

## GUIA DA OFICINA CUIDANDO DE QUEM CUIDA

### PROJETO CALÇADA

Apresentamos aqui um guia para você usar e ajudar os agentes sociais a refletirem sobre como estão lidando com suas emoções ao cuidarem daqueles que demandam muita energia e dedicação. Fique à vontade para adaptá-lo de acordo com o grupo e os recursos disponíveis.

Geralmente o desejo ardente de resolver os problemas dos outros impede que o cuidador olhe para si mesmo. Esta oficina é uma oportunidade para isso. Deixar de lado por um dia as preocupações, responsabilidades e desafios, para refletir sobre tudo isso à luz da Palavra, de forma lúdica e descontraída. Esta oficina tem sido usada com vários grupos que a avaliaram como: um tempo de renovo; reabastecimento da bateria; um espaço para meditar e reavaliar; lembrar como é rir e se divertir sem estar dirigindo a brincadeira; receber carinho e cuidado; tomar decisões fundamentais para continuar o trabalho; etc. Esperamos que você veja resultados como esses e que os participantes percebam o quanto são importantes e necessários, por isso, a necessidade de se cuidarem bem.

#### **9h – Boas-vindas**

Objetivo: Acolhimento.

#### **9h15m – Coffee-break**

Objetivo: Oferecer uma recepção carinhosa com alimento saudável. Sugestões no Anexo I.

#### **9h45m – Mostrar um quebra-cabeça com uma peça faltando**

Objetivo: Criar um ambiente familiar e de integração e assegurar cada indivíduo sobre a sua importância.

*Veja esta figura. O que isto pode nos dizer? Ela está completa? Falta uma peça nela. Sabe, um quebra-cabeça nunca é bonito assim. Sempre vai faltar alguma coisa. Não há nada pior do que você montar um quebra-cabeça, chegar ao final e estar faltando uma peça. Você já viveu isso? Mas, (coloca a figura que falta) e agora, ele está completo? Sabe, você parece esta figura. Imagine que este quebra-cabeça é o grupo a que você pertence: sua organização, sua família, sua equipe, sua igreja, nosso grupo aqui. Você faz falta. Você é importante. Sem você, estes lugares não estão completos. Você faz tanta falta quanto faz falta uma peça no quebra-cabeça.*

(Extraído do Manual Prático para o Culto Infantil de Pr. Rawderson e Pr. Xavier)

Reforce a ideia de que não há ninguém igual a ele/ela. Até pode parecer com uma peça ou outra, mas não é igual, não se encaixa tão bem no seu lugar: *Você tem qualidades. Você foi escolhido. Você faz parte deste "corpo". Você é único.*

### **10h – Apresentação pessoal com fantasia**

Diversos acessórios de fantasia (óculos, cabelo, chapéu, etc.) e máquina fotográfica.

Objetivo: Propiciar uma descontração e apresentação de si mesmo, resgatando o seu lado espontâneo e pessoal (sem o peso do cargo na instituição).

Dar um tempo para que os participantes escolham e se vistam com fantasias e, depois, se apresentem ao grupo ainda vestidos. Deixar em aberto a apresentação. Eles podem escolher o que quiserem dizer sobre si (alguns conseguirão ser mais pessoais e deixar o cargo de lado por um pouco).

Para um grupo grande, limitar o número de peças, se adaptando aos recursos disponíveis.

### **10h30m – Introdução sobre a fadiga por compaixão**

Objetivo: Reflexão sobre o que leva a um esgotamento, oferecendo oportunidade para a identificação da própria situação.

Introduza o tema, dizendo que os profissionais que lidam com os problemas de outros estão na faixa de alto risco de estresse.

*Existe um estresse saudável, que nos faz sobreviver ao perigo, e aquele que nos leva ao esgotamento.*

*Não é errado sentir-se estressado. Geralmente isso indica um envolvimento com o trabalho para Deus e seu Reino. Jesus nos avisou que experimentaríamos pressão. É a nossa reação à pressão que nos deixa estressados.*

*Entender essas reações, nos deixa menos preocupados com o que nos pressiona.*

Pergunte ao grupo o que acha que são as causas mais comuns para a fadiga, no caso dos trabalhadores sociais.

Coloque as respostas numa folha grande de papel ou quadro branco, com o título Causas mais comuns para a fadiga, que podem ser entre estas:

- Excesso de trabalho
- Equipe ou liderança difícil/falta de apoio
- Falta de preparo para a função, incapacidade, impotência
- Ter que lidar com os problemas dos outros

- Situações na organização das quais você discorda
- Conflito entre a equipe
- Culpa
- Problemas financeiros/de saúde/familiares

Mostrar uma foto da pessoa caindo (Anexo XII) e, com a participação do grupo, comentar que no momento de estresse, geralmente essa é a percepção: todos assistindo e não fazendo nada (o público); quem pode tomar as decisões e ajudar, cruza os braços (liderança); caindo num abismo, sem esperança, etc., conforme a lista acima.

Comente que a fadiga é basicamente uma exaustão. Às vezes a exaustão pode ser emocional, às vezes física, às vezes espiritual. Para aqueles que cuidam de outros profissionalmente, a exaustão causa uma parada no crescimento. Quando paramos de crescer, estamos com problema.

### **10h45m – Teste sobre o esgotamento**

Objetivo: Fazer uma auto avaliação sobre o seu atual nível de estresse.

Gary Collins desenvolveu um instrumento para avaliar se um profissional está ou não estafado, o que pode ser medido em qualquer tempo, uma vez que todos são sujeitos a terem que lidar com isso em algum momento da vida.

*Você está esgotado?*

Distribua o teste e explique que para cada frase, devem circular o (R) se raramente for verdade na sua vida, (A) se às vezes ou (G) se geralmente for verdade. Teste no Anexo II.

Esgotamento é o mesmo que *Burnout*, o termo em inglês, agora já adotado no Português. Se traduzido literalmente, é “fogo apagado” ou “chama apagada”. Uma chama que um dia iluminava e brilhava em seu meio.

Quem não fez 16 pontos pode guardar este teste, para se auto monitorar e tomar medidas para se prevenir e manter-se longe desta faixa de perigo.

### **11h – Figura de uma mãe ou pais sobrecarregados (Anexo XII)**

Objetivo: Ilustrar a emoção da pessoa esgotada, carregando mais do que pode suportar. Identificação com o personagem e dessensibilização com o tema – qualquer um pode ficar sobrecarregado.

Pedir para que os participantes digam o que acham que a mãe ou pais (da figura) podem estar sentindo.

### **11h10m – Exercício da pilha sobre os próprios ombros**

Objetivo: Identificar a maior fonte de estresse no momento e receber ministração.

- a) Convide os participantes que desenhem, na base de uma folha de papel, uma pessoa para representar a si próprio, deixando espaço para desenhar acima da “pessoa”.
- b) Peça para que desenhem vários retângulos (5 ou mais) acima da cabeça da pessoa no desenho, formando uma grande pilha.
- c) Peça, então, para que escrevam em cada retângulo a responsabilidade/função que exercem atualmente.
- d) Em seguida, que identifiquem a função que está causando maior estresse, causando preocupação a eles neste momento, assinalando o retângulo correspondente.

### **11h30m – Compartilhamento e oração**

Objetivo: Dividir com alguém de confiança o peso que carrega e levar juntos a quem pode dar solução - Cristo.

Dividir o grupo em duplas e sugerir que cada um compartilhe com o companheiro(a) a função ou responsabilidade que está mais pesada no momento, e que gastem um tempo colocando o assunto em oração.

### **12h – Alongamento com massagem grupal**

Objetivo: Desestressar, liberar a tensão, receber cuidado.

Alongar com “O amor de Deus é tão grande”; ou fazer uma roda com cada um massageando os ombros de quem está à sua frente. Depois inverter a roda; ou manter as duplas para se massagearem nos ombros.

Se houver tempo:

### **12h05m – Construir a “pilha” do grupo**

Objetivo: Fazer um levantamento do que mais estressa este grupo, usando as pilhas individuais.

Faça uma figura de um boneco grande com uma pilha de retângulos numa folha de papel grande ou quadro.

Peça para que os participantes digam qual é a função ou responsabilidade que, no momento, mais pesa para eles, ou pesava antes da oração, sem necessidade de comentários pessoais.

Anote nos retângulos da figura grande. Peça ao grupo para comentar sobre o que veem no quadro e o que diz sobre eles como grupo. Pode ser que levantem a semelhança dos temas de estresse, a necessidade de estarem atentos, como podem se ajudar mutuamente, etc.

Fechar este momento com abraço/suporte.

Tenha tranquilidade para administrar os comentários que poderão surgir. Controle o tempo para não deixar que esse momento fuja do controle.

Aqui seguem algumas sugestões para você comentar de acordo com o item mais gritante que aparecer:

- Se for relacionado com equipe
  - Necessidade de organizar suas tarefas
  - Necessidade de aceitar que não poderá fazer tudo/respeitar-se
  - Necessidade de reconhecer as diferenças entre as pessoas da equipe/entender como cada um funciona, para evitar frustrações e irritações
  - Necessidade de aprender/melhorar para não irritar o outro
  - Necessidade de tirarem um tempo de lazer com a equipe, para integração
  - Necessidade de perdoar
- Se for relacionado com aconselhamento/lidar com os problemas alheios:
  - Aceitar seus limites
  - Não aconselhar/lidar com mais do que três num mesmo dia/tirar um tempo para “esfriar” a cabeça
  - Buscar deixar a pessoa nas mãos de Jesus – Ele cuida
  - Compartilhar com alguém da equipe/Projeto Calçada, mantendo a confidencialidade
- Se for relacionado com família
  - Avaliar se está dando tempo de qualidade e se realmente tem razões para sentir culpa – corrigir isso, se necessário

- Reconhecer seus erros/pedir perdão.
- Reconhecer seus limites/raiva/impaciência

### **13h – Almoço**

Objetivo: Dar importância para uma rotina de alimentação balanceada e saudável

Sugerimos uma alimentação equilibrada e saudável – nada de frituras!

### **14 h – Descanso ou caminhada/solitude com Deus**

Objetivo: Proporcionar um tempo de relaxamento e reflexão. Conscientizar sobre a dificuldade de relaxar para alguns

Gastar de 8 a 10 minutos em um local confortável, sem conversar com ninguém. Colocar uma música ambiente e pedir para que cada um imagine uma grande quantidade de água morninha sendo jogada aos poucos em todo o seu corpo. Comece a imaginar a água caindo devagarzinho na sua cabeça e depois vai deixando cair em todo o corpo. A água não é nem muito fria nem muito quente, simplesmente confortável. Quando acabar, comece de novo e deixe o seu corpo relaxar.

Encerrar o tempo de descanso com um chá de ervas para cada participante. De preferência levado à sua mão.

Checar como foi a experiência para o grupo.

### **14h15m – Peça perdida**

Objetivo: Enfatizar a importância do tempo com Deus e de meditação na sua Palavra

Diga que encontrou outro dia uma peça de metal e não conseguia identificá-la. Temeu jogar fora, então ficou tentando descobrir pra que servia. Peça ajuda para ver se alguém pode lhe ajudar. Deixe que cada um pegue a peça e dê sua sugestão. Interaja com eles enquanto tenta ajudá-los: *Eu também pensei que era isso, eu quase joguei fora, achando que não era muito importante, etc. Finalmente, depois de muito tentar, como vocês, eu descobri. De fato, ela sozinha não tinha muita utilidade, muita importância. Até que encontrei a peça maior, na qual esta se encaixava. Ela faz parte desta outra peça (pegar a outra peça) que tenho aqui na minha mão.*

*Vocês agora sabem o que é? Exatamente.*

*Eu gostaria de ler rapidamente a história de uma pessoa que estava exatamente igual a esta peça pequena. Ela estava perdida, pois se perdera da peça maior (Deus). Mas um dia, Jesus que sempre está buscando o perdido, o fraco, o abatido, o/a encontrou e achou o lugar onde ele/a se encaixava.*

*Você e eu somos como esta peça, tal como Zaqueu (ou um outro personagem escolhido – veja sugestões abaixo - pode usar Elias/Hagar/Davi/Noemi/etc.).*

*Ficamos perdidos, se não estamos devidamente encaixados. Sentimos medo, nos sentimos sozinhos, queremos nos esconder na segurança de nossa casa ou de nosso quarto, ficamos sem perspectiva.*

- **Zaqueu:**

*Jesus veio e estendeu a mão para Zaqueu. Jesus o conduziu para o Pai: para Deus. Jesus veio ao mundo para ajudar todas as pessoas a encontrarem o caminho para a casa do Pai. Sabe o que Zaqueu sentiu naquele dia? Uma grande alegria. É isso que experimentam todas as pessoas que são encontradas por Jesus. Às vezes, nos perdemos no meio do caminho. Só estaremos bem e seremos úteis se estivermos bem encaixados em Deus. Se você reconhece que está perdido, pode gritar, pode falar com Ele. Pode subir na árvore. Diga que quer voltar para casa. Muitas vezes temos dificuldade de reconhecer que precisamos de ajuda.*

(Extraído e adaptado do Manual Prático para o Culto Infantil de Pr. Rawderson e Pr. Xavier).

- **Hagar:**

*Hagar esteve exatamente nessa situação, quando se sentiu perdida e descartada. Ela foi expulsa e mandada embora para o deserto.*

*Hagar colaborou com seus líderes, fez tudo o que pediram. Teve o filho que cumpriria os planos de Deus. E agora, quando não precisam mais dela, ela se vê no meio do conflito deles. Ela é jogada fora. Fica decepcionada, desolada. Sente-se sem nenhum valor.*

*Frequentemente lideranças decepcionam. Às vezes tomam decisões precipitadas e erradas. Não oferecem o cuidado e apoio de que se espera deles. Ao contrário, Hagar é mandada para o deserto sozinha com seu filho. Ela não tinha nenhuma perspectiva de vida. Não sabia o que fazer. Se encheu de tristeza e dor.*

*Percebe que o filho vai morrer de sede e fome. Não consegue assistir a isso. Fica tão abatida que não vê saída. Decide se afastar e deixá-lo morrer.*

*Em Genesis 21.17 lemos que o anjo disse: “O que a aflige? Não tenha medo; Deus ouviu o menino chorar, lá onde você o deixou.”*

*Deus conhece o coração e sabe que o medo é um sentimento universal. O medo é o mal da humanidade. É a causa da grande parte do estresse da humanidade. Temos medo de uma doença grave, medo de perder o emprego, de uma rejeição, de ficar sozinho, de morrer, da velhice, de não*



*passar no vestibular, do filho se machucar, etc...*

*O medo paraliza, inferniza, limita, estressa, cega ou distorce.*

*Hagar enxerga então a água e reage. Leva ao filho que sobrevive e cresce no deserto, se torna flexeiro e pai de 12 filhos.*

*Existe um nível saudável do medo, que nos livra do perigo momentâneo. Mas quando o medo nos leva ao estresse continuado, aí precisamos reconhecê-lo e admiti-lo. Em Salmos 56.3 vemos que "Quando estou com medo, eu confio em ti, ó Deus Todo Poderoso." Há uma grande possibilidade do medo chegar. Quando ele chegar, vou confiar em Ti.*

*Jairo, que passou também por uma situação dramática, teve uma reação diferente da de Hagar. Em Marcos 5.21-24 e 35-43 vemos que Jairo, ao ver sua filha muito mal, CRÊ – o antídoto do medo. Ele sai em busca de Jesus, ao invés de se fechar, se isolar, como é comum e como Hagar fez. Jairo BUSCA quem tem autoridade. Jesus não dá ouvidos ao que as pessoas dizem, que não adiantava mais, pois a menina já havia morrido. Jesus diz a Jairo: "Não tenha medo; tenha fé!"*

*Vencer o medo é fazer o caminho de Jairo. Não é o caminho de Adão, que se escondeu quando teve medo ou de Hagar que se afastou. O caminho é CRER e BUSCAR Jesus.*

Compartilhe com o grupo a música *Preciosa Graça*, interpretada por Tatiana Costa, que aparece num imenso milharal. Parece estar só e perdida, assim como Hagar, ou como qualquer um de nós, mas encontra a presença de Deus e recebe a libertação na Graça.

Preciosa Graça de Jesus  
Perdido me encontrou  
Estando cego me fez ver  
Da morte me livrou

A graça libertou-me assim  
E meu temor levou  
Oh quão preciosa é para mim  
A hora em que me achou

Mil lutas, dores, tentações  
caíram sobre mim  
Porém a graça me salvou  
Feliz eu sou enfim



Pra sempre então eu cantarei  
Da graça de Jesus

- **Elias:**

*Elias teve um acúmulo de pressões que o levaram à exaustão. Ele fugiu – como às vezes nós queremos fazer. O tratamento de Deus para com Elias revela o seu propósito de alcançar o melhor.*

1 – *Ele deixou Elias reclamar (19.4)*

2 – *Ele colocou Elias para dormir (19.5)*

3 – *Ele providenciou alimento e bebida seguidos de mais sono (19.5,6)*

4 – *Ele providenciou uma segunda refeição, com valor sobrenatural (v.19:7,8)*

5 – *Ele liderou Elias para Horebe/Sinai: o propósito espiritual de toda a experiência (19:8,9)*

Cântico: Termine este momento com um cântico. Escolha uma música que fale sobre o fortalecimento que Deus dá em momento de angústia, dificuldade, etc.

### **14h30m – Hora de brincar**

Objetivo: Exercitar a mente e o corpo, estimular o aprendizado de algo novo, brincar, rir, descontrair, distrair e mudar de atividade. Faça os jogos que achar apropriado, de acordo com o grupo, espaço, tempo e material disponível.

- **Jogo de Palavras**

Peça para que todos escrevam palavras (substantivos) em pequenos pedaços de papel. Para economizar tempo pode preparar as palavras com antecedência. Coloque-as em um saco. Divida o grupo em equipes e explique a brincadeira, que acontece em 3 rodadas diferentes, que se repetem até acabarem os papéis ou o tempo.

Durante um minuto, um representante do grupo deve retirar uma palavra do saco e demonstrá-la ao grupo, conforme a instrução abaixo das rodadas, e tentar levar a sua equipe a adivinhar o substantivo. Conforme o grupo for acertando ou desistindo, o representante pode ir pegando outras palavras, até acabar o tempo. Alguém anotar o número de palavras adivinhadas. Ao final de cada minuto, troca a equipe, mudando

sempre o representante a cada nova rodada. Cada equipe tem uma chance de brincar um tipo de rodada, antes de o jogo mudar para a seguinte.

1 – Explicar a palavra com apenas uma outra palavra

2 - Explicar a palavra com uma frase (sem incluir a palavra)

3 – Fazer mímica da palavra

A equipe ganhadora será a que tiver o maior número de palavras acertadas.

### **Brincadeiras ao ar livre:**

Divida o grupo em equipes. Se o grupo for grande, pode ter vários jogos acontecendo ao mesmo tempo. Faça um rodízio das equipes entre os jogos, marcando um tempo para jogarem e depois troquem de jogo, até que todos tenham a chance de brincar.

Se o grupo for pequeno, fica mais divertido todo o grupo jogar junto o mesmo jogo.

- Jogo da velha

Faça um grande tabuleiro com nove quadrados no chão, de preferência gramado, com fita crepe ou tiras de cartolina, prendendo as pontas, ou desenhe numa lona.

Coloque 9 bolas de esponja (4 de cada cor) numa bacia de água, a uma certa distância do tabuleiro.

Um jogador de cada equipe, joga uma bola por vez em um dos quadrados. Ganha a primeira equipe que formar a velha. Bolas das duas equipes podem ocupar o mesmo quadrado. As equipes jogam novamente até acabar o tempo, marcando quantos jogos cada uma ganha.

- Jogo dos barbantes coloridos

Prepare dois suportes ligados por três hastes, em três níveis diferentes. Separe as hastes em 40 cm.

Use 6 barbantes de mais ou menos 15 centímetros com uma bola pesada em cada ponta. Faça dois jogos de barbante de cada cor.

Os jogadores ficam a uma distância combinada e atiram o barbante tentando pendurá-lo em uma das hastes. A primeira mais próxima do chão valerá 1 ponto, a segunda do meio valerá 2 pontos e a terceira mais alta, valerá 3 pontos. Depois que os 6 barbantes tiverem sido jogados, conta-se os pontos de cada equipe. Joga-se até acabar o tempo.

- Vôlei de piscina

Monte uma rede baixa (pouco mais alta que a de tênis).

Dois jogadores de cada equipe em cada lado jogam com uma bola grande leve como as de piscina. Jogam como no vôlei normal, podendo bater na bola 3 vezes antes de atravessar a rede, até acabar o tempo, marcando os pontos de cada equipe.

- Badminton

Monte uma rede baixa (pouco mais alta que a de tênis). As equipes jogam com raquete de badminton e petecas para o ar livre. Jogam como no tênis normal, batendo na bola 1 vez para o outro lado da rede, até acabar o tempo, marcando os pontos de cada equipe.

- Bocha

Separe uma bola pesada e 6 bolas leves, sendo 3 de cada cor.

Alguém de uma das equipes lança a bola pesada e o jogo começa. Um jogador de cada equipe joga por vez uma das bolas de sua equipe. Após as 6 bolas terem sido jogadas, vê-se quem ganhou. O ponto só vai para a equipe que tiver a bola mais próxima da pesada. Se a segunda bola mais próxima for da equipe vencedora, ela ganha 2 pontos.

### **15h30m – Avaliação**

Objetivo: Levar o grupo a criar a sua própria lista de ações preventivas contra o esgotamento e perceber que tudo o que foi feito de forma agradável e simples durante esta oficina, é necessário e pode ser mantido como rotina.

Peça para os participantes listarem tudo o que foi feito durante o dia. Escrever numa folha grande de papel ou quadro branco todos os itens, que podem ser dentre os seguintes:

- 1 – Boa alimentação (balanceada, nutritiva)
- 2 – Descanso (necessidade de parar, não fazer nada, dormir bem)
- 3 – Tempo a sós (precisamos digerir as coisas, pensar)
- 4 – Boa companhia (espera-se - rrsrs)
- 5- Compartilhamento (precisamos falar e ser ouvidos)
- 6 – Auto avaliação (vigiar-se)

- 7 – Oração (Jesus mesmo separava tempo para orar)
- 8 – Meditação na palavra (renovar a mente)
- 9 – Lembrança do seu valor, seu chamado, sua importância, seu lugar
- 10 – Mudança de ambiente (ficar de pé, se reunir fora, etc.)
- 11 - Exercício físico (caminhada)
- 12 – Brincadeira, risada, descontração, distração (ver uma comédia, ir a uma festa)
- 13 – Exercício da mente (palavras cruzadas, xadrez, aprender um idioma)
- 14 – Novo aprendizado (constante crescimento, fugir da estagnação)

Deixe os participantes comentarem sobre os itens conforme os for trazendo e, ao final da listagem, mostrar que eles acabam de criar o que fazer para evitar um esgotamento. Valorize o trabalho do grupo e coloque o título no topo da lista: “Como prevenir o esgotamento”, ou o título que o grupo sugerir.

Comentar sobre a necessidade de manter esse tipo de atividade como uma rotina e se cuidar constantemente, se auto avaliando, percebendo os sintomas de estafa e tomando atitude logo no início do estresse. Para cuidar do outro e cumprir nosso chamado por mais tempo, precisamos estar bem. Lembre-se do aviso em aviões antes dos voos. “Em caso de depressurização, vista a máscara primeiro e depois ajude os outros”. Parece egoísmo, mas é estratégico. Quanto mais fôlego você tiver, mais gente poderá salvar.

**15h – Comentar sobre a necessidade de tratamento terapêutico se os sintomas persistirem**, como tristeza e desânimo, depressão, perda de peso, cansaço constante, falta de prazer nas atividades preferidas, dependência de relaxante ou outros medicamentos, etc. Falar sobre a possibilidade de qualquer um de nós entrar em esgotamento. Não há nenhuma vergonha nisso. Vergonha é permanecer e não buscar ajuda. Isso é temporário. Com a ajuda certa, o problema é resolvido e não há necessidade dele ser estendido.

**15h05m - Mostrar a foto do gato se olhando no espelho, exemplificando que**, no estado de esgotamento, a pessoa já não se reconhece mais. Parece que envelheceu sem perceber, não sente mais graça na vida. Pode chegar ao ponto de não saber mais quem é. Procure ajuda.

**15h30m – Projetar as fotos feitas pela manhã com as fantasias, ou presentear cada participante com a sua foto.**

Objetivo: Resgatar o ambiente alegre e descontraído e demonstrar cuidado individual.

Apresentar as fotos, dizendo que todos eles são “gatas e gatos”, mas que, ao se olharem no espelho, não verão um leão velho, mas verão isso: (mostrar as fotos). Deixar que cada um veja o retrato dos demais.

### **16h – Encerramento**

Fazer uma oração de gratidão a Deus pelo tempo gasto junto e pela saúde (emocional e física) de cada um.

### **Café e bolo**

Descontraidamente, despedir o grupo com um lanche.

Se possível, enviar um cartão, agradecendo a presença e estimulando o participante a continuar se cuidando.

Clenir Xavier

Diretora do Projeto Calçada

### **Anexo 1 Preparação da Oficina *Cuidando de Quem Cuida***

- Um local agradável com cadeiras confortáveis, na medida do possível
- Espaço ao ar livre para caminhada e/ou jogos, se possível
- Convite enviado com antecedência para todos os participantes individualmente
- Quadro branco ou papel grande; canetas; apagador
- Projetor e laptop
- Apresentação do PowerPoint
- Caixa de som e música instrumental
- Máquina fotográfica digital e pendrive
- Papel e lápis suficientes para todos os participantes
- Quebra-cabeça grande incompleto com a peça separada
- Acessórios para apresentação “maluca” (máscaras, chapéus, óculos, colares, perucas, etc)

- Uma cópia do teste para cada participante
- 2 peças de pé de fogão separadas
- Escova de dentes e caneca para o chá ou máscara para os olhos (opcional)
- Bíblias
- CD ou pendrive com vídeo de meditação musical
- Palavras para jogo de palavras ou outros materiais para jogos (vide lista abaixo)
- Envelopes para fotos
- Alimentação saudável (sugestões a seguir)
  - Um café para receber os convidados, de acordo com as possibilidades:  
Mesa e toalha  
Pratos, copos, garfos, guardanapos, colheres  
Café; suco; chá; leite; Nescau; açúcar e adoçante  
Frutas (mamão, banana, uva ou morango)  
Queijo ou requeijão; margarina; patê  
Torradinhas; pães de queijo; pão integral
  - Almoço:  
Mesas e cadeiras  
Pratos (almoço e sobremesa), talheres, copos e guardanapos  
Salada mista  
Arroz e feijão  
Uma carne branca e uma vermelha (evite frituras) podendo ser peixe,  
peito de frango ou carne assada  
Sobremesa
- Chá de ervas para depois do descanso ou caminhada
- Lanche de encerramento:  
Bolo, torradas ou pão, requeijão e patê

## Anexo II – Teste – Você está esgotado?

### Você está esgotado(a)?

Para cada frase, circule o (R) se isso raramente for verdade na sua vida, (A) se for às vezes ou (G) se geralmente isso for verdade.

R A G

0 1 2 Eu me sinto exausto e abatido

0 1 2 Eu me sinto irritado

0 1 2 Eu fico frustrado facilmente

0 1 2 Eu me sinto impotente

0 1 2 Eu tenho dificuldade para dormir

0 1 2 Eu estou desencorajado

0 1 2 Eu tenho a tendência de ser crítico com relação aos outros

0 1 2 Eu tenho a tendência de ser crítico com relação à mim

0 1 2 Eu quero ficar longe das pessoas

0 1 2 Eu gostaria de mudar meu trabalho

0 1 2 Eu me sinto desanimado espiritualmente

0 1 2 Eu acho que meu trabalho é estressante

0 1 2 Eu me sinto sob constante pressão

0 1 2 Eu tenho dificuldade de estar com pessoas agitadas

0 1 2 Eu sou impaciente

0 1 2 Eu careço de entusiasmo

(Se você marcou entre 16 – 32 pontos, você pode ser vítima de esgotamento.)

Extraído de Burnout in Ministry, de Brooks R. Faulkner.

## Anexo III – Vídeo *Preciosa Graça* de Tatiana Costa (Youtube)



Anexo IV – Jogo de Palavras

sapato	arma	homem	jornais	ave	imposto
casa	jogo	cantor	anjos	volante	igreja
cão	miolo	cavalo	estrelas	rei	bandeira
casaco	tijolo	livro	nuvem	sapo	cadeira
gato	forno	cônsul	mulher	doença	dinamite
bigode	floresta	Deus	bananas	sino	telefone
vidro	cidadão	diácono	cebola	inseto	calçada
boca	escravo	elefante	árvores	canoa	livraria
muro	poesia	socorro	alho	hélice	caminhão
pedra	gado	ladra	amigos	xerox	soldado
rocha	chaves	freira	cavalos	espiga	estagiária
papel	esforço	gigante	porcos	anfitriã	loucura
lápiz	verão	ponte	capim	porco	segredo
sapo	posto	papa	travessa	juiz	borboleta
isopor	vulcão	peão	cinto	mesa	computador

Anexo V – Apresentação de PowerPoint (Em anexo)

Anexo VI – Convite (Exemplo)



Anexo VII – Agradecimento (Exemplo)



Anexo VIII – Ilustrações (Fotos da internet)

1. Foto de pessoa caindo



2. Foto de pais sobrecarregados (para grupo misto)



3. Foto de mãe sobrecarregada (para grupo de mulheres)



4. Foto de gato de olhando no espelho



4. Foto de mulher no espelho



5. Foto de criança orando



6. Foto mãos que cuidam



Desejamos uma excelente Oficina. Qualquer dúvida, entre em contato conosco:

**Associação Lifewords Brasil**, Rua Uruguai, 514, sala 201, Tijuca, Rio de Janeiro, RJ

CEP 20510-060 t (21) 32382480

<http://brasil.sgmlifewords.com/pt/>

[www.facebook.com/SGMLWProjetoCalçada](http://www.facebook.com/SGMLWProjetoCalçada)