programa cuidar

Livro do professor

Autocuidado: um conceito em evolução

2

Antonio Carlos Gomes da Costa
Isabel Maria Sampaio Oliveira Lima

Programa Cuidar

Modus Faciendi

Diretor-Presidente:
Antonio Carlos Gomes da Costa

Diretor de Ação Educativa:
Alfredo Carlos Gomes da Costa

Diretor de Desenvolvimento Social:
Antônio de Pádua Gomes Pimentel

Programa Cuidar

Mentor e Coordenação Geral:
Antonio Carlos Gomes da Costa

Coordenação Técnica:
Alfredo Carlos Gomes da Costa
Antônio de Pádua Gomes Pimentel

Consultores Associados:
Deodato Rivera
Isabel Maria Sampaio Oliveira Lima

Consultores Locais:
Angelina Altoé Noronha (Rede de Escolas Salesianas – Rio de Janeiro, Espírito Santo, Goiás, Minas Gerais e Distrito Federal)
Célia Maria Amino Mauler (Juiz de Fora, MG)
Clara Eugênia Ataíde Azevêdo (Rede de Escolas Salesianas – Rio de Janeiro, Espírito Santo, Goiás, Minas Gerais e Distrito Federal)
Haidée Monteiro dos Santos Agostini (Campinas, SP)
Juvenal Pereira de Lima (Iguatu, CE)

Capacitação, Supervisão e Consultoria:
Equipe Técnica da MODUS FACIENDI

Acompanhamento e Avaliação:
*C*entro Latino-Americano de Estudos Sobre Violência e Saúde (CLAVES)/Fundação Oswaldo Cruz

Livro do Professor

Planejamento Gráfico e Produção
Comunicarte Marketing Social

Coordenação Editorial:
Marcio Ruiz Schiavo

Design Gráfico:
Fabienne Torres
Paula Saraiva

Editoração Eletrônica:
Admir de Carvalho

Revisão:
Eliesio N. Moreira
Reinaldo Gaio de Oliveira

Fotolitos, Impressão e Acabamento:
HS – Fotolito e Editora Ltda.

Edição 2002
Apoio Instituto Souza Cruz
www.institutosouzacruz.com.br

Programa Cuidar

Autocuidado: um conceito em evolucão

Antonio Carlos Gomes da Costa
Isabel Maria Sampaio Oliveira Lima

sumário dos livros

Para entender e usar corretamente esta obra

livro 1

Educação para Valores com base na ética biofílica

1. A educação que queremos
2. O educador necessário
3. O jovem que queremos formar
4. Construindo identidade e projeto
5. Vivenciando, identificando e incorporando valores
6. A consciência, o território da Educação para Valores
7. Como educar para valores
8. O valor estruturante da presença
9. A ética biofílica
10. O encontro com o outro
11. Os valores valem
12. Três educadores
13. O livro da vida
14. Mobilizando as forças
15. A serviço da dignidade humana

livro 2

Autocuidado: um conceito em evolução

1. A trajetória do conceito de autocuidado **12**
2. Situação atual- correntes e tendências contemporâneas no campo do autocuidado **18**
3. Perspectivas pedagógicas do autocuidado na abordagem do trabalho educativo com adolescentes **28**
4. Por onde começar - transformando o autocuidado em uma cultura juvenil **36**
5. Trabalhando o autocuidado como um valor – a importância de trabalhar o autocuidado em três níveis: razão, emoção e ação **50**

3 livro

Adolescência, cuidado e vida

1. O cuidado na relação consigo mesmo – saúde física e mental
2. O autocuidado nas relações afetivo - sexuais
3. O autocuidado nas relações familiares
4. O autocuidado nas relações do adolescente com seus pares
5. O autocuidado nas relações de companheirismo: escola, trabalho e comunidade
6. O cuidado com a natureza
7. O cuidado com a dimensão transcendente da vida

livro 4

As várias dimensões do autocuidado

1. Orientações gerais de autocuidado em relação ao corpo
2. Orientações de autocuidado para com a mente
3. Orientações de autocuidado em relação a AIDS e DST
4. Orientações de autocuidado em Relação às drogas lícitas e ilícitas
5. Orientações de autocuidado em relação à violência
6. Autocuidado no trânsito
7. Autocuidado em relação à violência familiar
8. Orientações em relação à violência na escola
9. Autocuidado em relação aos elementos da natureza
10. Educar para a paz

livro

2

Autocuidado: um conceito em evolução

Índice

Autocuidado:
um conceito em evolução

livro 2

1. A trajetória do conceito de autocuidado **12**

2. Situação atual- correntes e tendências contemporâneas no campo do autocuidado **18**

3. Perspectivas pedagógicas do autocuidado na abordagem do trabalho educativo com adolescentes **28**

4. Por onde começar - transformando o autocuidado em uma cultura juvenil **36**

5. Trabalhando o autocuidado como um valor – a importância de trabalhar o autocuidado em três níveis: razão, emoção e ação **50**

1

A trajetória do conceito de autocuidado

O autocuidado, no sentido literal de cuidar de si próprio, é uma prática que acompanha o ser humano em todas as etapas da evolução histórica. De fato, desde os tempos mais primitivos, em todas as fases da vida, o homem identificou **procedimentos corretos** de cuidado e de autocuidado, que foram sendo testados e assimilados no cotidiano dos povos.

Encontrando uma fonte de água, um abrigo seguro, caçando, pescando, identificando espécies comestíveis, agasalhando-se com peles de animais, mantendo o fogo sempre aceso, produzindo instrumentos, aprimorando as formas de se comunicar, o homem primitivo sempre demonstrou consideração, zelo e apreço pela sua própria vida e pela vida dos que lhe eram próximos.

As práticas de cuidado e de autocuidado não se limitavam ao corporal. Nas grandes tradições religiosas do Oriente e do Ocidente, elas se misturavam com o plano transcendente da vida, assumindo a

forma de preceitos religiosos. Assim, os preceitos de valorização de si mesmo e dos outros constituíram-se como parte de uma visão integral do ser humano, ou seja, uma visão em que o corpo e a alma formam uma única e mesma realidade.

Como se pode ver, desde o princípio, o cuidado e o autocuidado para com a vida foram, para o homem, parte de uma ética, isto é, parte de um dever-ser, que se confundiu com a tradição religiosa e os usos e costumes da cultura de cada povo.

Em todos os tempos, lugares e culturas, o descuido do ser humano para consigo mesmo e com os demais sempre foi, de uma forma ou de outra, considerado uma conduta irresponsável, descomprometida com o próprio bem e com o bem-comum.

Por outro lado, as diversas tradições culturais sempre atribuíram um papel e um status diferenciado a quem tivesse o dom de cuidar-se e se distinguisse pelo empenho e zelo no sentido de fazer com que os outros se cuidassem. Estas pessoas "cuidadoras" eram consideradas sábias e merecedoras de especial atenção e respeito por parte dos demais.

Nos tempos modernos, a ciência introduziu divisões diante da inteireza que acompanhou a prática do cuidado e do autocuidado ao longo de vários milênios. Os cuidados com a saúde física e mental tornaram-se assunto exclusivo da medicina, psicologia, psiquiatria e demais ciências ligadas à prevenção e à cura das doenças do corpo e da mente.

Quanto à alma, ela ficou circunscrita aos limites das práticas religiosas, totalmente apartadas do chamado mundo científico. Assim, o físico, o mental e o espiritual foram departamentalizados. Em cada uma dessas esferas da existência humana, um saber se implantou e evoluiu, sem maiores preocupações com o que se passava nos outros campos.

Este processo resultou em ganhos de extrema importância para o ser humano. Há, porém, aqueles que afirmam que, na separação radical dessas esferas do humano, algo de muito importante acabou se perdendo: a visão holística, a visão integral da pessoa em sua inteireza

e em sua complexidade. Nos dias de hoje, constata-se uma tendência na direção da superação desta visão fragmentada do que somos e do que devemos ser.

Recentemente, nos anos sessenta, a relação entre o autocuidado e a promoção da saúde foi destacada pela enfermeira americana Elizabeth Oren. Ela elaborou um modelo teórico, que se propunha a identificar o deficit de autocuidado na vida das pessoas e a propor ações concretas que, diante de sua condição física, cada pessoa pode e deve assumir para preservar e melhorar seu estado de saúde.

Na seqüência deste esforço, uma outra profissional de enfermagem, Jean Watson, elaborou uma **teoria do cuidado**, concebendo a relação de cuidado como um processo intersubjetivo, um processo que se inicia na relação das pessoas umas com as outras, onde a dimensão do afeto assume especial importância. Segundo ela, "o cuidado e o amor são as mais universais, extraordinárias e misteriosas das forças cósmicas. Elas compreendem a energia psíquica primária e universal".

1.1. Leitura complementar

Saber cuidar, uma atitude

O que se opõe ao descuido é o cuidado.
Cuidar é mais que um ato: é uma atitude.
Portanto, abrange mais que um momento de atenção, de zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro.
A atitude é uma fonte, gera muitos atos que expressam a atitude de fundo. Quando dizemos, por exemplo, "nós cuidamos de nossa casa", subentendemos múltiplos atos, como: preocupamo-nos com as pessoas que nela habitam, dando-lhes atenção, garantindo-lhes as provisões e interessando-nos pelo seu bem-estar.
Cuidamos da aura boa que deve inundar cada cômodo, o quarto, a sala e a cozinha.
Zelamos pelas relações de amizade com os vizinhos e de calor com os hóspedes.
Desvelamo-nos para que a casa seja um lugar de benquerença, deixando saudades quando partimos e despertando alegria quando voltamos. Alimentamos uma atitude geral de diligência pelo estado físico da casa, pelo terreno e pelo jardim. Ocupamo-nos do gato e do cachorro, dos peixes e dos pássaros que povoam nossas árvores.
Tudo isso pertence à atitude do cuidado material, pessoal, social, ecológico e espiritual da casa.

Leonardo Boff
In Saber Cuidar

1.2. Pontos para reflexão e debate

Você já pensou na sua relação consigo mesmo(a) em termos de **autocuidado**? Se, sim, o que lhe veio à mente? Se não, tente fazer isso agora. Em que esferas de sua vida você exercita ou não o autocuidado?

Você considera o magistério uma profissão de cuidado? Por quê?

Como você avalia a relação da escola onde você atua com os alunos em termos de cuidado e de autocuidado?

Sabendo que uma pessoa é mais do que um corpo, mais do que um nome, mais do que a sua história, como você vê a educação para o cuidado e o autocuidado como parte de uma educação para valores?

Em seu modo de ver, o adolescente é capaz de exercer o autocuidado? Justifique.

2

Situação atual: correntes e tendências contemporâneas no campo do autocuidado

Embora os conceitos de cuidado e autocuidado tenham identidade com a área da saúde, suas raízes estão na própria valorização da vida, na atividade amorosa do ser humano, isto é, na escolha que cada um de nós faz a cada momento para dizer sim à vida, à sua preservação, à sua promoção, à sua realização plena.

De um modo geral, podemos identificar nos dias de hoje duas grandes tendências no campo do autocuidado, que configuram os dois grandes paradigmas (modelos, padrões de atendimento e de ação) vigentes nesta área: o preventivo e o promocional.

No paradigma preventivo, as ações estão centradas no evento doença ou dano e no evento risco. As ações estão dirigidas para evitar a exposição aos riscos e, assim, evitar que a doença ou o dano se instalem na vida das pessoas. O trabalho dos profissionais de saúde e dos que com eles se aliam, como educadores e comunicadores, deve ser evitar os danos e doenças e orientar sobre como evitar as situações de risco que a eles conduzem.

Este paradigma é reducionista quando assume uma visão unilateral da saúde – uma visão que desconsidera a perspectiva de conjunto da vida humana em seu dinamismo e complexidade, onde, por exemplo, os riscos se misturam com prazeres e estes, com preceitos religiosos, morais, jurídicos e culturais, que se movem na teia nada simples do conjunto da vida social.

A necessidade de superar esta visão reducionista do paradigma preventivo levou à compreensão da necessidade de superação desta perspectiva em favor de uma outra abordagem mais realista e abrangente. Na década de oitenta, a OMS (Organização Mundial da Saúde, um órgão integrante da ONU) redefiniu saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não, apenas a ausência de doença".

A partir da Conferência da OMS de 1978, vamos assistir à emergência de um novo paradigma nesta área: o paradigma promocional. Assim, um novo padrão ou conjunto de princípios, idéias e valores passou a viger no campo da saúde. E o modelo baseado na doença e no dano começou a ser posto de lado em favor de um enfoque nas pesquisas, políticas e programas de saúde voltado para a difusão de atitudes individuais e coletivas positivas e afirmativas em relação à conquista do bem-estar.

No marco deste novo entendimento da saúde, surge uma nova agenda, na qual um novo conjunto de temas e preocupações passa a revestir-se de especial destaque:

- Educação para a saúde;
- Mudanças no estilo de vida;
- Ênfase na saúde integral;
- Incentivo às estratégias de participação individual e comunitária para o desenvolvimento da autonomia, da participação e da eqüidade;
- Debate e promoção de mudanças sociais, econômicas e políticas, sejam legislativas ou nos programas de ação;
- Conscientização sobre cuidados e autocuidados rotineiros.

O padrão promocional trouxe, na sua trajetória, a idéia de que saúde, sendo um estado de bem-estar vinculado a diversos aspectos – físico, mental e social – correspondia, afinal, a um **valor** a ser mantido e buscado tanto individual como coletivamente. Este reconhecimento da amplitude da saúde extrapolou o campo biomédico, representando, por isso mesmo, um grande avanço teórico-prático. Deste modo, aspectos antes ignorados, como circunstâncias socioculturais relativas a gênero, etnia, classe social, estado psicológico, **crenças, valores e atitudes,** passaram a ser levados em conta juntamente com as variáveis sociais e econômicas mais convencionais, como renda, serviços e recursos disponíveis e capacidade produtiva.

Aporte preventivo X Aporte promocional

Preventivo	Promocional
1. Visa persuadir os indivíduos; 2. Tem como conteúdo comportamentos e práticas capazes de evitar doenças e danos; 3. É dirigido de cima para baixo; 4. Considera-se monopólio de especialistas.	1. Envolve os aspectos físicos, mentais e sociais da saúde. 2. Pressupõe a aquisição de experiências de vida e elevação da auto-estima; 3. Exige processos comunicativos e interativos bidirecionais **(mão dupla)**; 4. Envolve negociação entre as partes envolvidas; 5. Valoriza a autonomia individual; 6. Implica ações também de baixo para cima.

Maben e Clark

Versão traduzida e adaptada pelos autores

Este enfoque transforma a pessoa em agente de sua própria saúde. Esta nova atitude (fonte de atos) é traduzida sob a forma de **autocuidado,** isto é, de cuidado consigo mesma, visando a aquisição de hábitos saudáveis, estilos de vida sadios e adoção de práticas promotoras da saúde, revelando uma tendência positiva e afirmativa no modo de se lidar com a saúde.

2.1. Leitura Complementar

A Saúde Perfeita

Deepak Chopra
In O CAMINHO DA CURA, Rocco. Rio de Janeiro, 1999.

A saúde perfeita, pura e invencível, é um estado que perdemos.
Se a recuperarmos, recuperamos um mundo.
A saúde não é apenas a ausência de uma doença.
É uma alegria interior que deveria estar conosco o tempo todo – um estado de bem-estar positivo.
O mecanismo de cura que existe dentro de nós se combina perfeitamente com o exterior.
O corpo humano não se parece com o prado verdejante, mas sua brisa, sua água sorridente, sua luz do sol e a terra simplesmente transformadas dentro de nós, e não esquecidas.
Todos precisamos ficar curados com o firme e nobre propósito de nos tornarmos perfeitos na mente, no corpo e no espírito.
O primeiro passo é percebermos que isso é realmente possível.
Para criar a saúde, você precisa de um tipo novo de conhecimento, baseado em um conceito mais profundo da vida.

2.2. Pontos para reflexão e debate

Você acha que o **paradigma promocional da saúde,** para ser efetivamente implantado, precisa da escola? Por quê?

As atividades de educação para a saúde que você conhece estão mais no paradigma preventivo ou no promocional?

Em que paradigma se incluem as atividades que você conhece relacionadas ao álcool, ao fumo, à gravidez precoce, às doenças sexualmente transmissíveis?

A idéia de **atendimento**, a seu ver, pertence ao paradigma preventivo ou promocional? Justifique sua resposta.

Sua maneira pessoal de encarar a saúde mudou com a leitura deste módulo? Em quê?

2.3. Sugestão de atividades

Sessão de cinema – Aprendendo através da imagem

Objetivo:

Trabalhar conteúdos e percepções básicas sobre o cuidado, com base em suas diferentes dimensões.

Material:

Fita de vídeo dos filmes: "O óleo de Lorenzo" e "Diário de um adolescente", vídeo-cassete e TV.

Processo:

1. Explicar o objetivo da sessão de vídeo comparativa;

2. Falar um pouco de cada filme, fazendo um breve resumo;

3. Orientar a todos os participantes da sessão sobre a postura analítica necessária para assistir a um filme com esse objetivo;

4. Assistir a um filme primeiro e fazer um levantamento:

a) em relação ao entendimento geral sobre o filme

- O roteiro, a mensagem principal, os personagens, as relações entre eles, pontos principais etc.

b) em relação ao cuidado

- Como o autocuidado e o cuidado são abordados no filme?

- Qual o paradigma que prevalece nas relações de cuidado: o preventivo ou o promocional?

Exemplifique através da citação de cenas.

5. Assistir ao segundo filme e fazer o mesmo levantamento feito em relação ao primeiro:

a) em relação ao entendimento geral sobre o filme

- O roteiro, a mensagem principal, os personagens, as relações entre eles, pontos principais etc.

b) em relação ao cuidado

- Como o autocuidado e o cuidado são abordados no filme?
- Qual o paradigma que prevalece nas relações de cuidado: o preventivo ou o promocional?

Exemplifique através da citação de cenas.

6. Promover um debate comparativo entre os dois filmes no que se refere ao cuidado, aproveitando o esquema já estruturado no término de cada sessão;

7. Listar as lições retiradas do debate e fazer um documento para ser entregue a todos os participantes;

8. Leia a citação do filme O óleo de Lorenzo e, após assistir ao filme, reflita: qual é a maior lição que se pode tirar desta frase:

"Só a luta dá sentido à vida. O triunfo ou a derrota estão nas mãos dos deuses. Festejemos a luta!"

Canto de guerra Suaile

Diário de um adolescente

Ficha Técnica

Diretor: Scott Kalvert

Categoria: Drama

Atores: Leonardo Di Caprio, Lorraine Bracco, Bruno Kirby

Duração: 101min

Distribuição: FlashStar Home Vídeo

Resumo:

Início dos anos 70, surge uma voz nas ruas de Nova York. Jim Carrol (Leonardo Di Caprio) faz parte de um grupo de rapazes; todos com uma coisa em comum: são dependentes de drogas pesadas. Juntos, vivem uma verdadeira viagem ao inferno. A trajetória começa com a expulsão de Jim e Mickey (Mark Wahlberg) do Colégio de St. Vitus, de onde faziam parte da mais forte equipe de basquete da cidade. Violência, roubos, o submundo das ruas... Tudo se transforma em poema no diário de Jim, que registra obsessivamente suas experiências.

O óleo de Lorenzo

Ficha Técnica

Diretor: Kenned Miller
Categoria: Drama
Atores: Nick Nolte, Susan Sarandon, Peter Ustinov
Duração: 134min
Distribuição: Universal

Resumo:

Se você gosta de filmes sobre pessoas que aprendem a aceitar heróica e passivamente suas desgraças, não pegue esta fita. Pois o que você vai ver aqui é exatamente o oposto. Esta é a história real de um pai e uma mãe que, diante da certeza de que seu único filho morreria de uma doença rara, resolveram fazer o que nem a ciência tinha sido capaz: encontrar a cura. Esta é a história de gente que, mais do que olhar para o céu e pedir um milagre, olharam para dentro de seus corações e encontraram forças para eles mesmos realizarem. Assista a este filme. Alguma coisa vai mudar dentro de você.

3

Perspectivas pedagógicas do autocuidado na abordagem do trabalho educativo com adolescentes

Mais do que de uma educação para a saúde, o autocuidado é um componente essencial e decisivo de uma educação para a vida. O magistério, além de ser uma profissão ligada ao ciclo do conhecimento, é também uma profissão do campo do cuidado. Conforme já vimos no módulo sobre os três educadores, a escola é, junto com a família, a mais universal das instituições criadas pelo homem para preparar as novas gerações para o convívio interpessoal e social, para a participação cidadã e para o mundo do trabalho.

É exatamente no espaço escolar que podemos acompanhar todos os dias o itinerário percorrido por nossos adolescentes em direção ao seu desenvolvimento pessoal e social. Somos nós, os professores, aqueles que compartilham com os pais de uma forma intensa as transformações da adolescência e seu impacto sobre o comportamento de cada educando.

1. A **inquietude**: a dificuldade de administrar os impulsos desencontrados do dinamismo que se desenvolve em seu corpo e que se reflete nos demais espaços do seu ser, gerando impulsos em todas as direções;
2. A **insatisfação**: consigo mesmo e com os outros, que resulta da sua necessidade de conciliar-se consigo mesmo para, então, buscar a conciliação com os pais e demais adultos significativos;
3. A **mudança de humor**: expressão do incômodo de um corpo e de uma mente se debatendo entre o não-mais da infância e o ainda-não da idade adulta;
4. A **contestação**: como expressão de uma identidade, singular e irrepetível, que luta por diferenciar-se e afirmar-se frente ao mundo adulto e junto a seus pares;
5. Os **envolvimentos afetivos**: enquanto manifestação da vida, que explode em suas glândulas e o enche de desejo como expressão existencial de um ser que se percebe incompleto e carente de amizade e de amor, de incentivos e especialmente de limites;
6. Os **medos**: que tantas vezes se disfarçam de hostilidade e que exprimem a consciência de que o processo de desprendimento da nave-mãe-pai está em curso e de que, a cada dia, se aproxima o momento em que ele terá de assumir-se a si mesmo.

É na adolescência, portanto, que a condição de ser objeto do cuidado dos pais começa a ser substituída pela condição de agente de seu próprio cuidado. Esta transformação se processa também na escola. As regras do jogo na relação educador-educando começam a mudar.

Este processo de redefinição de papéis é que caracteriza o que, no mundo adulto, se convencionou chamar de ritos de passagem. Embora em cada época e em cada cultura o comportamento adolescente se revista de determinadas características, certos traços tendem a manter-se invariáveis. São eles:

- busca de relacionamento intenso com seus pares;
- adesão a grupos em que as atitudes básicas freqüentemente destoam daquelas preconizadas pela família e pela escola;
- tendência a desenvolver uma programação própria para seu tempo livre;
- adoção de um ou mais tipos de conduta divergente dos padrões impostos pela sociedade;
- isolamento em certos momentos e relacionamento de forma erótica com seu próprio corpo;
- busca de expressão da sua visão de si mesmo e de sua percepção erótica da vida, através de roupas, músicas, penteados, gestos, danças e outras formas de manifestação do seu ser desejante.

Sendo um momento de muitas transições, este se torna, sem dúvida alguma, propício a que os educadores trabalhem as dimensões do cuidado e do autocuidado no marco de uma educação para valores, visando desenvolver nos jovens uma atitude de gradual avanço no sentido da **autonomia, da responsabilidade e da habilidade** em assumir a direção de seu próprio processo de preservação e promoção da sua saúde e de seu desenvolvimento.

Assim, no marco de uma educação para valores baseada numa ética biofílica, a escola pode e deve desenvolver junto aos adolescentes as habilidades de autocuidado, comprometidas com a busca de seu bem-estar físico, mental e social.

Tais habilidades abrangem as capacidades de identificar, compreender, desejar e realizar ações objetivas visando:

1. manter-se saudável;
2. garantir um ambiente seguro;
3. assumir uma atitude afirmativa diante da vida;
4. agir responsavelmente em favor da vida que está em si mesmo, nas outras pessoas, no corpo social e na natureza.

Na última década, a OMS e o UNICEF destacaram a importância de ações específicas para os adolescentes, enfatizando o valor de práticas mais educativas e sociais de promoção da saúde.

O novo paradigma socioeducativo e promocional no campo da saúde do adolescente inclui:

1. mudanças de determinados padrões de comportamento e estilos de vida;
2. o incentivo, a divulgação e o desenvolvimento de atitudes e comportamentos que promovam a saúde;
3. uma nova cultura de cuidados para toda a sociedade e em todos os níveis: pessoal, familiar, comunitário, ambiental e planetário;
4. ênfase na valorização do estado de bem-estar e da vida em todas as suas manifestações, via conquista individual e social de novos hábitos;
5. informação e responsabilização de cada pessoa em relação ao autocuidado;
6. conscientização quanto ao fato de que uma vida saudável se constrói ao longo de uma trajetória de experiências, aprendizados, domínio de novas habilidades e cultivo de valores voltados para a realização do bem-estar das pessoas.

3.1. Pontos para reflexão e debate

Como você vê o papel da escola no esforço para instalar o autocuidado na consciência social?

Por que o autocuidado é essencial na adolescência?

Até que ponto você se considera um modelo para seus educandos em termos de autocuidado? Em que aspectos? Poderia ser diferente? Por quê?

Você acha que a escola pode promover sozinha uma cultura de autocuidado?

Como, na sua ação educativa pessoal, você percebe um lugar para trabalhar o autocuidado junto aos adolescentes?

3.2. Sugestão de atividades

Mirando-nos no espelho da própria existência
O educador diante de si mesmo

Que expressão gostaria que fosse registrada no meu rosto?

Como eu gosto de ser tratado(a) em casa? E no meu trabalho? E na rua?

Observando atentamente a minha forma de andar: sugere vitalidade e alegria? Sugere cansaço? Meu corpo está mais ereto ou curvo? Estou olhando para a frente ou abaixando meu rosto?

Como escolho o que vestir? Com pressa? Com cuidado à harmonia das cores? Com atenção ao clima?

Sorrio para mim? Sorrio para os que me cercam?

Qual das minhas fotografias revela mais daquilo que sou, ou o que fui e quero deixar de ser ou o que quero buscar no meu ser atual?

Minhas mãos expressam sentimentos? Toco nas pessoas do meu convívio?

Tenho amigos(as)? Busco ajuda e apoio quando preciso?

Escutando a nossa voz: escuto o meu nome. De que maneira seria melhor ouvir o meu nome? Quando ouço o meu apelido, parece mais íntimo ou mais invasivo? Como eu me apresento às pessoas?

Faço escolhas em relação ao que compro para comer? Examino a data de vencimento dos produtos? Procuro saber a origem dos produtos que levo para casa?

Minha voz inibe os outros ou os convida a uma aproximação?

Tenho vergonha de mim mesmo? Por quê? Tenho vontade de ser parecido(a) com alguém?

Gostaria de mudar a minha vida? Por onde posso começar esta mudança?

Estou com preguiça de caminhar ou cansado(a) de planejar cuidados que seriam justos comigo?

Vou ao dentista ao menos um vez por ano?

Tenho dormido o quanto necessito para me refazer?

Planejo meus gastos?

Deixo de ir a um aniversário porque "não deu para comprar presente"?

Que atitudes posso cultivar para que, cada vez mais, esteja próximo(a) daquilo que desejo ser?

Sinto que respeito os segredos que os outros me confiam?

Escolho a quem beijar, abraçar e com quem conversar e fazer amor?

Ouço as músicas que me dão prazer? Danço, mesmo sem ser dançarino(a)? Canto?

Qual o meu projeto de vida?

4

Por onde começar: transformando o autocuidado em uma cultura juvenil

Hugo Assmann, falando sobre a tarefa de **reencantar** a educação, indagou: quem duvidaria que a educação é hoje, mais do que nunca, a mais importante tarefa social emancipatória? Emancipar, nesta dimensão, significa libertar, conferir oportunidade de escolha. Tem a educação, portanto, uma tarefa social emancipatória, que é a missão de livrar educadores e educandos de atividades miméticas, repetitivas, uniformizadoras, distanciadas do papel criativo e crítico de cada ser aprendente diante da sua realidade e da realidade de seu contexto familiar, escolar, comunitário e social. Emancipar, portanto, envolve a possibilidade de escolher com autonomia. O que esta escolha tem a ver com autocuidado?

1. O autocuidado é fruto de uma escolha feita com base em uma compreensão valorativa;

2. O autocuidado é conseqüência da eleição da vida como um valor básico e transcendental em relação aos demais aspectos de nossa existência;

3. O autocuidado é a auto-estima transformada em atitude objetiva da pessoa para consigo própria.

Diante dessa evidência do autocuidado como um valor, a grande questão é indagarmo-nos: **como, enquanto educadores, devemos agir para instalar este valor na consciência e na sensibilidade coletiva dos jovens de uma comunidade educativa? Em outras palavras, como tornar o autocuidado uma cultura juvenil?**

O caminho parece estar numa reflexão que o psicanalista colombiano Luís Carlos Restrepo nos oferece, em seu livro **O direito à ternura**, a respeito do estado agônico em que hoje se encontram o que ele chama de éticas impositivas. Vejamos como ele aborda esta questão:

"As éticas impositivas parecem ter chegado ao seu fim. Por isso, a educação em valores deve ser articulada no campo de uma estética sugestiva, que nos permita abandonar a esfera tirânica dos decretos, para inscrever-nos na trama de uma educação do gosto e da sensibilidade."

Vamos por partes. Na tentativa de aprendermos a riqueza deste pensamento, o primeiro ponto que devemos abordar é o que ele chama de fim das éticas impositivas. O que vem a ser isso? Trata-se de algo que temos experimentado no dia-a-dia de nossas escolas. A imposição de modelos e padrões aos adolescentes, de cima para baixo, tem-se revelado quase que invariavelmente um estrondoso fracasso. Fracasso, por quê? Porque os jovens não se reconhecem nos valores que lhes estão sendo impostos e sua reação vai da falsa conformidade adaptativa,

para evitar problemas, passa pela indiferença e, não raramente, assume a forma de um confronto aberto com os educadores.

Este confronto se dá, por exemplo, nos incidentes em sala de aula, na depredação do equipamento escolar, nas mensagens que aparecem escritas nas carteiras, nos banheiros, nos cantos do pátio e nos muros da escola. Estas manifestações são, geralmente, sintomas de um fenômeno mais amplo e profundo: o mal-estar dos adolescentes com a proposta de vida, ou seja, com os valores existenciais e sociais que a escola, conscientemente ou não, está lhes passando.

Certa vez, um grupo de alunos que participava de uma avaliação de sua escola, manifestou da seguinte forma este incômodo, este desconforto, em relação aos seus educadores:

"Na minha escola é assim: aluno chega quinze minutos atrasado. O portão já está fechado. Ele não entra. Fim de papo. Professor chega meia hora atrasado e entra numa boa. Tá certo isso? Claro que não. A regra tem de ser igual para todos. É ou não é?"

"Na aula da noite, no meu colégio, aluno não pode fumar. Já para professor, a regra não vale. Tem um que chega a fumar três cigarros numa aula. Eu não acho isso certo."

"Na minha opinião, o regulamento da escola devia estar acima não só dos alunos, mas dos funcionários, dos professores e até do diretor. Aí, o bicho pegava igual para todo mundo. Isso aí para mim, é que é democracia. Regras iguais para todos."

Por essas afirmações, podemos perceber que, ao contrário do que muitos pensam, os adolescentes são capazes de ter seus próprios critérios para avaliar, julgar e decidir. Por que, então, negar-lhes a possibilidade de participar, de alguma forma, da construção das normas que regem o

convívio escolar? Por que submetê-los a uma ética impositiva, se eles estão aptos – ou poderão estar com um preparo específico – a cooperar conosco na construção de uma ética participativa?

O segundo ponto que Luís Carlos Restrepo nos sugere é "**a articulação da educação em valores no campo de uma estética sugestiva**". O que, afinal, ele quer nos dizer com isso? Se pensarmos a liberdade, não na visão liberalista, como ausência de restrições, mas como **participação no ato criador** das normas que regem a convivência, constataremos aí o surgimento de uma dimensão estética.

Por que estética? Porque estamos tratando da criação de formas de convivência. Esta criatividade na comunidade educativa pode ser a diferença entre a ética impositiva e a estética sugestiva de que nos fala Restrepo. Um posicionamento do adolescente, não mais como objeto das normas, mas como co-autor na sua elaboração, ou seja, na sua criação coletiva junto com seus educadores.

No seu terceiro ponto, Restrepo nos convida a "**abandonar a esfera tirânica dos decretos**", ou seja, ele está se referindo às regras discricionárias, que nascem da cabeça de um ou de uns poucos, mas que atingem a todos. De que adianta a escola ensinar a democracia, se não for capaz de vivê-la nas relações cotidianas entre os membros da comunidade educativa?

Mas, em favor de quê devemos abandonar, na visão restrepiana, a lógica tirânica dos decretos. Devemos abandoná-la, segundo ele, para "**inscrever-nos na trama de uma educação do gosto e da sensibilidade**".

Que trama é esta? Como inscrevermo-nos nela? Esta trama é a da concepção da escola como um espaço privilegiado da intersubjetividade, isto é, da relação entre sujeitos e, não, da relação entre sujeitos e objetos. É aí, então, que vem a pergunta que culmina nesta reflexão: a que ele está se referindo quando nos fala de "**uma educação do gosto e da sensibilidade**"?

Aqui, estamos diante de uma possibilidade de concretização da visão prefiguradora de Máximo Gorki, quando ele afirmou ser "**a estética a ética do futuro**". Ao articular desta maneira a relação entre ética e estética, Gorki preconizava uma educação onde a sensibilidade, a criatividade e o gosto viriam a contrabalançar a racionalidade, a rotina e a natureza padronizada e impositiva dos conteúdos e métodos.

No interior desta trama intersubjetiva, os educandos tornam-se fonte de liberdade (opção), de iniciativa (ação) e de compromisso (responsabilidade) no processo de construção cooperativa, junto com seus educadores, dos caminhos da edificação gradual de sua autonomia.

Introduzido desta forma na comunidade educativa, o autocuidado deixa de ser uma imposição para tornar-se uma proposta. **Uma proposta que, uma vez assumida por eles, torna-se parte orgânica, elemento constitutivo de sua maneira de ver, viver e conviver, ou seja, torna-se uma cultura juvenil**.

Segundo Bernardo Toro, não existem jovens. Existem culturas juvenis. Que quer ele nos dizer com isso? Ele quer dizer que os jovens não são estrelas solitárias, não são ilhas isoladas. Eles se apresentam no convívio social constelados em grupos que, por sua vez, não existem sozinhos, mas formam, por suas afinidades éticas e estéticas – ainda que eles freqüentemente não saibam o que querem dizer estas palavras em todo seu alcance e profundidade – arquipélagos de grupos, que nós, adultos, chamamos de culturas juvenis.

Enfim, se for imposto por nós, o autocuidado será mais um triste elo da imensa cadeia de éticas impositivas que, hoje, amarram a educação brasileira e a impedem de avançar. Se, no entanto, ele for proposto como parte de uma educação do gosto e da sensibilidade, será assumido pelos adolescentes como expressão profunda do seu ponto de vista, do seu interesse e – mais do que isso – como via segura de sua auto-realização.

4.1. Leitura Complementar

A fábula de Higino: mito sobre o cuidado essencial

Certo dia, ao atravessar um rio, Cuidado viu um pedaço de barro. Logo, teve uma idéia inspirada. Tomou um pouco do barro e começou a dar-lhe forma. Enquanto contemplava o que havia feito, apareceu Júpiter.

Cuidado pediu-lhe que soprasse espírito nele. O que Júpiter fez de bom grado.

Quando, porém, Cuidado quis dar um nome à criatura que havia moldado, Júpiter o proibiu. Exigiu que fosse imposto o seu nome.

Enquanto Júpiter e Cuidado discutiam, surgiu, de repente, a Terra. Quis também ela conferir o seu nome à criatura, pois fora feita de barro, material do corpo da Terra. Originou-se, então, uma discussão generalizada.

De comum acordo, pediram a Saturno que funcionasse como árbitro. Este tomou a seguinte decisão, que pareceu justa:

"Você, Júpiter, deu-lhe o espírito; receberá, pois, de volta este espírito por ocasião da morte dessa criatura.

Você, Terra, deu-lhe o corpo; receberá, portanto, também de volta o seu corpo quando essa criatura morrer.

Mas como você, Cuidado, foi quem, por primeiro, moldou a criatura, ela ficará sob seus cuidados enquanto viver.

E, uma vez que entre vocês há acalorada discussão acerca do nome, decido eu: esta criatura será chamada Homem, isto é, feita de húmus, que significa terra fértil."

Versão em Português de **LEONARDO BOFF**
in Saber Cuidar

4.2. Pontos para reflexão e debate

Os professores e a direção da escola acreditam no potencial, na solidariedade e na criatividade dos educandos?

A convivência grupal é enriquecida pelo oferecimento de atividades que despertem a dimensão lúdica do encontro de pessoas em pleno desenvolvimento?

Os jovens optam e participam do planejamento, da execução e da avaliação das atividades em que se envolvem, dentro e fora da sala de aula?

Os adolescentes participam do ato criador das normas que regem a escola ou, pelo menos, de algumas atividades realizadas na escola?

Você acredita que educandos e educadores podem ser, no cotidiano da comunidade educativa, co-criadores de uma cultura juvenil voltada para o autocuidado? Por quê?

4.3. Sugestão de atividades

Dinâmica do Anjo da Guarda

"Quando a gente gosta é claro que a gente cuida!"

Objetivo:

Desenvolver o gosto e o hábito de cuidar de si, do outro e do ambiente, através da prática do cuidado, visando a construção de atitudes individuais e coletivas adequadas ao ambiente e elaboradas por todos os envolvidos numa criação coletiva entre educandos e educadores.

Material:

A ser listado no processo de criação.

Processo:

1. Fazer uma reflexão com o grupo sobre a importância do cuidado: consigo mesmo, com o outro e com o meio ambiente;

2. Em relação ao cuidado com o outro:
- solicitar ao grupo que cada pessoa coloque o seu nome num pedaço de papel, dobre quatro vezes e coloque-o dentro de uma caixinha;
- cada pessoa vai tirar um papel, como num sorteio para amigo oculto, certificando-se de que não é o seu próprio nome e guardando apenas para si o nome sorteado;
- pedir que todos fechem os olhos e procurem se lembrar de um momento de suas vidas em que foram muito bem cuidados por alguém ou que cuidaram com muito carinho de outra pessoa ou, até mesmo, em que cuidaram de si mesmos com carinho e respeito;

- pedir para que abram os olhos e tragam consigo a sensação de carinho e cuidado;
- falar do Anjo da Guarda como símbolo do cuidado: protege incondicionalmente, é invisível, não espera nada em troca;
- anunciar a todos que, daquele momento em diante, todos se transformarão numa legião de anjos e por um prazo que deve ser estipulado, cada anjo cuidará de seu protegido;
- sugerir o cuidado no ouvir, no falar, no olhar, enviando mensagens etc. e criando outras formas de cuidado, podendo utilizar o recurso de um mensageiro entre os próprios participantes, pois os anjos só devem ser revelados no final do prazo estipulado;
- selecionar uma música que fale de anjo para ser um ponto de referência. Sugestão:
"Anjo", do grupo Roupa Nova;
- para revelar os anjos, criar um ritual: na roda, cada um entra e anuncia o seu protegido; ou colocar algumas pessoas no fundo da sala e estas anunciarão os seus protegidos, que vão se colocando à sua frente do outro lado da sala. Ao som de uma música bem contagiante, o anjo chama o protegido pelo nome, os dois correm um em direção ao outro e se abraçam, trocando cartões ou lembranças;
- lembrar a todos que uma vez anjo, sempre anjo;

3. Em relação ao autocuidado:
Incentivar o autocuidado através da dinâmica do Anjo da Guarda e através de outras atividades, como:
a) exercitar a auto-observação; prestar atenção:
- na maneira de acordar;
- no cuidado com a higiene corporal;
- no cuidado com a higiene mental;
- na relação com as pessoas no decorrer do dia;
- no senso de humor etc.;

b) fazer um quadro em casa com itens a serem observados, recortar corações vermelhos, amarelos e verdes e, ao acordar, fazer uma auto-avaliação e colocar os corações correspondentes no quadro. A partir daí, cuidar de si, conforme a necessidade;

4. Em relação ao cuidado com o ambiente:
- dividir o grupo em equipes;
- cada equipe ficará responsável por um determinado ambiente no espaço físico da escola: a sala, o jardim, o pátio etc.;
- o espaço mais bem cuidado será divulgado, os componentes da equipe serão reconhecidos de alguma forma;
- premiar as equipes que conseguem cuidar dos seus próprios espaços e ainda ajudar as outras equipes;

5. Planejar com os educandos e com os educadores uma forma de envolver a comunidade nesse processo de construção do hábito de cuidar.

Sessão de cinema

Objetivo:

Desenvolver o senso crítico, através do aprendizado da observação de situações simuladas, entendendo o contexto e retirando lições que servirão como base para a elaboração de comportamentos no dia-a-dia.

Material:

Vídeo-cassete, TV, fita do filme "Sociedade dos poetas mortos".

Processo:

1. Explicar o objetivo da sessão de vídeo;

2. Falar um pouco do filme, fazendo um breve resumo;

3. Orientar a todos os participantes da sessão sobre a postura analítica necessária para assistir a um filme com esse objetivo;

4. Após assistir ao filme, fazer primeiro um levantamento sobre o entendimento do filme em geral: o roteiro, a mensagem principal, os personagens, as relações entre eles, pontos principais etc.;

5. Em relação ao objetivo específico, criar um roteiro, como:
- Em que situações, pode-se observar a prática de uma ética impositiva?
- Cite algumas conseqüências da prática dessa ética. Exemplifique indicando as cenas;
- Em que cena do filme é possível observar a prática de uma educação do gosto e da sensibilidade?

- Observe o texto: “Porque os jovens não se reconhecem nos valores que lhes estão sendo impostos, sua reação vai da falsa conformidade adaptativa, para evitar problemas, passa pela indiferença e, não raramente, assume a forma de um confronto aberto com os educadores. Este confronto se dá, por exemplo, nos incidentes em sala de aula, na depredação do equipamento escolar, nas mensagens que aparecem escritas nas carteiras, nos banheiros, nos cantos do pátio e nos muros da escola. Estas manifestações são, geralmente, sintomas de um fenômeno mais amplo e profundo: o mal-estar dos adolescentes com a proposta de vida, ou seja, com os valores existenciais e sociais que a escola, conscientemente ou não, está lhes passando.”

Procure, no filme, cenas que possam justificar essa frase.

- Em algum momento do filme é possível observar a passagem da ética impositiva para a estética sugestiva? Indique as cenas e faça comentários.

Sociedade dos poetas mortos

Ficha Técnica

Diretor: Peter Weir

Categoria: Drama

Atores: Robin Williams

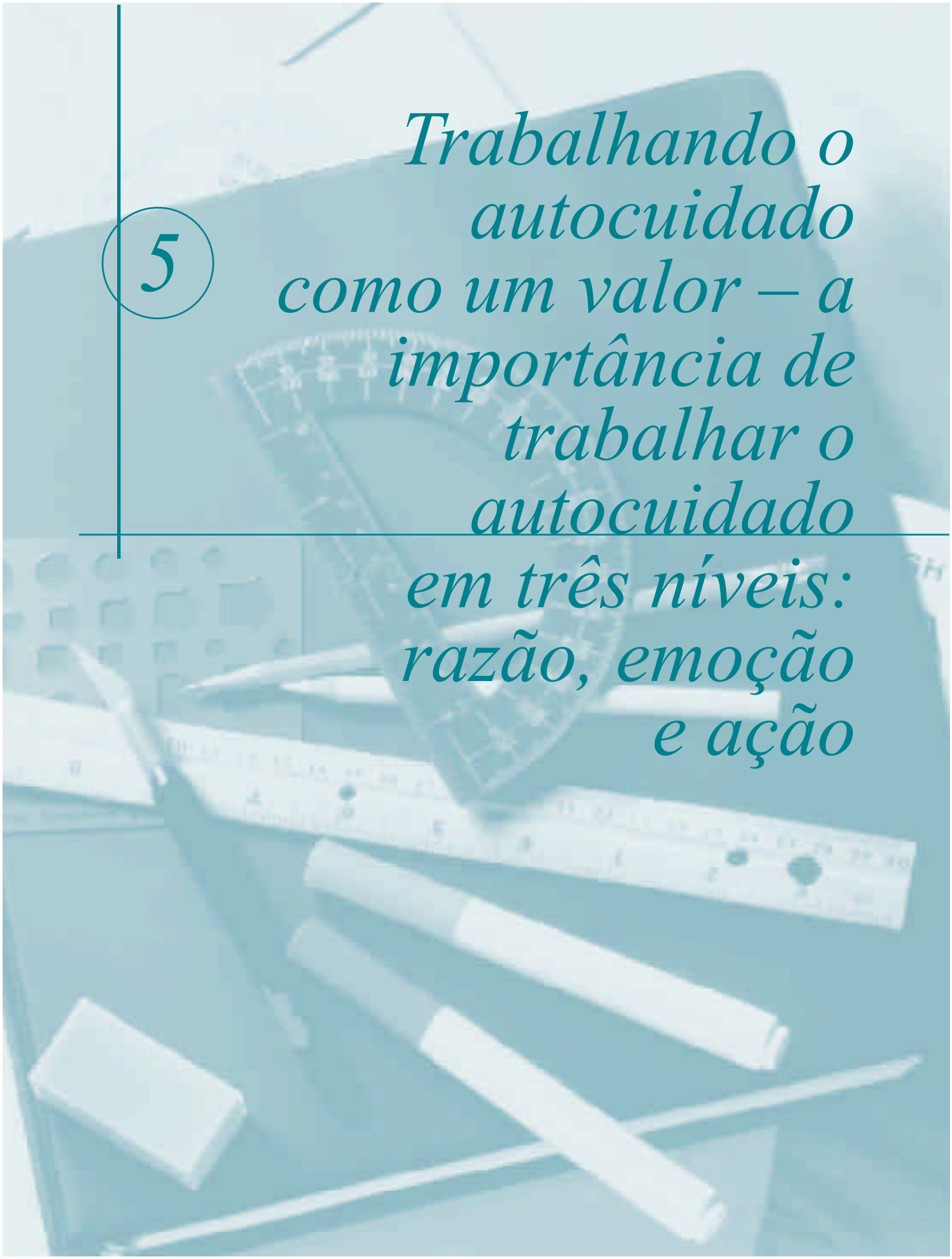
Duração: 129 min

Distribuição: Abril Vídeo

Resumo:

Quando o carismático professor John Keating, estrelado por Robin Williams, chega àquele colégio conservador com seu moderno método de ensino, desperta em seus alunos um novo questionamento, uma nova forma de vida. "Carpe diem, rapazes! Aproveitem o dia! Façam de suas vidas algo extraordinário!" Com essas palavras, ele estimulou os jovens a viverem cada minuto de suas vidas intensamente.

Sociedade dos poetas mortos provocou em todos os países um forte impacto nas relações entre pais e filhos, e entre professores e alunos. Descubra você mesmo o quanto este maravilhoso filme pode mudar a sua vida!



5

Trabalhando o autocuidado como um valor – a importância de trabalhar o autocuidado em três níveis: razão, emoção e ação

O autocuidado é uma atitude básica diante da vida. Uma atitude, conforme já vimos, é uma fonte de atos. Pode o autocuidado ser trabalhado como um valor? Entendemos que sim. Isso dependerá, no entanto, do significado que atribuirmos a ele.

Vamos, portanto, recapitular o que já dissemos sobre valores. Valor é tudo aquilo que tira o homem da sua indiferença. Se somos indiferentes a alguma coisa, isto para nós não tem valor algum. Se atribuirmos a algo um significado positivo, isto passa a ser um valor para nós. Já, se o significado que atribuímos for negativo, estaremos diante de um antivalor, de um contravalor.

A valorização que fazemos de tudo na vida não se dá apenas no plano racional. Muitas vezes, chegamos à conclusão lógica de que devemos valorizar alguma coisa, mas, dentro de nós, algo nos diz que não e, então, ficamos divididos.

Por que isso ocorre? Isso ocorre porque o ato de valorizar algo não é puramente racional. Nele, tomam parte também as forças emocionais, que residem no mais fundo do nosso ser. Para valorizarmos verdadeiramente alguma coisa, temos de fazê-lo com a totalidade do que somos. Este é um ato humano para o qual não podemos jamais apresentar-nos divididos.

Porém, o ato de valorar só se consuma em sua inteira verdade se formos capazes de agir segundo nossos valores. Se, no momento da decisão e da ação, nossos valores não forem capazes de determinar o rumo de nossa decisão e o curso de nossa ação, tudo não terá passado de má-fé ou de autotapeação da nossa parte.

Assim, um valor, para ser vivido em sua integridade, precisa transparecer com nitidez e firmeza em nossa razão, em nossos sentimentos e em nossa ação. É necessário, pois, ter isso em mente, se quisermos abordar o autocuidado como um valor vivenciado, e não, como um simples conteúdo assimilado no plano racional.

A base do autocuidado, em nossa visão, não é o seu conteúdo racional, mas algo mais abrangente e profundo: o sentimento de vitalidade. A respeito deste sentimento, é preciso atentar ao que nos diz Franz Victor Rúdio:

"Trata-se de algo que é sentido no mais íntimo do ser, que é apreendido não pela consciência, mas por uma espécie de intuição a que podemos chamar de SENTIMENTO DE VITALIDADE. É difícil explicar o que seja este sentimento. Mas todos nós, de uma forma ou de outra, freqüentemente o experimentamos. Assim, num exemplo simples, quando estamos gripados, sentimo-nos indispostos, desanimados, sem coragem. É como se tivesse havido dentro de nós um esvaziamento das forças de nossa própria vida. Em outras ocasiões, porém, sentimos, vinda do interior, uma plenitude de entusiasmo, que nos torna capazes de fazer tudo, até mesmo o que em outras circunstâncias poderia parecer difícil e até impossível de realizar."

Como – você deve estar se perguntando – transmitir este sentimento aos alunos? Há duas maneiras de fazer isso:

1. A primeira é vivendo este sentimento diante de nossos educandos. Se o temos em nós, ele simplesmente se comunica, se transmite no contágio grupal da sala de aula. Lembre-se de que "**não se ensina apenas o que se sabe e o que se quer ensinar, ensina-se aquilo que se é**" (Sartre). É através deste ensino vital que é possível ao educador transmitir aos seus educandos o sentimento de vitalidade, que pulsa na raiz do seu ser. A este método é que chamamos de **presença educativa**.

2. A segunda maneira de o educador transmitir o sentimento de vitalidade aos seus educandos é através das **práticas e vivências**, ou seja, da sua atuação como líder democrático, co-organizador e co-criador de acontecimentos junto aos seus educandos. Quando um acontecimento é portador de **valores autênticos** (valores vividos nos níveis da razão, do sentimento e da ação), ele se torna um acontecimento estruturante, isto é, um acontecimento capaz de exercer sobre o educando uma influência verdadeiramente construtiva.

O desafio do processo educacional, deste movimento de "**encantamento humano**", conforme Nancy Mangabeira Unger, é o de tecer o **encontro com o presente**, tecer com tal habilidade, que o

educando – seja ele professor ou aluno, porquanto gozem ambos da condição de aprendizes – se revele capaz de enxergar na sua privilegiada singularidade e de se projetar no mundo em que vive.

5.1. Leitura complementar

Uma indagação ética

Quando uma pessoa valoriza um determinado objeto, esta valorização constitui a motivação do seu próprio agir.

Esta é a razão pela qual sua vontade se mobiliza, queira ou não. Os valores estimulam a vontade humana e, em conseqüência, o agir da pessoa passa a "realizar um valor" apetecido, motivado, valorado como sendo positivo ou negativo.

Este juízo de valor não é um ato puramente racional, mas contém uma carga de estimabilidade que caracteriza os valores.

Isto também significa que tais objetos podem gerar no homem distintas reações: valores de adesão ou de afastamento.

As reações são humanas e estão relacionadas com a ética. A maneira através da qual reajo e os valores em função dos quais reajo constituem um aspecto do problema ético. A vontade se move atraída por um bem. O bem, em todas as suas formas, incita a agir, mas quem age é o homem singular, convencido de que age bem, ainda que a sua ação nem o seja.

Quem determina ou define o lugar e a escala de valores de uma cultura? Nós mesmos, os protagonistas desta cultura. E isto constitui, em essência, um problema ético, já que vale perguntar: com que fundamento afirmamos que um valor é superior ao outro? Em que base se fundamenta a nossa escala de valores e a posterior valorização que fazemos? Esta – e não outra – é a pergunta ética de nossa época. Cabe-nos respondê-la.

5.2. Pontos para reflexão e debate

O autocuidado é um ato ou uma atitude? Por quê?

O autocuidado é uma atitude racional ou existencial?
Justifique sua resposta.

Você acredita no ensino vital? O que o faz pensar desta forma?

Se o autocuidado é um valor, em que circunstâncias nós vivemos a sua validade, ou seja, o seu peso em nossas decisões e ações?

O sentimento de vitalidade é a base da autoconfiança, da coragem e da esperança. Você concorda com esta afirmação? Por quê?