



# OS 7 PILARES DO SLOWCARE PROFISSIONAL



1

Tranquilidade de presença

2

Pleno conhecimento da pessoa

3

Para me questionar

4

Praticar a humildade

5

Fazendo nosso melhor

6

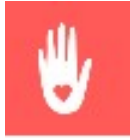
Interagindo em rede

7

Cuidar de si mesmo

[WWW.SLOWCARE.FR](http://WWW.SLOWCARE.FR)

Em todos os casos, seguir as recomendações das autoridades médicas com base em evidência científica (Evidence Based Medicine)



# Carta do Praticante do SlowCare®.

**O lema: "Tenham tempo para cuidar "**

**-Os 7 pilares -**

## **1 : Tranquilidade de presença**

Estar "aqui e agora" em plena consciência da interação com a pessoa. Estou observando o olhar, os gestos, ouvindo realmente as necessidades subjacentes. Nas minhas interações com a pessoa, eu me concentro em minha missão. Cuidar da outra pessoa em todos os seus aspectos físicos, emocionais, espirituais, ambientais, familiares e econômicos, redescobrimo assim os valores fundamentais do cuidado com o ser humano em sua totalidade.

## **Pleno conhecimento da pessoa**

Antes de qualquer intervenção, é preciso que eu conheça as patologias e possíveis contra-indicações, as necessidades, os desejos, os gostos e os hábitos de vida da pessoa que vou acompanhar. Esta entrevista me permite conhecer a pessoa e otimizar meu serviço. medida que as intervenções e a relação que se cria progredem, mais refinamento através dos meus relatórios de transmissão, me permite participar de um atendimento mais personalizado.

## **Para me questionar**

Coloco tudo em ordem para que meus serviços sejam o mais eficientes possível, com sensibilidade e reatividade graças à gama de serviços que ofereço; adapto-me às necessidades e desejos da pessoa. Estou em constante treinamento e me mantenho a par dos novos desenvolvimentos através de livros especializados, partilhando grupos entre profissionais, reuniões, conferências...

## **Praticar a humildade**

"A humildade vem do latim humilitas, humus terra". Fala-se de um indivíduo que não tem uma visão distorcida de si mesmo. É semelhante a uma consciência da condição de cada um no meio dos outros e do universo. Não se trata de modéstia nem de orgulho, o que seria uma desvalorização ou sobrevalorização do eu. Porque nossos sentimentos nas relações humanas são um reflexo de quem somos, empreender a jornada do autoconhecimento traz à luz nossas próprias áreas sombrias. Isso nos permite avançar em direção a uma paz interior, ideal para nos aproximarmos do cuidado sem preconceitos e do "estar numa relação de Humano para Humano".

## **Fazendo nosso melhor**

Como consequência da humildade e da consciência de meus limites, fazer o melhor que posso me ajuda a não me sentir culpado por falhas, mas a levá-las em conta como uma observação e uma humilde oportunidade de estar aberto a fazer as coisas de maneira diferente e assim adaptar e personalizar meus serviços de acordo com cada pessoa e com o ambiente. Dar o melhor de mim, mesmo quando ninguém o vê, também me leva à noção de integridade em minha missão.

## **Interagindo em rede**

A transmissão de informações, a transparência no respeito à confidencialidade, a ajuda mútua, a partilha de conhecimentos, experiências e avaliações, me permitem melhorar minha prática, conhecer melhor a pessoa e melhorar seu bem-estar. Eu trabalho em parceria com a pessoa que estou apoiando, sua família, meus colegas e outros trabalhadores.

## **Cuidar de si mesmo**

Para cuidar dos outros, é essencial saber cuidar primeiro de si mesmo. Num avião em queda livre, a tripulação de vôo aconselha as pessoas com crianças a colocar primeiro a máscara de oxigênio e depois a colocar na criança... É o mesmo princípio para a assistência pessoal. Tomar tempo para si mesmo também significa tomar alguma distância para recarregar suas baterias, ter idéias claras para tomar as decisões corretas e compartilhar sua magnífica energia.