



Juntos a Cuidar

# Coragem

Para abraçar a vida no seu todo

Aprender a enfrentar  
os nossos medos



# Nível 1 - Medos externos: podem afetar várias áreas da vida

## Os que acontecem:

- Envelhecer
- Ficar deficiente
- Reformar-se
- Estar só
- Saída de casa dos filhos
- Perda de estabilidade financeira
- Mudanças
- Morrer
- Doença
- Perder alguém que amamos

## Os que requerem ação:

- Decidir ir para um lar
- Decidir por um familiar num lar
- Tomar uma decisão que altera o estilo de vida ou a rotina
- Deixar de trabalhar para ser cuidador
- Ser assertivo
- Perder peso
- Conduzir ou deixar de conduzir
- Errar
- Intimidade
- Falar a verdade

## Nível 2 - Medos internos: estados interiores da mente

- Rejeição
- Sucesso
- Fracasso
- Ser vulnerável
- Abandono
- Ser enganado
- Impotência
- Reprovação
- Perda da imagem que projeta

Refletem a imagem que temos de nós próprios e a nossa capacidade de lidar com o mundo. Podem acabar num medo generalizado que afeta várias áreas da vida  
Ex: medo da rejeição afeta: amizades, relações íntimas, entrevistas de trabalho etc.





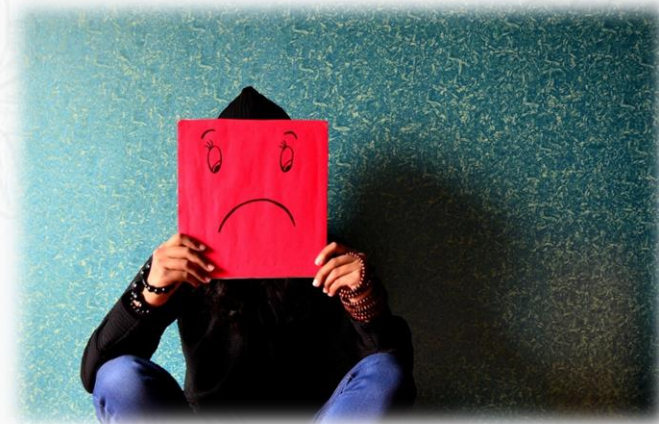
## Nível 3 - O maior de todos: "Não consigo lidar com isso!"

### Medos no nível 1

- Não consigo lidar com a doença
- Não consigo lidar com a degradação física
- Não consigo lidar com cometer um erro
- Não consigo lidar com a perda do meu emprego
- Não consigo lidar com o envelhecimento
- Não consigo lidar com a solidão
- Não consigo lidar com a perda de quem amo

### Medos no nível 2

- Não consigo lidar com as responsabilidades do sucesso
- Não consigo lidar com falhanço
- Não consigo lidar com ser rejeitado



Se soubesse que conseguiria lidar com qualquer coisa que lhe é apresentada pela vida, iria ter receio de quê?

NADA!!!

Boa notícia: Pode lidar com todos os seus medos sem ter de controlar nada no mundo exterior! A única coisa que precisa de fazer para diminuir o seu medo é desenvolver mais confiança na sua capacidade de lidar com seja o que for que a vida lhe traga!

Alguns medos são de instinto e saudáveis. Ajudam-nos a evitar problemas e perigos. Mas, todos os outros nos impedem de crescer. São inapropriados e destrutivos. Podem ser causados pelas circunstâncias da vida, da nossa educação ou da nossa cultura. Não importa muito mergulhar no passado, o fundamental é a partir de hoje trabalhar a nossa autoconfiança: Seja o que for que me aconteça, eu consigo lidar com a situação!

# Verdade 1:

## Enquanto eu estiver a crescer, o medo nunca há de ir embora.

Enquanto continuar a aceitar os desafios da vida, a esticar as minhas capacidades, a arriscar para realizar os meus sonhos, vou experienciar medo.

Crescemos à espera que o medo se vá embora antes de arriscar:  
“**Quando** não tiver medo.....**então**.....”

Podemos ficar descansados que não precisamos de trabalhar para eliminar o medo: ele não se vai embora!





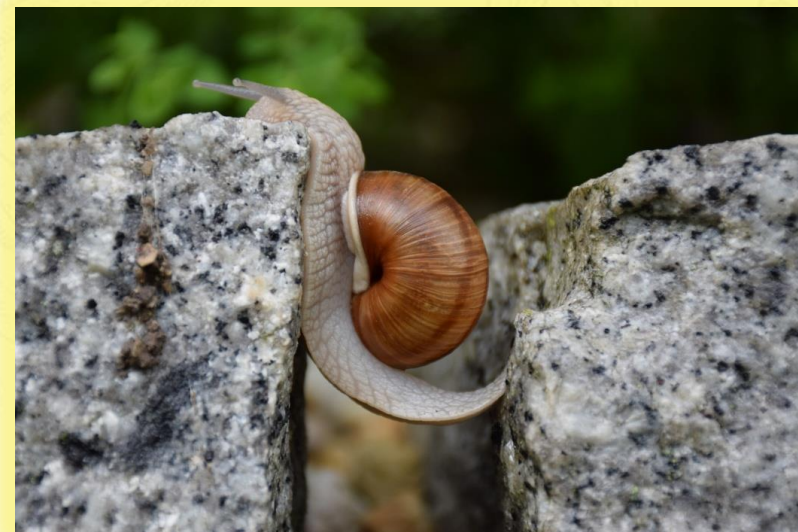
## Verdade 2: A única maneira de se livrar do medo é avançar e fazer

Isto não contradiz a verdade 1, porque o “fazer” vem antes do medo ir embora.

Que tipos de “quando.....então” costuma usar?

Por exemplo: quando me sentir melhor comigo mesmo, então farei....

Assim a vida avança muito devagar!



## Verdade 3: A única maneira de me sentir melhor comigo mesmo é avançar e fazer aquilo de que tenho medo

O fazer vem antes de se sentir melhor em relação a si próprio:

Quando fazemos algo acontecer, não só perdemos o medo, mas aumentamos a nossa autoconfiança.

Nessa altura, vou sentir-me tão bem, que vou querer conquistar outra coisa, e o medo volta!

Mas.....





Verdade 4: Vou experienciar medo  
quando estou em território  
desconhecido...mas não serei o único.  
O mesmo vale para toda a gente!

Sim! Mesmo aquelas pessoas que admiramos e achamos que não  
sentem medo de nada...elas também já sentiram! Porquê? Porque faz  
parte da condição humana!

Para sair da nossa prisão, do jogo “quando....então”, é preciso mudar  
a maneira de pensar.

Também nos podemos perguntar: porquê sujeitar-me a todo o mau  
estar que o arriscar traz? Porque não continuar confortavelmente  
como sempre fiz?

A resposta é:.....



## Verdade 5: Atravessar o medo é menos assustador do que viver com o medo latente que acompanha o sentimento de impotência

Não podemos escapar ao medo. Apenas podemos transformá-lo num companheiro que nos acompanha em todas as nossas aventuras.



## Trabalho em grupo

1. Lembra-se de ocasiões em que foi em frente apesar do medo?
2. Como correu?
3. Como se sentiu?





Se toda a gente sente medo quando está perante algo desconhecido na vida e, apesar disso, tantas pessoas avançam apesar do medo, então temos de concluir que  
*O MEDO NÃO É O PROBLEMA*

Como encara o medo?

# Como encaramos o medo?

Dor (fuga)



Impotência

Depressão

Paralisia

Poder (luta)



Escolha

Entusiasmo

Ação

Para si, o que significa “poder”?

# Vocabulário que ajuda a passar do lugar da Dor para o lugar do Poder

## Dor

- Não consigo
- Deveria
- Não é minha culpa
- É um problema
- Nunca estou satisfeita
- A vida é uma luta
- Eu espero
- Ai se fosse!
- O que faço?
- É terrível!



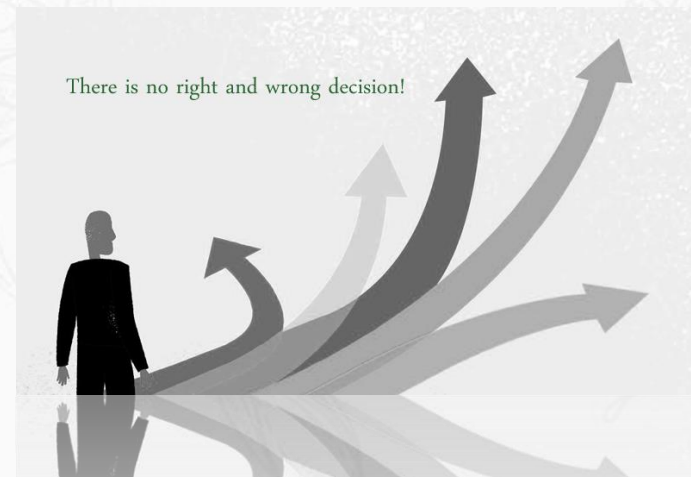
## Poder

- Não vou
- Poderia
- Assumo a responsabilidade
- É uma oportunidade
- Quero aprender e crescer
- A vida é uma aventura
- Eu sei
- Para a próxima!
- Sei que consigo lidar com isso
- É uma experiencia de aprendizagem



Uma das coisas que nos impede de avançar, é o medo de tomar uma decisão errada. Temos medo de não ser perfeitos, de nos enganar.....e esquecemos que é através dos erros que aprendemos!

Alteramos o nosso mundo, alterando a forma como pensamos sobre ele. Podemos mudar o nosso pensamento para compreender que uma decisão errada ou um erro, é uma impossibilidade.



# O modelo sem ganhos

Ponto de escolha



Certo?  
Errado?

Errado?  
Certo?



Medos:

- O que pode correr mal;
- Ter tomado a decisão errada;
- Se não correr bem, o que faço?



# O modelo sem perdas



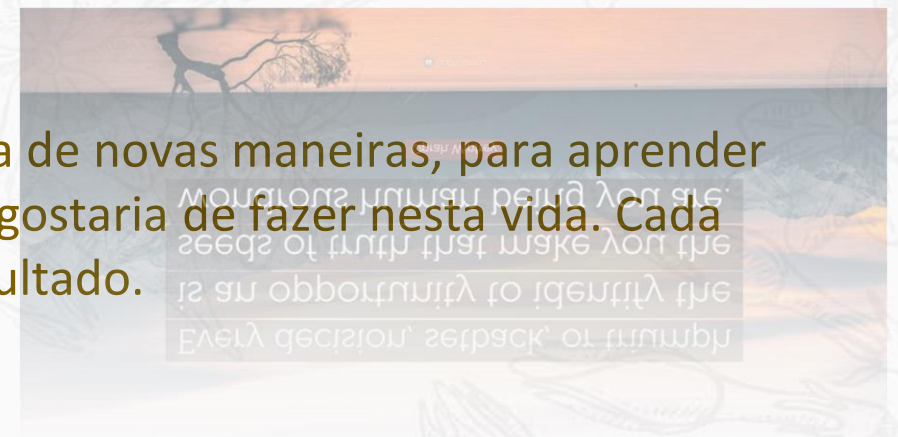
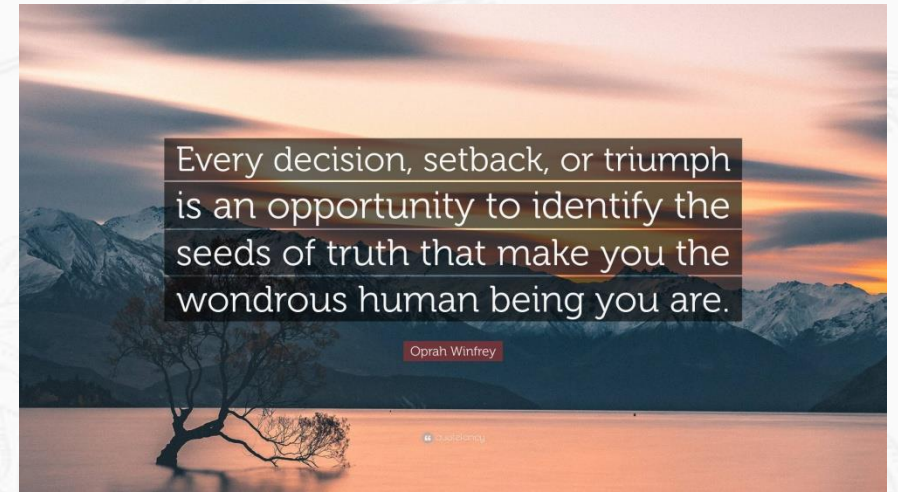
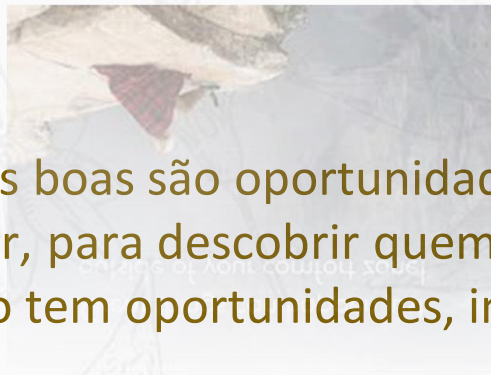
## Medos:

- O que pode correr mal;
- Ter tomado a decisão errada;
- Se não correr bem, o que faço?





## O modelo sem perdas



As coisas boas são oportunidades para experienciar a vida de novas maneiras, para aprender e crescer, para descobrir quem é, quem quer ser e o que gostaria de fazer nesta vida. Cada caminho tem oportunidades, independentemente do resultado.



No primeiro modelo, estamos dominados pelo medo do que podemos perder, do que pode correr mal.

No segundo modelo, sabemos que algo pode correr mal, e que podemos vir a sofrer com isso, mas sabemos que vamos conseguir lidar com a situação, e dessa experiência, algo de positivo irá surgir. Cada vez que enfrentamos um desafio, a nossa auto-estima aumenta.

Segurança não reside em “ter coisas”, mas “em saber lidar com as coisas”.





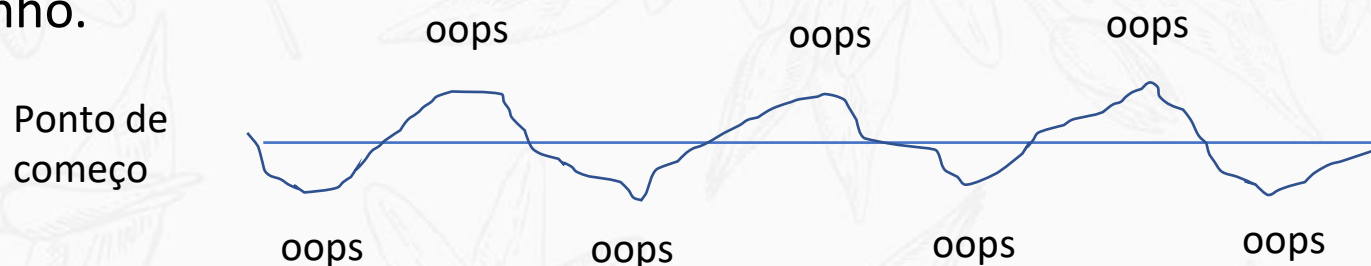
## Antes de tomar uma decisão

1. Foque-se imediatamente no modelo sem perdas
2. Faça os trabalhos de casa: investigue as alternativas; fale com pessoas que apoiam seu crescimento, sobre as suas intenções: *não és um falhado porque não conseguiste, és um sucesso porque tentas!*
3. Estabelece prioridades, mas lembre-se de que objetivos mudam ao longo da vida e é preciso sempre reavaliar.
4. Confie nos seus impulsos: a voz que berra costuma ser a voz do medo. A baixinha é a sábia!
5. Anime-se!: costumamo-nos levar muito a sério! Considere-se um estudante para a vida inteira sobre a sua relação com o mundo desde o nascimento até a morte.



## Depois de tomar uma decisão

1. Deite fora a imagem das expectativas que tem - Não controlamos a vida. (não ficar apegado a expectativas é diferente de não sonhar com o que queremos)
2. Aceite a responsabilidade pelas decisões que toma: mesmo se correr mal, procure a oportunidade que esta experiência lhe trouxe. Depois de a encontrar, fica mais fácil aceitar a responsabilidade.
3. Não proteja; corrija: depois de se ter dedicado a algo, se descobrir que não é para si, muda de caminho.



## A Alternativa

Se achar que isto não faz sentido nenhum, então considere os passos que costumamos tomar quando usamos o modelo “sem ganhos”:

Antes de tomar uma decisão:

- Foque-se no modelo sem ganhos
- Ouve a barulheira da sua mente a andar à roda e à roda
- Deixa-se paralisar com ansiedade enquanto tenta prever o futuro
- Não confia nos seus impulsos – ouve o que dizem todos os outros
- Sente o peso todo de ter de tomar uma decisão



## A Alternativa



Depois de tomar a decisão

- Cria ansiedade tentando controlar o resultado
- Culpa os outros caso as coisas não corram como quer
- Se resultar, continua a perguntar se teria sido melhor se tivesse tomado a outra decisão
- Se chegar à conclusão que tomou a decisão errada, não corrige a situação. Já investiu muito para mudar tudo agora.

Está a reconhecer algum destes comportamentos? Temos muito jeito para dar connosco em loucos!!



# Tomar decisões com ganhos


---

Carol Costeloe 



- Podemos mudar o nosso paradigma de:
- “Tenho medo de errar”
- Para
- “Tenho medo de não errar”
- Porque se não errar, não estamos a viver, a aprender e a crescer – nunca saímos do ponto de partida!

**Ou você vive ou  
vive com medo  
de viver.**

 PENSADOR

Daniel Melgaço

*Celebrar as pequenas  
vitórias*

*coragem*

*resiliência*

*amor*

*gratidão*



# Trabalho de reflexão

Pense numa situação que gostaria de mudar e aplique o seguinte:

- Foque-se imediatamente no modelo sem perdas
- Pense sobre quais os trabalhos de casa a fazer: investigue as alternativas;
- Estabeleça prioridades, mas lembre-se de que objetivos mudam ao longo da vida e é preciso sempre reavaliar.
- Se for necessário reavaliar, o que poderá fazer?
- Confie nos seus impulsos: a voz que berra costuma ser a voz do medo. A baixinha é a sabia!





# Obrigada





# acerca da Dra.

## CONTACTOS



[carolcosteloe.com](http://carolcosteloe.com)




+351 962 730 796



[carol@carolcosteloe.com](mailto:carol@carolcosteloe.com)



 inglês, português, francês



membro da Ordem dos  
Psicólogos Portugueses



associada a Amara



Psicoterapia Individual  
Counselling Existencial  
Terapias Complementares  
Workshops & Formações  
Desenvolvimento Humano  
Acompanhamento no Luto

*Carol  
Costeloe* 

ATENDIMENTO



presencial



on-line



híbrido



[facebook.com/carolcosteloe](https://facebook.com/carolcosteloe)



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

CONSULTÓRIOS



LISBOA Rua Gil Vicente  
2775-198 Parede



ALENTEJO Cerro do Moinho  
7630-458 São Luís





acerca da Dra.

PERFIL

Carol  
Costeloe



Psicóloga com duas décadas de experiência, estudou Psicologia Clínica na Open University (UK) em 2000, *Counselling* no ISPA (PT) em 2002 e fez um doutoramento em Ciências da Saúde na Universidade de Kent (UK) em 2013. Em 2020, terminou sua formação em aromaterapia e reflexoterapia no IPN – Instituto Português de Naturologia.



# Workshops e Formações

- Abraçar a Vida, aceitando a Morte – Preparação pessoal e perícias para cuidar de pessoas em fim de vida com qualidade de presença; **(24 horas)**
- Desenvolver a Coragem para Viver em Plenitude - Aprender a enfrentar os nossos medos; **(30 horas)**
- Escutar com presença; **(60 horas)**
- Formação a equipas hospitalares e de lares - Preparação pessoal para evitar o burnout e perícias para cuidar de pessoas em fim de vida com qualidade de presença.



Estes workshops e formações são dados através da AMARA - Associação pela Dignidade na Vida e na Morte - [www.amara.pt](http://www.amara.pt)



Carol Costeloe +351 962 730 796

[www.carolcosteloe.com](http://www.carolcosteloe.com)

# Terapias Complementares

➤ Relaxamento  
(através da voz)

➤ Massagem de Som com Taças Tibetanas  
(relaxamento profundo, massagem suave, fortalece a auto-cura, ajuda a unir corpo, espírito e psique)

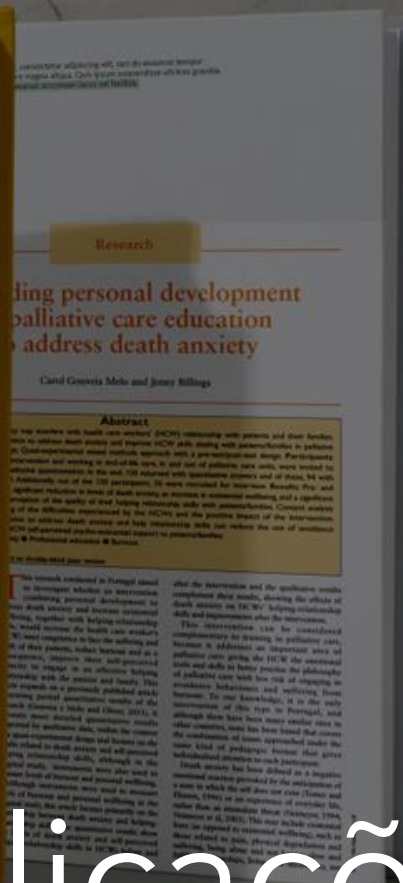
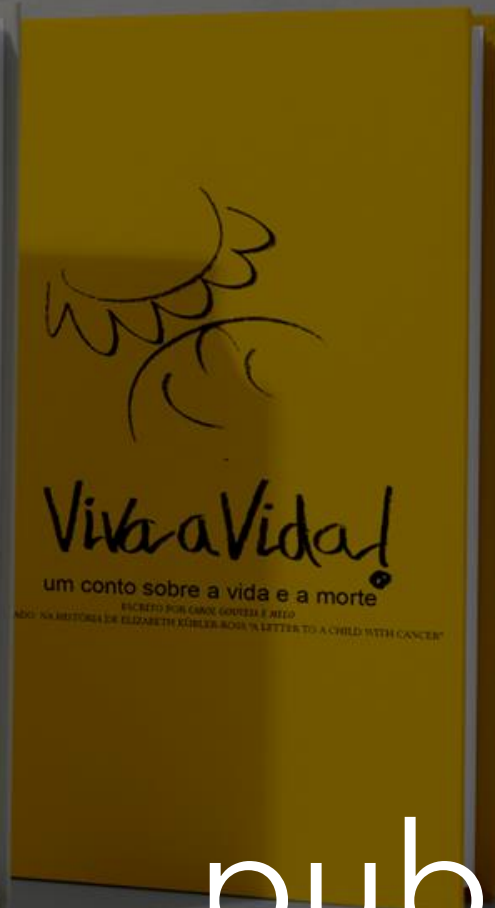
➤ Reflexoterapia  
(mãos e pés, complementando com aromaterapia)



Carol Costeloe +351 962 730 796

[www.carolcosteloe.com](http://www.carolcosteloe.com)





publicações  
da Dra. Carol Costeloe





guia  
em breve...

# guia 2 edição

## APOIAR PESSOAS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nullam condimentum tempus neque a dictum. Fusce dapibus enim libero, vel ultrices arcu tincidunt rutrum. Sed lobortis tincidunt lacus. Nullam volutpat pulvinar leo. Integer feugiat nisl nibh, vitae blandit nibh vehicula non.

### Aceitação Incondicional

A aceitação sabota diretamente as condições de valor e quebra o círculo vicioso da autodepreciação: se a pessoa se sentir julgada ou rejeitada (a dizer, por exemplo, que "ninguém quer saber dela"), ela poderá comportar-se de uma forma cada vez mais defensiva e isso irá afastar as outras pessoas. Ao sentir-se aceite como pessoa, um doente manipulativo poderá rapidamente deixar de o ser, pois já não terá mais necessidade de manipular. Não basta sentir aceitação, é preciso comunicar esta aceitação. Formas de comunicar calor humano:

- Bater à porta do doente e pedir licença antes de entrar
  - Utilizar o nome próprio do doente
  - Sorrir para e com o doente
  - Utilizar um tom de voz "caloroso"
  - Contacto visual
  - Rir abertamente quando o doente conta algo de cómico
  - Aceitar ficar mais tempo quando isso for possível e apropriado
  - Utilizar palavras que transmitam calor humano
- Quando apropriado:
- Chegar-se mais perto do doente
  - Tocar no braço do doente
  - Tocar no ombro do doente
  - Segurar na mão do doente
  - Abraçar o doente

### Emoções Naturais e Distorcidas

As emoções naturais são emoções saudáveis, porque têm um propósito. Quando é permitido que a pessoa se expresse naturalmente, este propósito pode ser atingido. No entanto, se, por vários motivos, a pessoa for impedida de se expressar

naturalmente, as emoções naturais podem ser distorcidas e causar-lhe mal-estar, bem como às pessoas à sua volta. Entre os motivos que impedem alguém de se expressar, figuram os seguintes:

- Uma personalidade caracterizada pela dificuldade de demonstrar emoções
- Uma cultura que condene a expressão de certas emoções consideradas como negativas
- Não ter quem escute

Emoção Natural	Propósito ou Função	Distorção
Tristeza	lidar com a perda, chorar, partilhar	ser vítima ou mártir, ter vergonha, pena de si, partilha de culpa, remorso
Zanga	obter uma mudança, ser assertivo, dizer não	sentir amargura, ódio, raiva, retaliação, impotência
Ciúme	identificar o que se quer, ter estímulo, motivação	julgar, invejar, criticar, competir, comparar, ter baixa autoestima
Medo	ter cuidado e uma perceção correta da realidade, luta/fuga	ter fobias, ansiedades, crises de pânico, obsessões
Amor	expressar quem somos, amar e sermos amados, ter esperança, afeto, cuidado, sentir amor incondicional	ser possessivo, comportar-se de forma a "comprar" o amor e admiração do outro, ser pegajosos, sentir amor condicional