# AVAM – Abraçar a Vida, aceitando a Morte

WORKSHOP AVAM

# Abraçar a Vida, Aceitando a Morte

Organização:

Sónia Remondes Costa - UTAD

AMARA- Associação para a Dignidade na Vida e na Morte


**APRESENTAÇÃO**

Lidar regularmente com o sofrimento e a morte pode tornar-se pesado para o profissional de saúde ou voluntário, com consequências graves tanto para o próprio, como para o doente e a sua família. As causas podem ser o medo que sentem perante a morte, lembrar-se das suas próprias questões pessoais, sentimentos de inadequação e impotência perante o doente, uma compreensão incompleta das necessidades dos doentes em fim de vida, e dificuldades de comunicação (Keidel, 2002) (Lowry, 1997). A fim de se defender deste sofrimento e dificuldades na

relação com o doente, os profissionais podem optar por mecanismos de fuga, criando uma distância emocional entre eles e o doente e a sua família, ao invés de apenas uma distância profissional saudável (Keidel, 2002) (Connelly, 2009) (Lowry, 1997) (Bernard & Creux, 2003). Estes mecanismos de fuga são prejudicais a vários níveis:

• Para o doente, pois não recebe o apoio que necessita;

• Para o profissional ou voluntário, porque ao perceber que não estão a dar um apoio de qualidade ao doente, vão sentir-se desmotivados, aumentando deste modo o seu nível de esgotamento e diminuindo a qualidade de relação de ajuda;

• Para a instituição, porque, contribui para o aumento de erros no trabalho e do esgotamento profissional; para a diminuição da qualidade do serviço prestado aos doentes e da satisfação dos colaboradores, para o aumento do absentismo, de conflitos, pedidos de transferência ou demissão.

Investir na formação e na prevenção torna-se muito importante a todos os níveis, e torna a equipe muito mais eficaz e produtivo.

Uma formação que ensina as bases da relação de ajuda, e simultaneamente ajuda o profissional ou voluntário a tornar-se plenamente ciente das questões existenciais na sua própria vida vai permitir-lhe reconhecer, compreender e integrar os seus próprios sentimentos, enquanto continua a estar totalmente presente no momento e centrado na relação com o doente/família.

Aprender a desenvolver a auto-consciência é, portanto, uma poderosa ferramenta para cuidar de si e prestar uma boa relação de ajuda.

A formação original foi baseada numa formação concebida por Hermine Aitken (Aitken, accessed Oct 27, 2011) e segue os ensinamentos da Elizabeth Kubler-Ross (1970), Rauch & Muriel (2066), Marie de Hennezel (1998), Jean Yves Leloup e Marie de Hennezel, (1997), Ira Byock (1996) e Carl Rogers (1951). A abordagem foi mudada, com o consentimento de Aitken duma abordagem psicanalítica para a Abordagem Centrada na Pessoa

que é a abordagem praticada pelas facilitadoras da AMARA (Rogers C., 1951).
A formação foi sujeita a avaliação qualitativa por parte dos participantes da investigação, e sofreu as alterações e os ajustamentos necessários para melhorar a eficácia da intervenção.
Neste momento, a intervenção segue um programa, com dois dias e meio de desenvolvimento pessoal e dois dias de ensino teórico-prático (32. horas).

**OBJETIVOS**

No final do curso, os formandos estarão mais preparados emocionalmente para lidar com o sofrimento dos doentes, e terão recursos para dar apoio psico- e existencial de qualidade ao doente e à sua família.

Objetivos Específicos:
No final do curso os formandos deverão:
• Identificar as ansiedades e os medos que sentem perante a morte
• Identificar formas de aumentar o sentido da sua vida e a qualidade das suas relações pessoais
• Identificar recursos pessoais para lidar com o desconhecido e as dificuldades da vida
Ser capazes de compreender as necessidades emocionais e espirituais duma pessoa com doença crónica, avançada e progressiva e da sua família, e entrar numa relação de ajuda com os mesmos, sem recorrer a mecanismos de fuga.

**DESTINATÁRIOS**

Profissionais de saúde, Tecnicos de Serviço Social, Estudantes das áreas da saúde (Enfermagem, Psicologia, Medicina, entre outras), Serviço Social e Voluntários que trabalham nas áreas

de cuidados paliativos, continuados e outros em que cuidam de pessoam em fim de vida, ou publico em geral que procura desevolvimento pessoal psico-existencial.

**COORDENAÇÃO CIENTÍFICA**

**Sónia Remondes Costa**

**COMISSÃO ORGANIZADORA**

**Sónia Remondes Costa**

**Carol Gouveia e Melo**

**AMARA – Associação para a dignidade na vida e na morte**

**ENTIDADES ENVOLVIDAS**

**AMARA – Associação para a Dignidade na Vida e na Morte**
**Departamento de Educação e Psicologia**
**Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro**

**CRONOGRAMA/DATAS**

Dias 07, 08, 09 (5ª, 6ª feira, sábado) , 15 e 16 (6ª feira, sábado) de junho de 2018

<<Ver Cronograma>>

**PROGRAMA/CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

**1º Módulo:** Viver e Morrer, a mesma preparação
**Objetivos**
Facilitar a consciência e entendimento das características pessoais e dos mecanismos internos a desenvolver, tendo em vista a melhoria da capacidade de estabelecer e manter uma relação empática com os doentes/idosos.

**Duração: 18 horas**
Descrição geral do trabalho a desenvolver:

Espaço de desenvolvimento pessoal e de reflexão, onde os participantes tomarão consciência dos seus receios perante a vida e a morte, encontrando formas de viver com mais plenitude e consequentemente, encarar o fim da vida de forma mais natural e com menos ansiedade.

**Conteúdos Programáticos:**

Aos participantes é-lhes proporcionado espaço para refletir sobre a qualidade dos seus relacionamentos pessoais, o significado das suas vidas e os seus mecanismos de coping, quando confrontado com o sofrimento, o desconhecido, e a perspectiva da sua própria degradação e envelhecimento físico:

• Debate em grupo sobre a morte e o seu processo: o que sei, o que acredito e o que sinto……
• Reflexão sobre as dificuldades em encarar a degradação física do doente e de si próprio
• Identificação dos principais medos perante a morte
• Exercícios práticos que ajudam o formando a identificar as pessoas significativas da sua vida e reflectir sobre o que necessita de fazer para se sentir em paz, caso essa pessoa morresse: perdoar, ser perdoado, e expressar o amor e gratidão que sente.
• Exercícios que ajudam o formando a perceber o que trás sentido à sua vida.
• Reflexão sobre recursos pessoais que costumam utilizar

perante dificuldades de vida, a fim de se conhecer melhor e terem mais confiança para lidar com o desconhecido
• Necessidades espirituais no fim da vida
• Reflexão sobre o medo de ser julgado e de perder a dignidade

**Metodologias Pedagógicas**:
Realizado em formato de terapia de grupo para facilitar a introspecção pessoal sobre as questões existenciais da vida e da morte, aumentando assim a serenidade dos participantes e a sua capacidade para participar numa relação de ajuda

**2º Módulo**: Relação de ajuda com pessoas com uma doença prolongada, avançada e progressiva
Objetivos do Módulo:
Capacitar o formando de entrar numa relação de ajuda com uma pessoa com uma doença crónica, avançada e progressiva.

**Duração: 14 horas**
Descrição do trabalho a desenvolver:
aborda a teoria e a prática da relação de ajuda com pessoas com uma doença avançada e as suas famílias. Abrange temas como: o mal-estar do cuidador; o acompanhamento existencial do doente e a sua família, as atitudes da relação de ajuda e a prática da escuta activa.

**Conteúdos Programáticos**:

• O mal-estar do cuidador: identificação das dificuldades do formando perante alguém em fim de vida e as consequências que isso tem na relação com o doente e no próprio formando, levando eventualmente ao burnout;
• O apoio psicológico ao doente, incluindo a compreensão das perdas sofridas com uma doença avançada, as formas de vivenciar o luto em vida e o luto do familiar após a morte do doente.
• as atitudes da relação de ajuda e a prática da escuta activa.
• A dimensão espiritual que damos à Vida, à Morte e ao nosso

trabalho com doentes.
Reflexão sobre a eutanasia e os cuidados paliativos

**Metodologias Pedagógicas**:

Expositivo: exposição teórica da matéria com PowerPoint e flipchart
Interrogativo: utilização de debate e colocação de questões para enriquecer a aprendizagem teórica.
Demonstrativo e activo: exercícios práticos para demonstração e consolidação dos conhecimentos

**CARTAZ**

<<Ver>>

**CARGA HORÁRIA**

Com um total de **32 horas**

**NÚMERUS CLAUSUS**

Mínimo:**10** Máximo:**15**

**EMOLUMENTO**

Direito a certificado de participação:

– **150€** Estudantes (não trabalhadores)

– **250€** Profissionais

**LOCAL**

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Sala a definir em breve.

**INSCRIÇÕES**

<<Inscrições on line>>

**REGRAS DE INSCRIÇÃO**

As inscrições são formalizadas através do preenchimento On-line do formulário de inscrição e envio da digitalização do seu comprovativo de pagamento por uma das seguintes formas:

– Presencialmente, nas instalações do Gabinete de Formação;

– Por e-mail – abelc@utad.pt;

– Por correio – Gabinete de Formação da UTAD, Quinta de Prados, 5000-801 Vila Real.

Só serão consideradas inscrições completas (com os requisitos todos), ou seja, com a inscrição "on line" com os dados devidamente preenchidos, com a documentação previamente enviada, incluindo comprovativo de pagamento do curso (ex: talão de transferência bancária).

O pagamento pode ser efectuado por:

– Cheque à ordem da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

– Transferência Bancária – IBAN **PT50 0018 000346205068020 22**

Os formandos deverão fazer prova do pagamento devido (ex: talão de transferência bancária).