SENSIBILIZAÇÃO: UMA FORMA DE EDUCAÇÃO PARA O CUIDADO*

Sensitise: a way to educate for care.

Ana Cristina de Araújo Vianna[1]

RESUMO

Este artigo propõe-se a refletir sobre o cuidado humano e as formas de ensiná-lo aos futuros cuidadores. A autora descreve uma experiência de ensino em que procurou sensibilizar os alunos – futuros auxiliares de enfermagem – para o cuidado, através da "Meditação para a cura" proposta por Weiss (1998). Acreditando haver necessidade de sensibilizar os cuidadores para o cuidado humano, estimula a busca de soluções criativas para tal.

UNITERMOS: cuidado humano, sensibilização, educação para saúde

1 INTRODUÇÃO

Cada vez mais, a preocupação com a prática humanizada de cuidar se faz presente em minha caminhada como enfermeira e como docente em enfermagem.

Neste momento de transição, em que o paradigma mecanicista está sendo fortemente questionado e em que surgem o holismo e o humanismo como uma nova visão de mundo e de ser humano, pensar formas de motivar o cuidador para o cuidado é, sem dúvida, um desafiante propósito.

À medida que vamos nos envolvendo neste processo de repensar a nossa prática, de repensarmo-nos como seres humanos, como co-criadores e co-participantes de um Universo dinâmico, precisamos encontrar novos caminhos que nos levem em direção ao mundo amoroso do cuidado humano, foco principal da Enfermagem.

---

* Trabalho de conclusão da disciplina Educação, Saúde e Enfermagem do curso de Mestrado da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (EEURFGS), orientado pelas Profas. Dra. Beatriz Regina Lara dos Santos e Ms. Lisiane Girardi Paskulin, membros do Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisa em Educação, Saúde, Família e Comunidade da EEUFRGS. Abstract elaborado por Anne Marie Weissheimer.

1 Enfermeira Docente da Universidade de Caxias do Sul, Mestranda da UFRGS, Bolsista da CAPES.

A equipe de enfermagem, com suas categorias profissionais, deve ser vista como um todo quando se fala em educação para o cuidado.

Muito do que se tem escrito sobre cuidado humano, na enfermagem, refere-se à atuação de enfermeiros ou alunos de graduação de enfermagem.

Penso ser necessário investir na educação das categorias de nível médio para o cuidado humanizado, uma vez que estão cuidando diretamente do paciente na sua prática diária.

Sensibilizar o cuidador para o cuidado é um dos desafios que tenho diante de mim como docente, e é uma experiência neste sentido que me proponho a apresentar neste artigo. Para isso, há a necessidade de revisarmos algumas idéias sobre o cuidado humano.

2 CUIDADO HUMANO

O cuidado humano, nos últimos anos, vem sendo cada vez mais foco de estudos na Enfermagem. Para Waldow (1998, p.129) "cuidar é, prioritariamente, aliviar o sofrimento humano, manter a dignidade, facilitar meios para manejar com crises e com experiências do viver e do morrer". O cuidado é entendido como o fenômeno resultante do processo de cuidar.

Watson et al. (1979) classificam as atividades de enfermagem em duas categorias distintas: a instrumental e a expressiva. A instrumental abrange mais o aspecto físico, o atendimento às necessidades do paciente. Envolve o uso da técnica, da destreza manual; enquanto a expressiva considera o aspecto psicossocial, relacional.

No Brasil, uma pesquisa coordenada por Waldow, mostrou que os pacientes hospitalizados referem, prioritariamente, atividades da área expressiva como sendo atividades de cuidado. Citam amor, atenção, carinho, como qualidades da cuidadora (Waldow, 1998).

Como poderemos cuidar expressivamente sem auto-conhecimento, sem valorização do sentimento, sem reflexão sobre a nossa humanidade, sobre a humanidade do ser que interage conosco neste processo de cuidar? Como poderemos efetivamente nos envolver neste fazer relacional, empático, afetivo, centrado no outro, sem conhecer as diversas dimensões do ser humano, sem valorizar em nós mesmos o potencial que temos de cuidar, de amar, de sentir?

Nós enfermeiros, como profissionais, precisamos clarear o que queremos, em que acreditamos, conhecer nossas limitações, enfim, tomar pé de nós mesmos. Amar-se é fundamental para o cuidar e só cuida quem está disposto a trocar, a reagir, a interagir, a se colocar com o outro.

Estamos em época de resgates, nós seres humanos, nós enfermagem, nós cuidadores!

Para cuidar é necessária a valorização destes aspectos estéticos e éticos. Como cuidadores temos que ver o outro efetivamente, senti-lo,

permitir o contato afetivo, a troca de experiências e saberes. Para cuidar é preciso colocar-se e deixar que o outro se manifeste. Temos que resgatar o respeito ao ser cuidado, permitindo que ele assuma o controle do seu processo de cuidado, que possa, através desta relação de cuidado, ver-se como ativo e comprometido com ele.

O conhecimento empírico é fundamental, a ciência é o suporte indispensável, porém a arte é necessária. E o que é afinal a arte na Enfermagem? É esta capacidade de dizer sem palavras, de transmitir empaticamente, de sentir intuitivamente, é a valorização do encontro, é a capacidade de transcender o que é visível, é o sentir.

Este lado artístico da Enfermagem é difícil de ser ensinado, visto que é necessário vivê-lo, experienciá-lo. Waldow (1998) levanta a questão de como devemos proceder para sensibilizar o cuidador para o cuidado humano.

Procurando entender o termo **sensibilizar**, busquei em Ferreira (1986, p.1570) a definição que diz: "tornar sensível, comover; impressionar vivamente, a fundo". Sensibilização tem, assim, ligação direta com o sentir, com a arte da Enfermagem.

Penso ser possível, através de atividades de sensibilização, levar o cuidador a experienciar, a viver situações de cuidado e assim a conhecer-se um pouco mais como humano que é. A empatia, esta capacidade de "sentir o que sentiria se estivesse em situação vivida por outra pessoa" (Ferreira, 1986, p.636), deve ser desenvolvida a fim de que possamos ser cuidadores.

Acreditando na multidimensionalidade do ser, na sua capacidade de mobilização de energias para manter a sua integralidade, compreendida como corpo-mente-espírito (Silva,1997); acreditando que somos seres únicos e ao mesmo tempo integrados no Universo – este Uno-diversificado – com capacidade de modular a nossa realidade a partir de nossa vontade e da crença de podermos realizar; procuram-se encontrar caminhos na educação em enfermagem que possibilitem aos cuidadores um novo entendimento frente ao ser cuidado.

3 ALGUMAS FORMAS DE ENSINAR/VIVENCIAR O CUIDADO

A preocupação em proporcionar experiências de cuidado que contemplem o aspecto artístico e sensível aos alunos, futuros cuidadores, tem crescido como bem podemos notar ao revisarmos a literatura.

Pereira (1995, p.136) coloca que "... cada pessoa vê, percebe e vive o mundo levando em consideração sua trajetória de vida e autobiografia" sendo que "todas as circunstâncias vividas fundamentam a nossa perspectiva e afetam o modo como olhamos as coisas e falamos sobre elas. Estar em contato com a própria 'paisagem' é estar consciente das próprias experiências e do modo como se confronta o mundo."

Ao desenvolver com alunos de graduação em enfermagem atividades de redação de diários de campo e de jornais, Pereira procurou desenvolver a capacidade de auto-conhecimento, de penetrar o mundo dos sentimentos, no seu modo peculiar de ver o mundo. Segundo ela "... introduzir no ensino o uso de histórias e narrativas pessoais, propicia explorar o que é central e relevante, descobrindo o poder do EU, a integridade do outro e o mundo de possibilidades de cada um (Pereira, 1995, p.137).

Nunes (1998) apresenta resultados de uma atividade de ensino-aprendizagem, realizada em 1995, com alunos do 4º semestre do Curso de Graduação em Enfermagem da UFRGS, numa unidade de internação pediátrica para pacientes oncológicos. Esta atividade propôs "presença constante" dos alunos junto aos clientes, procurando estabelecer uma relação real de cuidado. Para isto os alunos também recebiam cuidados e podiam expressar-se através de pintura, massa, argila e verbalmente. Haviam momentos de compartilhamento de sensações entre os alunos e o professor. A autora relata momentos musicados associados ao movimento como uma forma de reformulação do contexto de pensar do aluno e como maneira de comunicar sentimentos. O toque terapêutico e técnicas de relaxamento foram utilizadas pelo professor como forma de proporcionar conforto e bem-estar aos alunos.

Sentindo-se cuidado e cuidando, segundo Nunes (1998, p.184), "os alunos desenvolveram um pensamento crítico do seu próprio fazer, possibilitando criar, recriar, reformular e sugerir abordagens de cuidado à criança/família através de um conteúdo pertinente ao domínio de seu conhecimento, desejo e necessidade do paciente."

Waldow (1998) propõe algumas idéias que possam ajudar a esclarecer o entendimento do cuidado humano nas diferentes fases do currículo de graduação em Enfermagem.

Em um primeiro momento, sugere que sejam passadas informações a cerca do cuidado humano, trabalhando percepções, experiências e definições, sugere dinâmicas como jogos, música, dança, meditação para abordar conceitos como auto-estima, relações interpessoais, valores, crenças, preconceitos, sentimentos. Sugere que os alunos realizem observações de comportamentos de cuidado em diferentes locais, associando estratégias de diário de campo, trabalhos de reação como forma de descrição das observações realizadas.

Sugere também atividades de simulação de situações de cuidado, dramatizações e atividades de incidente crítico (Waldow, 1995).

Prevendo momentos de estresse decorrente de atividades de campo, propõe que, através de relaxamento, dinâmicas que favoreçam o lúdico, o estresse seja manejado com os alunos.

Como bem podemos observar, várias atividades têm sido propostas para que possamos oportunizar aprendizado em relação ao cuidado humano.

Fica claro que para aprender a cuidar é necessário **sentir**, **vivenciar**, permitir que a emoção aflore, que a percepção de nossa humanidade esteja presente em nossa consciência.

4 UMA EXPERIÊNCIA VIVIDA

Como professora de um curso de Auxiliares de Enfermagem, em uma cidade do interior do Rio Grande do Sul, preocupada em sensibilizar minhas alunas, futuras cuidadoras, para o cuidado, procurei desenvolver uma atividade que as levasse a refletir sobre o ser humano, suas possibilidades de mobilização de energias internas para a cura, bem como proporcionasse um maior auto-conhecimento.

Segundo Weiss (1998, p.12) "... através da meditação, vivenciamos uma beleza interior que nos faz repensar tudo o que nos rodeia e a nós mesmos; que nos faz confiar na capacidade – que de fato temos – de utilizar e direcionar nossas energias para a purificação de nosso corpo e de nossa mente."

Seguindo este pensamento, proporcionar esta vivência aos cuidadores os levaria a uma nova visão de suas potencialidades como humanos e, com isso, a uma nova visão das potencialidades dos humanos que estariam sob seus cuidados na vida profissional.

Como as aulas desse curso aconteciam no período noturno, levei as alunas a uma sala da biblioteca da escola, onde havia uma série de almofadas, e pedi que deitassem confortavelmente, sem explicitar o objetivo da atividade que iríamos desenvolver. Mantive a sala na penumbra, com uma música suave. À medida em que todas iam se tranqüilizando, coloquei o CD "Meditação para a Cura", de Weiss (1998), solicitando que cada uma procurasse vivenciar aquele momento da forma mais intensa que fosse capaz.

Para Weiss (1998), cada ser humano possui dentro de si energias curativas, que, no embate contra a doença, desempenham um papel decisivo. Há um equilíbrio a ser buscado entre os diferentes fatores orgânicos, há uma paz interior a ser alcançada e isto, para ele, produz cura.

Ao descrever o processo de meditação para a cura, Weiss (1998, p.47) diz que

> "*... é como se cada expiração expulsasse do corpo a tensão e os elementos nocivos, e como se cada inspiração absorvesse energias boas, dotadas de imensa beleza regeneradora. Aos poucos, cada músculo se permite gozar desse profundo bem-estar. Do nosso íntimo projetam-se luzes que dirigimos aos órgãos, às fibras, aos neurônios, às células, até preenchermos o corpo inteiro de luz. A respiração se intensifica, mais e mais profundamente, e a pessoa se deixa levar pela luz, que passa a envolver o seu corpo, abrigando-o numa lindíssima aura iluminada, curando tudo, afastando a doença, fortalecendo.*"

Durante o período de escuta do CD, houve silêncio na sala, denotando o envolvimento das alunas na atividade em desenvolvimento.

Ao término da escuta proposta, recoloquei a música suave e, aos poucos, fui acendendo as luzes.

Pedi então que, de forma espontânea, dissessem o que haviam sentido durante a experiência. Várias foram as manifestações, dizendo ter sido uma "experiência diferente", algumas tendo "visualizado uma luz", algumas referindo "ter estado nos locais" propostos pela voz do CD, algumas sentindo "muita paz", algumas referindo terem dormido durante a escuta. Algumas alunas não emitiram a sua opinião.

A seguir, questionei sobre a relação desta experiência com a futura atividade delas como auxiliares de enfermagem, para ver se haviam conseguido captar o que eu imaginava proporcionar a elas.

Algumas alunas acharam interessante a experiência somente como vivência pessoal, sem relacionar com a atividade profissional, porém a maioria conseguiu verbalizar que tendo vivenciado uma experiência de conhecimento de uma nova dimensão de seu ser, passariam a enxergar os pacientes como um ser com as mesmas possibilidades. Houve uma manifestação de surpresa referente à possibilidade de ter este tipo de vivência.

Como fechamento da atividade, retomei a questão do cuidado humano e a importância do auto-conhecimento para bem cuidarmos do outro. Comentei que para cuidarmos de forma humana devemos ter em mente quem somos, o que desejamos, quais as nossas potencialidades como seres humanos. Uma vez tendo passado por essa vivência de sensibilização, referi o desejo de que estas alunas transportassem esta visão mais ampliada de perceber-se para o outro – o ser cuidado – de forma a redimensioná-lo e revalorizá-lo com suas próprias capacidades e potencialidades. Enfatizei a importância de auxiliarmos os nossos pacientes a buscarem em seu interior esta energia de cura como recurso para seu bem-estar.

Para Waldow (1998), a capacidade para cuidar inclui o auto-conhecimento e somente com o conhecimento do que se é podemos chegar onde se quer ser. Para a autora, o auto-conhecimento favorece conhecer o outro ser, possibilitando uma relação mais próxima de cuidado. Refere, ainda que cuidadores necessitam de energia para cuidar, pois além de fortalecerem a si próprios, passam a atuar como facilitadores na mobilização de energias dos pacientes e de seus familiares.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Educar para o cuidado é no mínimo um desafio, e todo desafio requer criatividade. Não há receitas prontas, há sim princípios em que acreditamos e muita vontade de "cultivar um universo amoroso do cuidado", como bem escreve Watson, prefaciando o livro de Silva (1997).

Através da experiência que relatei, procurei dividir com os leitores uma tentativa que fiz de valorizar a sensibilidade do cuidador, a importância do auto-conhecimento para que possa desenvolver a arte do encontro, da empatia.

Muitos são os caminhos a serem percorridos na construção desta prática amorosa do cuidado e cada contribuição deve servir para refletirmos sobre a nossa prática diária, para que não nos percamos no comodismo, na "mesmice", no pessimismo.

Precisamos continuar acreditando na possibilidade de fazermos diferente, na competência da enfermagem para o cuidado humano, na potencialidade de ser humano para construir a sua própria realidade, para modular o seu viver a partir de suas crenças.

Nós, educadores em enfermagem, precisamos acreditar que podemos de alguma forma sensibilizar os nossos alunos – futuros cuidadores – para que também venham fazer parte na criação desta nova e transformadora forma de cuidar.

A partir desta crença, devemos colocar o nosso coração, a nossa intuição na busca de alternativas para viabilizar este objetivo. O desafio está lançado!

ABSTRACT

This article proposes to reflect about human care and ways of teaching it to future caregivers. The author describes a teaching experience in which she tried to sensitise the students – future nurse aides – for care, through "Meditation for the cure", proposed by Weiss (1998). Since it is a belief that there is a need to sensitise the caregivers to human care, the author stimulates the search for creative soltuions to reach it.

KEY WORDS: *human care, sensitise, health education*

RESUMEN

El artículo presenta una reflexión a cerca del cuidado humano y maneras de lo enseñar para futuros cuidadores. La autora describe una experiencia de enseñanza en la cual procuró tornar los alumnos de un curso de auxiliar de enfermería, sensible al cuidado. Para eso usó la meditación para la cura, según la propuesta de Weiss (1998). Acreditando haber necesidad de tornar sensibles los cuidadores para lo cuidado humano, estimula la búsqueda de soluciones criativas.

DESCRIPTORES: *cuidado humano, tornar sensible, educación para la salud*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 FERREIRA, A.B. de H. *Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa.* 2 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

2 NUNES, D. Vivenciando o Cuidado: revelações da prática de ensino. In: MEYER, D.E. et.al. *Marcas da Diversidade:* Saberes e Fazeres da Enfermagem Contemporânea. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

3 PEREIRA, R.C.J. Refletindo e escrevendo sobre experiências vivenciadas no contexto da escola e do cuidado. In: WALDOW, V.R. *Maneira de Cuidar, Maneiras de Ensinar:* a enfermagem entre a escola e a prática profissional. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

4 SILVA, A.L. da. *Cuidado Transdimensional:* um paradigma emergente. Pelotas: Ed. Universitária, 1997.

5 WALDOW, V.R.; LOPES, M.J.; MEYER, D.E. *Maneiras de Cuidar, Maneiras de Ensinar:* a enfermagem entre a escola e a prática profissional. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

6 WALDOW, V.R. *Cuidado Humano: o resgate necessário.* Porto Alegre: Sagra Luzzatto, 1998.

7 WATSON, J. et al. A *Model of Caring:* na alternative health care model for nursing and research.Clinical and Scientific Sessions. Kansas City: American, 1979.

8 WEISS, B.L. *Meditando com Brian Weiss.* Rio de Janeiro: Sextante, 1998.

9 WEISS, B.L. *Meditação para a Cura.* Rio de Janeiro: Sextante, 1998. Disco Compacto.

10 ZOHAR, D. *O Ser Quântico.* 8 ed. São Paulo: Best Seller, 1990.

Endereço da autora: Ana Cristina de Araújo Vianna
Author's sddress: Rua Rodolfo Schneider, 140
95.320-000 - Nova Prata - RS
E-mail: Ana.cav@bol.com.br
E-mail: Ana.cav@matrix.com.br