



AUTOCUIDADO DIANTE DO SOFRIMENTO

Anna Karolina Raquel Duarte Barroso
Orientação: Elza Conceição de Oliveira Sebastião

AUTOCUIDADO DIANTE DO SOFRIMENTO

*Anna Karolina Raquel Duarte Barroso
Orientação: Elza Conceição de Oliveira Sebastião*

MATERIAL DE CARÁTER EDUCATIVO, SEM FINS LUCRATIVOS

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

B268a Barroso, Anna Karolina Raquel Duarte
Autocuidado diante do sofrimento / Anna Karolina Raquel Duarte Barroso,
Paulo Cezar Corraide dos Santos, com a orientação de Elza Conceição de Oliveira
Sebastião e Cristiane de Paula Rezende, Ouro Preto: Editora da UFOP, 2018
19p, 21 x 14,8cm.

I. Educação em saúde. 2. Saúde mental. 3. Autocuidado. 4. Ansiedade. 5.
Depressão. I. Corraide, Paulo Cezar dos Santos. II. Sebastião, Elza Conceição de
Oliveira. III. Rezende, Cristiane de Paula. IV. Título.

CDU: 616.89



PRÓLOGO

Lidar com as nossas emoções não é uma tarefa fácil. Lidar com o nosso sofrimento, resultado do sofrimento do outro, é também um enorme desafio. O mais palpável de ser descrito seria dizer que **a dor existe**: essa sensação que nos acomete e que nos coloca em atrito com o nosso próprio ser. Assim como o sofrimento não cabe em um manual, a experiência de lidar com a dor do outro também não cabe em um relato, **faltam palavras**.

Como seres humanos, nós temos afetos. Lidamos (ou, pelo menos, tentamos lidar) com eles e, através da relação com o outro, que também sofre, nos colocamos diante de nossas próprias inquietações e angústias. E isso requer, mais que tudo, uma capacidade de nos enxergarmos como **seres que sentem**.

Mergulhando em meu íntimo, escutando trechos das experiências de sofrimento, alimentando a inquietude de meu ser, que não se conforma com o que vê e tenta achar uma saída, percebo que **a dor precisa ser sentida e reconhecida**. Afinal, é a não conformidade com aquilo que nos acomete e que nos toca a alma que permite que trabalhemos no sentido de mudança.

Calar o que sentimos, colocarmo-nos externos àquilo que nos consome por dentro, nos impede de tentarmos criar experiências interessantes na viagem que a vida nos possibilita, **uma viagem por dentro de nós mesmos**. Complemento este pensamento usando uma frase de Freud que me inspira: “todo homem tem de descobrir por si mesmo de que modo específico ele pode ser salvo”.

Anna Karolina Raquel Duarte Barroso

CONTEXTUALIZAÇÃO

O mundo contemporâneo é marcado pelos excessos e pelo ritmo acelerado. Preenchemos o nosso vazio com os objetos (eletrônicos, medicamentos e outras substâncias químicas, alimentos em abundância). Nos afastamos de nós mesmos para acompanharmos as demandas do mundo lá fora. As consequências desse processo envolvem o surgimento de alguns sintomas atuais (depressão, angústia, pânico, ansiedade, compulsões). Em meio a tantas ofertas e consumo desenfreado, como estamos lidando com a falta, o vazio, a perda?



OS SINTOMAS DO MUNDO CONTEMPORÂNEO

Quando nos deparamos com a falta, a perda e o vazio, surgem sintomas.

As preocupações com o futuro nos dominam (temos que dar conta de tudo, temos que vencer e obter bons resultados sempre).

Vivemos sufocados com as demandas do dia a dia. Nos encontramos perdidos em meio à multidão.

Não conseguimos mais suportar as perdas, as derrotas, e quando elas surgem, o sofrimento e a frustração chegam.

**COMO CONSEQUÊNCIA,
TENTAMOS PREENCHER
O NOSO VAZIO...**



VESTIMOS
NOSSAS
MÁSCARAS
PARA NOS
RELACIONARMOS
DA MELHOR
FORMA COM OS
OUTROS.





O QUE SOBRA DE NÓS QUANDO ESTAMOS SOZINHOS?
COMO LIDAMOS COM O NOSSO INTERIOR?

**TALVEZ SEJA
O MOMENTO
DE BUSCARMOS
VERDADEIRAS
SOLUÇÕES
(INTERNAS)**

Podemos desacelerar um pouco.

Algumas preocupações podem ser deixadas para depois.

Por que não tirar um tempo para si, para fazer o que gosta, para ajeitar o seu interior?

Abandone um pouco o modo automático.

Aprecie o aqui e o agora.



**NESSA EXPERIÊNCIA, VOCÊ PODE APRENDER
ALGO DIFERENTE E VISUALIZAR PEQUENOS
DETALHES QUE PASSAVAM DESPERCEBIDOS.
APRECIE AS SUTILEZAS DA VIDA.**



SE FOR PRECISO CHORAR, **CHORE.**

Exponha os seus sentimentos.

Às vezes estamos tão mergulhados em conclusões prontas, que não conseguimos enxergar a melhor saída.



COMPARTILHANDO COM O OUTRO, A CAMINHADA PODE SER MAIS LEVE.





Você pode procurar um profissional que te acolha e que esteja junto com você para trabalhar a sua dor.

Nos momentos de desespero e dúvidas, você pode procurar alguém com quem se sinta confortável para conversar.

A vibrant, artistic photograph of a person in a striped shirt and shorts jumping rope in a grassy field. The person is captured mid-jump, with their arms raised and legs bent. A thick black jump rope is suspended in the air, connecting their hands. In the upper left corner, a bunch of colorful balloons in shades of red, blue, green, and yellow are tied together with a string. The background is a soft-focus view of a grassy hillside under a bright sky.

**ALGUMAS ATIVIDADES FACILITAM
A CONEXÃO COM O NOSO INTERIOR.**

E, POR MAIS QUE EXISTAM VÁRIOS CAMINHOS...



**SOMENTE
VOCÊ PODERÁ
OPTAR PELA
ALTERNATIVA
QUE MELHOR
ATENDA ÀS SUAS
NECESSIDADES.**



VOCÊ NÃO PRECISA SE SENTIR FRACO POR ESCUTAR AS SUAS PRÓPRIAS EMOÇÕES.

Elas existem dentro de todos nós!





EXPRESSE-SE!



REFERÊNCIAS

- BARROSO, A. K. R. D. **Meu remédio pra dormir, meu amigo inseparável** [manuscrito]: uma abordagem sobre o consumo e a percepção de pacientes sobre o uso crônico de benzodiazepínicos. 2018. 65f. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2018.
- FREUD, S. (1996a). O mal-estar na civilização (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, Vol. 21). Rio de Janeiro: Imago. (Originalmente publicado em 1929).
- FIGER, A. A marca do excesso na atualidade. **Revista Psicanálise**. Porto Alegre, n. 6, 2011. Disponível em: <http://docs.wixstatic.com/ugd/8604ab_cf966be4a56c47d7a2e9f393e8d164f8.pdf>. Acesso em: 11 set. 2018.
- SILVA, K. O. F. Laço de amor: psicanálise e arte. **Diálogos: boletim do Ágora Instituto Lacaniano**, Campo Grande, n. 02. 2007.
- SILVA, R. A., BRITO C. M. D., DRESSLER, C. V. G. Vincent van Gogh e a utilização das artes nas práticas de reabilitação em saúde mental. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**. Santa Catarina, v.3. n.7. p.1-15. 2011.
- SOALHEIRO, N. I.; MOTA F. S. Medicinalização da vida: doença, transtornos e saúde mental. **Rev. Polis e Psique**, Porto Alegre, v. 4, n. 2, p. 65-85. 2014.

Cartilha educativa vinculada ao projeto Educação em Saúde, baseada no consumo e na percepção de pacientes ambulatoriais e médicos sobre o uso de benzodiazepínicos na região de Ouro Preto e Mariana.

ELABORAÇÃO E INFORMAÇÕES

GRUPO DE ESTUDOS FARMACÊUTICOS – GEPHAR
Universidade Federal de Ouro Preto
Escola de Farmácia
Laboratório de Farmácia Clínica
Campus Morro do Cruzeiro
CEP: 35.400-000 Ouro Preto – MG
E-mail: gephar.ufop@gmail.com
E-mail da autora: annakaroolina@hotmail.com



Universidade Federal
de Ouro Preto