

CUIDANDO DO CUIDADOR: TEMPO PARA A AUTOESTIMA E A AUTOVALORIZAÇÃO

VICENAL, Patrícia Régia de Oliveira¹

RESUMO

O presente trabalho descreve a necessidade do cuidado direcionado ao cuidador e sua importância, considerando que esse cuidar é uma atividade que vai além do tratar-se fisicamente, podendo constituir-se numa necessidade básica nos momentos em que o profissional se encontra fragilizado. Utilizando o método dedutivo, foi elaborada uma pesquisa exploratória de cunho bibliográfico para concluir que a autovalorização e a promoção do seu bem-estar e saúde devem fazer parte das preocupações diárias dos profissionais cuidadores que diariamente se expõem e se colocam como ferramentas de trabalho.

Palavras-chave: Cuidar. Cuidador. Autoestima.

¹ Pós-graduada em Ciências Políticas com ênfase em Serviço Social pelo Instituto Específico de Ensino Pesquisa e Pós-graduação de Gurupi-TO.

TAKING CARE OF THE CARETAKER: TIME FOR SELF-ESTEEM AND INCREASE SELF-VALUE

ABSTRACT

The current study describes the need for proper care regarding the caretaker and its importance, considering that to take care is an activity that goes beyond the physical self-care and may constitute a basic need in those cases or times when the professional becomes more vulnerable to disease. Using a deductive method and an exploratory research based on a review of the literature, it was possible to conclude that increasing self-value, to promote well being and maintain proper health, may form part of daily worries of those health caregivers who expose themselves daily and use themselves as working tools.

Keywords: Take care. Caretaker. Self-esteem.

INTRODUÇÃO

Se cuidar da saúde é um dos fatores que definem determinado meio social, cuidar de outra pessoa pode constituir-se em uma tarefa estressante, uma vez que exige atenção e cuidados especiais, principalmente para as pessoas com transtorno mental, o que torna fundamental a autovalorização do profissional cuidador bem como a promoção do seu bem-estar e saúde de forma cooperativa ou individualizada. Portanto, o cuidado deve estar voltado para a ampliação da competência de serviços de saúde no que diz respeito ao cuidador.

Segundo os dicionários Aurélio (2009) e Michaelis, (*on-line*), cuidado significa cautela, precaução, solicitude, zelo, atenção, responsabilidade, o que inclui significações básicas como atitudes de desvelo, de preocupação e de inquietação para com a pessoa que cuida, que se sente envolvida e também necessita de cuidado.

Com essa visão, este estudo tem como objetivo geral oferecer subsídios sobre a importância da autoestima e autovalorização do cuidador.

MÉTODO

Explorando o tema do cuidado e discutindo suas formas, este trabalho se fundamenta na necessidade de estimular o cuidador a compreender o sentido de ser cuidado. Para isso, foi empreendida uma pesquisa exploratória de cunho bibliográfico, com exploração de ideias disponibilizadas em livros e artigos *on-line*.

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL QUE CUIDA

Diante das marcantes transformações verificadas na saúde e nas ciências, frequentemente passa despercebida do cuidador a necessidade de incorporar uma nova atitude, ou seja, um estímulo ao reencontro consigo mesmo, o que pode levá-lo a esquecer a própria saúde ou a própria vida em prol do ente cuidado.

Na história do cuidado humano o foco da atenção sempre foi mais voltado para o cuidar, mas nunca direcionado ao cuidador, suas emoções, pensamentos e autovalorização. Quem garante a esse profissional o alívio do sofrimento e manutenção da dignidade em meio às experiências de vida, sofrimentos,

exclusão social, subalternização e óbitos de pacientes?

[...] o ser humano não foi configurado como uma máquina, podendo despir-se de suas vontades e necessidades. Enquanto ser humano, também refletimos sobre quão difícil é a missão de formar profissionais e inserir neste contexto de formação a abordagem holística como base para as ações e a própria profissão. (REMEN, 1993, p. 45).

A importância do profissional não se resume ao seu ambiente de trabalho, mas a todo o contexto de que participa, destacando-se a qualidade do desempenho voltado a si próprio, ou seja, a preocupação com seu próprio bem-estar, uma vez que ele sempre deve encontrar-se disponível para ver e ouvir o outro com a finalidade de confortar, aliviar e até mesmo proteger.

Como cuidar adquire a característica de amparar o outro, mediando o processo em suas várias necessidades, ressalta-se a importância de considerar o cuidador como um elo forte indispensável em programas específicos de promoção e prevenção da saúde física e mental.

Segundo Martins (2003), tal atitude é fundamental para o fortalecimento dos projetos de humanização das instituições. A autora alerta sobre a relevância desse

aspecto quando considera que a humanização não passa de um projeto de melhorias estruturais, porque não cuida daquilo que mantém as instituições que são as teias interacionais, conscientizadas através do conjunto de relações presentes no cotidiano dos serviços.

Compreender o sentido de ser cuidador contribui para a prática do serviço social, que implica âmbitos diferenciados e uma trama que envolve o social, o político, o econômico, o cultural, o religioso, as questões de gênero, a idade, a etnia etc., dimensões altamente complexas com as quais o respectivo profissional se defronta cotidianamente e que o tornam tão vulnerável a situações de stress.

Para obter sucesso no processo cuidar-se, o cuidador deve dispor de equilíbrio interior que o leve a aumentar sua autoestima, tomar decisões, criar situações eficazes e desenvolver competências.

Para nos envolvermos dessa maneira é necessário um preparo emocional do profissional que irá, conseqüentemente, se expor e se colocar como ferramenta de trabalho. Outro aspecto fundamental nesse processo é a disponibilidade para entender e lidar com a 'pessoa inteira', uma vez que para isso ele se coloca diante da sua própria existência.

(ESPERIDIÃO; MUNARI, 2000; ESPERIDIÃO et al., 2002; SHIRATORI et al., 2003, apud DAMAS; MUNARI; SIQUEIRA, 2004, acesso em: 20 fev. 2011).

Há momentos em que se perde a capacidade de se autocuidar e se precisa da assistência do outro, que pode ser um enfermeiro, assistente social ou simplesmente quem esteja próximo. O processo de se cuidar não deve pautar-se somente na identificação de sinais e sintomas clínicos, mas também nas modificações que ocorrem na estrutura dos seres humanos durante sua formação intelectual. Ressalta-se, assim, a importância de investir numa “[...] abordagem holística durante o processo de formação do assistente social, considerado a humanização do ensino uma estratégia necessária para o estabelecimento de relações humanizadas [...]”. (ESPERIDIÃO, 2001, p. 96).

De acordo com a autora, a maior dificuldade em se desenvolver habilidades que possibilitem a formação de cuidadores mais saudáveis e dinâmicos reside no fato de que os cursos na área de saúde, incluindo o de assistente social, ainda são respaldados por conceitos e teorias vinculadas a uma visão biologistica e

restrita do ser humano. As instituições formadoras necessitam aprimorar suas metodologias de ensino relacionadas ao cuidador, incluindo nesse contexto preocupações com a saúde de quem cuida.

É primordial a ação de cuidar, pois o cuidador é aquela pessoa que inicia ações positivas e produtivas, e sendo assim a autovalorização deveria fazer parte das práticas desses profissionais para que todos que cuidam possam discutir a respeito das suas limitações.

POR QUE O CUIDADOR PRECISA SER CUIDADO?

Os profissionais que atuam nas áreas da saúde têm uma rotina carregada de tensão, que envolve exposição à dor, à doença e à morte. Como o dia a dia do profissional é constantemente agitado e os desafios são grandes, o desgaste físico e o acúmulo de atividades são as consequências mais comuns. Esse cenário indica que os profissionais devem buscar novos conceitos e melhor qualidade de vida.

Como uma atitude e característica primeira do ser humano, o cuidado revela a natureza e a maneira mais concreta do ser humano. Sem o cuidado, o homem deixa de ser

humano desestrutura-se, define, perde o sentido e morre. Se ao longo da vida não fizer com cuidado tudo o que empreender, acaba por prejudicar a si mesmo e por destruir o que estiver a sua volta (BOFF, 1999, apud DAMAS; MUNARI; SIQUEIRA, 2004, acesso em: 20 fev. 2011).

É importante que esses profissionais se sintam motivados, que expressem suas impressões e saibam acolher de forma positiva para um trabalho conjunto. Para isso o cuidador também precisa de cuidados, que lhe permitirão estar aberto a novos conhecimentos e mudanças e, conseqüentemente, apto a realizar um trabalho dinâmico e criativo.

O profissional é instruído a se cuidar, a se preocupar mais consigo mesmo, se autovalorizar, buscar alternativas que o ajudem no seu cotidiano de trabalho, mas nem sempre ele encontra esta disponibilidade por diversos fatores como competitividade, falta de especialização e, nos grandes centros, perda de tempo no deslocamento para o trabalho.

Martins (2003) sinaliza que o reconhecimento do próprio cuidado com a saúde possibilita a transformação do modo de trabalho, podendo conduzir o profissional a uma nova construção de identidade e, portanto, contribuindo para

autorrealização no cuidado de si e do outro.

A maioria dos profissionais que atuam na área de saúde apresenta dificuldade para adquirir o hábito de se preocupar com suas limitações diante do inevitável e da própria finitude. (GAUER; FRANCO; ZOGBI; MARINI; DIEFENTHAELER; CATALDO NETO, 2006). Essa situação leva a refletir sobre a importância do cuidado com o profissional que cuida, considerando de fundamental importância estar bem consigo mesmo para o desenvolvimento de um desempenho saudável.

Santo (2000), afirma que o homem é o único animal que age e modifica o meio em que vive. Mas para agir é preciso cuidar do seu corpo e atender às demandas de humanização. No entanto, nem sempre é assim. Há momentos em que a própria existência entra em colapso e essa dimensão tão básica e simples que é a do cuidado também entra em falência. Há que ser lembrado que pessoas que cuidam sofrem grande desgaste emocional, pois cuidar e ser cuidado envolve uma intensa relação de pessoa com pessoa.

MOTIVAÇÃO E VALORIZAÇÃO DO CUIDADOR

A motivação é a causa ou, muito mais que isso, é um instrumento didático que torna o profissional da saúde uma pessoa centrada em seus propósitos, tendo uma participação plena e uma dedicação espontânea pelo que faz. A valorização tem-se tornado uma imposição necessária para o profissional que cuida.

Para adquirir objetividade clara do real, para estar no mundo como um ser sensato; ou seja, não só um ser com sentido e finalidade, mas também com facilidades e meios, com valores e produtos, com esperanças e incógnitas... só a palavra acesa no dinamismo da voz e da fala personalizante tem a força e a capacidade para despertar humanidade naquele que ouve. (IZQUIERDO, 2005, p. 21).

Quando o cuidador tem motivação pelo que faz (ato de cuidar) adquire uma tarefa permanente e constante em todos os lugares, um valor sem fronteiras. Esse fazer exige o uso de meios adequados além de amar e ser amado pelos seus pacientes. “Considerando que o discernimento dos valores é um processo individual e que só quando a pessoa vivencia um valor é que este de fato existe para ela, a atenção ao processo de valorização será fundamental dentro de um enfoque

abrangente”. (IZQUIERDO, 2005, p. 115).

Os valores motivam e dinamizam as ações e o viver serve de apoio para organizar o *bem-ser* do profissional ligado à saúde em uma sociedade que concentra toda sua atenção nos valores do *bem-estar*.

Nunca se falou tanto em motivação e valorização como nos dias atuais, multiplicam-se as invenções de novas teorias medicinais, métodos e meios próprios, não só para facilitar a saúde como também para criar um cuidar com eficácia infalível, capaz de preparar as novas gerações para a tão cobiçada felicidade terrena, onde são imaginadas propostas e discutidas novas metas de trabalho. Vive-se um início promissor que poderá afetar decisivamente a motivação e a valorização do profissional do terceiro milênio que cuida.

CONCLUSÃO

O cuidar do ser humano como foco de atenção nos serviços que prestam assistência às pessoas nas áreas de saúde é de suma importância. Vale ressaltar que o desenvolvimento de conhecimentos e saberes possibilita o aperfeiçoamento do profissional que ajuda outras pessoas. Pensar no

cuidado do cuidador é pensar no cotidiano dinâmico que envolve o ser que cuida e o ser que é cuidado, ambos num mundo de trocas, onde se aprende, se sofre, se acredita e se sonha, a partir de concepções socialmente construídas nas relações entre profissionais, clientes e equipes.

A grandeza do ser humano é medida pela sua capacidade de comunicação e por sua motivação com os demais. O mais importante não é só cuidar, mas cuidar e ser cuidado, saber julgar, decidir, buscar soluções,

inclusive aquelas que não podem ser previstas. O primeiro passo pode ser difícil, mas cuidar e cuidar-se são fazeres preciosos que devem ser trabalhados com habilidade, atitudes relacionais, competência interpessoal e capacidade de se valorizar, procurando estar sempre com a autoestima elevada.

REFERÊNCIAS

BOFF, L. *Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

DAMAS, K. C. A.; MUNARI, D. B.; SIQUEIRA, K. M. - Cuidando do cuidador: reflexões sobre o aprendizado dessa habilidade. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 06, n. 02, 2004. Disponível em: <www.fen.ufg.br>. Acesso em: 20 fev. 2011.

ESPERIDIÃO, E. *Holismo só na teoria: a trama dos sentidos do acadêmico de enfermagem sobre sua formação*. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. 2001.

ESPERIDIÃO, E.; MUNARI, D.B. Repensando a formação do enfermeiro e investindo na pessoa: algumas contribuições da abordagem gestáltica. *Rev. Bras. Enf.*, v. 53, n. 3 p. 339 – 340, 2000.

ESPIRITO SANTO, F. H.; ESCUDEIRO, CL.; CHAGAS FILHO, G.A.S. O tom do cuidado de enfermagem para alunos de graduação. *Rev. Bras. Enf.*, v. 53, n. 1, p. 23-29, 2000.

FERNANDES, M. V.; BATISTA, A. S; LEITE, M. A. N. *Endomarketing: uma possibilidade nos serviços de saúde*. 2002. Disponível em:

<<http://www.ccs.uel.br/espacoparasaude/v3n2/doc/endomarketing>>. Acesso em: 6 maio 2011.

FUGERATO, A. R. F.; SCATENA, M. C. M.; HESPANHOLO, G. C.; RONCOLATO, L.T. *O ensino do relacionamento interpessoal enfermeiro-paciente: avaliação dos alunos*. Rev. Eletr. Enf., v.3 n.1, 2001. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista>>. Acesso em: 03 de jun. 2011.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa*. 4. ed. Curitiba: Ed. Positivo, 2009, p. 2038..

GAUER; FRANCO; ZOGBI; MARINI; DIEFENTHAELER; CATALDO NETO. Estratégias dos profissionais de saúde para cuidar dos que cuidam. *Revista Bioética*, São Paulo, V. 14, n. 2, 2006. Disponível em: <http://revistabioetica.cfm.org.br/index.php/revista_bioetica/issue/view/2>. Acesso em: 04 abr. 2013.

IZQUIERDO, Ciriaco. *Educar em valores*. 3. ed. São Paulo: Paulinas, 2005.

MARTINS, M. C. F. N. *Humanização da assistência e formação do profissional de saúde*. Disponível em: <http://www.polbr.med.br/arquivo/arquivo0503_1.htm>. Acesso em: 20 fev. 2011.

MICHAELIS. *Moderno Dicionário da Língua Portuguesa*. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php>>. Acesso em: 05 de abr. 2013.

REMEN, R.N. *O paciente como ser humano*. São Paulo: Summuns, 1993.

Recebido em: 15 fev. 2013
Aprovado em: 10 abr. 2013