

ESTRATÉGIAS DE CUIDADO DE SI: UM ESTUDO SOBRE MULHERES EM USO DE PSICOTRÓPICOS

Solange Kappes¹

Altamir Trevisan Dutra²

RESUMO

Este estudo desenvolveu-se a partir do objetivo de compreender as estratégias de cuidado de si de mulheres que fazem uso de psicotrópicos no município de Paraíso (SC), utilizando por base para as análises os pressupostos de Michel Foucault (2006) e sua obra: “A Hermenêutica do Sujeito”, perpassando os aspectos filosóficos do cuidado de si e a forma como as mulheres participantes do estudo acreditam desenvolvê-lo. Paraíso é um pequeno município de aproximadamente quatro mil habitantes no extremo-oeste de Santa Catarina, já na fronteira com a Argentina. A metodologia aplicada é qualitativa, baseada nos estudos de Minayo (1993), com utilização de grupo focal para a produção das informações na compreensão de Bauer e Gaskell (2002) e Gatti (2005). A intervenção fotográfica (MAURENTE; TITTONI, 2007) foi utilizada como recurso complementar ao grupo, e a análise das discussões foi realizada através do método de análise do conteúdo de Bardin (1977). Quanto às estratégias de cuidado de si apresentadas pelas participantes, foi possível observar uma polissemia de ações que foram alocadas em quatro categorias de análise: Autoestima, Cuidado dos Outros, Práticas Alternativas e Fé/Espiritualidade. As compreensões são absolutamente subjetivas e individuais, cada sujeito constrói a partir da sua história de vida aquilo que lhe funciona melhor estrategicamente para cuidar de si, por vezes, foi possível observar a persistência de algumas em ações que acreditavam lhes ser favoráveis, outras enfraqueceram algumas atitudes e desenvolveram novas. Não há estratégias universais, há cuidados necessários individuais e tudo, no final, perpassa o conhecimento de si.

Descritores: Mulher. Autocuidado. Psicotrópicos.

ABSTRACT

This study was developed from the objective of understanding the self-care strategies of women who use psychotropic drugs in the city of Paraíso / SC, using as basis for the analyzes the assumptions of Michel Foucault (2006) and his work: “The Hermeneutics of the Subject”, bypassing the philosophical aspects of self-care and the way in which the women participating in the study believe to develop it. Paraíso is a small municipality of approximately four thousand inhabitants in the extreme west of Santa Catarina, already in the border with Argentina. The applied methodology is qualitative, based on the studies of Minayo (1993), with use of focal group, for the production of the information in the understanding of Bauer and Gaskel (2002) and Gatti (2005). The photographic intervention (MAURENTE; TITTONI, 2007) was used as a complementary resource to the group and analysis of the discussions through the

¹ Estudante do **CURSO DIRECIONADO DE ESPECIALIZAÇÃO UNIEDU/FUMDES EM SAÚDE PÚBLICA: ATENÇÃO BÁSICA**, bolsista UNIEDU/FUMDES, promovido pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ). *E-mail:* <solangesk@unochapeco.edu.br>.

² Doutor em Saúde Coletiva (UNIFESP), professor na Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ). *E-mail:* <miridutra@unochapeco.edu.br>.

Bardin (1977) content analysis method. As for the self care strategies presented by the participants, it was possible to observe a polysemy of actions that were allocated in four categories of analysis: Self-esteem, Care of Others, Alternative Practices and Faith / Spirituality, the understandings are absolutely subjective and individual, each subject builds from their life history what works best strategically to take care of themselves, sometimes it was possible to observe the persistence of some in actions that believed them to be favorable, others weakened some attitudes and developed new ones. There are no universal strategies, there are individual necessary care and everything, in the end, pervades the knowledge of itself.

Descriptors: Woman. Self Care. Psychotropics.

INTRODUÇÃO

Na obra “A Hermenêutica do Sujeito”, Foucault (2006) apresenta seus complexos estudos sobre o cuidado de si. Sua proposta é construir historicamente o modo como a filosofia e as ciências como um todo têm se ocupado com a condição humana, atuando para possibilitar seu aprimoramento e desenvolvimento. Os escritos de Foucault, (re)direcionados para o cotidiano do Sistema Único de Saúde, nos provocam a refletir sobre o sujeito, seu estado de saúde e aquilo que é capaz de fazer por si mesmo, adentrando o que, em saúde, é conceituado como autocuidado.

Os psicotrópicos ou psicofármacos, como também são conhecidos, são medicamentos que agem no sistema nervoso central do indivíduo, ocasionando alterações em seu comportamento, na forma como percebe o mundo, seus pensamentos e até na forma como experimenta as emoções. Cada vez mais os psicotrópicos têm assumido um lugar simbólico na subjetividade humana, já que tem sido prescritos para queixas absolutamente comuns do cotidiano, a exemplo de tristeza, ansiedade, angústia, raiva, entre outras. Isso pode resultar em uma banalização cada vez maior do uso e até mesmo um comodismo em alternativas para o cuidado de si.

Esta pesquisa é oriunda do trabalho de conclusão de curso da Pós-Graduação em Saúde Pública: Atenção Básica, oferecida pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ) e financiada pelo Fundo de Apoio à Manutenção e ao Desenvolvimento da Educação Superior (FUMDES), cuja proposta é produzir conhecimento dentro de um dos quatro temas: 1) Hipertensão Arterial; 2) Saúde da Mulher e da Criança; 3) Neonatologia; e 4) Epidemiologia e Infectologia. A opção deu-se pela saúde da mulher.

Durante o levantamento de informações para definir a temática deste estudo, nos deparamos com uma listagem de todas as pessoas do município de Paraíso (SC) que fazem uso de medicamentos psicotrópicos, com queixas/diagnósticos de ansiedade e depressão. Devido ao número expressivo de pessoas nessa condição, já percebida anteriormente, a Equipe de Saúde criou um grupo terapêutico para mulheres com a sintomatologia supracitada, e a produção das informações apresentadas a seguir aconteceu nos encontros deste grupo.

A justificativa para o estudo está em sua relevância social, científica e acadêmica, na medida em que, socialmente, proporciona aos participantes refletirem sobre sua vivência, possibilitando desenvolver novos sentidos e noções de cuidados de si, além de troca de conhecimentos. Acerca de sua relevância científica/acadêmica, é possível afirmar que poderá servir de base para instrumentalizar a atuação dos profissionais que oferecem cuidado a este público.

Em Foucault (2006), a noção de cuidado de si mesmo engloba uma compreensão bastante complexa e rica de ocupar-se consigo mesmo, preocupar-se consigo mesmo, também entendido como uma cura de si. Esse encontro entre os escritos de Foucault e as falas de mulheres é o que se apresenta no presente texto. Assim, este estudo procura construir uma conexão entre a obra de Foucault e a forma como ela pode ser percebida nas ações em prol de si, adotadas por mulheres em uso de psicotrópicos no município de Paraíso\SC.

MÉTODOS

Esta pesquisa, de cunho qualitativo, apoiou-se nos pressupostos de Minayo (1993), quando afirma que a fala, o cotidiano, as relações afetivas e técnicas nos discursos intelectuais, burocráticos ou políticos são material primordial para uma investigação qualitativa. Tais aspectos relacionam-se a este estudo, na medida em que as informações produzidas no processo vão constituindo-se como material de análise. Além disso, o método qualitativo implica uma partilha densa com pessoas, fatos e locais que constituem objetos de pesquisa, para extrair desse convívio os significados visíveis e latentes que somente são perceptíveis a uma atenção sensível. Para possibilitar uma produção de informações e sentidos qualitativos, a produção, ou como outros denominam, coleta das informações, aconteceu através de grupo focal

em que se utilizou do recurso fotográfico/imagético para estimular e conduzir a fala das participantes.

A proposta do grupo focal construiu-se utilizando os estudos de Bauer e Gaskell (2002). Os autores acreditam que o trabalho com grupos focais permite compreender processos de construção da realidade por parte dos sujeitos e também do grupo. Oportuniza conhecer as práticas cotidianas, ações e reações, comportamentos e atitudes, dos sujeitos envolvidos, constituindo-se em uma técnica importante para o conhecimento das representações, percepções, crenças, hábitos, valores, etc. (GATTI, 2005).

Como recurso complementar foi utilizada a intervenção fotográfica, que, ao longo dos últimos anos, tem sido cada vez mais utilizada em pesquisas, e a utilização desse recurso remete a discussões que existem no imaginário dos indivíduos, considerando a gama de possibilidades que abre uma imagem (MAURENTE; TITTONI, 2007).

Dessa forma, a fotografia pode ser utilizada para mostrar aquilo que nem sempre pode ser dito ou descrito, aquilo que está invisível para o participante. As autoras afirmam ainda que a utilização de uma imagem vai além de ilustrar o ambiente ou os sujeitos. Ela leva para o campo a potência fotográfica que traz reflexão, que permite investigações, que consideram o olhar e o ato criativo de uma possibilidade de ser surpreendido, acusando uma nova forma de linguagem em pesquisa (MAURENTE; TITTONI, 2007).

Para alcançar as análises necessárias acerca do material produzido nos encontros focais, optamos pelo método de análise do discurso, para dar direcionamento e sentido ao conteúdo. Nesse sentido, Bardin (1977) afirma que a análise do discurso perpassa por uma compreensão daquilo que está sendo comunicado, isto por meio de técnicas capazes de tratar a informação contida nas mensagens oferecidas pelos sujeitos.

Em outras palavras, Bardin (1977, p. 42) afirma:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitem a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.

A proposta deste método de análise é alcançar dimensões além da comunicação falada, mas ser capaz de ler, também, balbucios, silêncios, repetições, entre outros, para ultrapassar compreensões imediatas (BARDIN, 1977).

A organização da análise de conteúdo perpassa pelo que Bardin (1977) chama de polos cronológicos: 1) Pré-análise; 2) Exploração do material; 3) Tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Na etapa de Pré-análise é que o pesquisador deve permanecer atento às suas intuições iniciais, mas, principalmente, deve voltar-se a operacionalizar e sistematizar as ideias iniciais. Bardin (1977) sugere como objetivos a serem alcançados na pré-análise a realização das leituras flutuantes, a escolha dos documentos que serão submetidos à análise e a formulação de hipóteses para elaboração de indicadores que fundamentam a interpretação final. Alcançando a etapa de exploração do material, o autor afirma:

Se as diferentes operações da pré-análise foram convenientemente concluídas, a fase de análise propriamente dita não é mais do que a administração sistemática das decisões tomadas. Quer se trate de procedimentos aplicados manualmente ou de operações efectuadas pelo ordenador, o decorrer do programa completa-se mecanicamente. Esta fase, longa e fastidiosa, consiste essencialmente de operações de codificação, desconto ou enumeração, em função de regras previamente formuladas. (BARDIN, 1977, p. 101).

Após a exploração do material, a etapa final de análise configura-se no tratamento dos resultados, e, neste quesito, a análise do conteúdo é um método amplo, oferecendo diversas técnicas de tratamento e apresentação dos resultados, correspondentes às diferentes formas de produzir informação. Em resumo, nesta etapa final, é preciso significar e validar as informações encontradas, impondo as inferências e interpretações (BARDIN, 1977).

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Local do estudo

O estudo foi realizado no município de Paraíso, localizado na fronteira com a Argentina, na região chamada Associação de Municípios do Extremo Oeste de Santa Catarina (AMEOSC). Com estimativa populacional, em 2016, de 3.688 habitantes e

Produtor Interno Bruto (PIB) de R\$ 79.899,400, o município dispõe de duas Equipes de Saúde da Família, os serviços de Média e Alta Complexidade são pactuados com outros municípios da região de saúde.

Sujeitos da pesquisa

Participaram deste estudo cinco mulheres, usuárias de medicamentos psicotrópicos, com idades entre 20 e 60 anos, que fazem parte de um grupo terapêutico específico para mulheres no município. Para selecionar as participantes do grupo foi utilizado um documento produzido pelas Agentes Comunitárias de Saúde (ACS), que se trata de um levantamento de usuários de psicotrópicos no município de Paraíso. A partir deste documento, as mulheres foram convidadas a participar de um grupo terapêutico, na ocasião, convites foram distribuídos também pelas ACS, e o grupo iniciou em outubro de 2017 e atualmente conta com 11 participantes. Para a construção deste trabalho de pesquisa, foi elaborado um documento solicitando novamente vistas à lista supracitada e igualmente requisitando autorização para realização do grupo focal.

O grupo terapêutico para mulheres de Paraíso acontece quinzenalmente nas quartas-feiras à tarde, as participantes comparecem com regularidade. No encontro anterior ao do grupo focal, foram informadas da proposta e convidadas a participar. Assim, cinco participantes compareceram, estando brevemente descritas na tabela 1.

Tabela 1 – Descrição das participantes do grupo focal

Dados de identificação	1	2	3	4	5
Nome	G.K.S.	D.W.V.	J.M.R.	E.W.	N.P.
Idade	24	27	27	42	54
Escolaridade	Superior Completo	Ensino Médio completo	Ensino Médio incompleto	Ensino Fundamental incompleto	Ensino Fundamental incompleto
Queixa principal	Ansiedade	Transtorno depressivo misto	Transtorno depressivo misto	Depressão / Histeria de conversão	Depressão
Moradora local (há quanto tempo)	Urbana há 1,5 ano	Rural, nascida no município	Urbana há 5 anos	Rural, nascida no município	Rural, nascida no município
Nível socioeconômico	Classe média	Classe média baixa	Classe média baixa	Classe média baixa	Classe média baixa
Estado civil	Solteira	Casada	Casada	Casada	Casada

Fonte: elaboração dos autores (2018).

Produção das informações

No dia do encontro, as participantes foram recebidas na sala de reuniões da Unidade Básica de Saúde do município de Paraíso. O espaço foi organizado de modo que todas pudessem ver todas. De início, foi esclarecida a proposta de trabalho e os cuidados éticos foram aplicados. Posteriormente, os objetivos do estudo foram apresentados, além de alguns conceitos sobre o cuidado de si. Este grupo focal teve como proposta disparar as falas das participantes através do uso de imagens, cada uma escolheu uma imagem, e, a partir dela, desenvolveu sua fala, tomando por base os seguintes questionamentos: Por que escolhi esta imagem? O que ela diz para você sobre o cuidado de si? E o que a imagem tem a ver com você? Depois de todas terem feito suas escolhas, deixou-se aberto para quem quisesse começar.

A primeira a falar, G.K.S., escolheu uma imagem com um boneco segurando lápis de cor, falou da arte e de como essa se torna um meio de expressão do que se sente e de como é capaz de nos auxiliar a desenvolver competência que não temos. Falou de si, da dificuldade de terminar tarefas e de permitir que os outros percebam quem ela é, disse ainda que colorir desenhos complexos tem ajudado no desenvolvimento da paciência, na atenção aos pequenos detalhes e na participação de cada um deles para a beleza completa da obra. Por vezes foi necessário intervir fazendo perguntas para estimular uma fala mais detalhada.

A segunda, J.M.R., apresentou sua imagem, escolheu uma em que havia uma mulher magra com uma fita métrica em volta do abdome. Falou de como havia chegado ao grupo, ocupando-se demais com os problemas dos familiares e esquecendo de olhar pra si, procurando companhia na comida e permanecendo o dia todo dentro de casa. Depois de certo tempo participando do grupo decidiu mudar sua postura diante da alimentação e, até o momento, em dez meses, perdeu 28 quilos. O emagrecimento e uma alimentação mais saudável e equilibrada, no relato dela, significa toda sua capacidade de voltar-se para si mesma, cuidar-se e saber que ninguém além dela mesma é responsável por isso. Relatou ainda que atualmente considera que vestir uma roupa bonita, fazer o cabelo, passar batom e pintar as unhas são as formas que mais gosta de utilizar para cuidar de si e para mostrar sua transformação.

A terceira, N.P., mostrou sua imagem, havia escolhido um casal de idosos de mãos dadas. Falou da importância do marido em sua vida, disse que ele ainda é quem faz com que ela permaneça tentando sentir-se melhor diante da vida. A participante fala pouco e relatou com frequência não saber o que dizer, pedindo que falasse mais sobre como o marido estaria relacionado com a capacidade de cuidar de si. Disse que saber que pode fazer algo por ele e pelos filhos é, atualmente, sua melhor forma de cuidar de si.

A quarta participante, E.W., estava praticamente sem voz no dia da atividade, então falou pouco. Escolheu uma imagem em que uma pessoa recebia uma sessão de acupuntura, disse que gosta das práticas mais alternativas e que sente que elas lhe ajudam muito. Citou a auriculoterapia, que é aplicada após o encontro dos grupos, e falou de meditação, que no dia a dia tem pouco tempo para si, mas que à noite, antes de ir se deitar, quando os outros já foram, liga uma música muito tranquila e se deita no chão da sala sobre um tapete e lá permanece até que sente-se tranquila para ir deitar.

Por fim, a última, D.W.V., apresentou sua imagem, que era a de um padre, e disse que para ela a aproximação com a fé e as histórias da Bíblia representam um momento que ela tem só pra ela, em que pode refletir, avaliar as coisas que viveu e aprender com a palavra de Deus, falou muito da sua agressividade e de como ter fé tem auxiliado nisso.

No fechamento, foi retomada brevemente a fala de todas, ressaltando as diferenças entre cada sujeito e a forma como percebe a si mesmo e aquilo que lhe traz bem-estar. E de como cada um tem o seu processo e vive sua própria história. Por vezes, nas falas, é possível perceber que elas se comparam, aquelas que tem mais dificuldade de fazer algo por si com aquelas que conseguiram ganhos maiores até o momento, individualizar o sofrimento é importante neste caso.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Retomando o objetivo estabelecido para a pesquisa, que é conhecer as estratégias de cuidado de si das mulheres usuárias de psicotrópicos no município de Paraíso, observando as falas das participantes e pensando a partir da análise do discurso, o texto se desenvolve de modo a alocar as colocações das participantes em

categorias, e, diante da riqueza das falas, os conteúdos expressos por um sujeito estão diluídos em mais de uma categoria, já que, por vezes, a fala iniciou tratando de um conteúdo, mas outros surgiram, ou mostraram-se implícitos. Ou seja, não necessariamente as participantes fecharam-se em uma única estratégia de cuidado de si, apresentaram uma de forma central e outras de forma complementar ou transversal.

Os conteúdos das falas foram alocados em quatro categorias predominantes, sendo essas Autoestima, Cuidado dos Outros, Práticas Alternativas e Fé/Espiritualidade. Organizadas na tabela 2, as compreensões das participantes foram agrupadas de modo a formular um conceito comum a elas.

Tabela 2 – Compreensão das participantes acerca dos conceitos predominantes

Nº	Categoria	Conceito construído a partir das falas	NPC
01	Autoestima	Identificam como a capacidade de amarem a si mesmas suficientemente a fim de estarem dispostas para as mudanças que a vida pede, é ainda aceitar-se e sentir-se bem.	03
02	Cuidado dos Outros	Compreendem como a capacidade de se alegrar pela alegria que podem proporcionar aos outros, além do fato de sentirem-se úteis e importantes na vida do outro.	03
03	Práticas Alternativas	Sugerem que sejam aquelas ações em favor de si, mas que fogem ao comum ou ao rotineiro, a capacidade de tentar o uso de práticas não tão convencionais.	02
04	Fé/Espiritualidade	Capacidade de acolher a palavra de Deus como ensinamentos de vida, como práticas a serem seguidas para uma evolução do eu diante das dificuldades, como uma força superior que ampara a existência e tem um ensinamento a oferecer através da doença.	02

Fonte: elaboração dos autores (2018).

Autoestima foi um dos conceitos elaborados que mais se repetiu nas falas das participantes. Em resumo, apareceu como uma forma de melhorar sua aparência e oportunizar que isto qualifique uma sensação de bem-estar dentro de si, o que parece estar em um movimento de caminho convergente ao proposto por Foucault (2006), que, através de Hermenêutica do Sujeito, ofereceu compreensões sobre o cuidado de si como um voltar-se para o Eu, entendendo que este voltar-se para si mesmo é tomar ações para consigo, para com os outros e para com o mundo. Dessa forma, o cuidado

de si não se fecha em um conceito definível e inalterado, ele é flexível à ação que seja capaz de provocar uma transformação do sujeito.

A participante J.M.R., sobre seu emagrecimento, afirmou: “Eu fiz pra mim, pra me sentir bem, pra me sentir bonita, pra me maquiar, pra vestir a roupa e me sentir bem.” Já N.P. compreendeu que a autoestima teria a ver com a capacidade de gostar mais de si, ser capaz de encontrar os próprios motivos para alegrar-se, já que tem muitos dias tristes e nem sabe encontrar as razões para isto. As falas informam que apenas uma das participantes crê ter autoestima, ela foi capaz de transformar um desejo em ação, enquanto a outra gostaria de ser capaz, mas se sente incapaz.

Foucault (2006) contribui para esta reflexão sinalizando que o cuidado de si ultrapassa a atenção que somos capazes de nos oferecer, deve ser capaz de gerar atitudes/ações pelas quais o sujeito consiga se modificar, se transformar. Refletindo sobre as colocações da participante N.P., falta parte importante no cuidado de si, que é a necessidade de exame de consciência ou outro meio de despertar-se.

Nas colocações de J.M.R. fica evidente como ela conseguiu produzir esta consciência necessária para o aprimoramento de si. Em dado momento de sua fala afirmou ter visitado demais uma pessoa da família cheia de problemas, o que a levava para o “fundo do poço” (J.M.R.), quando, no grupo terapêutico, percebeu que cada pessoa é responsável por seus problemas, que os problemas dos familiares eram deles e que se quisesse minimamente oferecer alguma ajuda a eles, ela deveria ser capaz de fazer por si primeiro. Talvez aqui esteja diluída a centralidade da compreensão da autoestima, que atravessa o percurso do sentir-se bem e bonita, até o estar bem de tal modo que posso proteger o meu Eu e não permitir que ele seja abalado pelas dificuldades do outro.

De acordo com Foucault, o cuidado de si configura-se como um despertar, sair de um sono e adentrar na capacidade de “ocupar-se consigo mesmo” (FOUCAULT, 2006, p. 11). O filósofo acredita ainda que o cuidado de si deve ser algo inerente à existência, que a acompanha e oferece agitação, movimento, inquietude acerca da forma como cada um experimenta sua subjetividade e conduz suas vivências. Nesse sentido, é visto que qualquer indivíduo com sua saúde mental abalada, principalmente no que se refere aos transtornos depressivos, a capacidade de agitar-se diante da vida, é diminuída ou inexistente e não há algum fármaco capaz de trazer este

movimento, sendo necessário que este seja estimulado e que o sujeito seja capaz, através de práticas de cuidado de si, de reforçá-lo.

Autoestima também se mostrou de forma diluída na fala da participante D.W, que afirmou ter “perdido um pouco” o amor por si diante das dificuldades do dia a dia, mas recordou saudosa o período em que cuidava mais de sua aparência. É possível compreender que se gera saudade é porque quando estava presente fazia bem. Dessa forma, este coletivo confirma a autoestima como uma estratégia importante para o cuidado de si.

Cuidar do outro foi a segunda estratégia de cuidar de si que se apresentou mais frequente, sendo citada por três participantes, duas em que essa “modalidade”, se assim podemos afirmar, apresentou-se de forma indireta e uma participante que colocou a centralidade da sua capacidade de cuidar de si na possibilidade de fazer algo pelo outro.

N.P., referindo-se à imagem que escolheu, dois idosos de mãos dadas, para conduzir sua fala, afirmou que “estão sorrindo porque alguém está junto, eu sozinha não sou nada, eu faço mais pelos outros do que por mim mesma, eu acho que meus motivos são os outros”. Revisitando a temática anterior, quando parece que a capacidade de se amar está prejudicada, surge com toda força a necessidade de amar algo, mesmo que seja um outro.

As colocações da participante remetem a uma discussão importante de Foucault (2006), que afirma que o cuidado de si foi convertido em diversas “fórmulas” como ocupar-se consigo, cuidar de si, sentir prazer em si, cultivar-se, ser capaz de produzir a própria alegria e de permanecer na própria companhia. Na crítica tecida por ele mesmo, Foucault (2006) sugere um desgaste da moral coletiva e daí a necessidade, ainda mais forte, de voltar-se para si.

A estratégia de cuidar de si através do outro até aparenta fragilidade de quem opta, mas ao mesmo tempo parece exigir um grande esforço empático e austero, qualidades altamente em discussão na atualidade, por sua complexidade e existência diminuída, e possivelmente por esses mesmos motivos mostre-se difícil de compreender. Nas falas das participantes não fica clara a forma como o cuidar do outro impacta sobre si, algumas pistas sugerem que seja no sentimento de utilidade que é gerado.

A participante E.W. também citou a importância do cuidado do outro, ela tem um filho com deficiência intelectual e nela o sentimento de doação é muito grande, por vezes até misturado com certa culpa, dada sua colocação: “Quando eu descobri que estava grávida eu não queria estar, era uma época difícil e eu já tinha dois filhos e talvez porque eu não queria um é que eu recebi um que sempre vai precisar de mim.” Este misto de emoções conflitantes da participante se traduz em algo positivo quando ela diz alegrar-se com as evoluções do filho. No caso desta participante, o cuidado do outro que gera um cuidado de si parece estar relacionado a um “perdão” que é capaz de oferecer diante de um passado irreversível.

O cuidado do outro ainda se apresentou transversalmente na fala de G.K.S., que, na sua prática laboral, atua em uma profissão que cuida do outro e estendeu esta “responsabilidade” de cuidar para seu convívio familiar, o que acabou gerando sofrimento ao cuidar por ultrapassar os limites daquilo que a própria participante considerou suportar. Reformular a forma como oferecia seu tempo e sua energia para cuidar dos outros acabou sendo uma importante estratégia para cuidar de si.

De encontro a vivência de G.K.S., Foucault (2006, p. 12) afirma que “[...] em Epicuro encontramos a fórmula que será tão frequentemente repetida: todo homem, noite e dia, ao longo de toda sua vida, deve ocupar-se com a própria alma.” E, para isto, ao dirigir seu olhar sobre aquilo que é imediato e emergente em si mesmo, estando atento e capaz de controlar o que faz, G.K.S. foi capaz de fazer uma leitura da sua realidade e identificar aquilo que estava necessitado de alteração. Essa tomada de consciência foi a etapa inicial do cuidado de si, mas como este não se finda na consciência, e sim precisa apresentar-se em ações, ela foi capaz de somar algumas que lhe oportunizaram um cuidado dos outros mais saudável para si.

Usar-se de práticas alternativas foi a resposta central de duas participantes, G.K.S. e E.W., que já apareceram anteriormente com conceitos que apresentaram de forma transversal.

G.K.S. centralizou sua estratégia de cuidado de si na expressão da arte. Uma de suas falas importantes é:

Eu fiquei mais calma quando comecei a pintar, na verdade eu já tinha começado a pintar uma época atrás e isso tinha me deixado mais estressada ainda, mas nesse determinado momento pintar me faz bem, coisa que eu não

consequia era começar e terminar uma coisa, eu começava uma coisa já queria começar outra, eu comecei a trabalhar isso, começar um e só ir parra outro depois de terminar. (G.K.S.).

Esta participante considerou que usar da arte foi útil para aprimorar características pessoais suas. Foucault (2006) incansavelmente afirma que é preciso conhecer-se para ser capaz de desenvolver ações de cuidado de si. Em sua obra, utilizada para fundamentar esse estudo, ele questiona: “Qual é pois o eu de que é preciso cuidar quando se diz que é preciso cuidar de si?” (FOUCAULT, 2006, p. 50). Conhecer-se de tal forma a identificar com clareza o que precisa ser aprimorado, que, por vezes, pode ser a mesma coisa que me gera sofrimentos. G.K.S. afirma sua dificuldade em começar e terminar algo, precisou conhecer-se suficientemente para identificar que isto gerava algum incômodo para sua existência, precisou ser capaz de cuidar de si para encontrar estratégias capazes de auxiliar na transformação disto. Parece sempre haver uma forte necessidade de avaliação de si, de atentar-se ao seu eu antes de produzir ações que transformem o eu, nada é deliberado.

Avançando para as colocações de E.W., ela afirma que: “[...] pra mim, a melhor hora do dia é quando todos já foram dormir, eu vou até na sala, coloco um CD de meditação e me deito em um tapete, fico ali por um tempão só ouvindo, acompanhando meus pensamentos, isso ajuda muito pra me acalmar.” A meditação é uma estratégia para encontrar um equilíbrio. Foucault (2006, p. 14) a cita como estratégia para o Eu:

Cuidar de si mesmo implica que se converta o olhar, que se conduza do exterior para... eu ia dizer o 'interior'; deixemos de lado esta palavra e digamos simplesmente que é preciso converter o olhar, do exterior, dos outros, do mundo, etc. para 'si mesmo'. O cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e o que se passa no pensamento.

Atentar-se ao mundo interno é algo falho na nossa criação/educação (FOUCAULT, 2006). Existe uma dificuldade considerável de voltar-se para si, e talvez aqui entremos em discussões atuais sobre como a organização da sociedade tem reforçado a constituição de sujeitos egocêntricos e narcísicos e ao mesmo tempo esvaziados de si, o que não está em questão neste estudo.

E.W. abordou ainda em sua fala a acupuntura e a auriculoterapia, que melhoram fortemente sua sensação de bem-estar, fazendo-a compreender que é tão necessário cuidar do emocional quanto é cuidar do corpo físico.

A última categoria de análise toma por base as compreensões de duas participantes: D.W., que deu a centralidade de sua resposta à fé, e E.W., que a trouxe de forma transversal.

D.W. afirmou: “Eu encontrei a minha vida nas histórias da Bíblia, isso me fez ver que existem caminhos que a gente pode seguir pra vencer o sofrimento, amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo.” Antes disso, a participante relatou fragmentos da sua história de vida, difícil para ela, com violência e negligência, situações que atravessam sua vida adulta e que muitas vezes a levam e levaram a extremos, como o desejo de morte e tentativas contra sua vida. A fé foi suporte para cuidar de si, foi caminho para entrar em contato com as próprias dores do passado e ver que é capaz de superá-las.

Foucault (2006) afirma que é preciso haver o entendimento de que “o mal” não nos foi imposto pelo externo, mas de que ele é algo que está em nosso interior, em nossas vísceras, como ele descreve, e na prática de nós mesmos. Nesse exercício de si é preciso trabalhar para que ele seja expulso, para que possamos nos libertar dele. A fala de D.W. alinhou-se com esta afirmação, na medida em que conseguiu buscar uma compreensão de si na Fé, encontrou meios de superar e compreender seus sofrimentos, e, dessa forma, compreender que eles fazem parte de sua história e que não precisam permanecer causando adoecimento neste momento da vida.

Já E.W. citou sua fé como aquilo que a fortalece e permite suportar os dias difíceis, sente-se acolhida ao orar e isto também traz tranquilidade. Foucault (2006) acredita que a espiritualidade conduza o sujeito a uma busca pela verdade e, para alcançá-la, deve esforçar-se e construí-la. Assim, ela será capaz de lhe oferecer iluminação, tranquilidade para a alma e o que chamou de beatitude. Foucault acredita que a Filosofia apresente uma forma de cuidado de si e que a espiritualidade ofereça outra. Mas, neste caso, não é possível comparar qualitativamente qual participante tirou mais proveito da sua forma de cuidado de si.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As estratégias para o cuidado de si não se mostraram únicas ou fechadas, as participantes passaram por mais de uma categoria ao se expressarem, o que se tornou senso comum é que algo precisa ser feito por si e que ninguém mais, além delas mesmas, pode assumir esse compromisso. Ao falar de autoestima, muito falou-se sobre sentir-se bem, sentir-se bonita e estar feliz com aquilo que se mostra, como o corpo, o cabelo, entre outros.

O cuidado do outro acabou sendo uma categoria muito interessante, de início, parece contradizer a lógica que é cuidar de si, mas abrir-se a perceber que quando cuidamos dos outros e isto nos traz benefícios, também cuidamos de nós. Das formas como o cuidado do outro foi apresentado, em alguns casos ele pareceu assemelhar-se com uma fuga de si, com não ter nada para cultivar em si. No entanto, é esta complexidade, muitas vezes contraditória, que acompanha a essência humana e sua subjetividade.

As práticas alternativas, por aqueles que as praticam estavam intimamente relacionadas a momentos de prazer e ao mesmo tempo oportunidades para cultivar algo. Cultivar a própria companhia acabou sendo uma forte estratégia de cuidado de si para duas participantes. Além disso, estas práticas têm se colocado de forma alternativa a outras formas convencionais, e talvez não mais tão eficazes como realmente é o caso dos psicotrópicos.

Por fim, a Fé e a Espiritualidade configuram-se em um viés diferenciado para alcançar diferentes formas de cuidado de si. Como ambas exigem uma abertura de quem deseja praticá-las e atua como forma de recompensa e ainda oferece tranquilidade à alma, essas formas mostraram-se a principal estratégia de uma participante, que relatou grande sensação de melhora diante da vida depois de ter aberto este espaço para este cultivo no seu cotidiano.

Dessa forma, é possível concluir que as estratégias de alcançar um caminho comum diferenciam-se, mas também se atravessam. É preciso reconhecer cada vez mais e melhor quem somos, para que possamos também desenvolver estratégias de enfrentamento que estejam de acordo com o nosso Eu e que possam servir as necessidades atuais. Algo que ontem não foi considerado, pode ser considerado amanhã, algo que servia ontem pode não servir mais, posso insistir e encontrar mais

tarde o que busco, posso insistir e não encontrar. A vida é inconstância, é devir, uma das poucas certezas deste estudo é que cuidar de si é fundamental.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Persona, 1977.

BAUER, Martin W.; GASKELL, George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som**. Petrópolis: Vozes, 2002.

BUB, Maria Bettina Camargo. A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. **Texto & Contexto – Enfermagem**, Florianópolis, v. 15, n. Spe., p. 152-157, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072006000500018>. Acesso em: 8 maio 2018.

CARRILHO, Camila de Araújo et al. O uso inadequado de substâncias psicotrópicas entre mulheres: um estudo a partir da singularidade feminina. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 19, n. 3, p. 664-672, jul./set. 2015. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1031>>. Acesso em: 10 maio 2018.

CHIZZOTTI, Antonio. A pesquisa qualitativa em Ciências humanas e sociais: evolução e desafios. **Revista Portuguesa de Educação**, Braga, v. 16, n. 2, p. 221-236, 2003. Disponível em: <http://www.grupodec.net.br/wp-content/uploads/2015/10/Pesquisa_Qualitativa_em_Ciencias_Sociais_e_Humanas_-_Evolucoes_e_Desafios_1_.pdf>. Acesso em: 12 maio 2018.

DIEHL, Eliana; MANZINI, Fernanda; BECKER, Mariane. “A minha melhor amiga se chama fluxetina”: consumo e percepções de antidepressivos entre usuários de um Centro de Atenção Básica à Saúde. In: MALUF, Sônia Weidner; TORNQUIST, Carmem Suzana (Org.). **Gênero, Saúde e Aflição: abordagens antropológicas**. Florianópolis: Letras Contemporâneas, 2014.

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

GATTI, Bernadete Angelina. **Grupo focal na pesquisa em Ciências Sociais e Humanas**. Brasília: Liber Livro, 2005.

LUNARDI, Valéria Lerch et al. O cuidado de si como condição para o cuidado dos outros na prática de saúde. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 6, p. 933-939, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692004000600013&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 8 maio 2018.

MAURENTE, Vanessa; TITTONI, Jaqueline. Imagens como estratégia metodológica em pesquisa: a fotocomposição e outros caminhos possíveis. **Psicologia &**

Sociedade, Porto Alegre, v. 19, n. 3, p. 33-38, set./dez. 2007. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/psoc/v19n3/a06v19n3.pdf>>. Acesso em: 10 maio 2018.

MINAYO, Maria Cecília de S. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 239-248, jul./set. 1993. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/csp/v9n3/02.pdf>>. Acesso em: 12 maio 2018.

MOURA, Dean Carlos Nascimento de et al. Uso abusivo de psicotrópicos pela demanda da Estratégia Saúde da Família: revisão integrativa de literatura. **Revista Sanare**, Sobral, v. 15, n. 2, p. 136-144, jun./dez. 2016. Disponível em:
<<https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1048/594>>. Acesso em: 9 maio 2018.

NEIVA-SILVA, Lucas; KOLLER, Sílvia Helena. O uso da fotografia na pesquisa em Psicologia. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 7, n. 2, p. 237-250, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v7n2/a05v07n2.pdf>>. Acesso em: 11 maio 2018.