

Seu Guia de Início de Conversas

Para cuidadores de pessoas com Alzheimer ou outras formas de demência

Como entender o que é mais importante para uma pessoa que vive com Alzheimer ou outra forma de demência e ajudá-la a ter voz ativa em seu tratamento de saúde.



the **conversation** project

O The Conversation Project quer ajudar as pessoas a falarem sobre seus desejos de cuidados até o fim da vida, para que esses desejos possam ser compreendidos e respeitados.

Sabemos que pode ser difícil iniciar conversas sobre cuidados de saúde até o fim da vida com alguém de quem você cuida. Pode ser ainda mais difícil quando a pessoa tem doença de Alzheimer ou outra forma de demência.* Com o tempo, elas começam a perder a memória, a capacidade de realizar rotinas e tarefas diárias de forma independente ou a capacidade de raciocínio.

Conforme a demência progride, será mais difícil para a pessoa de quem você cuida expressar seus desejos de cuidados. Conversar com antecedência e com frequência pode ajudá-lo a conhecer seus valores e desejos. Então, você estará mais bem informado para tomar decisões sobre cuidados de saúde em nome dela.

É por isso que é melhor iniciar uma conversa antes que qualquer decisão de tratamento precise ser tomada. Às vezes, podemos evitar a conversa dizendo a nós mesmos que "é cedo demais". Mas sempre parece cedo demais - até que seja tarde demais.

Cuidar de alguém com demência é um compromisso de longo prazo que pode ter muitos desafios. Este guia foi criado para ajudar você, alguém que se importa, a se preparar e aos outros a tomar decisões de cuidados de saúde para a pessoa que você está cuidando, conforme a necessidade. O The Conversation Project quer ajudar as pessoas a falarem sobre seus desejos de cuidados até o fim da vida, para que esses desejos possam ser compreendidos e respeitados.

* Para simplificar, este guia usa o termo "demência/demências" para se referir à doença de Alzheimer e a outras formas de demência.

Vamos fazer isso passo a passo.

PASSO 1:

Preparar 5

Pense em como e por que você deve iniciar uma conversa com a pessoa de quem cuida, o quanto antes, e entenda como superar as barreiras comuns.

PASSO 2:

Falar 8

Aprenda algumas abordagens úteis para iniciar uma conversa e algumas coisas sobre as quais você pode falar para entender o que é importante para a pessoa em sua vida e em seus cuidados de saúde.

PASSO 3:

Defender 14

Saiba como ser o melhor defensor possível da pessoa de quem você cuida e como garantir que a equipe de saúde dessa pessoa entenda seus desejos e decisões.

PASSO 4:

Aprender com os outros 15

Conheça alguns conselhos úteis de pessoas que cuidaram de alguém com demência.

Se você estiver preenchendo este documento em um computador, primeiro salve-o em sua área de trabalho com um nome que você possa encontrar facilmente novamente. Em seguida, abra o documento salvo e digite suas respostas. (Caso contrário, o que você digitar não será salvo.)

O preenchimento em seu computador criará um documento digital que poderá ser facilmente compartilhado com outras pessoas.

Compreendendo a doença de Alzheimer e a demência

O Alzheimer e outras formas de demência são doenças. Ao contrário de outras doenças, como câncer ou doenças cardíacas, as demências afetam o pensamento e o comportamento.

As demências são terminais, o que significa que as pessoas com demência avançada geralmente morrem de problemas de saúde causados pela doença. Como a doença pode durar muito tempo, muitas pessoas não entendem que a demência é uma doença terminal. Pode ser útil pensar em uma pessoa que morre de câncer. Se alguém com câncer morre de uma infecção ou problemas alimentares causados pela fraqueza de seu corpo por ter câncer, a maioria das pessoas ainda diria que morreu de câncer.

Da mesma forma, as pessoas com demência geralmente têm infecções ou problemas alimentares perto do final da vida porque seus corpos estão enfraquecidos. A demência é a doença que leva à morte.

Cada pessoa com demência é única. Diferentes formas de demência podem afetar partes distintas do cérebro. Algumas pessoas têm principalmente perda de memória, enquanto outras têm mudanças na personalidade, alucinações ou outras alterações. Para saber mais sobre dicas que podem ajudá-lo a se comunicar, procure a equipe de saúde para obter recursos ou sites sobre o tipo específico de demência que essa pessoa tem.

É importante entender que, ao contrário de muitas outras doenças, a demência geralmente faz com que as pessoas não consigam ver os efeitos da doença em sua vida e na vida das pessoas ao seu redor. Iniciar uma conversa logo no início pode ajudar a pessoa a ter participação nos cuidados com ela.

Adaptado de "Advanced Dementia: A Guide for Families", criado por uma equipe interdisciplinar da Hebrew SeniorLife e do Beth Israel Deaconess Medical Center: Susan L. Mitchell, MD, MPH, Angela G. Catic, MD, Jane L. Givens, MD, MSCE, Julie Knopp, APRN, MSN, e Julie A. Moran, DO.

PASSO 1:

Preparar

Para se preparar para conversar com alguém de quem você cuida sobre seus desejos de cuidados até o fim da vida, primeiro organize suas ideias.

Aqui estão algumas maneiras úteis de considerar o assunto.

➤ E se eu ficar com medo de falar?

Pode parecer indelicado sugerir à pessoa de quem você cuida que ela está perdendo sua capacidade mental. Você pode se sentir triste, com medo ou sozinho. Você pode estar preocupado com a possibilidade de a pessoa de quem cuida ficar chateada, deprimida ou com raiva. A demência causa alterações no cérebro, muitas vezes dificultando que alguém com a doença saiba que a tem. O que pode parecer negação é muitas vezes uma falta de consciência. O objetivo é aprender sobre os valores e as necessidades da pessoa e documentá-los. Dessa forma, outras pessoas podem entender e apoiar esses valores e necessidades. Não é necessário que a pessoa reconheça seu diagnóstico.

O medo pode fazer com que pareça mais confortável adiar a conversa "para uma outra ocasião". Pode parecer mais fácil falar quando a pessoa não está consciente, ou fingir que problemas de memória ou outras mudanças não são importantes ou não estão acontecendo. Você pode querer se proteger e à pessoa de quem cuida, o que é compreensível.

Esses sentimentos são comuns. E é importante, para o seu bem e para o bem da pessoa de quem você cuida, iniciar a conversa agora.

➤ E se a pessoa insistir que "não há nada de errado"? E se ela não quiser conversar?

Às vezes, é difícil para as pessoas falarem sobre uma doença terminal. Isso pode ser especialmente verdadeiro para alguém com demência. Ela pode insistir que "não há nada de errado" e pode suspeitar de suas razões para ter a conversa.

Deixe claro que a conversa é para todos — não apenas para ela. Lembre-se de que a demência pode fazer com que seja difícil para a pessoa perceber o que está acontecendo. Pode ser útil ter uma conversa "bilateral", em que ambos falem sobre seus desejos de cuidados com a saúde até o fim da vida.

Se a conversa estiver desgastante ou confusa, você pode perguntar sobre as preocupações dessa pessoa. Ouça atentamente essas preocupações, mude sua abordagem, se necessário, e tente gentilmente levar a conversa adiante. Você também pode perguntar se há outra pessoa em quem ela confia e que ela preferiria que tomasse essas decisões por ela, se necessário.

> E se eu estiver preocupado com o fato de minhas perguntas serem indelicadas?

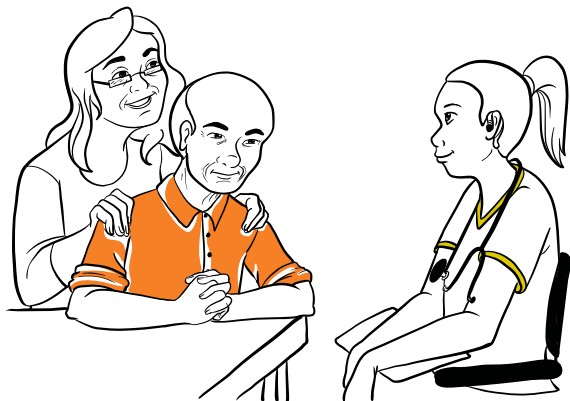
Ajudar uma pessoa com demência a ter voz ativa em seus cuidados de saúde até o fim da vida é um ato de bondade e carinho. Na verdade, pode ser a maneira mais significativa de mostrar à pessoa que você estará lá para ela. Ao ouvir com atenção e respeito, você pode entender suas preocupações e tranquilizá-la de que, mesmo quando perder a capacidade de tomar decisões, você a respeitará e falará sobre os desejos dela. Ela continuará a ter seus desejos ouvidos, através de você.

As conversas são esclarecedoras. Eles podem restabelecer algum controle durante um período em que as coisas podem parecer fora de controle.

E se ela reagir negativamente ou achar que estou tentando incomodá-la?

> Diferentes pessoas com demência pensam de forma diferente sobre sua doença, e uma pessoa pode pensar ou agir de forma diferente em um estágio diferente da doença. Por causa de mudanças no cérebro, elas podem ou não entender que têm demência. Quer elas se preocupem ou não, a reação geralmente é sobre seus próprios pensamentos e sentimentos, não sobre você. Muitas pessoas que têm problemas de raciocínio ou memória — quer isso signifique perder o caminho de casa, esquecer como funciona o controle remoto da TV ou descobrir como pagar uma conta — podem sentir medo, vulnerabilidade ou solidão. A demência também pode afetar as reações emocionais.

Pode ser útil se concentrar em sentimentos, não em fatos. Em outras palavras, se a pessoa estiver chateada, tente responder aos seus sentimentos em vez de discutir. A demência pode mudar a aparência do mundo para ela. Concentre-se em ouvir, mostrar respeito, carinho e ajudá-la a se sentir segura.



➤ E se ela não quiser conversar ou tiver dificuldade em começar?

Não faz mal. Preste atenção em seu tom de voz. Este é um momento para ser gentil, curioso e humilde. Não pressione a pessoa a falar. Lembre-se de que talvez ela não consiga perceber nenhuma mudança em si mesma.

Fique atento a situações que possam convidar a conversas, como a experiência de amigos e familiares, ou doenças e morte na TV ou em livros.

A ideia de uma conversa profunda pode ser assustadora. Em vez disso, você pode ter várias conversas breves. Escolha apenas uma pergunta de cada vez. Nas páginas seguintes, apresentamos algumas ideias.

A pessoa pode estar disposta a responder a algumas perguntas de sim/não sobre o que importa. Por exemplo, "Acho que algo que você realmente valoriza é _____ Isso soa bem para você?"

Confirme quem tomará as decisões. Procure dizer: "Entendo que você não gosta de falar sobre isso. Você está à vontade com o fato de que eu tome decisões em seu lugar se você não puder falar por si? Há mais alguém que você indica para tomar decisões?"

Use qualquer linguagem que pareça certa para ajudar a pessoa a se sentir mais confortável. Por exemplo. "Preciso da sua ajuda com uma coisa. O que significa um bom dia para você?" "Quero ter certeza de que sei como você se sente". "Vamos resolver isso juntos." "O que você pensa sobre _____" quando surge uma situação relevante.

Se a pessoa realmente não quiser falar, faça uma pausa. Deixe a porta aberta para mais conversas no futuro. A pessoa pode ou não se lembrar da conversa anterior.

Quando a comunicação se torna mais limitada, essas perguntas podem ser difíceis para a pessoa entender. Você pode usar outras ideias neste guia para refletir sobre o que é importante para a pessoa.

Você não está sozinho - é normal sentir medo.

Também é normal que a pessoa de quem você cuida sinta medo.

As conversas mostram à pessoa que você se importa e que você estará lá para ela.



Dicas para a sua conversa

- As pessoas nos estágios iniciais da demência geralmente compartilham que estão nervosas por perder a memória ou a capacidade de fazer coisas que costumavam fazer. É importante não ignorar isso, por exemplo, dizendo: "Ah, pai, todos nós esquecemos as coisas quando ficamos mais velhos". Na verdade, dizer algo como "fale mais sobre isso" pode ser uma abertura para iniciar uma conversa mais profunda.
- Embora a demência faça com que a pessoa perca a capacidade de raciocínio com o tempo, pode haver momentos em que a pessoa de quem você cuida se lembre de certas coisas (como músicas ou lembranças antigas) melhor do que de eventos mais recentes (como o que ela comeu no café da manhã). Use um desses momentos para continuar a conversa e fazer mais perguntas sobre seus desejos de cuidados de saúde.
- Quando alguém está com demência, é importante abordar uma conversa sobre seus cuidados de saúde em pequenas partes. Simplifique. As pessoas com demência podem precisar de mais tempo para processar informações complexas. Muita informação, muito rápido, pode parecer assustador. É melhor não abordar muitas páginas deste guia em uma única conversa. Quando você retomar a conversa na próxima vez, pode ser útil revisar as informações sobre as quais você falou anteriormente.
- Ter uma conversa sobre cuidados de saúde até o fim da vida também pode ser difícil para você, como cuidador. Mas também é importante para você. Essa conversa pode ajudá-lo a se sentir menos culpado, inseguro e preocupado ao tomar decisões para a pessoa de quem cuida, pois você saberá qual é o desejo dela. Você está fazendo o melhor que pode. Também pode ser útil compartilhar a experiência com alguém em quem você confia, que possa ouvir e oferecer ideias.



Como cuidador de uma pessoa que vive com demência, o que você precisa pensar ou fazer antes de se sentir pronto para conversar com ela sobre seus desejos de cuidados de saúde até o final da vida?



PASSO 2:

Falar

A demência se manifesta de maneiras diversas em cada pessoa e frequentemente varia ao longo do tempo.

Quando a doença progride e a comunicação se torna mais limitada, as perguntas podem ser difíceis para a pessoa entender. Você pode usar outras ideias neste guia para refletir sobre o que é importante para a pessoa.

DOENÇA EM ESTÁGIO INICIAL

Na demência em estágio inicial, os sintomas podem ser sutis. A pessoa pode ainda não ter um diagnóstico médico formal. Na verdade, muitas pessoas nunca obtêm um diagnóstico. Mesmo sem um diagnóstico médico formal, pode ser útil conversar com sua equipe de saúde sobre mudanças de memória ou comportamento. As tarefas de rotina podem se tornar difíceis, e a pessoa pode precisar de alguma ajuda com as atividades diárias.

As perguntas abaixo são um bom ponto de partida para iniciar a conversa. Você pode incentivá-la a pensar sobre seus objetivos e o que é importante para ela sob seus cuidados até o fim da vida. Dessa forma, ela pode compartilhar essas informações com você e outras pessoas que estarão envolvidas na tomada de decisões por ela.

DOENÇA EM ESTÁGIO INTERMEDIÁRIO

Nesta fase, a comunicação pode ser mais limitada. A pessoa pode ficar confusa ou não entender o que está acontecendo ao seu redor. Ainda pode haver momentos em que é possível lembrar a pessoa com demência sobre suas experiências com alguém no final da vida (“Lembra quando a vovó morreu?”), pergunte como ela se sentiu sobre isso e aprender suas preferências para sua própria experiência. Talvez você queira fazer perguntas com base nas ideias abaixo que considere mais importantes para entender o que a pessoa prefere. Lembre-se de que a pessoa pode ter problemas para entender ou responder às perguntas. Ela pode estar irritada, frustrada ou com raiva.

DOENÇA EM ESTÁGIO TARDIO

Nesta fase, a pessoa muitas vezes não reconhece seus entes queridos, não consegue mais cuidar de si mesma e não consegue expressar seus desejos. Quando você e outras pessoas começarem a tomar decisões em nome da pessoa, pode ser útil pensar em como ela viveu sua vida e quais valores e desejos ela expressou no passado. Você e seus familiares e amigos de confiança podem analisar as perguntas abaixo para ajudá-lo a pensar sobre o que a pessoa gostaria.

- E se a doença estiver tão avançada que a pessoa de quem cuida não possa responder a essas perguntas?

As seguintes perguntas e escalas ajudarão você a entender os desejos da pessoa de quem você cuida, se ela é capaz de respondê-las com você ou se você as responde com base em seus desejos passados.

Observe que o uso de "eu" e "você" nas perguntas refere-se à pessoa com demência. Se ela não puder respondê-las com você, é melhor responder a essas perguntas como você acha que ela responderia. Pode ajudar pedir a outras pessoas que conhecem bem essa pessoa, ou também podem estar envolvidas em seus cuidados, para ajudá-lo a pensar sobre isso e responder às perguntas.

- Primeiro, termine esta frase:
O que importa para mim até o fim da minha vida é...

POR EXEMPLO Estar no hospital recebendo tratamentos, podendo passar tempo com as pessoas que mais importam

Compartilhar sua declaração de "o que é importante para mim" com as pessoas que você ama pode ser extremamente útil no futuro. Isso poderia auxiliar na comunicação com sua equipe médica sobre quais habilidades, como cuidar de você ou fazer atividades que você aprecia, são mais importantes para você – o que vale a pena tratar e o que não vale.

- Quais são as coisas mais importantes que você quer que seus amigos, familiares e equipe de saúde entendam sobre o que é mais importante para você até o final da vida?

Observação: Essas escalas representam uma gama de sentimentos; não há respostas certas ou erradas.

> Se você tiver outra doença, que tipo de tratamento médico você quer tentar?



Nada: Eu não quero mais tratamentos médicos

Tudo: Quero tentar todos os tratamentos médicos possíveis

> Se a sua situação de saúde piorar, onde você quer estar?



Prefiro estar em uma unidade de saúde

Prefiro estar em casa, se possível

> Caso você não pudesse se expressar, preferiria que as pessoas seguissem todas as suas vontades ou agissem conforme achassem melhor na situação?



Quero que as pessoas em quem confio façam exatamente o que eu disse, mesmo que isso as deixe desconfortáveis

Quero que as pessoas em quem confio façam o que lhes traz paz, mesmo que seja diferente do que eu disse

> Quando se trata de compartilhar informações sobre minha doença com outras pessoas:



Não quero que as pessoas próximas a mim saibam todos os detalhes

Eu quero que as pessoas próximas a mim saibam todos os detalhes

> Quando eu morrer...



Eu quero ficar sozinho(a)

Eu quero estar com outras pessoas

- Com base em suas respostas, o que você percebe sobre o tipo de atendimento que prefere receber?

- Há mais alguma coisa que as pessoas que cuidam de você devem saber sobre seus desejos, para que possam tomar as melhores decisões para você?

➤ Mais dicas para a sua conversa

- Pensar sobre esses tópicos e reconhecer os desejos da pessoa que você cuida ajudará a orientá-lo e protegê-lo ao tomar as muitas decisões que estão por vir.
- Faça perguntas e declarações de forma simples e específica.
- Se ainda não o fizeram, agora é um bom momento para a pessoa escolher e nomear um representante de cuidados de saúde. O representante é a pessoa que pode oficialmente tomar decisões médicas por ela quando não puder mais tomar essas decisões por conta própria. Ele também pode registrar seus desejos como parte do planejamento antecipado de cuidados. Para mais informações, visite o nosso [Guia para Escolher um Representante de Cuidados de Saúde](#).

- Se você é um cuidador, não se trata do que você gostaria para si mesmo nesta situação. Pense e escreva o que a pessoa de quem você cuida gostaria.

Pode ser útil perguntar: "Como [essa pessoa] responderia a essa pergunta? O que mais importa para ela?" Você também pode pensar em situações passadas pelas quais a pessoa que você está cuidando passou, e como ela reagiu ou o que ela disse sobre isso, em busca de pistas.

Aqui estão algumas perguntas que você e outros que cuidam dessa pessoa podem fazer a si mesmos:

- Ela se preocuparia em não receber cuidados suficientes? Ou que receberia cuidados excessivamente agressivos?
- Ela estaria confortável com a ideia de passar seus últimos dias no hospital? Ou ela realmente gostaria de passar seus últimos dias em casa ou em um ambiente familiar?
- Ela gostaria que nós mesmos cuidássemos de todas as suas necessidades ou gostaria que tivéssemos ajuda de profissionais?
- Ela prefere ficar sozinha a maior parte do tempo? Ou prefere estar cercada por entes queridos?
- Quais são as três coisas mais importantes que ela gostaria que soubéssemos sobre seus desejos de cuidados até o fim da vida?
- Com o que ela se preocupava bastante? O que era realmente importante para ela?
- Que tipos de tratamento ela gostaria (ou não)?

Anote as suas respostas a estas perguntas na caixa abaixo.

PASSO 3:

Defender

Depois de ter uma boa ideia sobre o que importa para a pessoa de quem você cuida e quais podem ser seus desejos de cuidados de saúde, você (e outras pessoas) poderão advogar em nome dela. Isso significa garantir que sua equipe de saúde saiba o que é importante para essa pessoa. A equipe de saúde pode incluir médicos, enfermeiros, funcionários de casas de repouso e outros.

- ▶ Defender o cuidado de alguém com demência pode ser um desafio. Você pode se sentir sobrecarregado ao navegar pelo sistema de saúde para cuidar dessa pessoa até o final de sua vida.

VALE A PENA CONSIDERAR ISSO EM DOIS PASSOS:

1. Compartilhar quem é a pessoa

Ajuda a equipe de saúde a enxergar de fato aquele ser humano, e não apenas mais um paciente. Por exemplo, compartilhe como a pessoa era quando mais jovem, o que ela valoriza, quais atividades ela gosta, o que a faz rir e o que lhe traz alegria. Você pode compartilhar isso falando ou criando uma colagem com fotos que mostrem quem ela é e pendurando no quarto dela.

2. Deixar claro seus desejos

Ajude a equipe de saúde a conhecer e respeitar os desejos da pessoa que você cuida. Por exemplo, escreva seus desejos e compartilhe esse documento com a família e os amigos, com as pessoas que trabalham na casa de repouso e com o médico ou outros membros da equipe de saúde. Se a pessoa mora em casa, você pode colocar o documento com seus desejos em um envelope colorido etiquetado na geladeira para que os socorristas encontrem em caso de necessidade.

Para ajudar a garantir que os desejos da pessoa de quem você cuida sejam conhecidos e respeitados o máximo possível, é importante que você os defenda com frequência com sua equipe de saúde. Você pode encontrar muitas outras dicas úteis para ajudá-lo a advogar no site da Associação de Alzheimer, alz.org.

Para obter mais informações sobre como defender a pessoa de quem você cuida, visite nosso [Guia para Conversar com uma Equipe de Saúde](#).

PASSO 4:

Aprender com os outros

Você se preparou para conversar com uma pessoa que tem demência, teve uma conversa ou pensou nos desejos dela, e aprendeu algumas maneiras de advogar por ela. Agora, aqui estão alguns conselhos de pessoas que cuidaram de alguém com demência.

DE UM MEMBRO DA FAMÍLIA

“Uma coisa que encantou minha mãe no final de sua vida foi observar os pássaros em um bebedouro. Nunca teria pensado colocar em um documento como este que “Enquanto ela puder desfrutar da natureza e sentir prazer, ela vai querer estar viva”. Mas eu sei disso agora. No final, eram as coisas simples — ver um neto brincar, observar um pássaro — que mais importavam para ela.”

DE UMA ASSISTENTE SOCIAL

“Eu digo às famílias no início que tudo sobre viver e amar alguém com demência é contraintuitivo. A pessoa com demência em estágio intermediário perdeu sua capacidade de pensar de forma abstrata. Por exemplo, se você disser à pessoa que ela tem uma consulta médica daqui a dois dias, ela começará a se preocupar e perguntará a você a cada cinco minutos. O conselho contraintuitivo é não contar a ela, mas vesti-la.”

DE UM MÉDICO

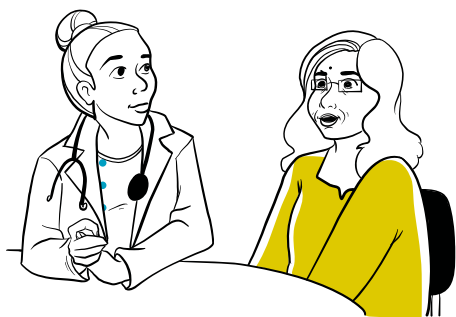
“Recebo pessoas na clínica em diferentes estágios. Fazer isso sozinho — não procurar ajuda ou aconselhamento — pode ser muito solitário para os membros da família. Conecte-se com outras pessoas em um estágio inicial. Tem tanta coisa por aí.”

“A demência é uma doença. É uma doença que você não precisa levar para o lado pessoal. Temos familiares que vêm e estão zangados com seus parentes porque estão fazendo algumas coisas que são estranhas. É importante ajudar as famílias a entender que não é uma escolha agir dessa maneira. Eles não têm escolha.”

DE UM CÔNJUGE/COMPANHEIRO(A)

“O que é extremamente útil é o grupo de apoio. Porque você sente que é a única pessoa com quem isso está acontecendo e os médicos nunca dizem: ‘Isso é terrível!’ Eles não demonstram muitas emoções. Em grupos de apoio, as pessoas podem dizer: “Isso aconteceu comigo.”

“Foi isso que aprendi: compartilhar, compartilhar, compartilhar e compartilhar novamente.”



É crucial manter o diálogo – converse com qualquer um que possa auxiliar a pessoa que você cuida a expressar suas preferências no cuidado. O papel que você desempenha no cuidado dessa pessoa é muito importante e ajudará a proporcionar a melhor vida possível para ela.

Saiba mais sobre a doença de Alzheimer e outras formas de demência através destes recursos: alz.org e newsinhealth.nih.gov/special-issues/seniors/dealing-dementia

Outras causas de demência incluem Demência por Corpos de Lewy - visite lbda.org para saber mais – e Degeneração Frontotemporal – obtenha mais informações em theaftd.org.

Obtenha mais informações, incluindo nosso [Guia de Início de Conversas](http://theconversationproject.org), postagens de blog, histórias pessoais e mais dicas para conversar em theconversationproject.org

Saiba mais e compartilhe

VISITE-NOS

theconversationproject.org

ENVIE-NOS UM E-MAIL

conversationproject@ihi.org

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS

 [@convoproject](https://twitter.com/convoproject)

 [@TheConversationProject](https://www.facebook.com/TheConversationProject)

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