

Escrita de Si

"É preciso que cuide de ti mesmo!"

Autoras: Jéssica Perboni, Michele Fonseca

Cuidador familiar

- O cuidador familiar é responsável pelos cuidados ao familiar doente no domicílio;
- Além de realizar todas as atividades de cuidado, o cuidador precisa realizar uma série de tarefas diárias da casa;
- Esses fatores aumentam a sobrecarga do cuidador.
- Nesse sentido, torna-se importante pensar em estratégias de minimizar a sobrecarga do cuidar do outro, bem como os sentimentos, medos e ansiedade.



- O cuidado de si é caracterizado como uma expressão para conhecer a si mesmo, com a necessidade de tomar conta de si.

Ocupar-se de si

E possível ocupar-se de si a partir do cuidado com o corpo e mente. Através de técnicas de si, exercícios físicos (sem excesso), satisfação das necessidades, entre outros...



REFERÊNCIAS

- FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- FOUCAULT, M. **História da Sexualidade: o cuidado de si**. V.3. Rio de Janeiro: Graal, 2009.
- SILVA, M. S.; BEUTER, M.; BENETTI, E. R. R.; BRUINSMA, J. L.; DONATTI, L. Situações vivenciadas por cuidadores familiares de idosos na atenção domiciliar. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 9, n. 10, p. 01-21, 2019.
- MENEZES, C. B.; DELLA'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação á luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia, Ciência e Profissão**, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.
- SOUZA, H. F. P.; PIEDADE, V. V. A escrita de si como exercício filosófico para o ensino médio: elaborando um diário de pensamentos. **Revista Espaço Acadêmico**, n. 156, p.140-146, 2014.

Escrita de Si

- Escrever aquilo que se pensa consigo (como uma conversa interior), é o primeiro passo, para se exercitar o pensamento reflexivo.



Como fazer a Escrita de Si?

- Retirar um tempo livre para fazer a escrita de si;
- Separar um caderno, ou folhas para que possa realizar a escrita;
- Importante se expressar por meio da escrita;
- Sempre que possível releia o que escreveu para refletir e modificar a si mesmo, através da rememoração e olhar para si mesmo.

Prática de Rememoração

As leituras, as anotações que se faz sobre livros ou conversações mais tarde relidas, são rememorações que ajudam a nos apropriarmos melhor de verdades que já sabemos.



REMEMBER!