

Cuidar de quem cuida¹

Damaris Gomes Maranhão

Quando examinamos o que significa cuidar e ser cuidado, devemos observar que as duas partes contribuem para a relação; o meu cuidado deve ser de alguma forma completado no outro se a relação deve ser descrita como uma relação de cuidado (Noddings, 2003²)

Neste momento tão difícil para a humanidade e, sobretudo, para o Brasil, cito uma epígrafe de uma autora, no último capítulo do seu livro *O cuidado*, publicado em 2003, na página 222, com o subtítulo *A cuidadora como professora*.

Mas os professores se consideram e estão preparados para serem cuidadores, no sentido mais profundo do termo? Tradicionalmente e no senso comum o termo cuidado, assim como o corpo, está associado a algo menor, impuro, quando contraposto com o educar e com a mente. Mas hoje a ciência já provou que somos corpos e que a mente é parte desse corpo, o ajuda a manter-se regulado, seguro, sendo indissociáveis, assim como o cuidar e educar, seja qual for a idade do educando. Entretanto, é preciso que os professores aprofundem o conhecimento sobre a arte e ciência do cuidado, pois é bastante complexa, assim como o educar.

Recorro também ao filósofo Milton Mayroff que escreveu o livro *On Caring* publicado em 1971³ em New York, que também é referência de Nel Noddings: *Cuidar de outra pessoa, no sentido mais importante, é ajudá-la a crescer e se realizar*.

Nel Noddings lembra que não basta afirmar que cuidamos do outro, por exemplo, da nossa avó, porque pagamos a mensalidade de uma moradia para idosos, se nunca a visitamos, não sabemos como ela está se sentindo, o que está necessitando neste momento e como podemos atendê-

¹ Agradeço a leitura crítica de Walkyria Acquesta Dias, do Instituto Avisa Lá.

² Noddings N. O cuidado. Tradução Madga F. Lopes. Editora Unisinus, 2003. 256 pág.

³ Mayroff M. On Caring. Ed. Harper and Row. New York, 1971.

la, mesmo não estando ao lado dela. Se não podemos visitá-la neste momento, seria possível enviar uma carta, tentar uma conversa online com ajuda de outro cuidador que é responsável direto por ela nesse momento?

Seria o mesmo em relação ao bebê que, no início de 2020, estava começando a ser acolhido em uma escola de educação infantil, ampliando suas vivências para além do contexto familiar, mas teve este processo interrompido pela eclosão da epidemia em nosso país. Como ele está sendo cuidado e educado? Como está crescendo, desenvolvendo habilidades e aprendendo sobre si mesmo, sobre os outros e os diversos ambientes físicos e sociais nesse primeiro ano de vida? Quem é o responsável por seus cuidados e educação neste momento? Os pais ou outros responsáveis conseguem conciliar trabalho presencial, caso seja um enfermeiro ou auxiliar de enfermagem, médico, fisioterapeuta, cozinheira, auxiliar de limpeza de um hospital ou Unidade Básica de Saúde, ou, ainda, caixa de um supermercado, motorista de um ônibus que continua trafegando pela cidade? Como essas pessoas conseguem cuidar de si, das outras pessoas pelas quais são responsáveis no trabalho e no contexto domiciliar, antes e durante a epidemia?

Por exemplo, um professor que retornou entre outubro de 2020 e fevereiro de 2021 às aulas presenciais e tem filhos matriculados em escolas, grupos ou séries diferentes das turmas onde exerce a profissão, conseguiu conciliar cuidados/educação dos próprios filhos e dos seus alunos? Essa pode ser uma equação que não se resolve, não tem uma única resposta, exige muito de todos nós, mas, sobretudo, requer conhecer e administrar as emoções suscitadas por ela, que podem se manifestar de forma conflituosa, entre o desejo de se recolher, de se proteger e o de lutar.

Neste momento de crise, com movimentos sociais contrários ou a favor do atendimento presencial das crianças, dos adolescentes ou dos jovens adultos que estão matriculados nas instituições educacionais, desde a creche até a universidade, é importante identificar como os professores estão se sentindo, quais são suas emoções e demandas, ajudando-os a identificar suas necessidades como pessoas e como profissionais e ajudá-los a atendê-las. Pois como Milton Mayroff escreveu, *para cuidar de alguém eu devo saber muitas coisas, quem o outro é, quais são suas*

necessidades, como identificá-las, quais são seus limites, e quais são os meus próprios limites.

Como cuidar dos professores neste momento de medo, de insegurança, em que mudamos as rotinas, as técnicas corporais para nos cuidarmos e cuidar do outro?

O primeiro cuidado é escutá-los, perceber suas emoções de forma não presencial, o que também é um grande desafio. Escutá-los em suas dúvidas sobre os chamados “protocolos sanitários” instituídos para atendimento presencial. Mas lembrá-los que parte deles a higiene de mãos e superfícies, precauções padronizadas para trocas de fraldas, ambientes bem arejados, alternância de atividades internas e externas, o que já deveriam constituir os cuidados cotidianos tanto para promover o crescimento e desenvolvimento saudável como para ensinar as crianças e adolescentes as boas práticas de cuidado de si, do outro e do ambiente.

1. Reitero aqui o já expresso em outro texto - o conhecimento nos ajuda a dimensionar o real problema, nos proteger das Fake News ou dos discursos apenas ideológicos, nos fazendo focar nos cuidados mais importantes para nossa segurança e dos outros com quem nos relacionamos, pelos quais somos responsáveis profissionalmente ou na relação parental e afetiva. Mas que conhecimento? Neste momento é importante conhecer sobre a transmissibilidade do SARSCov2 por via respiratória, o que isso significa, esclarecendo ainda dúvidas existentes e resgatando saberes sobre anatomia, microbiologia, sobre produtos e técnicas de desinfecção, que fundamentam as atitudes e procedimentos de cuidados em qualquer contexto. Não basta comprar Equipamentos de Proteção Individual ou desinfetantes e antissépticos, mas treinar os profissionais para empregar procedimentos corretos aos vestí-los, usá-los, retirá-los, higienizá-los ou descartá-los. São conhecimentos básicos para o cuidado humano, nesse contexto pandêmico, mas também fora dele, pois há outros agentes de doenças transmissíveis que circulam endemicamente não apenas no contexto das famílias, mas no ambiente da escola, variando conforme faixa etária e os cuidados necessários às crianças desde os bebês, os adolescentes e ou adultos que compõe as classes ou grupos de alunos sob a responsabilidade dos professores.

2. Ter o compromisso ético como cidadãos e profissionais de não fugir da luta, mas nos prepararmos para ganhá-la, seja no plano familiar, pessoal, na comunidade onde vivemos e com as quais nos relacionamos, e na continuidade das atividades escolares, sejam a distância ou presencial.
3. Conhecer melhor nossas emoções e, para tanto, como escreveu Vigotski⁴, a arte é a técnica social que nos ajuda a percebê-las, expressá-las, seja por meio da música, dança, desenho, pintura, colagens, esculturas, literatura, escrita. Sugiro ainda a leitura do livro *O lado bom do lado ruim* do psiquiatra Daniel Martins de Barros, publicado em 2020, e que nos ensina em uma linguagem simples, como o medo, o nojo, a raiva, a tristeza, tem seu lado útil e bom. Praticar exercícios e, se possível ou desejável, incluir a ioga como uma prática milenar que nos prepara para enfrentarmos as lidas da vida, as tensões dos momentos que somos desafiados; alimentar-nos e hidratar bem, mantermos as interações sociais pelas formas possíveis nesse momento, escrever a respeito, são os recursos que nos fortalecem para a luta necessária à vida e para evolução da humanidade.
4. Estabelecer e estreitar, neste momento, as interações que sejam possíveis por telefone, pelos diversos recursos da internet, por correspondência⁵, de porta em porta como fazem os agentes de saúde do SUS, ou por grupos de whatsapp, tanto para continuar cuidando mutuamente das crianças e adolescentes, de nós próprios e de nossa família e amigos. Mas evitar grupos tóxicos, ou seja, que alimentam Fake News, ser criterioso como sugerimos no primeiro item, com base no conhecimento científico.
5. Participar de Comitês de Gerenciamento da Crise na Instituição Educacional onde trabalham para preparem-se para o retorno as aulas presenciais, uma vez que mesmo que isso demore um pouco mais, que aguarde vacinação da população de acordo com a disponibilidade dos insumos e do calendário do SUS, que estabelecem prioridades conforme o maior risco, há possibilidade do SARSCov2, como outros vírus, continuar circulando quando a

⁴ Vigotski, L. S. *Psicologia Del Arte*. Biblioteca de Reforma. Barral Editores. Barcelona, 1972.

⁵ Maranhão, D; Maranhão M A, *Comunicação entre as crianças em tempo de pandemia*. São Paulo, Instituto Avisa Lá, 2020.

curva de novos casos diminuir e possibilitar atendimentos escolares presenciais.

6. Evitar ao máximo as aglomerações sobretudo em locais fechados, compartilhando refeições, cantando, gritando. Se proteger no transporte público, evitando conversar, se expor, usando máscara de boa qualidade, evitando tocar olhos, boca, nariz. Higienizar as mãos imediatamente ao descer do ônibus ou metrô. Combinar com familiares, tanto os nossos como dos alunos, sobre proteção mútua e necessidade de informações constantes sobre quem adoeceu, qual o diagnóstico, qual o tipo de contato e por quanto tempo. Essas informações serão essenciais no retorno, constituindo o que chamamos de vigilância epidemiológica, ou seja, com registro regular de informações que possibilitem rastreamento de casos índices e prevenção de surtos nas escolas. Nesse caso o serviço de saúde local é essencial na parceria para o rastreamento dos casos suspeitos.
7. Reiterando, não focar os cuidados apenas no uso dos EPI e na disponibilidade do álcool gel, que parecem ter se tornado jargões, mas sobretudo nas possibilidades de usá-los com critério, considerando os conhecimentos sobre a transmissibilidade do SARSCov2 e de outros agentes de doenças transmissíveis prevalentes em cada comunidade. Prever sobretudo ambientes bem arejados, com espaços suficientes e de acordo com a faixa etária, alternando momentos de atividades internas com externas, o que foi a única medida de prevenção efetiva de doenças respiratórias em crianças usuárias de creches do município de Campinas, segundo pesquisa de Barros et al em 1999⁶.
8. Procurar ajuda psicológica, se necessário, por meio de grupos de psicólogos voluntários, ou pelo atendimento online via SUS ou, ainda, serviços complementares (convênios), de acordo com as possibilidades de cada trabalhador do serviço educacional.
9. E lembrar sempre que a humanidade evoluiu e aprendeu com outras crises e depende de cada um de nós aprimorar essa caminhada. As crianças entre três e seis anos têm demonstrado o quão são capazes de se adaptar ao uso de máscaras, não impedindo a interação com os adultos ou colegas, embora os pré-adolescentes

⁶ Barros AJ, Ross DA, Fonseca WW, Williams LA, Moreira-Filho DC. Preventing acute respiratory infections and diarrhoea in child care centres. *Acta Paediatr* 1999;88:1113-8.

e adolescentes possam resistir às regras, como sempre o fizeram por ser próprio dessa fase reconstruir seus valores e relações sociais. Para lidar com isso talvez convenha cuidar deles ouvindo-os, propor debates sobre a ética do cuidado nesse momento de crise social.

10. Finalmente, é preciso estarmos abertos para esclarecer e debater dúvidas, pois é nesse processo de debate de ideias, hipóteses e dados científicos que se aprende sobre si mesmo, sobre o outro e sobre o ambiente biológico, físico, histórico e social.

Damaris Gomes Maranhão

- Enfermeira Graduada e Habilitada em Saúde Pública pela UNIFESP – Coren 17.756.
- Especialista em Saúde Pública pela USP e Mestre em Enfermagem Pediátrica pela UNIFESP
- Dra. em Ciências da Saúde pela UNIFESP
- Formadora do Instituto Avisa Lá. Professora do Instituto Vera Cruz. Consultora do MEC para RCNEI, DCNEI e BNCEI, Programa Saúde na Escola e Caderneta da Criança. Consultora do CEDUC administrador das creches das empresas Natura e Avon.