

# O cuidado de si para o cuidado do outro

## *Self care enabling taking care of others*

Karla Patrícia Cardoso Amorim\*

**RESUMO:** Um dos grandes desafios existenciais consiste em cuidar de si mesmo. Essa assertiva se torna cada vez mais verdadeira, em se tratando do mundo atual, onde temos a obrigatoriedade de sermos os melhores e autossuficientes. Esse processo fomenta, no mínimo, uma fragilidade, ou mesmo, uma ruptura do conviver, onde teremos, como resultado, relações superficiais e vínculos efêmeros. Esse homem esquece, ou deixa em segundo plano, de ser e de conviver (o viver com) na busca incessante do ter. Ele preocupa-se com a aparência externa, deixando de lado o cuidado com a sua essência e, assim, sofre e adocece. Acreditamos, então, que, para se resgatar o verdadeiro sentido do cuidado, faz-se necessário e urgente que o homem tenha, principalmente, a consciência do que ele é, das suas capacidades e fragilidades, e o que ele efetivamente quer. Ou seja, o homem precisa fazer o exercício da autoética (autoconsciência e autocrítica) balizada pela sensibilidade, criatividade, humildade, resiliência, responsabilidade e consciência da finitude humana, dando significado ao viver. O homem precisa cuidar-se para poder cuidar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Humanização da Assistência. Cuidado. Ética. Educação em Saúde. Atenção à Saúde.

**ABSTRACT:** One of the greatest existential challenges is the self care. This assertion becomes even more genuine in the case of the world nowadays, where it is mandatory to be the best person possible and to be self-sufficient. This process instigates fragility, or even a coexisting breakdown, resulting in superficial relationships and ephemeral bonds. The modern man forgets, or puts in the background, “being” or “coexisting” (living with), in an unceasing seek for the “having”. He worries about the appearance, and not about his essence, suffering and sickening. Therefore, it is believed that to be able to rescue the real meaning of care it is necessary and urgent for the man to be, primarily, conscious of what he is, of his skills and fragilities, and of what he effectively wants. In other words, the man needs to improve self-ethics (self-consciousness and self-criticism), guided by sensitivity, creativity, humbleness, resilience, responsibility and conscience of human finiteness, and to give a meaning to life. Men need to take care of themselves for taking care of others.

**KEYWORDS:** Humanization of Assistance. Care. Ethics. Health Education. Health Care.

## INTRODUÇÃO

Um dos grandes desafios existenciais consiste em cuidar de si mesmo<sup>1</sup>. Essa assertiva se torna cada vez mais verdadeira, em se tratando do mundo atual, onde os aspectos mais valorizados pela sociedade são dinheiro, *status* e beleza (padrão de estética exterior preestabelecido), e onde não há lugar para demonstrarmos nossas dúvidas, fraquezas e medos; um mundo onde temos a obrigatoriedade de sermos os melhores e autossuficientes, sem necessitar da ajuda do outro. Esse processo fomenta, pelo menos, uma fragilidade, ou mesmo uma ruptura do conviver, gerando como resultado relações superficiais e vínculos efêmeros. De uma forma geral, cada um vive para si e por si. O outro não tem lugar na minha história, na minha vida, a não ser que seja para favorecer os meus planos e projetos.

Observamos, então, que o homem esquece, ou deixa em segundo plano, de ser e de conviver (o viver com) na busca incessante do ter. Ele preocupa-se com a aparência externa, deixando de lado o cuidado com a sua essência.

Como resultado, esse homem encontra-se continuamente insatisfeito, sofre e adocece, fato que pode ser comprovado com os aumentos das doenças de ordem mental e psíquica e das “dores da alma”.

Quando se trata de educar e do cuidar em saúde, essa realidade torna-se mais complicada. Como exigir de uma pessoa o que ela não tem para dar? Como exigir compaixão, atenção e respeito se tais virtudes não foram cultivadas na essência daquele ser? Como exigir um efetivo cuidado daqueles que foram formados, tendo apenas como base o desenvolvimento, por vezes, de competências técnicas? São perguntas que precisam ser feitas, continuamente, e que revelam a complexidade das questões que envolvem o cuidar.

## CUIDADO DE SI E DO OUTRO

Acreditamos, então, que, para se resgatar o verdadeiro sentido do cuidado, faz-se necessário e urgente que o homem tenha, principalmente, a consciência do que ele

\* Cirurgiã-Dentista. Doutora em Ciências da Saúde. Mestre em Odontologia Social pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte – UFRN. Professora de Bioética do Departamento de Medicina Clínica – UFRN. Docente do Mestrado Profissional em Saúde da Família – UFRN. 3ª Vice-Presidente da Sociedade Brasileira de Bioética. E-mail: amorimkarla@yahoo.com.br

A autora declara não haver conflitos de interesse.

é, das suas capacidades e fragilidades, e o que ele efetivamente quer. Ou seja, o homem precisa fazer o exercício da autoconsciência / autoanálise e autocrítica dando significado ao viver. Precisa cuidar-se.

Mas o que entender, então, por cuidado? O cuidado inclui, normalmente, duas significações básicas intimamente ligadas entre si. A primeira, a atitude de desvelo, solicitude e de atenção com o outro. A segunda, de preocupação, de inquietação e responsabilidade, porque a pessoa que tem cuidado se sente envolvida e ligada ao outro<sup>2</sup>.

Assim, surge a questão do desafio existencial explicitado no início desse texto, pois essa palavra, normalmente, é pensada com relação ao outro, o que por si só já nos remete a uma questão difícil e complexa na atualidade, mas, e o cuidado de si?

Esse cuidado de si iniciar-se-ia pela necessidade de uma autoética (autoconsciência / autoanálise e autocrítica). Podemos dizer que seria a exigência do aforismo grego: “Conhece-te a ti mesmo”. Tarefa de extrema dificuldade.

Para prosseguirmos na reflexão sobre o cuidado de si, como uma busca essencial pela autoética, é necessário introduzirmos nesse contexto as reflexões sobre estética. Os gregos usavam o termo *aesthesis* (estética) para indicar a percepção sensível da realidade. Vale ressaltar que não temos a pretensão de aprofundar a discussão de estética, mas chamar a atenção para a indispensável e urgente busca do exercício da sensibilidade, da criatividade e da beleza no cuidado de si e no educar e cuidar do outro, principalmente, em se tratando da área da saúde.

Dessa forma, se concebermos a ética como a estética da vida (ou seja, a percepção sensível e responsável da vida), logo, a autoética seria a estética de si (percepção sensível e responsável de si), ambas necessárias para quem se propõe a cuidar do outro. Salientamos que a estética de si não deve ser concebida como a exaltação de aparência externa, culto exagerado ao corpo físico, mas como organização da nossa morada interior, do nosso *ethos*. Em suma, o cuidado de si, então, necessita de uma estética de si. Dessa forma, a nossa morada deve ser cuidada e retrabalhada, enfeitada e melhorada; logo, o *ethos* não é algo acabado, mas algo aberto a ser sempre feito, refeito num exercício contínuo que vai requerer disposição, sensibilidade e criatividade.

Trazer a estética para a essência do cuidar é tratar de encarar a vida e nós mesmos como matérias-primas, na qual vamos esculpindo as formas e contornos. “Dar forma a nossa vida é criar um estilo”<sup>3</sup> (p. 98). O estilo deve ser concebido como forma de impressão de valores, bem como a capacidade de utilização dos meios apropriados para instaurar a beleza.

É pertinente explicar a etimologia da palavra estilo, pois vem corroborar com o sentido que estamos querendo imprimir ao cuidado de si como uma necessária autoética. No latim, o termo *stilu* designa um instrumento com ponteira usado para escrever sobre a camada de cera das tábuas e com a outra extremidade em forma de espátula para anular os erros gráficos. “O estilo é, então, um compromisso entre as duas práticas possíveis: o uso da ponta para escrever e o uso da espátula para apagar”<sup>3</sup> (p. 98). Ou seja, com o estilo temos a autonomia para traçar nossos caminhos, nossas impressões e ações no mundo com a possibilidade de transformá-los, melhorá-los e consertar os erros, tornando-os mais belos.

A beleza, nesse contexto do cuidado, é concebida como algo que se aproxima do que se necessita concretamente para o bem social e coletivo, conforme propõe Rios<sup>4</sup> (p. 99). “Poder criar beleza representa a realização das mais altas potencialidades espirituais do ser humano, na manifestação de sua consciência sensível”<sup>5</sup> (p. 289-90). Em síntese, conceber a autoética no plano da estética no processo de cuidar-se e cuidar do outro significa romper com os modelos padronizados de ação e criar valores que sejam capazes de sustentar a vida com graça, leveza e beleza, o que requer muita sensibilidade.

A sensibilidade está relacionada com o potencial criador e com afetividade dos indivíduos<sup>4</sup>. Vale ressaltar que “a sensibilidade se converte em criatividade, ao ligar-se estreitamente a uma atividade social significativa para o indivíduo”<sup>6</sup> (p. 17); no caso em questão – o cuidado. “A sensibilidade e criatividade, então, não se restringem ao espaço da arte. Criar é algo interligado ao viver humano. A estética é, na verdade, uma dimensão da existência, do agir humano”<sup>4</sup> (p. 97), configurando-se, assim, como algo essencial para o enfrentamento da vida. Porém, de uma forma geral, tal dimensão não vem sendo estimulada no âmbito do processo de educação atual.

Dentro dessa proposta, a estética de si, ou o cuidado de si, necessita, principalmente, da busca em compreender

e organizar as duas porções do ser sujeito: a sua essência egocêntrica e a sua essência altruísta, como alerta Morin<sup>7</sup>. Durante a vida, as atitudes do sujeito oscilam entre o egocentrismo e o altruísmo. Dessa forma, “cada um vive para si e para o outro de maneira dialógica, ou seja, ao mesmo tempo complementar e antagônica” (p. 20)<sup>7</sup>. O autor afirma que ser sujeito é associar egocentrismo e altruísmo. Assim, o grande desafio posto para esse sujeito, o qual necessita de sensibilidade estética para cuidar-se, é recalcar o egocentrismo presente em excesso na atualidade (traduzindo-se, por vezes, em individualismo exacerbado ou egoísmo com conseqüente negação do outro) e fomentar o altruísmo e a alteridade, na busca da transformação do homem solitário em um homem solidário. Portanto, “todo olhar sobre a ética deve reconhecer o aspecto vital do egocentrismo, assim como a potencialidade fundamental do desenvolvimento do altruísmo” (p. 21)<sup>7</sup>. Quando falamos do aspecto vital do egocentrismo, estamos tratando da porção necessária para a autopreservação e autocuidado do ser humano; da porção necessária que nos faz gostarmos de nós mesmos.

Dessa forma, esse autocuidado vai necessitar de um movimento em prol de uma religação. Religação com o outro, religação com a comunidade, religação com a sociedade e, no limite, religação com a espécie humana (p. 21)<sup>7</sup>. Acrescentamos, ainda, uma urgente e necessária religação com a nossa essência, com o nosso interior.

Essa busca em organizar o nosso *ethos* e religarmos-nos com o outro irá nos obrigar a refletir sobre o significado e sentido que damos à vida e ao viver, e, provavelmente, resultará na necessidade de ressignificá-los, ou seja, atribuir novos significados, mediante a mudança da visão de mundo. Isso nos obrigará não somente exercitar um ‘bem pensar’, mas, sobretudo, um ‘pensar-se bem’.

O ‘bem pensar’ seria “o modo de pensar que permite apreender em conjunto o texto e o contexto, o ser e seu meio ambiente, o local e o global, o multidimensional, em suma, o complexo, isto é, as condições do comportamento humano. Permite-nos compreender igualmente as condições objetivas e subjetivas”<sup>8</sup> (p. 100).

Já o ‘pensar-se bem’ está no exercício da autoanálise (“a integração do observador na sua observação, o retorno sobre si mesmo para se objetivar, compreender-se e corrigir-se, o que constitui, simultaneamente, um princípio de pensamento e uma necessidade ética” (p. 93)<sup>7</sup>).

O sujeito que se olha e nesse ato é capaz de transmutar vivência em experiência pode aprofundar o conhecimento de si e do mundo – conhecimento que vai movimentar a engrenagem da vida na direção do aparecimento de um novo sujeito, um sujeito capaz de se enxergar, aspecto primordial no processo de cuidar de si mesmo.

Porém, o ‘pensar-se bem’ só será efetivo com a busca da autocrítica. É ela que será “o melhor auxiliar contra a ilusão egocêntrica e em favor à abertura do outro”<sup>7</sup>. Voltamos a repetir que é um trabalho de extrema dificuldade, pois a luta fundamental da autocrítica é a luta contra a autojustificação pautada pelos nossos interesses particulares e egoístas.

A autoética, também, vai requerer, nesse processo de ‘bem pensar’, ‘pensar-se bem’ e autocrítica, a busca pela responsabilidade. Uma responsabilidade por todos e tudo que há. Uma “responsabilidade que necessita ser irrigada pelo sentimento de solidariedade, ou seja, de pertencimento a uma comunidade” (p. 100)<sup>7</sup>. Assim sendo, fica evidente que será no campo e no exercício da responsabilidade que a necessária religação do eu com o outro se efetivará.

Isso nos leva a concluir que duas das características ou virtudes humanas necessárias, primariamente, ao cuidado de si para enfrentar a realidade da vida na busca de um conviver solidário são a resiliência e a humildade. Vale ressaltar que, quando trazemos para o cerne da reflexão as virtudes, é com o entendimento que são as virtudes morais que fazem do ser humano o humano<sup>9</sup>.

O conceito de resiliência, que é muito utilizado na área de engenharia de materiais, refere-se à capacidade de um material em absorver energia, quando ele sofre uma deformação que não é permanente (deformação elástica), e depois ter essa energia recuperada<sup>10</sup> (p. 90). Ou seja, quanto menor o grau de deformação permanente, melhor a resiliência. Então, a resiliência vai permitir ao ser humano a possibilidade de se recuperar, de se inventar, de ser criativo mesmo diante das adversidades e desafios.

A humildade é difícil virtude! Fará com que o homem consiga visualizar o que ele é, e, principalmente, ter consciência daquilo que não é<sup>9</sup>, contribuindo para suprimir o egocentrismo e enxergando a necessidade que tem de viver com o outro e a necessidade de religação.

Por fim, a busca pelo cuidado de si, mediante o cultivo da autoética, obrigatoriamente, terá que ter a lucidez de

enxergar e ter a consciência da nossa finitude, pois “mostrar-se capaz de lidar com a mortalidade da vida exige, então, certo grau de maturidade e de integração do mundo interior. Trata-se de uma arte de viver que possibilita à pessoa integrar, em cada fase da vida, os altos e baixos, as luzes e a obscuridade, de forma a crescer e ganhar liberdade interior” (nisso consiste a resiliência). “Poder realizar esse processo é revelar-se saudável física, mental e espiritualmente” (p. 211)<sup>1</sup>. Assim, ter consciência da finitude humana poderá desenvolver em nós um potencial de iluminar a vida e qualidade do nosso viver, nos ajudando a buscar um sentido maior para nossa existência, repensar prioridades diante da complexidade da vida e reprimir o egocentrismo.

Essa perspectiva demonstra que o cuidado de si, tendo o autoconhecimento como caminho, leva-nos ao cultivo da espiritualidade, que não consiste, obrigatoriamente, na prática de uma determinada religião, mas em fomentar a solidariedade, a bondade, a generosidade e a compaixão pelos demais, por si mesmo, por todos os seres vivos e pela natureza, tornando-nos responsáveis socialmente e explorando novos caminhos por meio da criatividade e sensibilidade.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Na antiguidade clássica, os gregos usavam a imagem de um barco, que deve atravessar o oceano, comparando-a com o ser humano, que deve realizar a travessia da vida. Isso, além de nos remeter à condição temporal de finitude, pois toda travessia tem um ponto de partida e chegada, traz a questão da nossa vulnerabilidade, visto que, durante essa travessia, iremos nos deparar com as surpresas, as intempéries e as condições adversas impostas diuturnamente, que, por vezes, tornar-se-iam mais amenas com a ajuda e companhia do outro.

O fato é que, nessa travessia, queremos ser felizes. Entretanto, o cuidado de si não pode simplesmente deixar de

lado as dificuldades, mas não deve sucumbir a elas. Trata-se de encarar a vida com criatividade e estilo, pensando que uma travessia poderá ser mais feliz e tranquila, com sensibilidade, leveza e beleza, compartilhando os desafios e as alegrias e convivendo de forma respeitosa e solidária com o outro, num contínuo processo de descobrimento e aprendizado.

Nesse sentido, a lucidez das palavras do poeta Fernando Pessoa serve de acalento e incentivo para a nossa travessia: “Navegar é preciso, viver não é preciso”.

Realmente, não há precisão no viver. Porém, há uma necessidade urgente de uma educação para o cuidado, em todos os níveis, áreas e disciplinas, que oriente o homem a se voltar para o seu interior e promover a difícil, porém, possível tarefa de se enxergar e buscar melhorar-se intimamente, fato que implicará a capacidade de resistência à nossa barbárie interior – batalha mais difícil e que, ao longo de toda a história da civilização ocidental, foi deixada de lado<sup>7</sup>. Acreditamos que a reforma íntima de cada um irá repercutir em uma transformação do meio externo, contribuindo para um mundo melhor.

Também, há outra exigência para nos ajudar a lidar com a imprecisão da travessia da vida: ter a consciência da necessidade de uma ajuda mútua entre os seres humanos. Precisamos de uma educação que nos ensine a conviver solidariamente, principalmente, quando nos propomos a cuidar.

Em suma, o entendimento do cuidado de si, como uma estética de si, ambas entendidas como a autoética, é muito valioso e importante para quem trabalha com a docência e com o cuidado na área da saúde, pois o seu ensino e prática deverão ser capazes de possibilitar a transformação interior permanente do homem, em prol de um ser humano cada vez melhor, em consonância consigo e com o coletivo. Ou seja, um ser humano crítico, criativo e cuidante, como propõe Boff<sup>1</sup>. No entanto, ressaltamos: cuidante de si e do outro.

---

## REFERÊNCIAS

1. Boff L. O cuidado necessário. Petrópolis: Vozes; 2012.
  2. Boff L. Saber cuidar: ética do humano. Petrópolis: Vozes; 1999.
  3. Gallo S. Ética e cidadania: caminhos da filosofia. Campinas: Papyrus; 1997.
  4. Rios TA. Compreender e ensinar: por uma docência da melhor qualidade. São Paulo: Cortez; 2001.
  5. Ostrower F. A sensibilidade do intelecto. Rio de Janeiro: Campus; 1998.
  6. Ostrower F. Universos da arte. Rio de Janeiro: Campus; 1986.
  7. Morin E. O método 6: ética. Porto Alegre: Sulina; 2005.
  8. Morin E. Os setes saberes necessários à educação do futuro. 2a ed. São Paulo: Cortez; 2000.
  9. Comte-Spoville A. O pequeno tratado das grandes virtudes. São Paulo: Martins Fontes; 2009.
  10. Callister Jr WD. Ciência e engenharia de materiais: uma introdução. 5a ed. Rio de Janeiro: LTC; 2002.
  11. Boff L. Críticos, criativos e cuidantes. Artigos 2004. Disponível em: <http://www.leonardoboff.com/site/lboff.htm>
- 

Recebido em: 8 de outubro de 2013  
Aprovado em: 5 de novembro de 2013