



CADERNOS SESC DE CIDADANIA

ANO 14 NÚMERO 21

Saúde e Bem-estar | 2024

sescsp.org.br

Sesc

Saúde e Bem-estar **REPORTAGEM** A produção de contextos saudáveis é um conceito amplo
AFETOS Cuidar do outro é o único caminho possível **PERFIL** Trajetória de Nise da Silveira é revisitada em exposição **ARTIGO** A saúde como dimensão da cultura **ENTREVISTA** É preciso resgatar espaços de encantamento, defende Paulo Saldiva **EM COMUM** Sem coletividade e diversidade não há bem-estar **ENSAIO FOTOGRÁFICO** Outros mundos para além da profissão

**Mais de
2 milhões de
trabalhadores
se tornaram
credenciados
do Sesc.**



Pessoas que trabalham ou se aposentaram em empresas do comércio de bens, serviços ou turismo podem fazer gratuitamente a Credencial Plena do Sesc e ter acesso a muitos benefícios.



**faça sua
credencial
sesc**

acesse e saiba
como fazer sua
credencial plena



**sescsp.org.br/
credencialplena**

Sesc

AMPLIAR O DEBATE PARA VIVER MELHOR

Luiz Deoclecio Massaro Galina
Diretor do Sesc São Paulo

A SAÚDE E O BEM-ESTAR, ELEMENTOS INDISSOCIÁVEIS DA VIDA COTIDIANA, deixaram de ser apenas indicadores de um corpo sem enfermidades ou do conforto supostamente atrelado a bens materiais. Na contemporaneidade, constituem questões de cidadania e dimensões que fazem parte de nossa cultura, a serem analisadas e entendidas em seu contexto histórico e social.

Instituições, profissionais e estudiosos da área se debruçam sobre os mais diversos modos de promover saúde e prevenir doenças por meio de expedientes cada vez mais sofisticados. Nesse quesito, cabe indagar em que medida tais cuidados são, de fato, acessíveis a todos os grupos sociais, de uma maneira humanizada e igualitária. Para além dos tratamentos adequados, faz-se necessário disponibilizar ambientes de saúde seguros, acolhedores e inclusivos, nos quais inexista discriminação de gênero, classe, raça ou qualquer outra característica.

Ao longo de 77 anos de existência, a preocupação com a saúde tornou-se um dos elementos centrais na atuação do Sesc. Num primeiro momento, os serviços eram prestados sob um viés assistencial, por meio da Clínica de Serviços Especializados Gastão Vidigal, dos consultórios instalados nos Centros Sociais, da Maternidade João Daudt d'Oliveira e dos Gabinetes Médicos e Odontológicos espalhados por diversas cidades da capital e no interior.

Com o passar dos anos, as ações do Sesc no campo da saúde e do bem-estar se transformaram, sendo progressivamente ampliadas. Com a expansão das unidades pelo estado

paulista, acelerada a partir das décadas de 1980 e 1990, o programa de odontologia ganha instalações compatíveis com sua relevância para os públicos, sendo constantemente modernizado.

A educação em saúde torna-se presente no cotidiano das programações, enfatizando sua vocação transversal. Paralelamente, observa-se a nítida ampliação no próprio conceito de saúde, no qual ganha relevo a importância do bem-estar mental, emocional e social dos indivíduos e da plena e enriquecedora vivência comunitária.

Nesse contexto, as práticas esportivas se destacam como agentes de estimulação física e mental, promovendo a vitalidade do corpo e da mente. Além disso, o engajamento em atividades culturais variadas oferece opções criativas para expressar emoções, aliviar o estresse e fortalecer a autoestima. A própria convivência com pessoas de diferentes perfis, estimuladas nos equipamentos do Sesc, tem se mostrado capaz de gerar comportamentos saudáveis e de influenciar positivamente a qualidade de vida.

Atualmente, é possível afirmar que a saúde e o bem-estar constituem assuntos não mais restritos unicamente a âmbitos especializados. Portanto, qualificar esse debate é responsabilidade de agentes sociais que atuam na direção do interesse coletivo. A presente publicação pretende contribuir para tais discussões, difundindo conceitos e práticas, bem como inspirando e engajando as pessoas para um cotidiano ao mesmo tempo saudável e significativo.

Boa leitura! ■

índice

p.6

artigo Sesc

Valorizar a fusão de saberes e origens é compreender a produção de saúde para diferentes corpos

p.8

especial

O que é saúde, afinal?

Para especialistas, valorizar a cultura é se abrir para a complexidade da vida

p.16

afetos

Parte central da civilização humana, o ato de cuidar do outro é o único caminho possível

p.22

perfil

Trajetória de Nise da Silveira é revisitada e debatida em exposição

p.26

entrevista

É preciso resgatar espaços de encantamento, defende o médico Paulo Saldiva

p.32

em comum

Sem coletividade e diversidade não há bem-estar

p.36

ensaio fotográfico

Fora do universo do trabalho, profissionais da saúde cultivam outros saberes

p.22

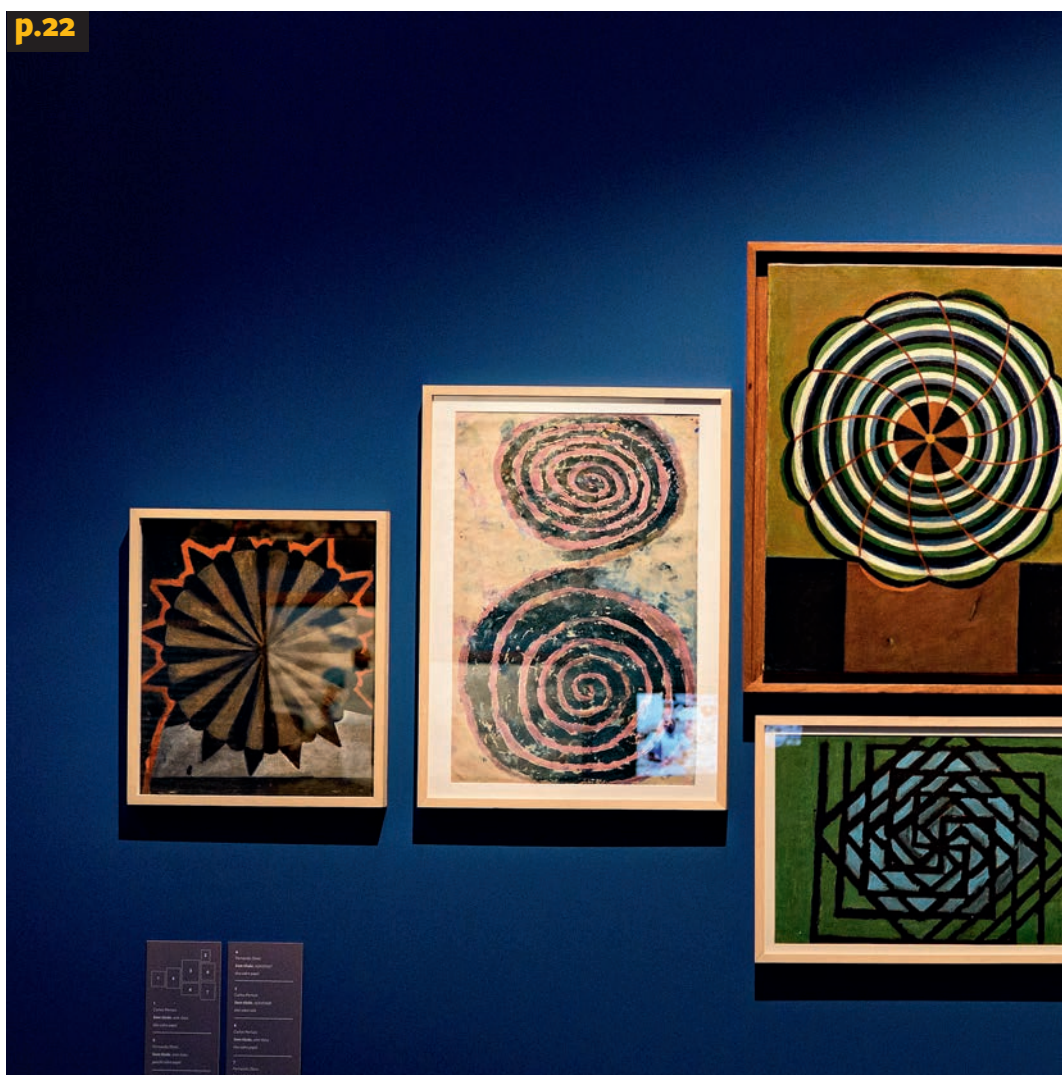


Foto Dani Sandrini

p.26



p.36





Foto Rogério Von Kruger



Foto Divulgação

Expediente

SESC - SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO

Administração Regional no Estado de São Paulo

PRESIDENTE DO CONSELHO REGIONAL

Abram Szajman

DIRETOR DO DEPARTAMENTO REGIONAL

Luiz Deoclecio Massaro Galina

SUPERINTENDENTES

COMUNICAÇÃO SOCIAL

Aurea Leszczynski Vieira Gonçalves

TÉCNICO-SOCIAL

Rosana Paulo da Cunha

ADMINISTRAÇÃO

Jackson Andrade de Matos

ASSESSORIA TÉCNICA E DE PLANEJAMENTO

Marta Raquel Colabone

CADERNOS SESC DE CIDADANIA SAÚDE E BEM-ESTAR

GERÊNCIA DE ARTES GRÁFICAS Rogério Ianelli

GERÊNCIA DE SAÚDE E ODONTOLOGIA Rogério Ruano

GERÊNCIA DE ARTES VISUAIS E TECNOLOGIAS Juliana Braga

GERÊNCIA DE ATENDIMENTO E

RELACIONAMENTO COM PÚBLICOS Ricardo Gentil

GERÊNCIA DE ESTUDOS E DESENVOLVIMENTO

João Paulo Guadanucci

CENTRO DE PESQUISA E FORMAÇÃO

Andrea de Araujo Nogueira

EQUIPE

Adriano Alves Pinto, Chiara Peixe, Fábila Uccelli, Fábila

Tavares Milan, Felipe Sabino, Fernando Oliveira, Flávia

Hanada, Jair de Souza Moreira Júnior, Juliana Okuda,

Karina Musumeci, Mauricio Trindade, Norma Tchalian,

Sílvia Eri Hirao e Teresa Maria da Ponte Gutierrez

EDITORA-EXECUTIVA Gislene Lopes

EDIÇÃO Gabriel Vituri

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO Estúdio Thema

REPORTAGEM Maitê Freitas e Vanessa Cancian

FOTOS Dani Sandrini

TRATAMENTO DE IMAGENS Edson Sales

REVISÃO Samantha Arana

ANÚNCIOS Gabriela Borsoi e Cesar Harold

IMAGEM DA CAPA Carlos Pertius (década de 1940)

sem título, óleo sobre papel. Museu de Imagens do

Inconsciente / Instituto Municipal Nise da Silveira

FOTO DA CAPA Rogério Von Kruger

CRIAÇÃO DIGITAL Lourdes Teixeira Benedan

A revista Cadernos Sesc de Cidadania é uma publicação do Sesc São Paulo

Distribuição gratuita

Impresso em janeiro 2024

TIRAGEM 2.000 cópias

Acesse a versão on-line e baixe a versão em PDF desta

revista em sescsp.org.br/cadernosdecidadania

Baixe o aplicativo Sesc São Paulo e tenha acesso

a esta e outras publicações gratuitamente



Sesc São Paulo

Av. Álvaro Ramos, 991

03331-000 São Paulo - SP

Telefone (11) 2607-8255

sescsp.org.br



SAÚDE E BEM-ESTAR

Gerência de Saúde e Odontologia
Sesc São Paulo

NO IMAGINÁRIO SOCIAL, SAÚDE MUITAS VEZES ESTÁ ASSOCIADA À AUSÊNCIA de doenças, gerando uma busca incessante por serviços e procedimentos que denotam uma preocupação com a sobrevivência, restrita aos anos de vida. Entretanto, o bem-estar e a qualidade do tempo vivido têm ganhado cada vez mais prioridade. Uma visão positiva sobre capacidades, potências e percepções enseja que o saber biomédico seja afetado pelos desejos das pessoas.

Pensar saúde como dimensão da cultura permite ampliar as reflexões sobre corpos e ambientes saudáveis, ou ainda, sobre uma sociedade que proporcione a experimentação de variados modos de ser e estar no mundo, levando em consideração o prazer, a intensidade e a satisfação de cada pessoa. Sob o ponto de vista cultural, homens e mulheres são influenciados e condicionados pelas estruturas sociais, ao mesmo tempo em que são capazes de reagir, interagir, coproduzir ou modificar tais mecanismos, o que pode favorecer a autonomia e o protagonismo no cuidado de si.

O Sesc, em sua programação, procura cada vez mais valorizar essa fusão de saberes. Ações em diversos formatos buscam provocar ponderações acerca dos aspectos sociais que influenciam o adoecimento ou a produção de saúde para diferentes corpos, por meio de discussões e vivências sobre mudanças de hábitos, responsabilização e estigmas sociais, respeitando os vários

Pensar o cuidado em diferentes territórios e realidades pode aguçar olhares para outras formas de compreender as relações entre seres humanos e ambiente, desconstruindo estereótipos e ressignificando o próprio sentido de cuidado





ciclos de vida, a ancestralidade, os valores e as escolhas pessoais. Trata-se de um conjunto de princípios presentes na própria arquitetura das unidades, com estruturas acolhedoras, que propiciam encontros e experiências. Projetos em rede, que acontecem em diversas unidades num determinado período, como o Inspira – Ações para uma vida saudável e o Experimenta – comida, saúde e cultura, convidam os públicos a assumirem o papel de protagonistas nas ações de educação em saúde. Paralelamente, o trabalho de prevenção no âmbito da saúde bucal, assim como as atividades de alimentação, fisioterapia e práticas integrativas fazem parte dos serviços disponibilizados pelo Sesc em suas unidades distribuídas no estado de São Paulo.

Pensar o cuidado em diferentes territórios e realidades, integrado à natureza, como ocorre na perspectiva dos povos originários ou nas experiências de aquilombamentos da população negra, pode aguçar olhares para outras formas de compreender as relações entre seres humanos e ambiente, desconstruindo estereótipos e ressignificando o próprio sentido de cuidado. Esse modo de fazer e pensar saúde nos convoca a enxergar saúdes possíveis no plural, entendendo que não há padrões ou regras que se apliquem a todas e todos. De forma individual ou coletiva, é crucial considerar as desigualdades sociais e culturais enquanto barreiras que dificultam o acesso à saúde, um direito que já deveria estar universalizado. A diversidade, o convívio com as demais pessoas e a possibilidade de imaginar formas múltiplas de lidar com as dificuldades podem ser consideradas estratégias relevantes para promoção e proteção da saúde, diminuindo desequilíbrios e contribuindo para transformar o mundo em um lugar mais justo e saudável para todas as pessoas. ■



REINVENTANDO O BEM-ESTAR

ZEN No deck do lago, no Sesc Interlagos, frequentadores se reúnem para a prática de ioga; técnicas usam respiração e força para promover autoconhecimento



Foto Matheus José Maria

Distante da ideia de que ter saúde é o contrário de estar doente, hoje o debate sobre a produção de hábitos e contextos saudáveis é mais amplo. A cultura é uma forma de abertura para a complexidade da vida, defendem especialistas

texto: Maitê Freitas

O som ambiente da sala é preenchido pelo seriado que passa na televisão. No sofá, sentado diante da tela, seus dedos correm pelo celular enquanto o olhar vagueia pelas cenas que vêm e vão na série escolhida. Com um olho lá e outro cá, flanando pelas redes sociais que dominam o *smartphone*, ele ri, espia uma *live*, revê fotos do dia a dia, dezenas de imagens de si mesmo, mas também de quem surge em seu *feed*. Pelo corredor se escutam a trilha sonora de um jogo de videogame que ecoa do quarto, as músicas que tocam repetidamente no celular de uma adolescente e os ruídos que o preparo de uma refeição rápida faz ressoar na cozinha. Tudo ao mesmo tempo. E agora.

A cena recém-descrita é tão movimentada quanto ambígua: se por um lado mostra a amplitude de possibilidades de lazer que temos hoje a poucos cliques de distância, por outro ela nos faz refletir sobre esse movimento sem sincronia que nos coloca todos juntos, porém essencialmente separados. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), o Brasil tem hoje mais de 18 milhões de pessoas com transtorno de ansiedade, o que leva o país ao topo de um indesejado ranking. Acentuado pela pandemia da Covid-19 (no primeiro ano, o número de quadros de ansiedade e depressão cresceu 25%, segundo a OMS), o espectro dos transtornos de saúde mental se tornou mais visível e tem repercutido mesmo após o cenário epidemiológico causado pela doença ter se apaziguado. Mas o que leva um país com inúmeros festejos populares, culinária farta, cores, clima ameno, fauna e flora abundantes, tornar-se um lugar tão povoado por doenças que afetam o nosso bem-estar?

Nesta complexa articulação entre cultura e saúde, têm emergido estudos que comprovam que a solução para

Foto Divulgação



Durante a pandemia, as tecnologias foram essenciais para que famílias e vínculos não sucumbissem ao isolamento social, principalmente em contextos urbanos e com acesso fácil à internet

criação de um novo condicionamento dos padrões psicossociais mora no acesso à arte e à cultura. Para Sabrina Ferigato, uma das organizadoras do trabalho publicado pelo Centro de Pesquisa e Formação do Sesc São Paulo, a descoberta é uma luz nesse túnel. Desenvolvida em parceria com a Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP),

Maternidade João Daudt d'Oliveira
considerada uma das mais modernas
do estado de São Paulo, em 1966



o estudo *A reinvenção da vida e da saúde em tempos de pandemia - o lugar da cultura* foi coordenado pelo professor Ricardo Rodrigues Teixeira e trouxe achados importantes. “Foi uma pesquisa sobre os impactos da pandemia na vida e na saúde das pessoas e sobre as estratégias desenvolvidas para o enfrentamento desses impactos”, resume Sabrina, que é professora adjunta do Depar-

tamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). “A hipótese básica era a de que as práticas e atividades culturais e os meios digitais tiveram um papel primordial nas estratégias de reinvenção da vida e da saúde e de refazimento do comum, ou seja, na recriação dos sentires, pensares e agires compartilhados”, complementa.

DE OUTROS TEMPOS

→ Se ao longo da história observamos

uma série de mudanças sobre o entendimento do que é saúde e bem-estar, as ações que caminham nesse sentido também evoluíram com o tempo. No fim da década de 1940, comprometido com a assistência a mães e bebês, o Sesc criou um plano de ação que envolvia serviços médicos, assistência à infância, apoio a gestantes e a gestão de maternidades pelo país.

→ Além de assistir partos em locais

onde havia estrutura própria, o Sesc promovia parcerias e fazia aquisições de insumos para subsidiar partos em municípios onde não existiam unidades da instituição. Também era comum que se proporcionassem condições para mães que dessem à luz em casa.

→ Em julho de 1957, foi inaugurada em São Paulo

a Maternidade João Daudt d'Oliveira. Segundo um relatório da época, o Sesc até ali já havia realizado mais de 12 mil partos por meio de suas três maternidades, além daqueles realizados por hospitais parceiros e em atendimento domiciliar.

Embora o uso excessivo de telas propicie um terreno fértil para a estafa, a ansiedade e o cansaço mental, as tecnologias foram essenciais para que famílias e vínculos não sucumbissem ao isolamento social, principalmente em contextos urbanos e com acesso fácil à internet. “A pesquisa indica, sobretudo, que a produção de saúde passa pela produção do comum”, explica o professor Ricardo Teixeira. As tecnologias, ele complementa, “restauravam o senso e essa possibilidade coletiva, fosse por meio de reuniões familiares, de chamadas de vídeo com amigos, de acesso às artes”.

Organizada em dois grandes eixos, os resultados abordam a virtualização da vida cotidiana e das práticas culturais, e a cultura na reinvenção da vida. Para Sabrina Ferigato, a cultura se apresentou ora como produtor de possibilidades e limitações para enfrentar a pandemia, ora como produção ativa de novas relações para consigo e com os outros. Além disso, explica, “serviu na instauração de novas coreografias corporais, na criação de redes de colaboração e na valorização das produções culturais como dispositivos de produção de vida”.

UM CONCEITO EM CURSO

Mas afinal, o que é saúde? E como podemos compreender a saúde e a cultura como duas frentes que se unem por um bem comum?

Para o psicólogo e terapeuta familiar Alexandre Coimbra Amaral, cultura e produção de bem-estar são intrínsecos. “A cultura é uma forma de abertura para a complexidade da vida”, define. Na interpretação dele, que lançou em 2023 o livro *Toda ansiedade merece um abraço* (Editora Planeta), experiências culturais têm capacidade de retirar o ser humano do seu cotidiano mais conhecido para ser convidado a explorar partes da vida com as quais se faz pouco contato. “É uma forma de romper com o corredor estreito que às vezes constrói o caminho das

identidades das pessoas. Cultura e produção de bem-estar não precisam de um agenciamento para se articularem entre si, elas possibilitam a autonomia das pessoas para se ligarem aos elementos da cultura que façam sentido pra elas”, sintetiza. Para o terapeuta, o importante é construir uma sociedade que distribua as inúmeras atividades culturais para que as pessoas possam escolher de acordo com seu desejo.

Se em um passado não muito distante se pensava em saúde a partir de indicadores objetivos, cujas metas serviam para determinar se alguém estava ou não doente, hoje se pode falar em uma percepção de bem-estar. “Se você vive em um bairro, um território onde há condições de urbanização muito precárias, por exemplo, isso é um fator de risco, que adoce as pessoas”, explica o médico sanitário Gastão Wagner de Souza Campos.

Sabrina Ferigato, professora da UFSCar, defende que tanto “saúde” quanto “cultura” são termos polissêmicos, de alta complexidade, e que por isso podem ser compreendidos de forma muito diferente de acordo com os grupos e referenciais teóricos que os adotam. Na definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é o estado de completo bem-estar psicossocial. Se partirmos da compreensão de cultura como uma construção sócio-histórica e cotidiana, que inclui a produção coletiva de modos de vida e práticas que atravessam a vida humana em sociedade, veremos que a relação entre saúde e cultura é mais ampla do que a relação entre suas definições tomadas isoladamente. “Cultura ajuda a produzir saúde, não é apenas um aspecto ou um determinante da produção de adoecimentos, mas é uma substância da produção de saúde-doença”, afirma Sabrina.

“A cultura é um aspecto fundamental da convivência, do



Continua na página 14 ➔



Foto Matheus José Maria



CERTIFICAÇÃO No Sesc Santo Amaro, a segurança do paciente é prioridade no atendimento odontológico

SAÚDE BUCAL

Desenvolvido sob uma perspectiva ampliada de saúde, ultrapassando a dimensão curativa, o programa de Saúde Bucal do Sesc São Paulo compreende o sujeito em sua integralidade. É pautado por práticas que valorizam e respeitam as pessoas, em atenção aos seus contextos social, cultural e econômico. A recuperação da saúde bucal e da autoestima

são compromissos igualmente importantes, alcançados pelo estímulo à autonomia das pessoas atendidas, tornando-as participantes na manutenção da sua saúde.

→ **Certificação da Clínica Odontológica da Unidade Santo Amaro, nível 3**

Acreditado com Excelência, pela Organização Nacional de Acreditação (ONA), que certifica a qualidade de serviços de saúde, visando a segurança do paciente.

compartilhamento democrático, da vida comunitária, da vida familiar, da vida sexual, da diminuição das diferenças de poder dentro da família, no trabalho”, complementa Gastão Wagner, que é professor titular da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). “Nesse sentido, por exemplo, a precarização do trabalho, o compromisso de produtividade para além das possibilidades pessoais, a ausência de boas condições profissionais e a sobrecarga, tudo isso gera insalubridade”, ele explica.

CONTEXTOS

Trabalho, alimentação, lazer, habitação, deslocamentos, há uma teia extensa que compõe e sustenta nossos saberes e nosso bem-estar. Para Sabrina Ferigato, a busca por uma vida “psicologicamente equilibrada” deve se afastar da ideia de que isso seria, por si só, um sucesso a ser atingido. O problema, descreve, é quando nos pautamos sempre pela vida do outro, externalizada – e potencializada – pela vitrine de espaços como as redes sociais, por exemplo. “Quando essa meta se soma ao conjunto de tantas outras exigências, em que temos que nos enquadrar em um padrão de vida do ponto de vista econômico, profissional, familiar, social, sexual e físico, essa meta de atingir uma vida equilibrada passa a ser outro fator gerador de ansiedade”, alerta.

Ninguém, portanto, adoece ou se cura sozinho, como fomos forçados a entender em 2020, com o estado de exceção causado pelo novo coronavírus. Segundo o Ministério da Saúde, o número de mortos pela Covid-19 desde o início da pandemia já passa de 707 mil, uma marca que o país atingiu desde que a doença foi incorporada ao rol de enfermidades com as quais temos que conviver.

“A nossa sociedade viveu muitos lutos, e eu não estou falando só dos mortos pela Covid-19”, dimensiona Alexandre Coimbra Amaral. “Falo



ATUAÇÃO EM SAÚDE - DIÁLOGOS CONTEMPORÂNEOS Curso realizado no Centro de Pesquisa e Formação do Sesc São Paulo com Ricardo Rodrigues Teixeira (Faculdade de Medicina - USP), Marco Akerman (Faculdade de Saúde Pública - USP) e Sabrina Ferigato (Universidade Federal de São Carlos)

As experiências culturais têm capacidade de retirar o ser humano do seu cotidiano mais conhecido, argumenta Alexandre Coimbra Amaral

Foto Jean Paz



LITERATURA: REINVENTANDO A VIDA

Quais impactos ações culturais, artísticas e esportivas podem ter na produção da saúde? Foi com base nessa reflexão que o Centro de Pesquisa e Formação do Sesc São Paulo, junto ao Departamento de Medicina Preventiva da Universidade de São Paulo (USP), realizou a pesquisa *A reinvenção da vida e da saúde em tempos de pandemia – O lugar da cultura*, lançada em fevereiro de 2023.

O estudo, coordenado pelo médico sanitário Ricardo Rodrigues Teixeira, procurou compreender de que maneira iniciativas promovidas nos espaços de convívio do Sesc se relacionavam com o compartilhamento de afetos e a promoção de bem-estar.

Com o início da pandemia da Covid-19, pesquisadores envolvidos no projeto precisaram propor uma série de inovações metodológicas para alcançar os resultados desejados a partir da pergunta base do estudo. Com a mediação de artistas de diferentes campos de atuação, foi proposto um questionário on-line em que os participantes puderam expor inquietações e novas práticas desenvolvidas no contexto de isolamento social.

Na publicação, é possível contemplar os resultados obtidos a partir dessa experiência de pesquisa, bem como análises e reflexões sobre os novos contextos artísticos e culturais com os quais a sociedade se deparou a partir do enfrentamento da pandemia.



VER DE PERTO

Acesse e confira a íntegra do estudo desenvolvido pelo Centro de Pesquisa e Formação do Sesc São Paulo

também do soterramento da cultura pelo governo anterior e da criminalização dos agentes da cultura, que foram colocados nessa narrativa como párias sociais. Nós estamos nos refazendo dessa representação, e isso é muito importante”, reflete o escritor e terapeuta. O luto é uma elaboração coletiva psicossocial, um movimento que não se faz sozinho, dentro de casa, mas em contato com o outro. “É expressar o seu sofrimento, para que

outra pessoa escute e também possa falar do que sente”.

Coordenador do estudo realizado pelo Centro de Pesquisa e Formação do Sesc São Paulo, Ricardo Rodrigues Teixeira aponta na direção de um mundo coletivo, e não hiperindividualizado, como se observa hoje. “A produção do comum fala de um lugar muito profundo e caro para todos nós, porque fala sobre o nosso existir”, conclui. ■

Sociedade do cuidado

Por toda a vida, desde o nascimento até a morte, o ser humano precisa do outro; quando esquecemos disso, a sociedade adoece

texto: Vanessa Cancian e Maitê Freitas

“Embala eu, embala eu, menininha do Gantois, embala pra lá, embala pra cá.” O clássico samba, gravado por Clara Nunes, é apenas uma das manifestações da cultura popular que falam sobre o embalar, sobre o cuidado. Muitas outras canções, histórias, memórias e cantigas trazem a questão do aconchego necessário para que todo ser humano se desenvolva. São formas poéticas de racionalizar que, em certa medida, o começo da vida humana deve ser cercado de cuidado, de necessidades específicas que permitem que seja possível chegar ao mundo.

“O ato de cuidar é o melhor marcador do que a gente chama de civilização humana, o ato de cuidar do outro”, pondera o médico patologista Paulo Saldiva, da Faculdade de Medicina da USP (leia entrevista completa à página 26). Na dicotomia dos mistérios da vida, nascer exige tanto quanto morrer, e, no intervalo entre esses dois processos, é o cuidado que faz com que ambos

aconteçam com dignidade. Chegar e partir se entrelaçam, deixando-nos vulneráveis e lembrando a importância de olharmos para como nascemos, como morremos e, mais do que tudo, como é que o cuidado se localiza durante a vida.

Na longa história do cuidado, seja pela interpretação social de gênero, seja por características biológicas, foram estabelecidas funções distintas dentro e fora do lar para homens e mulheres. Independentemente das configurações familiares e dos contextos sociopolíticos de cada território, o cuidado feminino predomina. Em geral, são as mulheres as grandes cuidadoras universais.

O trabalho invisível das mulheres – sobretudo negras, como bem debateu Lélia Gonzalez – dentro de casa evidencia que há pouca ou quase nenhuma preocupação com a sobrecarga de trabalho delas. Segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Economia da Fundação Getúlio Vargas (Ibre-FGV) divulgada em outubro de



Foto Ricardo Ferreira



AVAXI NHENHOTY

O ato de cuidar é o melhor marcador da civilização humana; na foto, encontro realizado no Teatro Anchieta (Consolação) com os Guarani do Jaraguá



2023, as mulheres brasileiras dedicam até 25 horas de sua semana a afazeres domésticos não remunerados. Homens, por outro lado, dedicam apenas cerca de 11 horas a isso.

Para além do ambiente doméstico, mulheres também são maioria na linha de frente da saúde: segundo dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT) e da Organização Mundial da Saúde (OMS), as mulheres representam cerca de 70% dos profissionais na área médica e de cuidados no mundo todo, embora seus salários sejam quase 25% mais baixos que o dos homens.

VALORIZAÇÃO

Se as mulheres trabalham mais e ganham menos, cabe questionar: afinal, quem cuida das cuidadoras?

“Uma questão muito importante com relação aos trabalhadores da saúde, que cuidam das pessoas, é que eles e elas também precisam ser cuidados”, destaca a médica e roteirista Helena Petta. “No filme que fizemos sobre a pandemia, abordamos a desvalorização dos profissionais que estavam na linha de frente – e que são principalmente mulheres”, explica a diretora de *Quando falta o ar*, cuja autoria ela assina ao lado da irmã, Ana Petta.

Filmado em locais tão distintos quanto o Hospital das Clínicas, em São Paulo, uma Unidade Básica de Saúde (UBS) em Recife, um complexo penitenciário de Salvador e uma comunidade ribeirinha no Pará, o documentário joga luz sobre a atuação de profissionais do Sistema Único de

Saúde, o SUS. Para Helena, além de atuarem como enfermeiras, médicas e agentes comunitárias, essas mulheres chegam em casa e também precisam cuidar dos filhos e, muitas vezes, dos pais. “Trata-se de um debate que a sociedade precisa começar a encarar, é preciso pensar de que forma essas mulheres podem ser cuidadas e valorizadas”, alerta.

Também roteirista da série televisiva *Unidade básica*, Helena Petta faz questão de ressaltar que a noção de saúde precisa ser coletiva. “É preciso discutir a maneira que as pessoas vivem, onde moram, as condições de habitação, suas condições de trabalho, a forma como se relacionam com suas famílias, suas questões psicológicas”, defende. Tudo isso, argumenta, impacta diretamente na maneira

ANCESTRALIDADE Ao longo da história, as danças circulares foram parte de celebrações coletivas e representam um encontro que promove empatia e comunhão



Foto Alexandre Nunes

como as pessoas adoecem (ou não). Iniciativas individuais, como terapia e atividades físicas, por exemplo, também são bem-vindas e fazem parte do cuidado coletivo.

EQUILÍBRIO

“Falar sobre cuidar e ser cuidado não é assunto novo. Os terapeutas de Alexandria, sacerdotes cujos templos eram clínicas de cuidados há mais de dois mil anos, já tinham uma visão holística e terapêutica do cuidar, não somente com a finalidade de cura, mas principalmente como uma ação preventiva, um modo de vida baseado no fortalecimento da saúde do que não está doente no ser”, compartilha Bettina Turner, especialista em cuidados paliativos e compassivos.

Ela cita uma passagem do filósofo alemão Martin Heidegger, autor de *Ser e tempo* (1927), que aborda a questão do cuidar por meio da fábula milenar de Higino. Nela, o ser humano surge moldado em barro pelas mãos de um ser chamado Cuidado, de forma que, enquanto existir o ser humano, ele pertence ao Cuidado, até que volte à terra que é a sua origem.

O cuidado integral deveria ser, segundo Bettina, uma prática cotidiana, para além dos diversos vínculos com qualquer religião, de forma que sejam sempre considerados os aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais de cada pessoa. “Na atualidade, os cuidados foram se compartimentando e, por conta da sociedade materialista,

as necessidades do corpo acabam sempre vindo em primeiro lugar. Mas a dissociação das outras dimensões, emocionais, sociais e espirituais nos torna seres fragmentados, incompletos, infelizes”, salienta. “Por isso, acredito que quanto mais nos percebermos e nos cuidarmos por inteiro, mais seremos pessoas completas, não necessariamente felizes no sentido de isentos de problemas e doenças, mas no sentido de nos sentirmos mais conectados com a vida como um todo. Isso nos dá mais condições e recursos para lidar com os tantos desafios de uma vida cotidiana na atualidade, especialmente nos centros urbanos”, finaliza.

Nesse contexto, é comum ouvirmos frases sobre a importância de cuidar de si para poder cuidar dos outros. Mas como fazer isso de verdade, incorporando o que sabemos na teoria com a práxis no dia a dia? A solução proposta pelo teólogo Leonardo Boff passa pela construção de um novo estado de consciência que possa nos reconectar com a essência do cuidar, única saída possível da nossa crise civilizatória. O cuidado, diz, é ao mesmo tempo um ancestral esquecido e um estado de consciência a ser resgatado por todos, e não concentrado na mão das mulheres, como ocorre hoje.

Além disso, o cuidado deve ser prestado de forma equilibrada para que se possa traduzir em saúde e bem-estar. Não pode nem ser “descuidado”, ou seja, displicente, preguiçoso, feito de má fé, nem, por outro lado, excessivo. O cuidado demasiado traz efeitos negativos, alimenta o narcisismo, a vaidade e a afetação. Pode, ainda, gerar o “perfeccionismo imobilizador”. Por fim, cuidar demais do outro pode levar ao esquecimento e ao adoecimento de si mesmo. Cuida melhor do outro quem cuida melhor de si, com equilíbrio, na justa medida.

FALAR SOBRE A MORTE PODE AJUDAR A VIVER MELHOR

Quando a luz finalmente se apaga e alguém se vai, o que fazer? Como encarar o fim de forma consciente e lidar com lutos, perdas, mudanças e grandes transformações? “Vivemos em uma cultura onde as pessoas querem que tudo fique bem logo”, reflete Tom Almeida, idealizador do Instituto inFINITO, um movimento que “promove conversas sinceras sobre o viver e o morrer”, nas palavras da instituição. “Escutamos coisas como, ‘já está na hora de ficar bem ou você ainda está sofrendo?’”, revela Tom. Quando se começa a ter um repertório maior sobre o luto, ele explica, é possível entender que a morte é uma travessia, um processo individual também de cuidado e restauração.

Tom Almeida é também presidente do Instituto Ana Michelle Soares, que busca ampliar o alcance e a conscientização sobre cuidados paliativos. Depois de viver experiências profundas com a morte de entes queridos, Tom mergulhou no tema e começou a criar uma série de iniciativas que pudessem tornar este debate, tão temido, em uma conversa mais ampla. “A terminalidade é um assunto tabu para as pessoas, muitas vezes por falta de espaço para falar sobre isso”, resume. “Meu papel é convidar a sociedade a falar sobre isso, sobre medos e desejos de uma forma acolhedora.”

O medo da morte, ou melhor, o medo de falar da morte, não é tão antigo quanto possa parecer. O idealizador do Instituto inFINITO explica que isso se acentuou no último século, quando a



Foto Lucas Tannuri

FINITUDES Espetáculo *Os corvos* aborda a relação humana com o ciclo da vida e revela as fraquezas e obstinações perante o tempo que nos resta

sociedade começou a querer tomar distância desse debate. “Com a revolução da medicina, pensamos que poderíamos acabar com a morte. Na década de 1930, com a descoberta da penicilina, ganhamos décadas a mais de vida”, reflete. Em 1940, por exemplo, a porcentagem de pessoas no Brasil com mais de 65 anos era de pouco mais de 2%, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Já em 2019, esse número beirava os 10%.

Como consequência, a finitude se tornou algo a se evitar a qualquer custo, algo contra o que lutar

obstinadamente. “O movimento de olhar para morte como um processo natural, entendendo que morrer faz parte da vida, é um presente. Quando nos conectamos com isso, entendemos que o mais importante é o amor e as pessoas com quem estamos”, reflete Tom Almeida.

“Sempre faço uma pergunta assim: se você soubesse que tem apenas mais 30 dias de vida, o que faria diferente? Se há muita coisa a mudar, talvez seja hora de começar, porque talvez não dê tempo. Agora, se você mudaria pouca coisa, isso é ótimo. A morte coloca luz na nossa natureza”, conclui.



COMUNIDADES COMPASSIVAS Na favela da Rocinha (foto) e do Vidigal, no Rio de Janeiro, trabalho que começou em 2018 oferece dignidade aos pacientes na hora da morte

PROJETO IMPLANTA CUIDADOS PALIATIVOS EM FAVELAS

Um dos princípios dos cuidados paliativos, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é oferecer um sistema de suporte que possibilite ao paciente viver tão ativamente quanto possível até o momento da sua morte. É uma abordagem em que os tratamentos consideram a integralidade do ser e se fundamentam no respeito à autonomia e à dignidade,

portanto centrada no paciente e não apenas na enfermidade.

No projeto Favela Compassiva, que atua nas comunidades da Rocinha e do Vidigal, os cuidados paliativos têm permitido aos pacientes uma morte com mais dignidade. A iniciativa começou em 2018, pelas mãos do enfermeiro, professor e doutor em cuidados paliativos Alexandre Ernesto Silva, apoiando o sistema público de saúde local.

Diante da demanda pela replicação em outros locais, para atender populações vulneráveis, o projeto se tornou inspiração e

passou a apoiar a implementação de outras comunidades compassivas pelo país. A essência é construir uma rede solidária de pessoas da própria comunidade como ferramenta de transformação social. Já existem outras comunidades compassivas em Belo Horizonte, em Goiânia e em São Paulo, na favela de Heliópolis.

No Rio de Janeiro, as ações são sustentadas basicamente pelo trabalho voluntário de moradores e profissionais, mas também com apoiadores que doam recursos financeiros, materiais e logísticos para permitir aos pacientes vulneráveis uma morte com mais dignidade. ▣

Arte, afeto e a luz no fim do túnel

Embora tenha se iniciado em meados do século passado, a revolução proposta pela médica psiquiatra continua ecoando até hoje no tratamento de transtornos mentais

texto: Maitê Freitas



“Males sempre pesaram sobre a humanidade. Doenças afligem a vida physica; delictos lesam a vida social”. Não fosse pela grafia antiga, a frase poderia passar despercebida como uma síntese contemporânea da sociedade. A sentença, no entanto, foi publicada em 1926 no trabalho *Ensaio sobre a criminalidade da mulher no Brasil*. A dissertação, apresentada por Nise da Silveira à Universidade Federal da Bahia (UFBA), simbolizava a conquista da recém-médica, que integrara uma turma composta de 157 homens e se tornaria, assim, uma das primeiras mulheres a se formar em medicina no Brasil.

No trabalho que defendeu na Faculdade de Medicina da Bahia, Nise discutia o cárcere, a sociedade e a criminalidade, abrindo um debate ainda tão atual sobre o encarceramento da população brasileira. Nascida em 15 de fevereiro de 1905, na cidade de Maceió, capital de Alagoas, a

médica refundou os parâmetros para tratamentos psiquiátricos no país. Filha do jornalista e matemático Fausto Magalhães da Silveira e da pianista Maria Lídia da Silveira, na infância, gostava de música, recitava ópera nas festas familiares, mas a falta de aptidão musical a fez escolher a medicina.

Em 1927, mudou-se para o Rio de Janeiro ao lado do marido, o também médico sanitarista Mario Magalhães. Foi em 1933, então, que ela se especializou na área que revolucionou nas décadas seguintes, a psiquiatria, e passou a atuar no Hospício Nacional de Alienados.

Dez anos após concluir a faculdade, Nise foi presa. Denunciada pelos livros de teor marxistas que carregava, ficou detida durante dez meses com a militante comunista alemã Olga Benário. Na prisão, conheceu o também alagoano Graciliano Ramos, tendo sido eternizada pelo autor nas páginas de *Memórias do cárcere*. A obra, publicada, em 1953, descrevia assim a médica psiquiatra: “[...] No

patamar, abaixo de meu observatório, uma cortina de lona ocultava a Praça Vermelha. Junto, à direita, além de uma grade larga, distingi afinal uma senhora pálida e magra, de olhos fixos, arregalados. O rosto moço revelava fadiga, aos cabelos negros misturavam-se alguns fios grisalhos. Referiu-se a Maceió, apresentou-se: Nise da Silveira”.

Ao conhecer o tratamento dado aos presos, Nise afirmava que advogados e juizes precisavam passar um tempo na prisão para ver como eram tratados os corpos. Afastada do serviço público até 1944, quando foi anistiada, iniciou enfim o trabalho que se transformou em um marco da psiquiatria. Foi no Centro Psiquiátrico Nacional Pedro II (também conhecido como Hospital do Engenho de Dentro, na zona norte carioca) que Nise iniciou e refundou os tratamentos terapêuticos tendo a arte como recurso.

Eletrochoques, torturas e destituições eram práticas recorrentes em locais de privação da liberdade,



Ao lado de um dos internos, Jarbas, a médica circula pelo Centro Psiquiátrico Nacional Pedro II, em 1969

como manicômios e prisões políticas, sobretudo. Em sua tese, Nise traz uma crítica ao modo que se priva alguém de liberdade. “A ideia de castigo sobre a qual se plasma o sistema penal deve desaparecer porque é injusta”, escreveu.

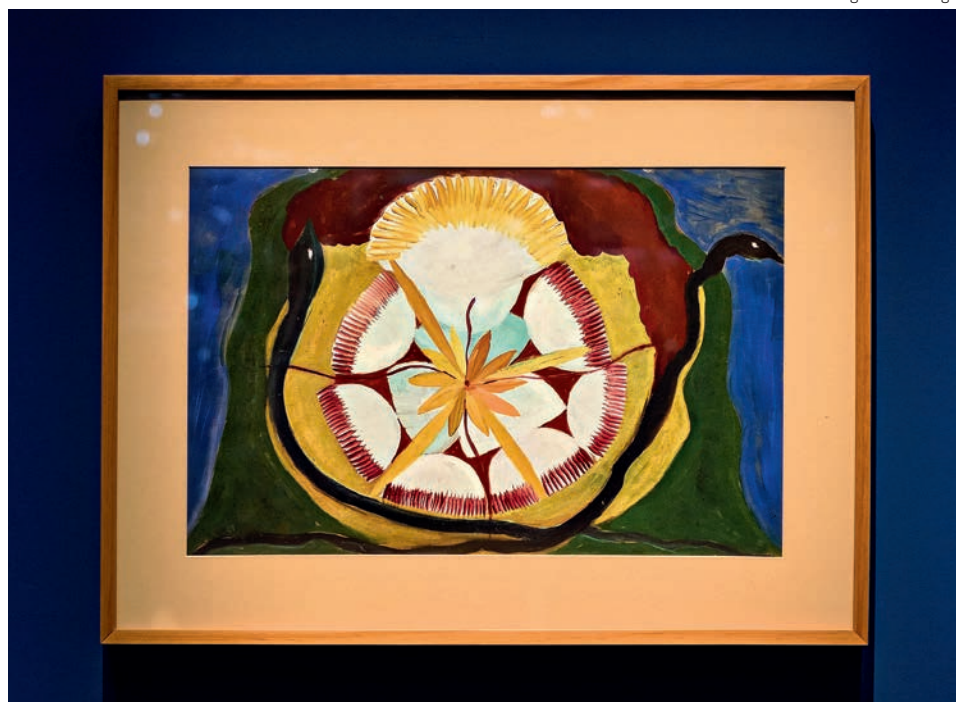
REVELAÇÕES

O contexto político de perseguição aos intelectuais tidos como subversivos fizeram com que, ao sair da prisão, Nise fosse encaminhada para trabalhar na ala de terapia ocupacional, onde internos, em sua maioria negros, faziam serviços de limpeza no hospital. Entre 1940 e 1950, Nise, ao lado de Dona Ivone Lara, sambista, enfermeira e assistente social, desenvolveu trabalhos que foram precursores na inserção da musicoterapia em hospitais psiquiátricos.

O que trazemos dentro de nós, precisamos revelar. Parafraseando a canção de Dona Ivone Lara, no texto de abertura do Museu de Imagens do Inconsciente, Nise afirma que “um aspecto muito valorizado no sentido da reabilitação é levar o doente a compreender a utilidade que terá para ele a prática das atividades expressivas com as quais se familiarizou durante o tratamento ocupacional, mesmo depois da alta”.

A arte, então, surge no trabalho de ambas como instrumento central da reorganização da mente e das relações de indivíduos socialmente apartados. Ao incorporar a ferramenta artística e garantir que os internos pudessem expressar seus sonhos e desejos, Nise redimensionou a noção de humanidade e a subjetividade desses corpos e mentes.

Nise da Silveira morreu em 30 de outubro de 1999, em decorrência de um quadro grave de pneumonia. Seus ensinamentos, porém, permanecem vivos. Em 2001, a lei 10.216, também conhecida como Lei da Reforma Psiquiátrica ou Lei Antimanicomial, criou novos parâmetros para internações e tratamentos de saúde



Fotos Rogério Von Kruger



ACERVO Pensada pelo estúdio M'Baraká em parceria com o Museu de Imagens do Inconsciente, a exposição traz uma produção vasta a partir de diferentes suportes artísticos para discutir os ensinamentos da psiquiatra

mental no país. Em 2022, a médica teve seu nome inscrito no Livro dos Heróis e Heroínas da Pátria. Os impactos da implementação das linguagens artísticas na promoção de saúde mental, seguem ressoando nos Centros de Atenção Psicossocial (Caps), nos sistemas prisionais de jovens e adultos e em clínicas psiquiátricas pelo país. ■

**UMA REVOLUÇÃO
EM PERSPECTIVA**

**→ Nise: a revolução
pelo afeto**

Em cartaz no Sesc Bauru, *Nise: a revolução pelo afeto* apresenta um panorama científico, histórico e biográfico da trajetória de Nise da Silveira. Além do destaque dado ao trabalho da médica, obras criadas por artistas do Engenho de Dentro, onde Nise iniciou seus trabalhos com arteterapia, também compõem a exposição. Nomes como os de Adelina Gomes, Arthur Amora, Beta d’Rocha, Fernando Diniz e Carlos Pertuis, entre outros, enfatizam o pensamento e as práticas inclusivas de Nise, cujos ensinamentos convidam o público a repensar a noção de loucura, culturalmente estabelecida como algo menor e excêntrico.

A exposição, que foi pensada pelo estúdio M’Baraká em parceria com o Museu de Imagens do Inconsciente (instituição que a médica psiquiatra criou na década de 1950), tem curadoria de Letícia Stallone, Isabel Seixas e Diogo Rezende. Depois de uma temporada no Sesc Belenzinho, *Nise: a revolução pelo afeto* fica no interior do estado de São Paulo até março de 2024.



VANGUARDA No trabalho que defendeu na Faculdade de Medicina da Bahia, Nise discutia o cárcere, a sociedade e a criminalidade, abrindo um debate ainda tão atual sobre o encarceramento da população brasileira

“O cuidar é parte central da civilização humana”

Para o médico patologista, é preciso resgatar espaços de encantamento nas cidades e exercitar afetos e desejos que tragam bem-estar

texto: Gabriel Vituri
fotos: Dani Sandrini





Em meados de 2020, quando o mundo já tinha se dado conta da gravidade da pandemia causada pela Covid-19, mas ainda especulava o porquê de a doença ser tão avassaladora quanto contagiosa, Paulo Hilário Saldiva passava boa parte do dia (e às vezes, da noite) na sala de autópsias da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). “Foi uma espécie de imersão no mundo da morte”, lembra o médico patologista.

Na época, Saldiva e a equipe do Hospital das Clínicas de São Paulo se dedicavam a pesquisas que pudessem apontar caminhos e respostas sobre o efeito devastador que o novo coronavírus manifestava. A partir de autópsias minimamente invasivas, com técnicas avançadas de ultrassom e análise, os médicos da FMUSP fizeram descobertas grandiosas: compreenderam os mecanismos de trombose da doença e como anticoagulantes poderiam ajudar no tratamento dos doentes, e identificaram de que forma a Covid-19 se manifestava em crianças, um mapeamento de repercussão global que pode ter contribuído para reduzir a mortalidade infantil pelo vírus.

O que Saldiva chama de “pequenas conquistas” não são nada modestas. Valorizá-las, porém, foi o caminho que o médico encontrou para equilibrar a sensação de tristeza que poderia se apoderar dele caso não reconhecesse os avanços conquistados em meio ao trágico cenário que predominava naqueles tempos. “A angústia não vai sair, mas pode dividir espaço com coisas positivas”, explica.

Aos 69 anos, o médico patologista se dedica extensivamente à docência e à pesquisa, e ao longo de sua trajetória promoveu debates transformadores. Seus trabalhos sobre os efeitos da poluição urbana na saúde e na expectativa de vida, por exemplo, são referência para o aperfeiçoamento de políticas públicas, e suas pesquisas foram

reconhecidas e publicadas em periódicos de prestígio, como *The Lancet* e *Journal of the American Medical Association* (Jama).

Sempre de bicicleta, um hábito que cultiva em benefício próprio ao mesmo tempo em que contribui para uma cidade mais limpa, Saldiva defende que se descubram espaços de encantamento nos centros urbanos. “Isso cria condições de a cidade voltar a ser um ponto de encontro, e não obstáculo”, resume.

Para começar, gostaria que o senhor pudesse falar sobre qual é o entendimento hoje do que é saúde.

Essa pergunta parece simples, mas é difícil você delimitar o que significa saúde. Se a gente for mais careta, temos a ideia de ausência de doença, que era a definição antiga. Quando olhamos alguns indicadores, como do ponto de vista da expectativa de vida, a gente melhorou muito. Da metade do século passado para cá, isso mudou. A mortalidade infantil diminuiu. Ou seja, indicadores antigamente utilizados para medir saúde melhoraram. Mas, objetivamente, a sensação de bem-estar caiu. O número de pessoas com ansiedade, com sentimentos de infelicidade, depressão, insônia, impotência, isso aumentou bastante. Então, se você vincular saúde ao bem-estar, eu diria que o bem-estar não progrediu, e talvez tenha até regredido.

E por que isso?

Primeiro, acho que pelo tipo de mudança das relações sociais. Por exemplo: eu trabalhei no feriado, não no hospital, mas trabalhei escrevendo textos compulsoriamente em casa. E aí você tem uma sociedade que dá uma sensação que te permite tudo, mas permite também que você se fiscalize. Antes você tinha um cartão de ponto, ia trabalhar no horário, compensava os minutos perdidos se estivesse atrasado. Hoje, não. Você é seu próprio capataz. A gente tem

as maravilhas tecnológicas, que são muito boas mesmo, porque eu tenho acesso a conteúdos na ponta da minha mão, você não precisa comprar a Encyclopedia Britannica e renovar o conteúdo anualmente para atualizar a enciclopédia. Você tem coisas novas o tempo todo. Para comprar um disco, eu precisava pegar um ônibus até o centro de São Paulo, chegar na loja, juntar dinheiro, escolher, e aí comprar. Tudo é muito mais acessível agora, pedir comida e produtos em casa, interagir com pessoas que estejam longe. Veja para os idosos: você tem uma série de vantagens objetivas que teoricamente melhoraram o acesso e até os indicadores objetivos de vida. Temos diagnósticos melhores, sobrevivemos melhor a aumentos de pressão, diabetes, tratamos melhor o câncer, são todos indicadores objetivos de melhoria. Mas, paradoxalmente, há duas coisas que não melhoraram: nossa saúde mental, essa sensação de plenitude, e a nossa ignorância. O número de pessoas que pensam que sabem, mas não sabem, é enorme.

Como assim?

A expansão do conhecimento não diminuiu a porcentagem de pessoas ignorantes, vamos dizer assim. A gente falava no passado de Idade das Trevas, e não sei o quanto isso melhorou nos dias de hoje, ou o quanto de fato eram trevas o que havia.

“Quando olhamos alguns indicadores, como do ponto de vista da expectativa de vida, a gente melhorou muito. Mas, objetivamente, a sensação de bem-estar caiu”

E quais dificuldades a falta de plenitude e a ignorância trazem para o cotidiano?

Acho que nossa dificuldade tem alguns aspectos. Um deles é que o nosso tempo de convivência com as pessoas próximas diminuiu, seja porque as famílias diminuíram, seja porque nossas redes de solidariedade ficaram mais fluídas. Numa cidade do interior, por exemplo, você é conhecido. Tem o lado ruim e o lado bom. Se o teu avô fez uma bobagem, as pessoas te reconhecem, “olha, aquele é o neto do fulano”. Agora, aqui, em São Paulo, eu moro no Bexiga, sou esquisito, mas ninguém percebe porque tem gente mais esquisita que eu. Você tem essa invisibilidade protetora, que permite que você faça o que quiser. Por outro lado, o encontro com os amigos, com os familiares, a necessidade de estabelecer afeto, de ver as pessoas, passou a ser mais difícil. Isso ocorre pelo tempo de trabalho, pelo trânsito e, por que não dizer, pela violência. E estou falando de uma perspectiva de classe média, como um homem branco instruído. Você imagina alguém que trabalhe dez, doze horas por dia, que demore horas para ir e voltar de ônibus do trabalho. O que ele vai fazer com o tempo? Ele sobrevive. Você tem menos espaço para exercitar sua liberdade, para desenvolver seus afetos, ou mesmo fazer algo que deseje para você.

A vida vai se diluindo e se dissipando na rotina.

O conceito de sentido da vida passou a ser efêmero. Quer dizer, há os traços objetivos de curto prazo, geralmente baseados em consumo, ou em um certo tipo de notoriedade, de fazer parte de um grupo. Você entra em uma rede social e tem ilusão de que as pessoas são suas amigas, você pensa que é famoso, mas essa ideia não resiste. Eu gosto de tartarugas, por exemplo, então faço parte de um grupo de adoradores de tartaruga.

“ Eu acordo cedo, vou de bicicleta ao trabalho, paro nos parques e vejo grupos que se organizaram para fazer atividades próprias, criarem novos laços ”



Faço parte, mas não conheço os integrantes, então essa ausência de solidez, de um objetivo, de encontrar alguma coisa que te dê propósito, ela de alguma forma faz com que você jogue toda expectativa no trabalho, e é muito frequente. Qual é o objetivo real daquela pessoa, aquilo que a satisfaz?

E essa busca por plenitude surge de que maneira?

Vou pegar um conceito do Viktor Frankl (neuropsiquiatra austríaco): a tristeza e a ansiedade funcionam como um gás num frasco. Por menor que seja a quantidade desse gás, se o seu frasco interno, sua alma, estiver desprovida de outros sentimentos que se contraponham àquilo, ela ocupa o espaço inteiro. Se houver [coisas boas], a tristeza se dilui, se mistura. São pequenas satisfações que vão te preencher, de fato vão te dar prazer. Pode ser desde conversar

com o chapeiro na padaria, tocar um instrumento, fazer alguma atividade que seja por desejo, não para sobrevivência. Estamos vivendo em uma sociedade em que somos permanentemente solicitados, não por aquilo que desejamos, mas pelo que precisamos, e às vezes para sobreviver. Os motoristas de aplicativo, por exemplo, trabalham exaustivamente por 12, 14 horas. Então, você tem que construir na sua vida pequenos espaços de satisfação. Acho que isso está difícil.

Que caminhos são possíveis criar para contornar isso?

As pessoas precisam se preocupar com aquilo que vão fazer. Se você coloca o trabalho e as ocupações com essa complexidade, sem você ter uma coisa que te dê retorno positivo, é ruim. Bom, minha felicidade é comprar um carro. Estou deprimido, vou comprar

tal coisa. Eu vou pra tal lugar. Mas se você não tiver uma coisa mais constitutiva, isso leva a uma sensação de insatisfação permanente, seja porque você não tem aquilo que gostaria de ter comprado, ou porque não atingiu a notoriedade que gostaria, não é um influencer, não tem tantos amigos quanto pensava que tinha. Então, você precisa de algo mais constitutivo, seja do ponto de vista afetivo, seja do ponto de vista ocupacional.

Estamos falando de uma fragilidade, tanto dos vínculos quanto dos próprios prazeres. Essa ideia das redes de solidariedade, que são mais fluidas, como elas foram se desmontando, e onde há talvez focos de resistência que consigam guardar um pouco dessa vantagem que elas trazem?

O cenário hoje é de famílias pequenas, que moram em casas pequenas, separadas, onde você não

tem mais uma figura, uma personagem feminina como as de novelas dos anos 1970, que colocavam toda a família em uma estrutura, que se relacionava, dava suporte, brigava, coisas do tipo. Hoje é difícil isso acontecer. Então, já que você não pode fazer do ponto de vista em que as pessoas participem como parte central, você vai depender de corporações, e aí tem corporações, ou instituições, que ainda resistem nisso. Existem igrejas que te dão o sentimento de pertencimento, por exemplo. Na escola havia pessoas que eram como meus irmãos, mas aí você muda de etapa escolar, faz outros, aí na faculdade, faz outros. Você vai montando e desmontando as relações que construiu na vida. Só que essa habilidade de formar redes vai caindo com o tempo, as afinidades e os gostos mudam muito mais rapidamente. A habilidade maior, pra você ser feliz, é recuperar um sentido operacional e relacional. O Sesc é um caminho, por exemplo. O Sesc basicamente promove qualidade de vida e bem-estar. Tem oficinas, tem atividades culturais, são espaços de encantamento que a cidade constrói. Todas as atividades em que você trabalha junto podem ser espaços de encantamento. A Thais Mauad, médica da faculdade, montou a Horta da FMUSP. Nesse espaço as pessoas vão fazer coisas baseadas em uma atividade comum. Você junta neurocirurgião com auxiliar de limpeza, no mesmo lugar, e ressignifica os papéis de cada um. Então, essas atividades coletivas que você organiza em alguns espaços criam condições de a cidade voltar a ser um ponto de encontro, e não obstáculo.

De que forma os espaços urbanos se inserem nesse contexto?

A nossa base psicológica tem muito ainda dos caçadores-coletores. Os primeiros *sapiens* viviam em uma estrutura onde as comunidades tinham 200 pessoas, dava pra todo mundo se juntar ao redor de uma fogueira para festejar, compartilhar as dores. Você tinha uma estrutura



organizacional. Por exemplo, porque os *sapiens* sobrevivem muito à sua capacidade reprodutiva? Porque uma gestação, pra manter a população constante, uma caçadora-coletora, ela deveria ter um filho a cada dois ou três anos. Mas a gente tinha uma cabeça grande. A gente perde músculo, muda toda a estrutura do esqueleto, fica de pé, estreita a pelve, tem uma cabeça cada vez maior, e ombros largos para liberar as patas da frente e executar as atividades e habilidades que a cabeça grande propiciaria. Só que isso demora pra acontecer. Essa cabeça tem que fazer conexões, aprendizados, e isso toma tempo. Ou seja, quando uma mulher estava dando à luz, ela tinha um outro bebê já, e alguém tinha que cuidar, alguém tinha que educar, e eram justamente aquelas pessoas que

não tinham a mesma habilidade para caçar ou coletar, ou eventualmente guerrear, que iriam transmitir a experiência e ajudar nesse processo coletivo de formação.

Isso se transformou, mas há contextos que ainda remetem a isso?

Você tem muitos amigos, mas não fica na frente da fogueira, não os conhece. Não sabe o nome, ou só sabe superficialmente. Você diluiu uma coisa importante, porque a nossa espécie sobreviveu mais pela solidariedade e colaboração do que pela força física de cada um. A gente não é páreo pra nenhum bicho do nosso tamanho, mas estamos aqui. Por isso a gente caçava coisas pequenas, coletava o que sobrava dos outros, e depois, com o domínio



da agricultura e as melhorias que essa cabeça grande proporcionou, foi possível fazer cidades cada vez maiores, até não haver mais ponto de coesão. Isso explica uma torcida organizada de futebol, isso dá um sentido, é parte de um grupo. Você é invisível o tempo todo, mas na torcida há um objetivo. Disso surgem grupos radicais, grupos culturais, grupos que se dedicam a fazer coisas específicas. Na pandemia da Covid-19, aconteceu a mesma coisa. O sentimento de união pela ameaça fez com que comunidades se organizassem. Como você atende pessoas em isolamento, dá sobrevivência econômica pra quem perdeu emprego? Existem evidências de que você pode criar redes de solidariedade natural. Acho que vamos sobreviver em tribos que

vivem dentro dessa massa enorme que se chama cidade, composta de várias células independentes, e que vão viver e ser mais ou menos felizes de acordo com a capacidade de encontrar uma célula onde você possa entrar, ser conhecido e se relacionar.

Acho que as atividades coletivas e os espaços de encantamento sintetizam bem um caminho para suprir as faltas que o processo de urbanização acelerada traz. Muita coisa é produzida, mas pouca coisa é retida e aproveitada.

Exatamente. Eu acordo cedo, vou de bicicleta ao trabalho, paro nos parques e vejo grupos que se organizaram para fazer atividades próprias, criarem novos laços. Mobilizam reparos dos parques, como o movimento Boa Praça. Ou seja, existem iniciativas que nascem desse vazio emocional, dessa sensação de isolamento coletivo. E isso, de alguma forma, tem a ver com indicadores de saúde dos quais eu falava que dialogam com a saúde física. Porque sentimentos de solidão e de impotência modificam sua imunidade, reduzem sua capacidade de vigilância de tumores, atrapalham sua capacidade de cuidar de si mesmo.

Muito se falou na pandemia que as pessoas que estavam cuidando dos doentes também precisavam ser cuidadas, e não só em critérios sanitários, mas no sentido afetivo. Como o ato de cuidar foi se remodelando e como isso influencia na promoção de saúde?

O ato de cuidar é o melhor marcador

“ O nosso tempo de convivência com as pessoas próximas diminuiu, seja porque as famílias diminuíram, seja porque nossas redes de solidariedade ficaram mais fluídas ”

do que a gente chama de civilização humana, o ato de cuidar do outro. Eu tinha mencionado que os idosos, numa comunidade de caçadores-coletores, cuidavam dos menores e os educavam. Dizem que a Margaret Mead (antropóloga estadunidense) encontrou um fêmur consolidado do período mesolítico, e uma fratura de fêmur numa comunidade de caçadores-coletores demoraria mais de um ano para consolidar, porque não tinha técnica, pinos, nada. Ou seja, alguém cuidou daquela pessoa. E vou antes disso: pra você andar, não dá pra modificar só o pé em relação aos macacos, você modifica também a estrutura da bacia, que fica mais estreita, e paradoxalmente você tem uma cabeça e um ombro cada vez maiores. Isso leva a uma coisa chamada de dilema obstétrico. Porque é preciso passar uma estrutura maior num canal de parto mais estreito. Enquanto uma primata daria à luz em 30 ou 40 minutos, num processo praticamente indolor, em nosso caso é um processo que vai demorar doze horas, é doloroso, a cabeça precisa girar pra trás para conseguir sair. Isso significa que o parto tinha que ser assistido, alguém tinha que se preocupar com o nascimento daquele bebê, e ajudar aquela gestante.

Além disso, o hormônio que faz o útero contrair, a ocitocina, que é secretado inclusive por homens, é um hormônio que incentiva solidariedade, a proximidade com o outro. Eu não estou querendo biologizar o comportamento humano, mas a ocitocina, que tem um pico pra fazer a contração do músculo do útero para expulsar a criança, ela modifica o comportamento. E a ocitocina é liberada quando você abraça um amigo, quando você vê uma cena legal, encontra seu cachorro, vê um bombeiro salvando gente, é como se fosse o hormônio da compaixão. Ou seja, o hormônio da solidariedade tem seu pico no nascimento. O cuidar, em resumo, faz parte do que tem de mais central na formação da sociedade humana. ■



Se nos cuidamos, contribuímos uns com os outros, defende Simone Takuá; na foto, indígenas da etnia Haliti-Paresi participam de apresentação de dança no Sesc Campo Limpo

Cuidar de todos

Consumismo, individualismo e “medicalização” da vida ofuscam o aspecto mais importante da promoção do bem-estar: a coletividade

texto: Maitê Freitas

Em uma sociedade orientada ao conforto, a promessa por trás de dispositivos tecnológicos que se propõem a facilitar nossas vidas pode fazer parecer que o conceito de saúde está ligado à economia de esforços e à anulação de conflitos. O resultado dessa busca, no entanto, pode ser o oposto do pretendido. “Bem-estar não significa ausência de incômodos, por vezes é justamente o contrário. Construimos um bem-estar sólido



e verdadeiro apenas atravessando situações difíceis, encarando diálogos desafiadores, sustentando limites importantes”, defende a psicóloga e escritora Elisama Santos.

Nesse sentido, é importante compreender que o impulso fragmentador de uma sociedade de consumo produz, ao mesmo tempo, comodidade e isolamento. O comportamento individualista, muitas vezes baseado em um discurso de liberdade para sermos o que quisermos, assumirmos os mais

diversos papéis, enfraquece hábitos comuns e coletivizados, afetando, em última instância, nossa saúde. Afinal, completa Elisama, “os espaços que nutrem o cuidado são aqueles em que somos vistos e ouvidos sendo quem somos”.

Segundo a fitoterapeuta e parteira guarani-mbya Simone Takuá, “o primeiro cuidado que se deve ter é com o espiritual, para depois curar o corpo e as emoções”. Ela narra que, na tradição do seu povo, ela cresceu “sabendo que, para cuidar de mim, é importante

SESC TV

→ **Respiração em 4 atos** [Talita Miranda]

A série aborda o movimento de entrada e saída de ar em nosso corpo, apresentando também exercícios e atividades que podem ser adotados em nosso cotidiano

→ **Pandemia entre nós** [Paulo Markun e Laura Artigas]

Em oito episódios, personagens que vivem em diversos territórios e nas mais diferentes condições revelam as histórias e as novas realidades que enfrentaram por conta da Covid-19



SESC EAD

→ **Como estamos envelhecendo?** Com Zezé Motta

Uma reflexão sobre a cultura da longevidade e o envelhecimento ativo

→ **Construindo o futuro: introdução alimentar para bebês até 2 anos** Com Rachel Francischi

Os conhecimentos fundamentais de nutrição infantil para um desenvolvimento saudável da criança



EDIÇÕES SESC

→ **Velhices: perspectivas e cenário atual na pesquisa Idosos no Brasil**

Com Celina Dias de Azevedo

A obra tem por objetivo pensar diferentes aspectos do envelhecimento considerando a diversidade cultural e social brasileira

→ **Gesto orientado (2015), Corpo vivo (2010) e Cérebro ativo (2012)**

Completam a trilogia do método reeducação do movimento, criado pelo coreógrafo Ivaldo Bertazzo

cuidar do outro, e que o outro precisa de mim”. Se nós nos cuidamos, ela explica, contribuímos mutuamente uns com os outros.

A psicanalista Maria Lucia da Silva retoma a própria Constituição para reforçar o vínculo entre saúde e comunidade. “A Constituição de 1988, a Constituição Cidadã, preconiza em seu artigo 196 que ‘a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação’.” Em decorrência desse artigo, explica a especialista, em 1990 foi assinada a Lei nº 8.080, que institui o Sistema Único de Saúde (SUS). “Consideramos, portanto, que essa lei regulamenta a saúde como um direito do cidadão e um dever do Estado. Portanto, a saúde, constitucionalmente, tem caráter coletivo.”

O psicólogo Emiliano Camargo David concorda: “A compreensão da produção de saúde como um bem comum sempre esteve preconizada no SUS”. Isso não significa, contudo, que tal projeto tenha sido devidamente implantado no país. Pelo contrário, registraram-se retrocessos ao longo dos anos. Maria Lucia da Silva afirma que “com o desenvolvimento da sociedade brasileira e as proposições neoliberais de um Estado mínimo de direito, foi se reduzindo o acesso, assim como a qualidade dos serviços”. Segundo ela, a precarização dos serviços do SUS fez parte de uma estratégia para ampliar os serviços privados de saúde, que por sua vez provocou uma desmobilização popular em torno do ideal da saúde como direito universal de todos os brasileiros.

Nos fundamentos do SUS há uma perspectiva de saúde que pensa a comunidade e abrange não apenas a prevenção, mas a promoção de saúde. Legítima, ainda, rezas de benzedadeiras,



HISTÓRIA Vivência organizada junto ao Quilombo Ivaporunduva, no Vale do Ribeira

Foto Mariana Krauss



DO PEITO AO PRATO

Amamentação e volta ao trabalho. Bate-papo sobre o fim da licença-maternidade realizado no Sesc Guarulhos



acupuntura e fitoterapia como práticas de promoção da saúde, por exemplo.

Mas, na contramão desses fundamentos, ocorre um movimento de dominação de uma tradição de saúde biomédica que parte, por vezes, de compreensões interventivas, individualistas e individualizantes. Essa hierarquização colaborou para que a saúde coletiva ficasse em segundo plano, no que os estudiosos chamam de “variável sombra”. “Essa compreensão mais individualista e curativa de saúde foi absorvida por interesses capitalistas, porque essa forma de saúde é muito palatável a isso, tem uma conduta e coaduna com uma lógica de produtividade”, pondera Emiliano David. “Ela é muito fácil, por exemplo, de ser mensurada, por partir de ações,

de fazeres e de saberes quantificáveis.”

Elisama observa que, de um modo geral, “infelizmente não temos o cuidado como foco da nossa sociedade. O individualismo, tão preconizado entre nós, faz esquecer o olhar para o outro. O cuidado transcende o meu desejo, é incompatível com a competição exacerbada. Podemos nutrir ambientes de cuidado através da escuta, do fortalecimento do senso de comunidade, do entendimento de que a nossa condição humana nos faz interdependentes”.

SAÚDE E DIVERSIDADE

Pensar a saúde no contexto mais amplo de nossa sociedade exige um olhar cuidadoso para a diversidade. Isso implica assumir que enquanto o

racismo, o machismo e a transfobia forem estruturais não produziremos bem-estar coletivo. Ainda que se criem programas de atenção a identidades não hegemônicas, importantes e necessários para diminuir a discrepância no acesso aos direitos básicos e fundamentais, é preciso extirpar o preconceito das estruturas institucionais.

Indo além dos seres humanos, esse cuidado deve ser estendido também à nossa casa, ao planeta inteiro. Em um cenário de emergência climática, compreender que a natureza é fundamental para a vida e o bem-estar é fundamental. “A natureza faz parte da cura, ela é a nossa cura, é o que nos mantém e nos dá vida, nos conecta à ancestralidade”, argumenta Simone Takuá.

Em uma sociedade fragmentada pela desigualdade, como evocar e respeitar um projeto de saúde que se integre às territorialidades e às histórias dos sujeitos? Neon Cunha, ativista do movimento LGBTQIAP+, relembra que são muitas as violências, os apagamentos e os despreparos institucionais. “Os corpos não hegemônicos precisam ser vistos com autonomia. Isso começa nos modelos de ficha e questionários identitários que precisamos preencher. Ali há camadas de exclusão ao qual submetem os corpos trans”, exemplifica.

A discussão precisa chegar também aos mais jovens – em especial, aos jovens periféricos. Elânia Francisca, coordenadora do projeto de educação sexual Espaço Puberê, que atua com jovens e adolescentes do Grajaú, na zona sul de São Paulo, reforça que “é importante incentivar que jovens e adolescentes compreendam que a produção cultural deve refletir e promover a saúde”. Segundo ela, “através da arte é possível criar espaços de protagonismo e ressignificação do corpo e das narrativas dessa juventude. Isso é promover saúde”. ■

Para além do atendimento

Dedicados a cuidar dos outros em grande parte do tempo de suas vidas, os trabalhadores e trabalhadoras da área da saúde também precisam (e devem) cuidar de si. Neste ensaio, profissionais do cuidado mostram outros mundos para além da vocação que exercem cotidianamente em clínicas, consultórios, hospitais e unidades de atendimento.

Dani Sandrini

48 anos, São Paulo

Fotógrafa e artista visual, acha que toda fotografia é uma relação (que pode se dar de muitas formas). Em seus retratos, escolhe a proximidade e o divertimento como ferramentas para a imagem acontecer

SOBRE O ENSAIO

“Alguns participantes disseram que muitas vezes não são vistos como pessoas que desempenham outras atividades além do trabalho. Apesar disso, contam, essas outras práticas, mais relacionadas ao próprio bem-estar, são indispensáveis para deixar a vida mais interessante e mais leve”



BÁRBARA MURAYAMA, 45

Médica ginecologista

“ Me sinto muito bem cuidando de outras mulheres. Digo que minha missão é ajudá-las a ter saúde plena através da ginecologia, da mudança de hábitos e da prática de ioga, e venho conseguindo fazer isso nesses 20 anos de medicina. Isso é a base do meu trabalho. ”





FLÁVIA ALESSANDRA SALGO DE SALES, 42

Enfermeira clínica e cirúrgica

“ É um privilégio cuidar de pessoas. Essa profissão me trouxe amigos, conhecimentos, e me fez entender que cada ser é único. Cozinhar é uma forma de expressar amor para a minha família, é um ato que ocupa um lugar no meu coração. Quando eu cozinho, todos ficam felizes. É uma forma de reunir pessoas. ”





LEONARDO BRITO SILVA, 23

Enfermeiro cirúrgico

“ Eu me encontrei como enfermeiro, cuidando das pessoas. Comecei a trabalhar em uma UBS [Unidade Básica de Saúde] e me apaixonei pela enfermagem porque eu vi ali essa relação de cuidado. O teatro completa isso, ele alimenta o meu ser e me dá uma sensação de liberdade muito grande. ”





**CRISTIANE RODRIGUES DUARTE, 35 (À ESQ.)
E DANIELA RODRIGUES DUARTE, 29**

Técnica de enfermagem e médica clínica geral

“ Fazer o bem ao próximo, ver suas necessidades e cuidar de alguém é o que me motiva a fazer enfermagem. A música, por sua vez, tem o poder de ao mesmo tempo permitir extravasar e se acalmar. Encontrei isso no violino, pois me traz paz. ”

“ O cuidar do outro em seu momento de fragilidade é o que mais me motiva a ser médica, porque é uma forma de dar amor e receber em dobro. Quando toco violino, percebo todo esse sentimento transformado em música. Essas são as minhas bases. ”





RAÍSSA MELO DANTAS , 33

Médica oncologista e paliativista

“ Escolhi a oncologia e os cuidados paliativos porque acreditava muito na ideia de ser uma médica que cuidava do outro. Mas eu sempre soube que precisava cuidar de mim também para poder me doar aos meus pacientes. A corrida virou uma terapia. Decidi encarar a minha primeira maratona depois de ter lido o livro *Correr*, do Drauzio Varella, e hoje quero rodar o mundo para fazer várias provas. ”





E você,
como se
cuida?

Nova Temporada da Série **Super Libris** Aborda o Universo da Leitura e da Literatura

Com 21 novos episódios, a terceira temporada da produção conta com entrevistas de personalidades como Mauricio de Sousa, Arnaldo Antunes, Drauzio Varella e Sérgio Vaz. Direção: José Roberto Torero



Episódio

A Vida, a Morte e os Médicos Escritores

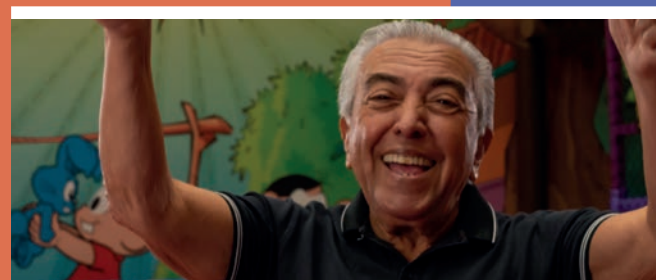
O programa entrevista o médico e escritor Drauzio Varella e menciona Joaquim Manuel de Macedo, Sara Bertrand e Leon Tolstoi.



Episódio

Slam: O Duelo dos Versos

A atriz-MC e slammer Roberta Estrela D'Alva fala sobre a importância do slam como manifestação literária. O episódio conta com o depoimento da cineasta Tatiana Lohmann, que dirigiu o documentário *Slam: Voz de Levante*.



Episódio

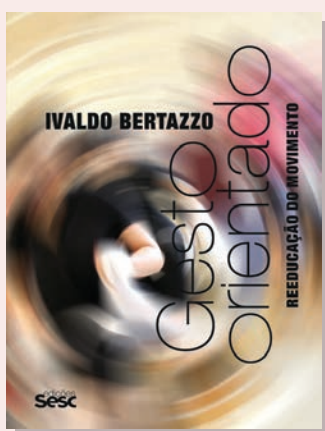
Quadrinho Não É Coisa (Só) para Criança

O desenhista Mauricio de Sousa conta que a primeira história em quadrinhos que tomou conhecimento foi encontrada numa calçada, sem capa e bem maltratada.



Disponível sob demanda em
sesctv.org.br/superlibris

**Com cerca de 430 livros
impressos e digitais, a editora
mantém parcerias com
instituições e casas editoriais.**



**Gesto orientado (2015), Corpo vivo (2010)
Cérebro ativo (2012)**

Trilogia do método reeducação do movimento,
criado pelo coreógrafo Ivaldo Bertazzo.

**Velhices: perspectivas e cenário
atual na pesquisa Idosos no Brasil**

Celina Dias de Azevedo

A obra tem por objetivo pensar
diferentes aspectos do envelhecimento
considerando a diversidade
cultural e social brasileira.

