

EXPERIÊNCIA DE AUTOCUIDADO NOS PROCESSOS FORMATIVOS: uma análise fenomenológica hermenêutica

DOI 10.26512/lc.v24i0.18984

Clara Maria Miranda de Sousa
Universidade de Pernambuco

Marcelo Silva de Souza Ribeiro
Tamires de Lima Sousa Santos
Universidade Federal do Vale do São Francisco

Resumo

O artigo relata a experiência de estudantes envolvidos em um projeto que tem como foco o autocuidado, visando, por meio deste, a promoção da saúde dos docentes de uma rede municipal de ensino. Antes de irem a campo, os estudantes vivenciaram formações relacionadas ao autocuidado, elaborando experiências e saberes implicados no processo. Com essa perspectiva, percebe-se que uma preparação prévia no aspecto formativo, ao desenvolver projetos sobre cuidado, se mostra uma possibilidade de exercitar maneiras diversificadas de preocupação e ocupação consigo mesmo, assim como de formar aprendizes críticos e reflexivos, para uma atuação mais consciente e significativa.

Palavras-chave: Experiência. Formação. Autocuidado.

EXPERIENCE OF SELF-CARE IN TRAINING PROCESSES: a hermeneutic phenomenological analysis

Abstract

The article reports the experience of students involved in a project that focuses on self care, aiming, through this, to promote the health of teachers in a municipal school network. Before going to the field, the students experienced training related to self-care, elaborating experiences and knowledge involved in the process. With this perspective, it can be seen that previous preparation in the formative aspect, when developing care projects, shows a possibility to exercise diverse ways of concern and occupation with oneself, as well as to train critical and reflexive learners, for a more conscious action and significant.

Keywords: Experience. Formation. Self-care.

EXPERIENCIA DE AUTOCUIDADO EN LOS PROCESOS FORMATIVOS: un análisis fenomenológico hermenéutico.

Resumen

El artículo relata la experiencia de estudiantes involucrados en un proyecto que tiene como foco el autocuidado, visando, por medio de éste, la promoción de la salud de los docentes de una red municipal de enseñanza. Antes de ir al campo, los estudiantes vivenciaron formaciones relacionadas con el autocuidado, elaborando experiencias y saber implicados en el proceso. Con esta perspectiva, se percibe que una preparación previa en el aspecto formativo, al desarrollar proyectos sobre cuidado, se muestra una posibilidad de ejercitar formas diversificadas de preocupación y ocupación consigo mismo, así como de formar aprendices críticos y reflexivos, para una actuación más consciente y significativo.

Palabras clave: Experiencia. Entrenamiento. Autocuidado.

L'EXPÉRIENCE DU PRENDRE SOIN DE SOI DANS LES PROCESSUS DE FORMATION: une analyse phénoménologique herméneutique.

Resumé

L'article rapporte l'expérience des étudiants impliqués dans un projet axé sur les soins de soi, visant à promouvoir la santé des enseignants dans un réseau scolaire municipal. Avant d'aller sur le terrain, les étudiants ont suivi une formation liée à l'auto-prise en charge, élaborant des expériences et des connaissances impliquées dans le processus. Dans cette perspective, on peut voir que la préparation préalable à l'aspect formatif, en développant des projets de soins, montre une possibilité d'exercer diverses formes de préoccupation et d'occupation avec soi-même, ainsi que de former des apprenants critiques et réfléchis, pour une action plus consciente et significatif.

Mots-clés: *Expérience. Formation. Soins de soi.*

Introdução

O autocuidado é uma das dimensões do cuidado, voltado para o cuidar de si, que envolve também a preocupação para com o outro e o meio em que está - incluindo o próprio planeta. Boff (2015, p. 125) explana que “o cuidado é aquela condição prévia que permite um ser vir à existência”.

Partindo dessa compreensão de autocuidado, elaboramos um projeto para atender a demanda de uma rede municipal de ensino, de modo a trabalhar o cuidado junto aos docentes. Após composição da equipe, integrando doze estudantes de uma universidade pública, dos cursos de Psicologia, Enfermagem, Ciências Sociais, Medicina e Educação Física, e supervisionado por um professor-orientador, nos deparamos com um primeiro desafio, que seria trabalhar a questão do cuidado com o outro sem termos ainda nos disponibilizado para o processo de autocuidado. Passamos a entender que um processo formativo com a própria equipe seria imprescindível, acreditando que a pessoa, ao olhar para si, é capaz de aprofundar o autoconhecimento e conhecer o mundo e suas diversas realidades.

Este artigo, portanto, analisa a experiência formativa de autocuidado vivenciada

por estudantes envolvidos no projeto que tem como foco a saúde dos docentes. Antes de irem a campo, junto aos docentes nos contextos escolares, os estudantes desenvolveram e participaram de encontros formativos que integraram experiências práticas e reflexões relacionadas ao autocuidado. Foram efetivados dez encontros, organizados pelos próprios estudantes através de reflexões temáticas e vivências de práticas grupais, abordando a autonomia, a responsabilidade pelo bem-estar, as relações de cuidado e a atenção para consigo mesmo.

Para dialogar sobre as experiências de autocuidado, estabelecemos conexões entre as ideias dos filósofos Martin Heidegger e Leonardo Boff. Trouxemos ainda o conceito de experiência de Bondía (2002) e Benjamin (1987). Em relação a análise dos relatos dos estudantes, lançamos mão da Analítica do Sentido pensada por Critelli (2007), que privilegia os elementos essenciais das compreensões expostas no discurso do ser que busca interpretar o fenômeno investigado.

O desenvolvimento do artigo está organizado em três momentos. No primeiro, dialogamos sobre o que é cuidado na perspectiva teórica de Heidegger e Boff, procurando embasar o sentido de cuidado de tais autores e a ideia de experiência indicados por Bondía e Benjamin. O segundo momento vem, pois, mostrar o percurso metodológico. E no terceiro momento, delineamos os relatos de experiência dos estudantes acerca do seu envolvimento nos encontros formativos e na maneira de se perceberem como autocuidadores.

Orientação Teórica

O cuidado vem ser a “bússola” de orientação do artigo em tela, compreendendo que construímos maneiras diferentes de cuidar de si, em que nomeamos também de autocuidado. Essa construção ocorre no cotidiano a partir de uma tomada de consciência à medida que nos abrimos para a experiência de vivermos processos formativos, implicados na ação de práticas de humanização. Desse modo, cuidado nos eleva a cura, a nossa autocura que não é pronta e acabada, mas no poder-ser que se projeta em nossas relações consigo mesmo, com o outro e com o ambiente, propiciando vitalidade existencial. (Heidegger, 2005; Boff, 1999; Bondía, 2002; Benjamin, 1987). Elaboramos, para tanto, uma imagem tendo o cuidado como orientação de nossa discussão:

Imagem. Cuidado como orientação.



Fonte: Autores, 2018.

A imagem aqui apresentada norteia que o cuidado se faz o centro do ser, movendo para o autocuidado, acolhendo a si com as aptidões e limitações, redimensionando o seu modo de ser e estar-no-mundo. O autocuidado remete a reflexão que cada um eleva ao sentido, interrogando-se para compreender por que e para quem existe.

Tal sentido está imbricado nos processos formativos na vivência e aprofundamento teórico, como retomada ou construção nos caminhos para si mesmo. Através da teoria, conseguimos ter um olhar mais atento a experiência, estando em contato com o real e não o ideal. O processo de formação implica a experiência, nos indicando a busca do novo, se reinventando para voltar melhor aos espaços de atuação.

Desse modo, cada um é ser-no-mundo, único, realizando suas intervenções no seu cotidiano e capaz de contribuir para melhorias dos ambientes onde estiver, lançando alternativas para resolver as problemáticas cotidianas, como encontro das preocupações para com o mundo. Assim, o cuidado, movido pelo autocuidado, entrelaçado de sentido, de teoria, de experiência, retomando-se na formação, compreendendo o papel de ser-no-mundo e movimentando-se na prática, faz emergir a cura. Cada pessoa constrói seu próprio caminho de cura, não de maneira estática, mas na reinvenção de si mesmo (Heidegger, 2005; Boff, 1999; Bondía, 2002; Benjamin, 1987).

Cuidado como sentido de busca para o olhar de si no processo formativo

Para refletirmos sobre o autocuidado, nos orientamos por dois filósofos que tratam acerca do cuidado: Martin Heidegger e Leonardo Boff.

Martin Heidegger, filósofo alemão do século XX, articulou o método fenomenológico hermenêutico, que busca a emergência do sentido do ser. A fenomenologia hermenêutica propicia que a pessoa enquanto ser conheça a si mesmo e os sentidos que envolvem o seu cotidiano (Heidegger, 2005; Guerra, 2012; Braga & Farinha, 2017).

Na sua obra *Ser e Tempo*, Heidegger (2005) expõe que o ser é cuidado, é de sua natureza ser o próprio cuidado. Assim o ser que cuida, consegue interpretar e refletir sobre sua realidade, compreende-se para agir sobre sua história. Cuidado é nomeado pelo filósofo com o termo *Sorge*, que precede a existência do ser-no-mundo para ser-junto-com-os-outros dentro do mundo.

Heidegger (2005) ainda estabelece o conceito de *Dasein* como ser-aí, relacionando o humano com o mundo, percebendo em sua totalidade, trazendo a questão da linguagem como vínculo de estabelecimento histórico-cultural das pessoas e suas relações. O *Dasein* é um privilegiado na condição de questionar e compreender. Por isso, Heidegger o chama de ser-aí e ser-no-mundo, já que existe no mundo, junto com outros seres, nas suas ações cotidianas, preocupando-se e ocupando-se.

Em sua abordagem fenomenológica hermenêutica, o ser se compreende vivenciando uma circularidade entre pré-compreensão, interpretação e compreensão. Ao pré-compreender o ser se abre as novas interpretações. A compreensão envolve circularidade em que o ser, ao interpretar, constrói algo a ser compreendido para saber o que será interpretado. Desse modo, quem pensa se vincula ao que é pensado, questionando a todo momento, numa atitude de compreensão. (Heidegger, 2005; Guerra, 2012; Braga & Farinha, 2017).

Boff (1999) em suas discussões se mostra pertencente a matriz teórico-epistemológica da fenomenologia existencial em sintonia com Heidegger, expondo que o cuidado se faz mais do que um ato, é um modo de ser ético, se colocando no mundo através de suas ações e relações com as pessoas e coisas. Em sua obra vem discutir o ser-de-cuidado que existe para ser-no-mundo-com-os-outros, não dominando nada nem ninguém, mas estando em relação fraterna com os outros e tudo o que está presente no planeta. Nesse jogo de relação, a pessoa vai se construindo, traçando sua identidade junto aos outros e compartilhando a dimensão de ser-no-mundo.

O cuidado para Boff (2000) é uma verdadeira afetação e ligação afetiva com o outro, que inicialmente começa por si mesmo. Tendo como raiz primeira a humanidade, que sem cuidado não existiria e nem teria condições de sobreviver. “Nós mesmos somos

filhos e filhas do cuidado” (Boff, 2015, p. 125). Não teríamos condições de viver se não tivéssemos tido o cuidado amoroso dos pais e demais pessoas no início de nossa existência.

Boff (2013) expõe que cada pessoa revela o seu modo de ser pela maneira como cuida de si, do outro e do mundo. Ao ter um olhar cuidadoso para consigo, o ser humano desenvolve uma atitude atenta de escuta e consegue perceber por onde deve ir. Nomeamos, então, de autocuidado a disposição de atenção para consigo, mergulhando-se para a conservação e renovação da própria vida.

O cuidado, portanto, em consonância com o pensamento de Heidegger (2005) e Boff (1999, 2013) não se faz de ação individual, mas coletiva. Autocuidar-se precisa também da sinalização de outros para nos restabelecermos e nos ligarmos a dimensão do bem viver, sendo no mundo alguém mais consciente de si mesmo e da sua realidade. Com isso, é o fazer da experiência que indica como e por onde devemos traçar nossos caminhos para o autocuidado.

Experiência que se enlaça para emergir o autocuidado

Walter Benjamin (1987), preocupado com a questão do esvaziamento da experiência dos sujeitos, foi um autor que teceu sobre a importância da mesma, relacionando-a com a linguagem. Esta última é vista pelo autor não apenas como uma arbitrariedade simbólica, pois a linguagem humana carrega em si a possibilidade de traduzir outra linguagem, a que está posta no mundo, mas que não se verbaliza por si só. Ou seja, a linguagem é vista enquanto um meio para se pensar processos educativos (Benjamin, 1987; Pires, 2014).

Bondía (2011) é outro autor que se debruça sobre a questão da experiência. Ao tecer explicações sobre a mesma, utilizando o processo de leitura como exemplo, diz que essa atividade pode ser visualizada como uma real experiência, mas apenas se existir de fato uma relação entre quem lê e o que está sendo lido. Assim pouco vale o processo de decodificação de letras nesse sentido relacional. Dito de outra forma, se eu leio um livro e esse não modifica nada em mim, é como se a leitura tivesse sido inválida, pois não ocorreu o processo de modificação. Ou seja, ocorreu um percurso sem reflexão, sem transformação do sujeito.

Ainda tratando de experiência, em seu ensaio “O narrador”, Walter Benjamin nos convida a compreendê-la dizendo que é por meio da mesma que se constroem bons narradores. Ele ainda coloca que essa narração, quando feita através da experiência, acrescenta algo novo à experiência do ouvinte. Benjamin diz que a narração é uma forma artesanal de comunicação, “não está interessada em transmitir ‘o puro em si’

da coisa narrada como uma informação ou um relatório. Ela mergulha a coisa na vida do narrador, para em seguida retirá-la dele” (Benjamin, 1987, p.205).

Além do princípio de exterioridade, Bondía (2011) diz que existe também o princípio de subjetividade na experiência. Isso quer dizer que a experiência, embora traga um acontecimento exterior ao eu, se passa no próprio sujeito, e em suas representações.

Poderíamos dizer, portanto, que a experiência é um movimento de ida e de volta. De ida porque supõe um movimento de saída do eu, para ir de encontro ao que se passa. E de volta porque a experiência supõe que o acontecimento afeta a mim, o que eu sou, o que eu penso, o que eu sinto, o que eu sei.

O sujeito da experiência é aquele que acolhe em si uma mudança, e essa modificação é o que dá corpo ao princípio da transformação, o qual passa a existir devido à abertura do sujeito a transformar-se. Mas, para além de se transformar, o sujeito também é marcado por essa experiência, dimensão que se conceitua como princípio da paixão. Ou seja, existe algo que passa e deixa uma marca no sujeito. Assim, esse sujeito não é apenas ativo, mas também passivo do que acontece com ele em suas experiências (Bondía, 2011).

Procedimentos Metodológicos

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, no viés da fenomenologia hermenêutica na perspectiva de Heidegger (2005), utilizando relatos de experiências, tendo como direção para análise, a Analítica do Sentido desenvolvida por Critelli (2007), compreendendo o ser-no-mundo como intérprete de realidades. (Critelli, 2007; Heidegger, 2005).

Como já sinalizado, para Heidegger (2005) há uma circularidade fenomenológica hermenêutica, para desvelar o fenômeno posto que envolve: pré-compreensão, interpretação e compreensão. Na proposta da Analítica do Sentido a pré-compreensão descreve as experiências, buscando mostrar a sua significação sobre o vivido. Na interpretação o fenômeno vai se clarificando através de repetidas leituras feitas sobre o mesmo ponto significativo, até estabelecer as unidades de sentido, que seriam os elementos emergentes ao fenômeno investigado. Na compreensão, sendo também interpretativa, o ser toma consciência do seu movimento existencial, traçando relações de pontos comuns e diferentes nos casos individuais e do grupo estudado. (Critelli, 2007; Heidegger, 2005).

Os resultados aqui apresentados se constituem a partir do desdobramento de encontros sobre cuidado com estudantes dos cursos de Psicologia, Enfermagem, Ciências Sociais, Medicina e Educação Física, estando ambos entre o quarto e nono

período de seus cursos, envolvidos em um projeto relacionado ao autocuidado com docentes, em parceria com uma rede pública municipal de ensino.

Dez, dos doze estudantes, contribuíram com os relatos de experiência indicando a sua autoformação quanto ao autocuidado e as contribuições trazidas pela participação nos encontros de maneira individual e grupal.

Os encontros aconteceram semanalmente ao longo de três meses, no espaço da universidade e sendo vivenciados entre uma hora e meia e duas horas. Cada encontro era previamente preparado pelos próprios estudantes, sempre iniciados com práticas de autocuidado (exercícios físicos, alongamento, yoga, relaxamento, dinâmicas reflexivas, biblioterapia, técnicas gráficas e escuta). Após esses momentos vivenciais eram aprofundados textos teóricos para embasamento da prática junto ao projeto relacionado ao autocuidado com professores. As temáticas dos textos envolveram: cuidado e práticas escolares, adoecimento docente, formação de professores, relações interpessoais e a arte como modo de autocuidar-se.

Após a vivência dos encontros foi solicitado que cada estudante realizasse seu relato acerca dos encontros formativos do projeto, pensando no viés do autocuidado, deixando emergir os sentidos e experiências. Foi agendado um momento em um espaço fora da universidade para o compartilhamento das experiências e tendo o espaço de fala para interpretar e compreender o processo autoavaliativo e do grupo.

Nortearmos-nos pelos relatos dos estudantes, realizando leituras de cada escrito e organizando em pontos idênticos que nos fizeram compreender as ideias sobre a experiência formativa de autocuidado, realizando uma síntese do movimento vivido pelo grupo, chegando, assim, às unidades de sentido. Estas se constituem pela maneira de interpretar e compreender a experiência no mundo, através dos múltiplos significados que cada um dá, enquanto ato intencional da consciência. Com isso, tivemos a possibilidade de organizar os pontos convergentes e divergentes dos relatos dos dez estudantes participantes e realizamos o recorte da realidade pesquisada.

Foi possível apreender os temas que mais se repetiram nos relatos e reunimos para relacionar com a perspectiva teórica aprofundada. Desvelamos elementos que mostraram a importância do processo formativo relacionado ao autocuidado antes mesmo de estar no mundo da prática. Foi uma tomada de consciência para autopercepção da existencialidade humana no qual cada um está lançado. (Critelli, 2007; Heidegger, 2005).

A experiência formativa de autocuidado: os sentidos que emergem do vivido.

Utilizamos, para identificação dos dez relatos, as siglas E1 a E10, garantindo o anonimato de todos. Conseguimos chegar a cinco unidades de sentido que serão aqui analisadas e discutidas, dialogando com o aporte teórico.

Autocuidado como estrutura básica do olhar de si antes de perceber o outro

O cuidado, enquanto orientação primordial para a existência humana, tem sido a centralidade das discussões que envolvem o projeto sobre autocuidado com professores. Assim, o outro passa a ser cuidado por mim quando dou significado e importância. Quando isso acontece, segundo Pessoa e Fazenda (2013), nos comportamos de maneira diferente, mais solícitos e abertos para compreender, nos dedicando de maneira concreta quando olhamos também para o nosso autocuidado.

Em todos os relatos apareceu um elemento em que os estudantes expuseram o descuido de si mesmo, manifestando que não há possibilidade de estar por inteiro no exercício de cuidado com o outro se primeiramente não se autocuidarem.

[...] à percepção que tive em um primeiro contato, de como em muitas situações cotidianas cuido mais dos outros do que de mim mesma e de como o autocuidado pode facilmente ter um significado errôneo de egocentrismo, quando na verdade é uma forma primária de respeito e zelo a si mesmo. (E1)

Difícilmente paramos para cuidar de nós mesmos, cuidamos muito mais dos outros e não quer dizer isso, que não gostemos de nós mesmos, muitas vezes achamos que seremos egoístas se assim o fizermos e sempre priorizamos os outros. (E7)

Para Boff (1999), ao nos descuidarmos estamos nos violentando, abandonando a nós mesmos, olhando mais para fora do que para dentro de si. Desse modo, ainda para Boff (1999), estamos a caminhar para um mal-estar coletivo que nos levará a uma alienação das atividades que consomem o nosso tempo, nos tornando escravos dos excessos.

O mal-estar da relação de descuido para consigo mesmo revela que o viver distanciado de si, leva ao descontrole para com as ações, sendo preciso uma tomada de consciência. Assim, o processo formativo dos encontros propostos foi visto pelos estudantes como um repensar de práticas e a possibilidade de refazer o caminho do autocuidado.

O projeto abriu meus olhos para as muitas dificuldades relacionadas ao cuidado, principalmente em relação ao autocuidado. Foi interessante perceber, ao longo das reuniões, a grande importância que damos ao cuidado do próximo e, ao mesmo tempo, a

pouca importância que damos ao próprio autocuidado. Mas para cuidar dos outros, não precisamos ser/estar bem cuidados? Então, muitas das minhas reflexões surgiram desse questionamento. Não acho que existem respostas concretas, mas sim diversos modos de encontrá-las, fato que o projeto vem me proporcionando a cada dia que passa. (E9)

Zoboli (2004), utilizando o pensamento “heideggeriano” para delinear sobre cuidado, argumenta que deve ser a raiz do modo de ação sob o mundo, dando relevada importância em todas as etapas de sua existência. Com isso, o ser humano tem a capacidade de tomar suas decisões para melhor viver, percebendo o que traz bem-estar para si e aos outros. Heidegger (2005) indica que o ser está lançado no mundo não de maneira acidental, mas podendo ser presença a partir de responsabilidade para com sua plenitude na relação consigo, com os outros e com o mundo como ser-de-cuidado.

Com isso, podemos refletir, conforme Nörnberg (2007), que a formação é um processo de autoformação. Para formar-se, o ser humano deve estar disposto a sair diferente do processo formativo. A formação acontece no esforço de cada pessoa estar por inteira num fazer e refazer reflexivo, conhecendo o mundo, dialogando e interpretando as situações que vão se descortinando em seus cotidianos. (Heidegger, 2005; Morin, 2000). O papel do descortinamento de experimentar e refletir é dar novo sentido ao que se vive.

[...] ficou a reflexão para que, antes de começarmos a instigar o bem-estar nos professores, pudéssemos experimentar o bem-estar do autocuidar-se, do sentir que estamos olhando para dentro de nós e nos amando, tendo carinho com a nossa existência. (E10)

Importante enfatizar que só podemos indicar o caminho ao outro quando experimentamos, sentimos e vivemos. Bondía (2002) coloca que a formação só é possível quando experimentamos e somos o que estamos sendo. Josso (2007) mostra-nos que a experiência perpassa primeiro por nós, para depois alcançar os outros, como presença implicada e envolvida no processo formativo.

No processo de autoformação o ser humano é capaz de se perceber como autocuidador (Nascimento, 2010), deixando emergir um sentido próprio. Na dimensão temporal, o *Dasein* tem a possibilidade de escolher ser ou não ser si mesmo. A estudante revela: “... a forma de interagir com as pessoas, visto que passei a falar mais abertamente sobre aquilo que admiro nos outros e também consegui perceber qualidades em mim. [...]” (E3).

Para Boff (1999, 2015) é na relação com o outro que aprendemos a nos cuidar, conseguindo nos transformar mais e mais em pessoas amadurecidas para estar consigo e com o outro de maneira autônoma e significativa. A partir da participação no projeto sobre autocuidado, a mesma estudante indicou que a sua percepção sobre cuidado teve ampliação.

Um dos eixos do projeto que também me tocou foi o bem-estar ambiental, inicialmente aparenta estar tão distante da ótica do autocuidado, mas depois das leituras a relação ficou muito explícita e consigo perceber a necessidade em buscar um maior contato com a natureza. (E3)

O autocuidado perpassa também o nosso bem-estar com o espaço em que estamos. Ainda Boff (1999) afirma que nós somos terra e a terra somos nós. Com isso, todos somos convidados a cultivar o cuidado de modo equilibrado, percebendo os nossos limites e o da natureza, consumindo responsabilmente o necessário para sobrevivência, mas também via um projeto de vir-a-ser.

Sei que estou apenas no início, mas não quero parar, quero ser mais autoconfiante, explorar minhas capacidades e ser sempre melhor do que fui ontem; não quero ser melhor para mostrar nada para ninguém, simplesmente quero estar preparada para ajudar a quem me procurar. (E7)

Ao se propagar a reflexão sobre o processo de descuido para consigo mesmos, o próprio grupo traçou metas para redimensionar tal cenário, propondo vivências práticas que pudessem ser facilmente executadas com os grupos que irão coordenar junto aos professores.

Vivências como alternativa para experimentação de autocuidado

O cuidado na perspectiva “heideggeriana” se constrói no movimento de ser-no-mundo de maneira também compartilhada com outros, se fazendo presente para avaliar o que aconteceu, projetando o que estar por vir. Assim, o *Dasein* percebe o que aparece em si mesmo e nas situações relacionais, avaliando-se e avaliando o grupo, apoiando-se nas suas elaborações em construir novas maneiras de se presentificar. Cada projeto de devir ocorre inicialmente de maneira subjetiva, para depois se manifestar ao grupo, desse modo o ser-no-mundo se movimenta de forma a ser-com-o-outro. (Heidegger, 2005).

Nos encontros formativos com a equipe de estudantes foram pensadas estratégias de experienciar maneiras diferentes de autocuidado. A ideia era começar pelo próprio grupo, para que depois alcançassem os grupos de professores que irão articular o projeto. Então, todos os estudantes puderam dar sugestões de atividades vivenciais de autocuidado, produzindo autonomia e contribuindo para agregar novos conhecimentos sobre si mesmo e do grupo. A expressão da estudante pontua a contribuição de tais vivências:

As dinâmicas a cada encontro tiveram papel fundamental para que pudéssemos começar

o dia bem, achei maravilhoso que cada um pode contribuir com conhecimentos que talvez não estivessem tão atrelados a formação mas que de alguma forma estavam presentes em suas vidas. (E3)

Por sermos seres inacabados, o papel formativo pressupõe que, tanto o formador quanto o formando, estão em condições de buscar preenchimentos da sua inconclusão, conquistando nova visão para enveredar uma condição humanizada em seu percurso de vida. (Heidegger, 2005; Freire, 2011). O espaço de formação de maneira autônoma, se torna um lugar coletivo para uma busca de bem-estar, sendo nomeado pela estudante como prazeroso: “[...] tem sido momentos bastante prazerosos, já que elas que produzem um relaxamento antes de todo encontro e, sem elas, esses encontros não teriam a mesma dinâmica que vem ocorrendo” (E8).

A partir das trocas percebemos que a sintonia e a modulação das atividades do projeto iriam tomando forma para pensar práticas construídas coletivamente no projeto, em que a participação ativa aconteça, dando condição para o diálogo autêntico, tornando cada encontro um verdadeiro em-com-o-outro. Boff (1999, p. 139) assim expõe: “o eu somente se constitui mediante a dialogação com o tu [...]. O tu possui uma anterioridade sobre o eu. O tu é o parceiro do eu”. Estando com o outro, surgem novas ideias para desenvolver no trabalho de autocuidado junto aos docentes:

Pude ver na prática o quanto o autocuidado promovido por esse grupo, pode fazer muita diferença na vida desses professores, da mesma forma como está fazendo diferença na minha vida. Isso me fez abrir os olhos para a importância de se falar o que se sente, de se abrir ao grupo, facilitando assim, nosso trabalho em equipe. (E6)

A formação assume esse papel fundante de dar voz a todas as pessoas, não sendo alguém para se depositar ideias, mas de estimular para construir e refletir sobre as situações e emergências que são apresentadas cotidianamente. Houve uma consciência vivida por cada estudante de estar-no-mundo para fazer a diferença no papel de humanizar-se para humanizar. (Heidegger, 2005; Freire, 2011; Carrilho, 2010).

Tal afirmação visualiza-se na fala: “[...] foram momentos de extrema relevância para a equipe, pois trouxeram relaxamento, sorrisos compartilhados, energias renovadas e também segurança para o que estávamos pretendendo aplicar depois nas escolas” (E10). E ainda, “[...] tinha como principal objetivo abrir um leque de opções aos integrantes com possíveis oficinas, além de, tornar mais leves os encontros” (E5).

Ao tomar consciência do seu estar-no-mundo enquanto cuidadores não somente racionalizamos tal afirmativa, mas, conforme Heidegger (2005), movemo-nos afetivamente, sentindo o que se manifesta. Essa manifestação se dá na responsabilidade por si mesmo, para estabelecer o modo de ser junto a outros. (Heidegger, 2005; Carrilho, 2010). Compreendemos que o papel do processo formativo é o encontro de si mesmo:

[...] nos vimos defronte ao nosso corpo, as nossas necessidades, as nossas dores, e as nossas alegrias. (E4)

[...] pude me sentir tão leve e em paz de uma forma que fazia um bom tempo que não sentia. Pude perceber o quanto é formidável e imprescindível dedicar um tempo específico para respirar e sentir meu corpo. (E6)

O *Dasein* está em movimento de mudança, se projetando e sendo responsável por si mesmo. O autocuidado acontece também na escuta de si e no que se manifesta. O projetar para o futuro marcado nas falas dos estudantes, conforme Heidegger (2005) indica abertura para mudança de si.

Ao entendermos que a responsabilidade de cuidado se faz primeiro em nós, vivemos as maravilhas das descobertas de outros movimentos de bem viver para depois apresentar ao outro. (Heidegger, 2005; Carrilho, 2010). Com isso, a formação vivencial em autocuidado se mostra como lugar de aprendizagem e existencialidade, “[...] é um lugar que vou aprendendo sempre, tanto dando um pouco do que sei, como também me abrindo para os saberes que cada um traz” (E2).

Então, ao nos autocuidar vivemos a intensidade de sentir que existimos no mundo, refletindo e agindo com olhar para o presente e o futuro, realizando escolhas de poder-ser e impelindo-se a se encontrar para estar por inteiro no encontro com o outro. Cada encontro do processo formativo do projeto em questão era iniciado com uma prática vivencial e dado continuidade com aporte teórico também mediado pelos próprios estudantes. *Processo de aprofundamento teórico para embasar a prática*

Os textos iniciais do processo formativo foram inicialmente escolhidos pela coordenação do projeto, realizando uma aproximação do que realmente seria cuidado à luz dos teóricos. O grupo foi instigado a escolher textos que pudessem embasar os encontros, respeitando as diferenças e as áreas dos estudantes, já que o grupo se constitui de pessoas de diferentes cursos.

Heidegger (2005) mostra que na experiência cotidiana nos confrontamos em dar continuidade ao nosso existir, vivendo a mudança constante de nossa humanidade. Na formação somos convocados a nos modelarmos, em dados momentos até renascendo em pensamento, construindo uma nova visão, mais aprimorada e consciente. No aspecto formativo o homem, na visão de Fornari e Anjos (2013), se põe a vivenciar uma prática de resgate do seu próprio sentido, indo à procura de jeitos diferentes para abrir-se como ser *Sorge*, ser-de-cuidado. Para tanto, os estudantes expuseram em seus relatos que o suporte teórico conseguiu acessar os sentimentos e preocupações para a realidade posta quanto ao adoecimento docente.

Eu considero importante reservar um espaço nesse relato para comentar sobre os textos que temos estudados e como eles têm sido prazerosos, tanto pelas temáticas, como também pela metodologia e filosofias contidas neles. E eles abordam isso de

maneira tão diferencial, com tanta clareza. Não trazem a descrição de uma profissão que tem ocasionado mal-estar, e sim mostrar que seres humanos têm ficado doentes por causa de suas atuações. Não há aquele gélido *status* de profissional, pois eles, assim como o projeto, tentam mostrar e sinalizar o professor como um ser humano, algo além desse profissional que é idealizado e negligenciado. (E8)

Os estudantes tiveram a oportunidade de se aproximar teoricamente e refletir o que pode levar ao adoecimento dos professores. Com essa explanação da estudante pensamos também que os textos foram de fácil compreensão e até mesmo visto como “prazerosos”. Leva-nos a refletir que a formação para o autocuidado “exige saber combinar as aptidões com as motivações” (Boff, 2013, p. 142). Portanto, o processo de embasamento teórico teve como viés a preocupação por propor textos acessíveis para serem aprofundados.

O cuidado, conforme Boff (2013), passa pelo ambiente social, estabelecendo uma relação de igualdade e envolvendo a aprendizagem para com tudo e todos. Também é exposto por Freire (2011) que ninguém sabe mais do que ninguém, pois há saberes diferentes. Com isso, o caráter de multidisciplinaridade do projeto se referencia na participação de diversos olhares para compreendermos e agirmos quanto ao cuidado, mesmo que possa trazer alguns estranhamentos iniciais.

Pela liberdade para construção, os estudantes compreenderam que o cuidar se plenifica no cotidiano de todos os ambientes, em particular envolvendo o projeto, nos espaços educativos. Por esse motivo a estudante em seu relato expôs que cuidar e educar não podem ser vistos de maneiras dissociadas, mas de unicidade a partir da teoria:

Em um dos textos ficou bem marcado para mim que o cuidado deve estar totalmente relacionado ao ensinar, e não dissociado, como, infelizmente é o que tem acontecido na maioria das escolas. Também me recordo muito bem da importância da afetividade na vida do professor. Percebi o quanto é necessário que sejam trabalhadas as questões pessoais dos mesmos, para que possam exercer com bom proveito suas práticas na escola, cuidando e educando com efetividade os alunos. Pude notar que é cuidando do outro que encontramos sentido na nossa existência, mas é cuidando de nós mesmos que podemos voltar esse cuidado ao outro de maneira satisfatória. (E6)

Os passos dados do processo de autocuidado enviesando a teoria e a prática no caráter teórico-vivencial se constroem na avaliação e autoavaliação, como exercício democrático para melhorar e aperfeiçoar ao olhar experiencial de si mesmo para conseguir alcançar e ampliar as possibilidades para com o outro.

Avaliação de participação no processo formativo de autocuidado

O autocuidado demanda que sejamos atentos ao modo como nos conectamos com nossa essência. Daí a questão de avaliarmos o trabalho formativo até então vivenciado por meio da experiência teórico-vivencial. Boff (2013) fala que o cuidado básico é a conquista sobre si mesmo, criando um projeto de vida para dar rumo ao sentido de existir humanamente. Com isso, o processo avaliativo da experiência de autocuidado realizado por todos do grupo vem valorizar a visão de cada um, para perceber os sentidos e os modos como podem ser refeitos os destinos.

De maneira positiva o trabalho multidisciplinar, foi ressaltado no aspecto de abertura para compreender e perceber o mundo que se vive, sendo possível construir juntos estratégias de atuação numa tomada de consciência, respeitando os tempos e as singularidades existentes em cada estudante. Quero também salientar que está sendo maravilhoso o contato com estudantes de diferentes cursos, aprendendo a cada encontro e acho que também ensinando alguma coisa (E7).

Na fala em questão, pode-se perceber, conforme a ideia de Freire (2011), que não somente a estudante sente que aprende, mas que também ensina algo. Percebe-se o caráter participativo de ter voz e conseguir elevar o sentimento de pertença na atuação junto ao projeto. Portanto, a reflexão se faz de cuidado preocupado com a sua individualidade enquanto pessoa, sendo capaz de responder as urgências da vida com o seu próprio modo de ser e estar na realidade. (Heidegger, 2005).

A construção coletiva quanto às ideias de autocuidado indica que ao ser-no-mundo-com-os-outros, os estudantes dão importância para sua aprendizagem, mostrando abertura para a relação permeada de diálogo. Desta forma, sente-se cuidado de modo implicado entre todos no grupo. Aferimos até mesmo que o *Dasein* estando em condição e sentimento de acolhida, revela-se aos outros, recriando-se humanamente. (Heidegger, 2005).

Quando conheci a proposta [...] a primeira coisa que me chamou atenção foi a abertura para uma construção conjunta do projeto a ser submetido, normalmente encontramos tudo pronto e procuramos nos enquadrar as propostas dos professores, mas ser convidada a participar ativamente durante todo o processo é realmente encantador. (E3)

Com essa explanação, a estudante consegue demonstrar seu envolvimento para com a construção do projeto quanto ao autocuidado, dando o caráter de que o professor-orientador se revela como mediador e facilitador no processo formativo. Para tanto, não necessariamente o processo formativo deve ser experimentado de maneira doloroso, mas por visualizar que o autocuidado parte também do modo-de-ser dos

estudantes, percebendo que após as suas integrações no projeto ocorreu acréscimos em suas vidas.

Portanto, a nível geral, essa experiência do projeto, por causa do grupo de estudos, tem sido gratificante. E mesmo “aos trancos e barrancos”, devido à vida acadêmica e a fadiga que tem me cercado nos últimos tempos, sinto que esse grupo tem me motivado a persistir. (E8)

O relacionamento entre o grupo do projeto propicia um enriquecimento no aspecto empático junto ao outro, percebendo os próprios sentimentos e do outro. Em vista disso, Heidegger (2005) situa que a abertura se dá pela compreensão de si para preocupar-se com o outro. Os estudantes, por meio dos encontros formativos, entenderam a imensa responsabilidade para com a prática a ser desenvolvida:

A importância do projeto, o cerne do mesmo, ou seja, a essência do cuidar dos outros, nos dá uma grande missão, uma grande responsabilidade. Para isso, precisamos estar a cada dia que passa mais preparados, mais conscientes da necessidade do cuidar e, sem dúvida alguma, nos sentirmos mais cuidados. (E9)

Esse sentimento de responsabilidade construído coletivamente pelo grupo do projeto, se deu pela experiência onde cada um se viu um pouco também no outro, no encontro, nas incertezas, nas dúvidas e no desejo de fazer a diferença. Ao se autocompreenderem enquanto pessoas que se colocam como construtoras de si mesmo conseguiram entender o próprio sentido de ser-cuidador, inicialmente pelo autocuidado e depois por cuidar de outros. Tal construção é algo contínuo, já que na temporalidade nos projetamos para o vir-a-ser. Pelo espaço dado no processo formativo, os estudantes veem como lugar de segurança para se mostrarem e indicarem outras maneiras de propagar e melhorar o olhar para o autocuidado, pensando até mesmo em um “legado” permanente que ocorra em cada pessoa que se aproximar para um processo de tomada de consciência. (Heidegger, 2005; Boff, 1999).

Assim, nos fala a estudante “em projetos como esse, a importância do autocuidado foi algo sempre defendido, visto que, tem-se um prazo inicial e de encerramento das ações, mas legado deixado deve ser reproduzido e multiplicado pelos professores participantes das intervenções” (E5).

Ao tomar consciência o ser-no-mundo existe e coexiste com outros se projetando para a construção de bem-estar. O processo de cura pelo autocuidado e pelo cuidado ao outro não ocorre de maneira isolada, mas de um todo, ocupado e preocupado com tudo o que envolve. Pelo fazer da experiência cada estudante, em outras palavras, mostrou que a cura está aos poucos acontecendo. Com isso, perceberam que houve mudanças com relação ao cuidado.

Mudanças de perspectiva com relação ao cuidado

Heidegger (2005), ao falar de ser, expõe a questão da presença, que questiona sobre os sentidos que as ações têm sobre si mesmo. O *Dasein* se questiona, considerando a sua essência e o modo de se manifestar junto a outros, dando um movimento de reflexão sobre as ações vividas na cotidianidade.

As discussões que tivemos me fizeram refletir ainda mais sobre que tipo de profissional pretendo me tornar e quais caminhos estou trilhando para isso, além de possibilitar uma visão caleidoscópica do cuidado. (E3)

Pude aprender durante esse tempo inicial que o cuidado é vivenciado de diferentes maneiras a depender das pessoas, uma vez que cada um possui sua própria história. Poder olhar para si mesmo e a partir disso aprender a voltar-se ao outro é algo possibilitado pelo projeto e que carregarei por toda a minha vida. (E6)

As mudanças quanto ao pensamento relacionado ao autocuidado indicaram perspectivas significativas ocorridas na prática voltados a prevenção e promoção de autocuidado. As ações iniciadas pelo projeto mostraram que os estudantes se identificaram com os riscos quanto ao descuido de si mesmo, implantando ideias compreensivas para avaliar e retomar o cuidado de sua própria existência. (Heidegger, 2005; Boff, 1999).

Portanto, pelo processo formativo de autocuidado percebe-se o olhar amoroso para consigo mesmo, demonstrando uma busca por uma vida saudável, exercitando uma escuta para consigo e compreendendo o que o outro tem a contribuir para o seu crescimento pessoal. O projeto tem sido um modo de indicar que o cuidado deve ser a centralidade da profissão em todas as áreas, que se preocupa com a vida e deixa de lado a indiferença que tanto adocece e fragiliza a humanidade.

Pertinentes Considerações

Consideramos como pertinente a perspectiva de cuidado, especificamente de autocuidado, pensando que em todas as áreas do saber o mesmo deveria ser tido como centralidade. Antes mesmo do desenvolvimento prático de projetos junto a outras pessoas, se faz necessário uma leitura de si mesmo, de formação prévia e acompanhamento contínuo ao longo do percurso vivenciado de pessoas ainda em processo de formação inicial, percebendo os acertos e erros, decidindo aonde ir e o que fazer mediante as situações que vão circulando no cotidiano da ação.

Esse processo de formação prévia pode ser considerado como um momento de construção de experiências, as quais trazem modificação na forma de encarar o cuidado e o autocuidado, possibilitando que o mesmo seja vivido e analisado de forma profunda, antes de ser suscitado em outras pessoas.

Outro ponto que podemos ressaltar é a dimensão da formação participativa em que todos possam contribuir, inclusive teoricamente e na dimensão prático-vivencial. No projeto em questão, os relatos não apresentaram a dissociação entre teoria e prática, mas foi compreendido como um processo indissociável.

O cuidado, como vimos, se faz na relação junto ao outro, sendo reconduzidos a retomar nossas ações quanto a nós mesmos. Assim, a compreensão se move na reflexão que não ocorre de uma única vez, mas acontece pela vivência no tempo de cada pessoa, respeitando os jeitos e maneiras de percepção como ser-no-mundo.

Conforme isso, o autocuidado deve ser conscientizado para que haja menos adoecimento e mais vontade de ser-no-mundo-com-os-outros, desde o primeiro momento da formação acadêmica, a ser constantemente construído, projetando uma relação implicada consigo, com o outro e com o mundo.

O fazer da experiência na perspectiva do cuidado eleva para tomada de consciência sobre o olhar para si mesmo. Desse modo, foi experimentando que os estudantes indicaram que o cuidado potencializa uma formação voltada para ser-no-mundo consciente, crítico e em movimento, contribuindo com ações humanizadas, preservando os bens e zelando pela sociedade, olhando sempre com olhar gerador de vida.

Precisamos ser autocuradores, no momento em que estamos, na perspectiva integral, escolhendo o melhor para nós, as outras pessoas e seres. Pela formação nos conduzimos a juntar talentos e saberes, resgatando o valor do trabalho humano, interpretando o que se passa diante de nós pela experiência, para compreender que com ações envolvidas de humanidade somos capazes de ir mais além de nós mesmos com consciência plena de bem viver.

Referências

- Benjamin, W. (1987). O narrador. Considerações sobre a obra de Nikolai Leskov. In Benjamin, W. *Magia e técnica, arte política* (3a ed.). (S. P. Rouanet, Trad.). São Paulo: Editora Brasiliense.
- Boff, L. (2015). *Direitos do coração: como reverdecer o deserto*. São Paulo: Paulus.
- Boff, L. (2013). *O cuidado necessário: na vida, na saúde, na educação, na ética e na espiritualidade*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Boff, L. (2000). *Princípio de compaixão e cuidado*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Boff, L. (1999). *Saber cuidar: ética do humano compaixão pela terra* (7a ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Bondía, J. L. (2002). Notas sobre a experiência e o saber da experiência, *Revista Brasileira de Educação*, 19, 20-28. Recuperado em 10 agosto, 2017, de <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-24782002000100003>
- Bondía, J. L. (2011). Experiência e Alteridade em educação. *Revista Reflexão e Ação*, 19(2), 4-27. Recuperado em 10 agosto, 2017, de <http://dx.doi.org/10.17058/rea.v19i2.2444>
- Braga, T. B. M. & Farinha, M. G. (2017). Heidegger: em busca de sentido para a existência humana. *Rev. Abordagem Gestalt*. [online], 23(1), 65-73. Recuperado em 25 novembro, 2017, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v23n1/v23n1a08.pdf>
- Carrilho, M. R. (2010). Cuidado como ser e como agir. *Ex æquo*, 21, 107-114. Recuperado 02 janeiro, 2017, de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-55602010000100008&lng=pt&tlng=pt.
- Critelli, D. M. (2007). *Analítica do Sentido: uma aproximação e interpretação do real de orientação fenomenológica* (2a ed.). São Paulo: Brasiliense.
- Fornari, L.M.S. & Anjos, M.M. (2013). O Cuidado Heideggeriano e a possibilidade de uma dimensão inventiva na formação docente. *Revista Conhecimento e Diversidade*, 10, 38-50. Recuperado 12 julho, 2017, de http://www.revistas.unilasalle.edu.br/index.php/conhecimento_diversidade/article/view/1537
- Freire, P. (2011). *Pedagogia da Autonomia* (43a ed.). São Paulo: Editora Paz e Terra.

Guerra, M. C. (2012). A fenomenologia de Heidegger e a filosofia prática de Aristóteles. *Legis Augustus*, 3(2), 170-183. Recuperado de 12 julho, 2017, de <http://apl.unisuam.edu.br/revistas/index.php/legisaugustus/article/view/286/228>

Josso, M. C. (2007). A transformação de si a partir da narração de histórias de vida. *Revista Educação*, 3(63), 413-438. Recuperado 04 outubro, 2016, de https://wp.ufpel.edu.br/gepiem/files/2008/09/a_tranfor2.pdf

Heidegger, M. (2005). *Ser e Tempo*. Parte I. (15a ed.). Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes.

Morin, E. (2000). *Os setes saberes necessários à educação do futuro* (C. E. F. Silva & J. Sawaya, Trad.). São Paulo: Cortez.

Nascimento, C. L. (2010). *Cuidado e Educação: uma abordagem fenomenológico-hermenêutica a partir de Martin Heidegger*. Tese de doutorado, Faculdade de Educação, Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Nörnberg, M. (2007). O lugar do cuidado na formação de professores. *Revista Diálogo*, 11, 211-234. Recuperado 15 outubro, 2016, de http://biblioteca.unilasalle.edu.br/docs_online/artigos/dialogo/2007_n11/mnornberg.pdf

Pessoa, V. I. F. & Fazenda, I. (2013). O sentido do cuidado: um modo de ser essencial, inerente e próprio de um caminho interdisciplinar. In Fazenda, I. & Pessoa, V. I. F. (Org.) *O cuidado em uma perspectiva interdisciplinar*. Curitiba, PR: CRV.

Pires, E. G. (2014). Experiência e linguagem em Walter Benjamin. *Educ. Pesqui.*, 40(3), 813-828. Recuperado 23 novembro, 2017, de <http://www.scielo.br/pdf/ep/v40n3/aop1524.pdf>

Zoboli, E. L. C. P. (2004). A redescoberta da ética do cuidado: o foco e a ênfase nas relações. *Revista Esc Enferm USP*, 38(1), 21-27. Recuperado 12 outubro, 2016, de <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v38n1/03.pdf>

Clara Maria Miranda de Sousa é Mestranda no Programa de Pós-graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares pela Universidade de Pernambuco - Campus Petrolina (UPE). Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Centro Universitário Internacional (UNINTER). Graduada em Pedagogia pela Universidade de Pernambuco - Campus Petrolina (UPE) e Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). Professora na rede estadual da Bahia. **E-mail:** claradassis@gmail.com

Marcelo Silva de Souza Ribeiro é Doutor e Mestre em Ciências da Educação pela Université du Québec à Chicoutimi (UQAM). Especialista em Educação Especial pela Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Especialista em Educação à Distância pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (SENAC). Graduado em Psicologia pelo Centro de Estudos Superiores de Maceió - CESMAC. Professor da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). Professor no Programa de Pós-graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares pela Universidade de Pernambuco - Campus Petrolina (UPE) e no Programa de Pós-Graduação em Psicologia pela Universidade Federal Vale do São Francisco (UNIVASF). **E-mail:** mribeiro27@gmail.com

Tamires de Lima Sousa Santos é Graduada em Comunicação Social - Jornalismo em Múltiplos Meios pela Universidade Estadual da Bahia (UNEB) e Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). **E-mail:** tdelima20@gmail.com