forte emoção.



# Protocolo de interrupção de Flashback

Este protocolo foi desenvolvido pela especialista em trauma Babette Rothschild. Ela escreveu: "O foco da atenção plena no momento presente é um antídoto natural óbvio para TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático), uma condição em que a mente e o corpo do sobrevivente do trauma estão continuamente revivendo memórias de um passado terrível". Aprender a permanecer ancorado no presente enquanto experimenta novamente um elemento não integrado do trauma é uma habilidade crucial na recuperação do trauma. Com essa finalidade, a habilidade e a capacidade de dirigir intencionalmente a atenção ajuda a apoiar o senso de estabilidade e agência do indivíduo.

Em voz alta ou em sua mente, você pode repetir as frases abaixo preenchendo os espaços em branco.

- Nesse momento estou sentindo (nomeie a emoção atual, geralmente medo) ...
- e estou percebendo em meu corpo (descreva pelo menos três sensações corporais que você percebe nesse momento)...
- porque estou lembrando de (nomeie o trauma pelo título apenas, sem detalhes).
- Ao mesmo tempo, estou olhando ao redor de onde estou agora (horas) em/na (data / dia da semana)...
- e posso ver (descreva com alguns detalhes as coisas que você está vendo agora, neste lugar)...
- e, então, eu sei que (diga o nome do trauma de novo) não está acontecendo onde eu estou agora.

## Agradecimentos

Este livreto foi desenvolvido para apoiar o bem-estar de profissionais de saúde, amparado pela (1) experiência vivida por profissionais de saúde que também são especialistas em bem-estar e compaixão na saúde - Robert McClure (Sharp HealthCare) e Gary Hsin (Veterans Affairs Palo Alto Health Care System); (2) experiência de vida ao atuar no setor humanitário em contextos de emergência em países afetados por desastres e conflitos, incorporando prática contemplativas ao dia-a-dia (Jane Chun); e (3) renomada experiência na filosofia e cultivo de estados saudáveis de mente e, em particular, compaixão (Thupten Jinpa).

Os autores gostariam de agradecer e reconhecer o retorno e conselhos de nossos colegas profissionais de saúde/médicas(os) durante o caos da resposta à pandemia. Gary e Bob - obrigado.

Este material foi possível graças ao generoso financiamento da University of California San Diego Sanford Institute for Empathy and Compassion. Desenvolvido por Jane M. Chun, PhD e Thupten Jinpa, PhD.

O livreto foi traduzido para o português por Cristiano Ramalho e revisado por Alessandra Granato e Camila Brandão. Agradecemos também a Valentina Fraiz (ilustrações), Higor Soffe (design), Gustavo Gitti, Marcelo Trombka e Viviam Barros.

## Leve o bem-estar com você

Leve esses cartões de bem-estar com você aonde você for, para qualquer momento de que precisar. Perdeu um cartão ou quer compartilhar? Uma versão para impressão (em inglês) está disponível em [compassioninstitute.com/healthcare](http://compassioninstitute.com/healthcare)

### Acalmar & Aquietar a Mente

## Respiração Quadrada

1. Inspire contando até 4
2. Segure o ar contando até 4
3. Expire contando até 4
4. Segure contando até 4

**Durante:** momentos de estresse



### Gerenciando Emoções

## Assim como eu

Compaixão por uma pessoa neutra ou desafiadora/difícil

1. Escolha uma palavra/frase que descreva este momento de sofrimento.
2. Reflita que: "Assim como eu, essa pessoa também sofre e \_\_\_\_\_."
3. Ofereça um desejo: "Que você fique bem" ou "Que você se sinta em paz."

## Respirar para Centrar-se

1. Repouse sua atenção em três ciclos de respirações completas (inalar e exalar);
2. OU na sensação de seus pés apoiados no solo, OU ou na do peso do seu corpo no assento na cadeira.

**Durante:** Atividades de rotina, transições ou em momentos de estresse

### Gerenciando Emoções

## Antídoto da Autocompaixão

Quando se sentir estressado(a)/autocrítico

1. Reconheça: "Isso é sofrimento."
2. Escolha um ritual de autocompaixão (mão em seu peito/barriga/pulso).
3. Reconheça: "Estou fazendo o melhor que eu posso." "Todo mundo está fazendo o seu melhor." "Eu solto/deixo ir os resultados que estão além do meu controle."

### Gerenciando Emoções

## Respirando Compaixão (AE-EA)

Quando estiver acionado/tomado por uma emoção

1. Ancore sua atenção em respirações profundas/ seus pés no chão.
2. Observe a Emoção como sensações corporais.
3. Inale, inspirando a emoção em um Espaço amplo.
4. Exale, expirando alívio para si e para as outras pessoas.





