

CUIDANDO DO GRADUANDO E ENSINANDO RELAÇÕES DE CUIDADO - ALGUMAS REFLEXOES

O objetivo deste texto é trazer algumas reflexões sobre estratégias de ensino que vêm sendo utilizadas para ampliar as habilidades humanas dos graduandos. A formação do profissional de saúde requer competência técnico científica e também competência nas relações interpessoais. Compreendemos que uma das formas mais adequadas de ensinar relações humanas seja através de grupos de reflexão/suporte e de estratégias de cuidado com o graduando no cotidiano da universidade. Alunos mostram através de relatos que estamos no caminho certo. Cuidemos uns dos outros e assim podemos ter uma vida mais leve, mais saudável.

Celia Caldeira Kestenberg¹

Ao pensar nas motivações que os graduandos teriam para indicar um professor ao premio Anísio Teixeira, considero que exista relação direta com a proposta pedagógica adotada, a visão de mundo e a maneira como esse professor se relaciona com os estudantes e demais atores sociais da Universidade. A mim, me fez refletir sobre a minha trajetória acadêmica. O sentimento que me veio foi de plena gratidão.

O interesse pela dimensão relacional, afetiva do cuidado humano acompanha minha trajetória como docente da Faculdade de

Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Refletir sobre a formação de profissionais de saúde nos leva a pensar que um dos grandes desafios é ter a capacidade de se compadecer, se sensibilizar diante da dor do paciente contando com recursos cognitivos que permitam a gestão graduandos sobre a dimensão afetiva do cuidado humano? Como materializar o que está escrito nos livros, na teoria sobre relações humanas? Como lidar com o sofrimento humano, sem se afetar?

Na área da saúde somos curadores feridos. Eu me vejo, me sinto no Outro. Não é fácil ser profissional de saúde porque sofremos todos os dilemas próprios da existência humana...somados as dores daqueles que tiveram o curso de sua vida interrompido pelo adoecimento. Então, torna-se fundamental adotar estratégias de

¹ Professora adjunta da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) na área de Saúde Mental e Psiquiatria. Professora do Programa de Pós Graduação de Enfermagem/UERJ. Coordenadora do Programa de Extensão PROCRIAR /UERJ. Coordenadora de projetos de extensão/UERJ.

ensino, projetos, oficinas que ajudem o graduando a compreender a sua própria condição humana, a cuidar de si para melhor cuidar do Outro.

Há vinte e seis anos venho desenvolvendo alguns projetos na UERJ com objetivo de atender a esses questionamentos. Em 2010 foi implantado o programa de extensão PROCRIAR - Saberes e Práticas Criativas em Saúde, o qual venho coordenando, que reúne doze projetos da Faculdade de Enfermagem e Medicina. Para esta reflexão vou apresentar dois projetos que objetivam cuidar do estudante e ensinar relações de cuidado.

Vivendo Vivências – laboratório de habilidades sociais e relações interpessoais e desenvolvido junto aos alunos do Internato que é uma modalidade de estágio supervisionado com 2.160 horas distribuídas nos dois últimos semestres do curso – 8º e 9º períodos – sendo 40 horas semanais e 8 horas diárias e plantões de final de semana.

Vivendo Vivências (Kestenberg, 2010), assim chamado no cotidiano, teve início em 1990, quando a formação de enfermeiros na Faculdade de Enfermagem / UERJ seguia predominantemente o modelo biomédico. Esse modelo é pautado na racionalidade científica, tendo como foco central a doença e como pano de fundo a pessoa. Entretanto, nas teorias de enfermagem é confiado ao enfermeiro o dever de cuidar do ser humano, de forma integral, em relação às suas necessidades biopsicossocioespirituais. Esta contradição era, de certa forma, denunciada pelos alunos, durante o Internato. Foi constatado que esses entendiam a importância da assistência globalizada; entretanto, tal compreensão ocorria mais no plano intelectual que no vivencial. Por exemplo: eles entendiam a importância de se aproximar do paciente e ouvir suas questões, suas apreensões, falar sobre sua história de vida relacionada ao adoecimento; no entanto, quando se colocavam neste lugar, expressavam sensação de não ter feito nada pelo paciente, o que os mobilizava emocionalmente. Ao serem abordados sobre o significado do “não fazer nada”, referiam-se à falta do fazer técnico-instrumental.

Outro aspecto que chamava a atenção à época era que, nas reuniões de avaliação do processo ensino-aprendizagem, o discurso dos estudantes focalizava a dificuldade em lidar com o sofrimento dos pacientes e se referiam a ansiedade, angústia, medo e insegurança, presentes na relação de cuidar. Esses sentimentos e

sensações por vezes levavam ao distanciamento do paciente e em outros momentos, alguns alunos diziam que se “embolavam” emocionalmente com o mesmo. Os estudantes estavam falando da angústia pessoal e a tendência a experimentar sentimento de desconforto e apreensão na presença do sofrimento de outra pessoa (Davis,1983; Preston e De Wall, 200). Esses sentimentos são mais pessoais, não constituindo sentimento pela outra pessoa – o que configuraria empatia – porque a angústia e o desconforto dificultam a interação com o outro.

Assim sendo, após reflexão, concluímos haver um sofrimento emocional no estudante, frente ao sofrimento do paciente, o que interferia na relação da díade e, conseqüentemente na qualidade do cuidado e na qualidade de vida do estudante. Compreendemos ser fundamental que o próprio aluno, em princípio, adquirisse uma percepção de si, o autoconhecimento para o autocuidado e o cuidado com o outro. Decidimos, então, iniciar essa caminhada junto aos alunos a partir da compreensão da necessidade de se dispor de espaços formais na Instituição de Ensino onde o estudante pudesse aprender com a experiência vivida, através da expressão, análise e reflexão sobre seus conflitos, medos, questionamentos e outras dificuldades oriundas da prática de enfermagem. E onde também o estudante pudesse compartilhar suas conquistas, vitórias e ratificar atitudes positivas. Assim, em 1990, iniciava-se o projeto *Vivendo Vivências*, chamado à época de Grupo de Encontro, que teve como objetivo principal cuidar do estudante e ensinar relações de cuidado afetivo expressivo.

Ocorre o trabalho de grupo através do método vivencial. São em média 16 encontros semestrais, um encontro semanal de três horas. A cada encontro os estudantes têm a possibilidade de aprender a dar um sentido aos seus pensamentos, sentimentos e emoções. Esse contato, que é a tomada de consciência, é essencial para a compreensão de si mesmo na perspectiva da condição humana. É enfatizado o não julgamento e a atitude compreensiva diante de suas questões o que vai favorecendo a autoaceitação. Essa autoaceitação, o amor próprio, vai sendo tecida através do acolhimento propiciado pelo grupo. Nele, temos confirmado a crença de que somos amados e isto é possível através das sinalizações do outro, por exemplo, quando nos ouvem com atenção, quando o que falamos é valorizado, quando há uma presteza em nos responder. Então,

concluimos que somos respeitados. Ou seja, podemos supor que aquilo que pensamos, o que sentimos e o que fazemos é levado em consideração. A construção do amor próprio é essencial para a valoração do outro e para o estabelecimento de valores daí advindos. Somos capazes de respeitar a singularidade de cada um, uma vez compreendida e respeitada a nossa. Neste espaço se afirma o sentido de alteridade. Compreendemos que isso se revista de grande significação na dinâmica das relações de cuidado.

As habilidades mais desenvolvidas no *Vivendo Vivencias* são o prestar atenção no outro, a escuta sensível, a expressão de pensamentos e sentimentos, o respeito, a compaixão, a sensibilidade afeita, a flexibilidade interpessoal e a tomada de perspectiva do outro. Todas compõem a habilidade empática tão essencial para a construção e manutenção de vínculo terapêutico.

Cabe acrescentar que desde 2003 avaliamos o grau de estresse dos alunos do internato através do Inventário de Lip (2000) e então, passamos a ensinar técnicas de relaxamento e meditação para manejo do estresse. Os graduandos são estimulados a levar para os campos de práticas esse aprendizado. Eles ensinam a seus pacientes técnicas simples de respiração que ajudam na redução da ansiedade e do estresse.

Outro espaço de cuidado que temos na faculdade de enfermagem é o *Projeto Aconchego na Sala Azul*- pausa pós almoço. Participam estudantes de enfermagem, de odontologia, professores e servidores técnico administrativos. Os alunos costumam chamá-lo carinhosamente de Sala Azul. Foi percebido que as pessoas se utilizavam de bancos dos corredores para realizar a sesta em posições inadequadas. Tal situação nos levou a pensar que estariam sinalizando uma necessidade de saúde - o sono.

É notória a importância do sono após o almoço, uma vez que permitirá ao indivíduo que o realiza descansar o corpo, recuperar os desgastes da manhã e preparar o corpo para mais um período de trabalho. O que poderá garantir uma melhora significativa no rendimento da pessoa, possibilitando ampliar sua produtividade, diminuir acidentes e melhorar o relacionamento com as pessoas que o cercam, pois o indivíduo tornar-se-á mais paciente e atencioso (D'arce, 2012).

Motivados por esse pensamento, foi criado o projeto que objetiva minimizar os efeitos do estresse, vividos no cotidiano das faculdades, através do resgate cultural da sesta, proporcionando um espaço formal onde a pessoa possa: relaxar, descansar, meditar, dormir, aconchegar-se e sentir-se valorizada em suas necessidades humanas. O espaço é uma sala azul, climatizada, possui colchonetes, lençóis, almofadas e som ambiente. Um bolsista do PROCRIAR organiza a sala antecipadamente de forma aconchegante e no horário, de 11:30h, começa a receber as pessoas, que assinam o seu nome em um livro de frequência. Aqueles que desejarem, recebem um lençol. Quando chega o momento de encerrar a atividade às 13:30h, o bolsista avisa às pessoas individualmente, de maneira zelosa, que o horário de descanso terminou.

OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE, EM ESPECIAL, NECESSITAM DE ESPAÇOS DE REFLEXÃO, DISCUSSÃO E EXPERIÊNCIAS DE APRENDIZAGEM SOBRE AS HABILIDADES HUMANAS, O SOFRIMENTO HUMANO E SOBRE O POTENCIAL CRIATIVO E RESTAURADOR DE CADA UM DE NÓS TRAZ UMA BAGAGEM PESSOAL.

Deixamos aqui alguns relatos de graduandos sobre as atividades dos dois projetos citados.

Em relação ao *Vivendo Vivências* os alunos afirmam:

“Aqui eu me senti ouvida de verdade; um dia eu estava mal mesmo e vocês ficaram prestando atenção, todo mundo respeitando o que eu estava falando. Aí eu lembrei da minha mãe quando ela diz que não está bem e ninguém escuta”.

“Eu quero deixar aqui nesta avaliação uma coisa importante para mim que eu vou guardar para sempre. Foi quando eu entendi o motivo de eu ficar sofrendo seja com o paciente ou na minha casa com minha família. Eu não parava para pensar, para refletir sobre os meus sentimentos eu sentia e pronto. Eu quero levar isso para a minha profissão.”

Quanto ao Aconchego na Sala azul, eles relatam:

“É uma forma de me desligar um pouco de tudo, de todas as atividades, provas, trabalhos que tenho na faculdade. Lá eu tenho oportunidade de descansar a mente e o corpo também.”

“Almoço rápido e vou pra lá dar um cochilo, então quando chego na aula, já não estou mais tão cansada assim”.

“A Sala Azul é uma forma de cuidado. Eu vou levar esta experiência para minha vida toda. Onde eu trabalhar quero abrir uma Sala Azul.”

Esses relatos se revestem de importância por mostrar que estamos no caminho certo. Os objetivos dos projetos foram atingidos. Como diria Anísio Teixeira: “Educar é crescer. E crescer é viver. Educação é, assim, vida no sentido mais autêntico da palavra”.

A universidade há de ser um lugar onde se aprende conhecimentos próprios de cada profissão que serão traduzidos em competência técnico científica. No entanto, é preciso ir além e proporcionar aos graduandos diferentes saberes e fazeres que possibilitem ampliar as fronteiras do conhecimento.

Os profissionais de saúde, em especial, necessitam de espaços de reflexão, discussão e experiências de aprendizagem sobre as habilidades humanas, o sofrimento humano e sobre o potencial criativo e restaurador que cada um de nós traz na bagagem pessoal.

Referencias Bibliográficas

D'ARCE Belmiro. Repouso e higiene. (*internet*). Disponível em: <<http://www.stetnet.com.br/vidasaude/pag10.htm>>. Acesso em: 05 mar.2016.

LIPP, Marilda Emmanuel N. *Inventário de Sintomas de stress para adultos de LIPP* (ISSL). São Paulo (SP): Casa do Psicólogo; 2000.

KESTENBERG, Celia C. F. *Avaliação de um programa de desenvolvimento da empatia para graduandos de enfermagem*. 2010. 249 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) - Instituto de Psicologia, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

PRESTON, S. D., & de WAAL, F. B. M. (2002). Empathy: its ultimate and proximate bases. *Behavior and Brain Sciences*. v.25, n.1, p. 1-72, feb/2002.