



A ARTE DO CUIDAR: O CUIDADO COMO PROTAGONISTA

Luciana Pereira Colares Leitão – (luciana.leitao@afya.com.br)^{1,2}

Ana Lara Saraiva Alves – (analarasrv@hotmail.com)¹

Lorrane Caroline Mesquita Nogueira (l.caroline.mnogueira@gmail.com)¹

1 – Afya Faculdade de Ciências Médicas, Palmas - TO

2 - Faculdade de Ciências Médicas do Pará – FACIMPA, Marabá - PA

Área: Ciências da Saúde

Introdução/Justificativa: Já imaginou a possibilidade de reviver um momento de carinho e cuidado que você mesmo compartilhou com seu eu do passado? Promover cuidado está intrinsecamente ligado à saúde, no entanto, em meio à correria do cotidiano, com inúmeras aulas para ministrar e assistir, pacientes para atender e questões para revisar, muitas vezes esquecemos de voltar nosso olhar para nós mesmos e resgatar o cuidado de si. **Objetivo(s):** Apresentar a prática denominada “A arte do cuidar”, desenvolvida para ser aplicada com diferentes atores do ensino superior, a fim de possibilitar a compreensão do cuidado consigo como uma forma de experienciar. **Método/Relato da Experiência:** A prática foi concebida em resposta às demandas apresentadas por acadêmicos de medicina de uma instituição de ensino superior, relacionadas à sobrecarga do curso, às dificuldades em lidar com adversidades e ao sentimento de desorientação, apesar do comprometimento com o caminho escolhido. A atividade foi dividida em cinco etapas para facilitar o processo de reflexão e expressão dos participantes: (i) Inicialmente, os participantes foram convidados a refletir sobre o significado da palavra "cuidado" e suas múltiplas dimensões; (ii) Em seguida, compartilharam experiências sobre momentos de sobrecarga e desorientação durante a graduação, proporcionando um espaço de escuta empática e compartilhamento de vivências; (iii) Posteriormente, cada um foi estimulado a expressar por meio de palavras ou frases o que os ajudou a superar essas situações, promovendo a reflexão sobre estratégias pessoais de enfrentamento; (iv) Continuando, os participantes foram convidados a manifestar esses atos de cuidado de forma criativa, por meio de poemas, desenhos, músicas ou outras formas de expressão artística, permitindo uma abordagem mais sensorial e emocional; (v) Por fim, pequenas caixas de papel foram montadas, e cada participante depositou nelas as palavras e frases escritas na etapa anterior (iii). Essas caixas foram então fechadas e levadas pelos participantes, proporcionando-lhes uma lembrança tangível dos momentos de reflexão e autocuidado vivenciados durante a prática. **Resultados:** A prática evidenciou que, diante do estresse e da sobrecarga, o autocuidado muitas vezes é negligenciado. No entanto, constatou-se que pequenos gestos e palavras têm o poder de acolher e confortar indivíduos em momentos de desamparo. Construir espaços para experienciar o cuidado reflete-se em diferentes ambientes, tanto dentro quanto fora da sala de aula, do consultório e da sala de estudos. **Considerações Finais:** A prática, embora aplicada inicialmente com acadêmicos de medicina, é passível de adaptação para todos os atores da educação. Afinal, a "Arte do Cuidar" nos convida a suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, escutar os outros e cultivar a arte do encontro, permitindo que o cuidado se torne protagonista em nossas vidas.



CLIQUE PARA
VER O VÍDEO
DESSA PRÁTICA



Palavras-chave: Cuidado. Ensino Superior. Sobrecarga.