

# Alternativa em tempos ansiosos e medrosos: escuta sensível para uma escrita saudável

*Alternative in anxious and fearful times: sensitive listening for healthy writing*

Carla Moura  
(Instituto Terraluz)

**Resumo:** A sociedade contemporânea parece estar imersa em um estado de medo, ansiedade e dispersão sem precedentes. Neste contexto, profissionais e estudantes, cuja escrita possui maior relevância, aumentar o foco e diminuir a tensão demonstram desafios adicionais. O principal objetivo deste texto é oferecer o ensino de técnicas que contribuem para o desenvolvimento de uma escuta sensível para uma escrita saudável. Resultando em maior autopercepção, promoção da saúde e favorecimento profissional e relacional.

**Palavras-chave:** ansiedade, medo, ensino, escuta, escrita, promoção da saúde

**Abstract:** Contemporary society seems to be immersed in an unprecedented state of fear, anxiety, and dispersion. In this context, professionals and students, whose writing holds greater relevance, face additional challenges in increasing focus and reducing tension. The main objective of this text is to offer the teaching of techniques that contribute to the development of sensitive listening for healthy writing. This results in greater self-awareness, health promotion, and professional and relational enhancement.

**Keywords:** anxiety, fear, teaching, listening, writing

## Introdução

A sociedade contemporânea parece estar imersa em um estado de medo, ansiedade e dispersão sem precedentes. Estudos científicos revelam que a ansiedade se tornou um dos maiores problemas deste século, indicando que nunca estivemos tão ansiosos (Silva; Alberti, 2022). Durante o isolamento social imposto pela pandemia de COVID-19, esse medo foi exacerbado, frequentemente manifestando-se em crises de pânico. Com a disseminação global de notícias em tempo real, mesmo as pessoas isoladas em suas casas experimentaram um aumento significativo do medo. Esse fenômeno resultou em um crescimento tanto do medo individual quanto do social, impactando negativamente a saúde física e mental e tornando o cotidiano ainda mais desafiador (Rodrigues; Silva, 2020).

Para muitas pessoas, se tornou uma tarefa difícil parar e escrever algo realmente relevante e construtivo. Dificuldade agravada para pessoas transformadoras, profissionais de saúde, terapeutas e líderes, cujas mentes estão ocupadas com a busca de soluções para os desafios de seus trabalhos, além de uma gama de afazeres pessoais e familiares que consomem grande parte de sua rotina diária (Souza et al., 2022; Rigo et al., 2022).

Desde a época da minha tese de doutorado, passando por livros, capítulos de livros e postagens nas redes sociais, como mentora de escrita técnica e terapêutica, percebo que quanto mais competente e comprometida é a pessoa, maior é a autocobrança de excelência em sua escrita. Devido ao excesso de autocrítica, essa pessoa se sente menos adequada para ter uma escrita realmente digna de ser lida e relevante.

É nesse contexto de aparente caos que se fazem mais necessárias emergências de mais mensagens escritas que contribuirão para a democratização do acesso aos conhecimentos, ampliando os horizontes do alcance daquilo que se deseja comunicar para «quem tiver olhos para ler».

Como contribuição para a escrita que amplia horizontes, este artigo apresenta o ensino de técnicas que contribuem para lidar com as resistências interiores e exteriores de forma natural. O presente texto é voltado tanto para profissionais da saúde, pesquisadores, quanto para a comunidade em geral. Por isso, você encontrará práticas simples, fáceis e sem custo monetário, que ajudarão na redução da dispersão, do medo da não aprovação, do fracasso, dos ataques de haters e da ansiedade, que impedem condições subjetivas favoráveis para a transmissão da mensagem. Essas práticas provêm de adaptações de abordagens terapêuticas reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), como Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) (Brasil, 2015).

No âmbito do SUS, as PICS foram institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (Brasil, 2015). Nesse contexto, são denominadas como recursos terapêuticos, que em uma visão mais abrangente são consideradas abordagens terapêuticas que buscam

a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase em uma escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração mais saudável do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (Práticas, 2023). A quantidade de PICS reconhecidas pelo SUS tem crescido. Atualmente, essa lista inclui: apiterapia, arteterapia, aromaterapia, ayurveda, biodança, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, medicina antroposófica, medicina tradicional chinesa/acupuntura, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, plantas medicinais e fitoterapia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia floral, termalismo social/crenoterapia, yoga (Recursos, 2022).

Esse conjunto de fatores, medo e ansiedade, frequentemente impede que profissionais, conhecidos como “agentes de transformação”, encontrem momentos de introspecção e silêncio interior, essenciais para adultos sobrecarregados de obrigações que precisam se concentrar em atividades que exigem solitude e introspecção, como a escrita.

Em tempos de tantos discursos irresponsáveis, até mesmo criminosos, torna-se um serviço de utilidade pública contribuir para que cada vez mais pessoas maduras, profundas, que atuam servindo, cuidando, tratando, ensinando e conduzindo pessoas para uma existência com menos sofrimento, mais saúde, felicidade e sentido, se sintam capazes de disseminar suas mensagens e ajudar ainda mais por meio delas.

Para explicar meu lugar de fala, compartilho um pouco da minha trajetória, que começa com a tentativa de lidar com um sofrimento. Desde criança, sofria com excesso de peso e dificuldade em fazer ginástica. Aos 15 anos, um professor da escola pública se prontificou a me levar a uma aula experimental de yoga. Como eu já trabalhava desde os 13 anos para prover materiais escolares, roupas, entre outros, pude me matricular no curso. Incentivada pelo professor e colegas de turma, iniciei aos 16 anos um caminho que conjugou a formação em educação, pela via do ensino formal, com formações em PICS, muitas ainda não reconhecidas pelo SUS. Das reconhecidas, destaco: aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, medicina tradicional chinesa/acupuntura, meditação, plantas medicinais e fitoterapia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia floral e yoga.

Hoje, atuando como mentora de escrita técnica e terapêutica, com uma perspectiva educativa que abrange várias dimensões da existência, verifico a contribuição dessas práticas como facilitadoras do destrave de importantes textos das pessoas com as quais tenho trabalhado. Na raiz de muitos bloqueios de escrita estão os já citados medo e ansiedade, que aqui, a partir de agora, podemos enxergar e começar a lidar.

É importante diferenciar a complexidade da apresentação da mensagem,

pois quanto mais extensa, profunda e, muitas vezes, acadêmica, maiores são os desafios que se interpõem dentro e fora de si, genericamente chamados de «resistências» – termo adotado de um escritor e roteirista que se debruçou sobre o tema (Presfield, 2021).

## O medo como desafio

O medo é uma presença constante na vida humana, inerente à nossa existência e funcionando como um mecanismo de defesa essencial. Sua função primordial é nos proteger de perigos que possam ameaçar nossa sobrevivência, evitando a exposição a riscos desnecessários que possam resultar em morte ou acidentes que comprometam nossa integridade física e bem-estar.

A função do medo reside em nos manter dentro de uma zona de segurança. Por ser útil, o medo é sempre justificável na condição humana, sendo gerenciado pelas faculdades mentais responsáveis por nossas funções cotidianas. Os processos cognitivos nos permitem aprender ao longo de toda a vida, acumulando conhecimentos e interpretando experiências que formam nosso repertório e acervo de histórias.

No entanto, as dificuldades contemporâneas com o medo surgem quando esse mecanismo começa a falhar, emitindo alertas excessivos relacionados a duas faculdades mentais específicas: a imaginação e a memória (Pimentel, 2022). Um medo exacerbado pode emergir tanto de lembranças de eventos que ameaçaram nossa existência, quanto da imaginação de que essas circunstâncias e outras possibilidades de perigo possam ocorrer no futuro.

Paulo Freire destacou a concretude do medo, afirmando que ele não é uma abstração, mas algo muito concreto. Segundo Freire, devemos buscar o autoconhecimento, os sonhos e os posicionamentos políticos, pois é possível antever as consequências da conjuntura atual para nosso trabalho (Freire; Shor, 1986). Freire reforça que só teme quem tem sonho, e negar o medo seria negar o sonho.

Embora o medo pareça individual e inato, Luiza Fátima Baiarl argumenta que as reações ao medo são condicionadas e aprendidas socioculturalmente. É importante não confundir essas reações com a violência em si, mas “dar visibilidade ao medo que é um elemento-chave para o entendimento da forma como a violência e os conflitos urbanos se processam” (Baiarl, 2018, p.16).

A sensação crescente de insegurança pessoal e social, exacerbada pelo excesso de informações, já havia sido observada por Delemeau no século passado, que afirmou que em nenhum momento da história o homem sentiu tanto medo como no século XX. O medo coloca todo o organismo em prontidão para uma reação forte, rápida e brusca (Silva, 1999). No século XXI, com a pandemia, diversos segmentos da população se sentiram mais fragilizados e isolados (Oliveira et al., 2023).

O medo não é apenas limitante; Paulo Freire também chamou a atenção para seu

caráter paralisante, alertando que é preciso estabelecer limites ao medo, pois ele pode gerar paralisia da ação e da luta. Freire convida a continuar caminhando em direção à mudança, que será protagonizada por aqueles que ainda conseguem ter esperança (Freire; Shor, 1986).

## **Crescimento e agravamento do medo social**

Desde o início do século XXI, mesmo antes da pandemia de COVID-19, as pessoas que residem em grandes cidades pareciam estar mais isoladas em suas casas, devido aos riscos decorrentes da crise econômica, da inflação e de gestões públicas que demonstram claros sinais de desamparo aos mais pobres, gerando um medo crescente das violências resultantes das desigualdades sociais (Barcellos; Zaluar, 2014).

As violências ampliam o medo social potencial típico do imaginário coletivo, especialmente nas classes média e alta, causado pelo aumento perverso dos índices de violência nas cidades. Desde o século XX, é perceptível que as violências ampliam o medo social (ROSA et al., 2012). Nas classes populares, moradoras da maioria das favelas, o medo é real, ocasionado por ameaças advindas da convivência com sujeitos fortemente armados que intimidam (Sawaya; Albuquerque; Domene, 2018), imprimindo ritmo e dinâmica cotidiana, pois, no fundo, todos se sentem ameaçados e correndo perigo.

Roberto Romano, em entrevista, alerta que onde reina o medo, gera-se a guerra de todos contra todos (Junges; Machado, 2015). A finalidade do Estado seria impedir o medo e possibilitar a liberdade de pensamento e de corpos. Quem gera medo destrói os fundamentos do poder legítimo. Aquele que fomenta o medo, qualquer que seja sua posição no mundo, impede a confiança – base da democracia.

Uma função desse medo, que pode ser pouco percebida pela maioria da população, é que ele é geralmente utilizado como instrumento de coerção por grupos que submetem pessoas aos seus interesses. O medo social vem alterando o tecido e o território urbanos. Na tentativa de se adaptar para sobreviver, as pessoas vão “reestruturando a forma de se apropriar do meio urbano, construindo novas formas de sociabilidade e dilapidando o capital social” (BAIERL, 2018, p.16).

Além do medo, os sentimentos mais frequentemente referidos são: raiva, ameaça, frustração, insegurança, impasse, desesperança e desalento; afetando profundamente a vida de todos. Sartre assinala que a necessidade de segurança é intrínseca ao homem e simboliza a vida, ao passo que a insegurança sinaliza a morte (Baierl, 2018).

Tendo em vista coletividades grandes, como na recente pandemia de COVID-19, uma reação possível é o emudecimento. A reação é não reagir externamente, é não se expressar oralmente nem pela escrita, é “implodir” de ansiedade,

adoecendo cada vez mais, vivendo/morrendo pela dor, que com o tempo se torna física pela falta de esperança em que, no futuro, a sua situação individual e/ou coletiva possa melhorar.

Como apontam os autores Barcellos e Zaluar (2014), o medo imaginário, fruto do real, é uma consequência do processo de desagregação coletiva. Baiertl (2018) assinala que o ponto mais complexo quando se trata do medo é o preço que as pessoas estão pagando para não sentir medo: alteração de rotina e das relações sociais, a falta de indignação, a aceitação do inaceitável e o fingimento em relação ao que veem e ao que não veem.

## O medo como aliado da ansiedade

Considerada um grande mal do século XXI, a ansiedade afeta inúmeras pessoas ao redor do mundo. O sentimento de ansiedade, assim como o medo, é inerente ao ser humano. A ansiedade é necessária para nossa sobrevivência, pois nos estimula à ação. No entanto, quando a ansiedade é sentida de forma contínua, independentemente do estímulo, essa condição é considerada patológica. Diversos fatores, desde questões genéticas a questões sociais, e até o uso de medicamentos, podem causar ansiedade (Turcatel, 2021).

Podemos verificar que a ansiedade está relacionada de maneira transversal a diversas formas de conhecimento, havendo uma pluralidade de conceitos para a ansiedade. A ansiedade é um termo interdisciplinar, de caráter individual e coletivo, que pode, dependendo de seu grau, estar relacionada a uma série de transtornos mentais (Turcatel, 2021).

A complexidade do conceito de ansiedade abrange aspectos como: (i) sentimentos de medo, pavor, mal-estar, intenso nervosismo, tensão ou pânico, que podem ocorrer como reação ao estresse, geralmente em reações interpessoais; apreensão; (ii) sensações de disforia, sintomas somáticos de tensão, taquicardia, aumento da pressão arterial e dispneia.

O conceito de ansiedade foi analisado em três ontologias biomédicas: NCINCI Thesaurus OBO Edition, Human Phenotype Ontology e Mental Disease Ontology. Turcatel (2021) concluiu que a ansiedade possui conceitos semelhantes. Embora a autora não tenha empreendido uma junção de conceitos, é possível fazer essa aproximação, graças à relevância social de sua identificação pela população em geral, não pertencente ao contexto biomédico como profissional.

A ansiedade é caracterizada por pensamentos excessivamente preocupados, com efeitos negativos de experiências do passado e possibilidades negativas do futuro, ou seja, antecipação apreensiva de perigo ou infortúnio futuro, que podem ser acompanhados por inquietação. Pensamentos de ameaça pela incerteza, medo de desmoronar ou perder o controle (Turcatel, 2021).

É possível observar uma correlação entre as sensações que você sente quando tem medo e quando se encontra em um estado de extrema ansiedade. Ao sentir

medo, surgem padrões reacionais como suor excessivo, taquicardia, falta de ar e arrepios no corpo. Quando se sente ansiedade extrema, você pode experimentar as mesmas reações descarregadas pela via corporal. Essa semelhança de padrões reacionais não é por acaso, pois na origem da ansiedade estão nossos principais medos, ligados ao lado mais primitivo de nossa mente, presentes na humanidade desde o início (Pimentel, 2022).

No instante em que se sente uma ansiedade exacerbada, trata-se de “apagar o incêndio”, utilizando medicamentos psiquiátricos, conforme avaliação médica.

Um dos primeiros procedimentos para evitar que se chegue a situações extremas é prestar atenção a si. O ato de voltar a atenção para o seu interior acontecerá com a necessária reeducação societária, no que diz respeito ao ato de escutar.

Aqui não se trata de qualquer tipo de escuta, mas do que, em abordagens de pesquisa participativa com base na Educação Popular, passou a se chamar “escuta sensível”. É dessa escuta que nos valem para nos olharmos mais profundamente e nos conscientizarmos de nossos estados mentais e emocionais, buscando aumentar a sensação de paz, mesmo em meio ao caos.

### **Escuta com sensibilidade: um caminho de profundidade**

A importância da escuta sensível na atuação do profissional de saúde, em especial, foi destacada por René Barbier (2002). Segundo o autor, o conceito de escuta sensível está relacionado à abordagem rogeriana em ciências sociais, combinando aspectos da meditação oriental. Ao praticar a escuta sensível, o profissional desenvolve empatia, ou seja, a habilidade de sentir o universo imaginário, cognitivo e afetivo do outro, facilitando a compreensão de suas opiniões sem necessariamente aderir a elas. Não se trata de isolar o “outro” de sua trajetória, tempo e mundo. No exercício da escuta sensível, valoriza-se o lugar diferenciado de cada pessoa em suas relações sociais, para poder escutar sua palavra, sua aptidão criadora, e reconhecê-la incondicionalmente, sem preconceitos ou julgamentos, antes de elaborar quaisquer proposições interpretativas com prudência (Barbier, 2002).

Ouvir é diferente de escutar. O ato de ouvir está relacionado aos cinco sentidos – audição, visão, tato, olfato e paladar – e refere-se à compreensão restrita do que é falado. Já escutar requer “sensibilidade de estar atento ao que é dito, ao que é expresso via gestos e palavras, ações e emoções” (Cerqueira, 2011, p. 17).

Na teoria, todos sabemos que escutar com sensibilidade é fundamental para a qualidade do atendimento de qualquer profissional, além de promover a própria saúde, evitando que acúmulos de angústia e outros sentimentos gerem somatizações, resultando em adoecimento físico e mental. Para quem tem a escrita como atividade importante em sua atuação profissional, acadêmica e social, escutar-se e escutar com sensibilidade tornou-se um desafio adicional ao longo dos anos.

Muitos processos existem para desenvolver o ato de escutar de forma mais sensível. O fundamental é recuperar a importância da escuta atenta e sensível, de tal forma que a compreensão pareça imediata e a retomada da escuta ocorra quando alguém fala durante um diálogo (Paiva; Neves, 2022).

Um discurso recorrente é o de que profissionais de diversas áreas parecem ter esquecido o processo de escuta. Em sua maioria, esses profissionais não foram formados para esse tipo de escuta – escuta de si, dos usuários e/ou clientes, do ambiente, incluindo as equipes envolvidas no trabalho cotidiano.

A sociedade atual pode ser considerada a “sociedade do ruído”. Mesmo sozinha, a pessoa é frequentemente convidada a gerar barulho que impede a introspecção, a percepção de si mesma e a reflexão necessária para sua saúde e crescimento pessoal (NOBLE, 2019). Na correria cotidiana, os indivíduos acabam deixando de lado momentos essenciais, como os espaços de encontro com outras pessoas em qualidade e profundidade, banalizando o “desamor”: desamor com o outro, desamor pelas relações solidárias, desamor pelas relações humanas mais amorosas, enfim, desamor pela vida (Cerqueira, 2011).

Cotidiano especialmente “barulhento” é o de muitos profissionais de saúde, educação e cuidado em geral. Independentemente do grau de complexidade de seu trabalho e da correria para atender o máximo de pessoas em menor tempo, seja pela urgência da situação do usuário, seja pela exigência de produtividade do empregador, essa parece ser a tônica do dia a dia desses trabalhadores.

Considerar o lugar social das pessoas é parte do processo, mas além disso, a escuta sensível busca o todo e é um momento de reconhecimento do outro em sua singularidade (Cerqueira, 2011). Na prática de uma escuta sensível, faz-se necessário utilizar um método para o qual Barbier (2002) chama a atenção: a suspensão dos lugares de sapientes dos profissionais. Por isso, é importante que partes do ser, como corpo, cognição, afetos e outras dimensões sensíveis, participem de processos formativos de educação existencial e dos sentidos, tanto quanto possível, antes de se lançarem a práticas que pressupõem diálogos com a população.

Mesmo que pareça óbvio, cabe destacar que uma escuta atenta, sensível e respeitosa precede quaisquer diálogos, conforme concebemos dentro do princípio do respeito. A partir de um diálogo respeitoso (Lima, 2014), muitos benefícios podem ser auferidos, sobretudo aprendizado, e até mesmo um terceiro conhecimento – novo, diferente, fecundado, gestado e concebido em um processo cada vez mais consciente de seu significado. Esse conhecimento é mais facilmente percebido e disponibilizado pelos atores do diálogo e, destes, para os seres externos ao processo, que são generosamente inseridos à medida que o conhecimento “recém-nascido” é apresentado e disponibilizado (Pereira; Silva Neto; Osório, 2022).

Desta maneira, atender ao que a escuta sensível requer da pessoa – uma



abertura íntegra para tomar o outro em sua existência dinâmica, com todos os seus aspectos de interação – envolve o desenvolvimento de uma escuta-ação espontânea, por meio do treinamento da plena consciência, proposto por práticas meditativas. Nelas, a pessoa desenvolve uma hiper vigilância, requerendo uma sutileza inigualável, em que a ação pode ser imediata, mas adequadamente adaptada ao que é necessário em cada momento.

Os autores Cerqueira et al. (2011, p. 11) consideram a escuta sensível “elemento primordial para o desenvolvimento da pessoa humana”, essencial para a valorização da abrangência formativa dos espaços onde acontecem interações entre os sujeitos. Já Barbier (2002) apresenta como síntese o desafio para a adesão à escuta sensível da seguinte forma:

É indispensável lembrar que o homem permanecerá, para sempre, um ser dividido entre o silêncio e a palavra, e somente a escuta [...] poderá penetrar e captar os significados do não-dito. A pessoa que se dispõe a escutar não basta que tenha ouvidos, é necessário que ela realmente silencie a sua alma. Silencie para perceber aquilo que não foi dito com palavras, mas que talvez tenha sido expresso em gestos, ou de outra forma. (BARBIER, 2002, p. 141).

Neste sentido, a escuta sensível torna-se um instrumento valioso e uma atitude adequada para enfrentar o desafio contemporâneo de favorecer espaços de diálogo respeitosos e solidários entre o profissional de saúde pública e a população atendida.

## **Menos cobrança e mais escuta**

A vida não acontece apenas em grandes acontecimentos. Na verdade, o bem viver é uma conquista que se insere no cotidiano. É essencial lembrar como passamos nossos dias e como vivemos nossa vida. Além de incorporar essa forma de levar o dia a dia, práticas simples podem oferecer maior clareza sobre o que você pode escolher para priorizar sua atenção.

Primeiramente, mesmo antes da utilização de diversas modalidades de meditação disponíveis, para escutar mais sensivelmente, é necessária a atenção para a diminuição do hábito de (se) cobrar demasiadamente. Tais cobranças precisam ser dosadas. Precisamos perceber a relação entre causa e efeito em eventos pequenos. Nos grandes eventos, a gente consegue, mas no cotidiano, não. Geralmente, a gente celebra os grandes eventos.

Cabe aqui lembrar que a vida se transforma quando se empreendem pequenas ações na rotina, que fazem a pessoa avançar na direção do que quer conquistar. Independentemente da dimensão existencial da conquista – seja ela material, profissional, acadêmica, mental, emocional ou espiritual – é importante reconhecer e celebrar.

Na atualidade, uma das principais fontes de ansiedade é o hábito muito comum nas pessoas de estabelecer comparações com todo mundo, achando que ninguém

tem problema. Atualmente, as redes sociais contribuem muito para isso. Na realidade, é da condição humana ter problemas, desafios, enfrentar obstáculos, aprender com os erros e evoluir.

O entendimento de que a nossa história é única e o medo de ser recusada, pela falta de autoconfiança, nos priva do risco, como nos alerta Paulo Freire (2011). O autor nos convida a refletir no que vale a pena.

“Trazemos em nós a memória de muitos traumas, o corpo molhado de nossa história, da nossa cultura; a memória às vezes difusa, às vezes nítida, clara, de ruas da infância, da adolescência; a lembrança de algo distante de nós, em nós, um gesto tímido, a mão que se apertou, o sorriso que se perdeu num tempo de incompreensões, uma frase, uma pura frase possivelmente já olvidada por quem disse. Uma palavra por tanto tempo ensaiada, jamais dita, afogada sempre na inibição, no medo de ser recusado que, implicando a falta de confiança em nós mesmos, significa a negação do risco.” (Freire, 2011, p. 45)

Uma mudança inicial se faz necessária, na qual, além de praticar o ato de (se) escutar de forma mais sensível, é importante se tratar melhor com atitudes do tipo: aceite sem culpa a necessidade de descansar e celebre pequenas vitórias.

Assim, ao invés de focar apenas nas grandes conquistas, é fundamental reconhecer e valorizar as pequenas ações diárias que nos movem na direção dos nossos objetivos. Essa prática não só reduz a ansiedade, mas também nos permite viver de maneira mais plena e consciente.

## **Praticando a presença**

A sociedade moderna oferece muitos prazeres emocionais que, na verdade, são disfuncionalidades. O desejo de manipular as pessoas é um exemplo claro disso. Basta observar ao redor, em relacionamentos próximos, e perceber que muitas pessoas parecem viver como “zumbis”, com suas vidas sepultadas por diversas mortes emocionais, causadas por sentimentos de perda, por exemplo, ou melhor, sobrevivem apenas.

Independentemente da classe social, é evidente que muitos indivíduos estão ansiosos porque não conseguem estabelecer um freio para os desejos que o mundo lhes impõe. Falta o autoconhecimento necessário para gerir esses desejos. Se deixarmos a mente solta para ser programada pelo mundo, pela grande mídia, pelas redes sociais, pelas pessoas vivendo no piloto automático, os desejos se tornam infinitos! Não importa o quanto a pessoa já tenha conquistado desde o seu nascimento; para os desejos desgovernados, nem o céu é o limite.

Aqui, trazemos mais uma vez a lembrança da importância do autoconhecimento. A pessoa precisa reconhecer quais são seus maiores valores. Aparelhos celulares de última geração? Roupas de grifes famosas, cujo valor poderia alimentar a fome de muita gente? Quem valoriza a aquisição desses objetos está priorizando a ostentação, e não a simplicidade, por exemplo.

Essa valorização não é feita conscientemente; não se pratica deliberadamente esse autoengano. É um mecanismo de defesa inconsciente. O problema é que, se não houver a descoberta dessas e de outras incoerências, a transformação não acontece. Só buscamos a cura depois que identificamos uma doença.

Como primeira sugestão, fica a prática básica: todos os dias, à meia-noite, a vida nos dá a fortuna de 86.400 segundos para gastarmos. Olhando para seus valores, decida o que há de mais importante para fazer com o tempo e coloque isso no topo de sua lista diária. No decorrer do tempo, você vai perceber que, quando consegue fazer o que considera mais importante, mesmo não tendo dado conta de muitas tarefas, a sensação de “dever cumprido” será mais reconfortante.

Portanto, é essencial praticar a presença e o autoconhecimento para evitar viver como um “zumbi”. Reconhecer e valorizar o que realmente importa em nossas vidas é o primeiro passo para uma existência mais plena e consciente.

## **A utilização de visualização criativa para um cotidiano mais leve**

Paulo Freire, em diversos de seus textos, ressaltou a importância da denúncia e do anúncio:

Para mim, ao repensar nos dados concretos da realidade, sendo vivida, o pensamento profético, que é também utópico, implica a denúncia de como estamos vivendo e o anúncio de como poderíamos viver. É neste sentido que, como o entendo, o pensamento profético não apenas fala do que pode vir, mas, falando de como está sendo a realidade, denunciando-a, anuncia um mundo melhor. Para mim, uma das bonitezas do anúncio profético está em que não anuncia o que virá necessariamente, mas o que pode vir, ou não. O seu não é um anúncio fatalista ou determinista. Na real profecia, o futuro não é inexorável, é problemático. Há diferentes possibilidades de futuro. Insisto em não ser possível anúncio sem denúncia e ambos sem o ensaio de uma certa posição em face do que está ou vem sendo o ser humano (Freire, 2000, p. 53).

Adotando terminologias freirianas, a denúncia de que nossa sociedade se mostra cada vez mais amedrontada e ansiosa já foi feita (Freire, 2011; Brighente; Mesquita, 2016). A necessidade de (se) escutar mais e melhor foi ressaltada (Cerioni; Herzberg, 2016). A importância de (se) cobrar menos também foi explicitada anteriormente. Agora, anunciar alguns caminhos faz parte das contribuições pretendidas neste capítulo.

Como anúncio, a seguir estão os passos de uma prática simples, que pode ajudar a encontrar um jeito mais leve de levar seu cotidiano:

Feche os olhos e se veja daqui a 20 anos respirando com leveza.

Traga um pouco dessa sensação para o aqui e agora.

Faça algumas perguntas do tipo:

“Se eu quero viver uma vida mais leve, como se sente a minha versão mais leve?”

“O que minha versão mais leve faz?”

Uma resposta muito comum é a de que uma versão mais leve respira conscientemente. Por que não respirar de forma mais consciente? Respirar ajuda a construir um ambiente interior mais calmo. Comece respirando profundamente pelo menos quatro vezes e reconheça que estar nessa existência, em si, já traz potencialmente condições de superação dos desafios.

Mesmo assim, muitas vezes o desespero não cede. Caso a sensação de desespero não diminua, não hesite em pedir socorro, do jeito que der. Pedir socorro não é fraqueza. Afinal, quem nunca precisou de ajuda? Por isso, se expresse. Peça socorro, sim.

Trata-se de repudiar a “positividade tóxica” aqui. Sem promessa de que é possível ser tudo o que quiser e atrair tudo o que desejar. A realidade que faz parte da experiência dessa existência é a de que uns dias parecerão mais escuros, por dentro e por fora de você. Outros dias parecerão mais luminosos no seu interior e/ou no exterior. Isso é viver.

Espero que essa reestruturação e reescrita atendam às suas expectativas. Se precisar de mais alguma coisa, estou à disposição.

## **Escrita saudável: autocuidado como premissa para o cuidado interpessoal e ambiental**

A Escrita Saudável é um processo inovador voltado para o desenvolvimento da saúde e aumento do bem-estar de forma fácil e eficaz. Ela ajuda no desbloqueio criativo, libera tensões internas, promove o autoconhecimento e desenvolve habilidades de comunicação eficazes. Sua aplicação tem ocorrido em atendimentos individuais, de uma hora de duração, e coletivos, pela internet, por imersões de duas ou três horas por encontro.

Durante a incorporação das práticas cotidianas sugeridas acima, o estabelecimento de uma relação mais saudável com a sua escrita torna-se facilitado. Um dos benefícios da Escrita Saudável é aprender práticas simples que facilitam a autonomia. Essas práticas, apresentadas no presente texto, podem ser aplicadas para melhorar sua capacidade de expressão, criatividade e resolução de problemas profissionais, acadêmicos e pessoais.

Nestes encontros, cada participante aprende técnicas simples que trarão mais prazer não só ao ato de escrever, mas também ao trabalhar e produzir mais, performando melhor em sua atuação profissional. As práticas aqui apresentadas pretendem ajudar a “dar um pontapé inicial”, sem substituir tratamentos médicos muitas vezes necessários. Essas simples práticas selecionadas não oferecem riscos a quem se dispuser a fazê-las, pois estão baseadas na experiência e em 40 anos de estudos, vivências e atendimentos individuais e em grupo como terapeuta sistêmica, além de assessora e educadora de adultos em situação de alta vulnerabilidade socioambiental em favelas do Rio de Janeiro, acrescida do

trabalho com populações tradicionais, como os quilombolas, no interior de vários estados do Brasil.

Enfim, trata-se de um empenho no sentido de continuar a estreitar pontes entre a “Academia e a Rua”, utilizando uma linguagem acessível para contribuir com o aumento da disseminação de alternativas simples e fáceis de promoção da saúde, com maiores possibilidades de inclusão das diversas camadas sociais da população. Todas sofrem, em maior ou menor grau, do “mal-estar existencial”, que nos últimos três anos observou-se ter aumentado significativamente. Por ser parte da nossa história recente, o campo científico precisará de muito tempo e trabalho para estudar as consequências da pandemia daqui para frente.

Como contribuição, no presente texto, são oferecidas práticas que podem ser aplicadas para melhorar sua capacidade de expressão, criatividade e resolução de problemas profissionais, acadêmicos e pessoais.

### **Escrita sem censura: autoconhecimento e liberação da criatividade**

Para evitar racionalizações desnecessárias e adaptar-se à rotina da maioria, é essencial estabelecer um curto período tanto para a visualização quanto para a escrita. Como sugestão, começar com dois minutos para cada etapa, praticada diariamente, pode ser benéfico. A prática consiste em três etapas de dois minutos cada: 1) visualização de si mesmo daqui a 20 anos respirando com leveza (projetando longevidade com saúde e sabedoria); 2) listar como sua versão mais leve se sente; e 3) descrever o que sua versão mais leve faz.

Anteriormente, foi sugerida uma prática de visualização criativa, na qual, com os olhos fechados, a pessoa se vê daqui a 20 anos respirando com leveza. A proposta continua aqui com a sugestão de incorporar a escrita livre, registrando toda e qualquer palavra que venha à mente. A ausência de leitores externos e o fato de precisar de no máximo 10 minutos diários pode tornar o processo mais fácil e divertido.

Com o passar dos dias, é possível perceber a criatividade emergir em possibilidades de sentir a vida de forma mais leve. Um acréscimo que pode fazer diferença no aumento do seu autoconhecimento é realizar esta prática de manhã e à noite, antes de dormir, anotando percepções de mais ou menos leveza no seu dia.

Com o tempo, podem surgir novos parâmetros de observação, facilitando e acelerando o estabelecimento de uma relação mais leve com a vida. Não só a autopercepção e a própria saúde podem ser favorecidas, como também a atuação profissional, os relacionamentos interpessoais, enfim, uma nova relação com a vida.

### **Pausa na prosa**

A seleção dessas práticas simples não oferece riscos a quem se dispuser a realizá-las, pois estão fundamentadas em 40 anos de estudos, vivências e atendimentos individuais e em grupo como terapeuta sistêmica. Além disso, essa

experiência é enriquecida pelo trabalho como assessora e educadora de adultos em situação de alta vulnerabilidade socioambiental em favelas do Rio de Janeiro, bem como pelo trabalho com populações tradicionais, como os quilombolas, no interior de vários estados do Brasil.

Antes de dar uma “pausa na nossa prosa”, é importante ressaltar que a contribuição dessas práticas apresentadas aqui visa oferecer um “pontapé inicial”. Elas não substituem tratamentos médicos, que muitas vezes são necessários.

Finalmente, trata-se do empenho em continuar a estreitar pontes entre a academia e a rua, utilizando uma linguagem acessível para contribuir com a disseminação de alternativas simples e fáceis de promoção da saúde. Isso aumenta as possibilidades de inclusão das diversas camadas sociais da população, visto que todas sofrem, em maior ou menor grau, do “mal-estar existencial”, que, nos últimos três anos, observou-se um grande aumento. Sendo esta uma parte recente de nossa história, o campo científico precisará de muito tempo e trabalho para estudar as consequências da pandemia daqui para a frente.

## Referências

BAIERL, L. F. **Medo social: da violência visível ao invisível da violência**. São Paulo: Cortez, 2018.

BARBIER, René. L'écoute sensible dans La formation des professionnels de La santé. Conference à l'Ecole Supérieure de Sciences de La Santé. Disponível em: [http://www.stes-apes.med.ulg.ac.be/Documents\\_electroniques/FOR/FOR-SP/ELE%20FOR-SP%208018.pdf](http://www.stes-apes.med.ulg.ac.be/Documents_electroniques/FOR/FOR-SP/ELE%20FOR-SP%208018.pdf). Acesso em 28 de fevereiro de 2023.

BARCELLOS, C.; ZALUAR, A. Homicídios e disputas territoriais nas favelas do Rio de Janeiro. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 1, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/J3RVDPDrhX8QLnGMSHMfP6cD/?lang=pt>. Acesso em: 23 set. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitude de Ampliação de Acesso**. Brasília, DF: MS, 2015. Disponível em: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf). Acesso em: 22 set. 2023.

BRIGHENTE, M. F.; MESQUIDA, P. Paulo Freire: da denúncia da educação bancária ao anúncio de uma pedagogia libertadora. **Pro-Posições**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 155-177, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pp/a/kBxPw6PW5kxtgJBfWMBXPhy/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 set. 2023.

CERQUEIRA, Teresa C. S. **(Con)Texto em escuta sensível**. Elane Mayara Sousa, Leonília de Souza Nunes, Maria de Fátima Guerra de Sousa, Maruza Bastos de Oliveira. Brasília: Thesaurus, 2011.

CERIONI, R. A. N.; HERZBERG, E. Expectativas de pacientes acerca do atendimento psicológico em um serviço-escola: da escuta à adesão. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, DF, v. 36, n. 3, p. 597-609, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/JYZ5hF6NWwsQQ8pJ96s94hy/abstract/?lang=pt#ModalHowcite>. Acesso em: 22 set. 2023.

DELEMEAU, Jean. **História do medo no ocidente**. Rio de Janeiro: Editora Companhia de Bolso, 2004.

FREIRE, P. **Pedagogia da indignação: cartas pedagógicas e outros escritos**. São Paulo: Editora UNESP, 2000.

FREIRE, P. **Pedagogia da esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido**. 17. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

FREIRE, P.; SHOR, I. **Medo e ousadia: o cotidiano do professor**. Tradução: Adriana L. 2. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1986.

JUNGES, M.; MACHADO, R. Medo, o triunfo da intolerância. **Rev do Instituto Humanitas Unisinos**, São Leopoldo, ed. 470, 17 ago. 2015. Disponível em: <https://www.ihuonline.unisinos.br/artigo/6066-roberto-romano-8>. Acesso em: 22 set. 2023.

LIMA, Carla Moura Pereira. **Diálogos em Saúde: a Ouvidoria Coletiva na formação dos profissionais da Estratégia de Saúde da Família**. 2014. Tese de Doutorado em Ensino em Biociências e Saúde - Instituto Oswaldo Cruz, Fiocruz, Rio de Janeiro, 2014.

NOBLE, D. M. Experiência e autoria na escola em tempos de ruído. Papéis – **Revista do Programa de Pós-graduação em Estudo de Linguagens** – UFMS, Campo Grande, v. 23, n. 45, 2019.

OLIVEIRA, J. L. de. et al. Psychosocial impacts of the COVID-19 Pandemic among Settled Women: A Longitudinal Study. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 31, p. e3831, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/MJ8CCc5kHSFBgzMWNXzLzxP/>. Acesso em: 22 set. 2023.

PAIVA, J. T.; NEVES, A. S. A mulher, a matrifocalidade e a violência: a escuta “transformativa” de Clarice. **Cadernos Pagu**, Campinas, n. 64, p. e226402, 2022. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8668831>. Acesso em: 22 set. 2023.

PEREIRA, S.; SILVA NETO, L.; OSÓRIO, N. Escuta sensível: sucesso o contexto da UMA. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 9, n.14, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/2613>. Acesso em: 22 set. 2023.

PIMENTEL, J. **Ansiedade: o fim da escravidão**. Porto Alegre: Citadel, 2022.

PRÁTICAS Integrativas e Complementares no SUS. **Ministério da Saúde**, Brasília, DF, [200-]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>. Acesso em: 22 set. 2023.

PRESFIELD, S. **Como superar seus limites internos: aprenda a vencer seus**

**bloqueios e suas batalhas interiores de criatividade.** São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 2021.

RECURSOS terapêuticos PICS. **Ministério da Saúde**, Brasília, DF, 7 nov. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics/quais-as-pics>. Acesso em: 22 set. 2023.

RIGO, R. M. et al. Escrita acadêmica: fragilidades, potencialidades e articulações possíveis. **Revista de Educação PUC-Campinas**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 489-499, 2018. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/reveducao/article/view/3952>. Acesso em: 22 set. 2023.

RODRIGUES, V. R.; SILVA, M. L. O cotidiano da Covid-19 no olhar de mulheres negras cearenses, **Ponto Urbe**, São Paulo, n. 27, 2020, Disponível em: <http://journals.openedition.org/pontourbe/9203>. Acesso em: 22 set. 2023.

ROMANO R. Medo! **Revista Espaço Acadêmico**, Maringá, ano II, n. 18, nov. de 2002. Disponível em: <http://www.espacoacademico.com.br/018/18polemica.htm>. Acesso em 22 set. 2023.

ROSA, E. M. et al. Violência urbana, insegurança e medo: da necessidade de estratégias coletivas. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, DF, v. 32, n. 4, p. 826-839, 2012.

SILVA, J. de P. E.; ALBERTI, S. Política e clínica no trabalho possível com escolas públicas: contribuições da psicanálise. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, DF, v. 42, p. e240187, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/7LVzHVfyYd5J4pctZW8rTRJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 set. 2023.

SILVA SÁNCHEZ, Jesús-Maria. La expansión del Derecho penal: aspectos de la política criminal en las sociedades postindustriales. Madri: **Cuadernos Civitas**, 1999.

SAWAYA, A. L.; ALBUQUERQUE, M. P.; DOMENE, S. M. A. Violência em favelas e saúde. **Vida urbana e saúde**, São Paulo, v. 32, n. 93, 2018.

SOUZA, C. M. V. et al. Avaliação das dificuldades de escrita científica na elaboração da dissertação: um estudo com discentes de pós-graduação. **Ciência Geográfica**, Bauru, v. XXVI, n. 1, 2022. Disponível em: [https://www.agbbauru.org.br/publicacoes/revista/anoXXVI\\_1/agnb\\_xxvi\\_1\\_web/agnb\\_xxvi\\_1-12.pdf](https://www.agbbauru.org.br/publicacoes/revista/anoXXVI_1/agnb_xxvi_1_web/agnb_xxvi_1-12.pdf). Acesso em: 22 set. 2023.

TURCATEL, I. O conceito de ansiedade representado em ontologias biomédicas. In: FÓRUM DE ESTUDOS EM INFORMAÇÃO, SOCIEDADE E CIÊNCIAS, 4., 2021, Porto Alegre. **Anais** [...]. Porto Alegre: UFRGS, 2021. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/feisc/index.php/feisc/article/view/85/84>. Acesso em: 22 set. 2023.



## Carla Moura

Carla Moura Lima é mentora de escrita, professora e pesquisadora. Desenvolve métodos que integram educação e saúde, como o “Escrita Saudável” e a “Ouvidoria Coletiva das Condições de Vida e Saúde”. Graduada em Letras e possui mestrado e doutorado em Ciências - Ensino em Biociências e Saúde, pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Autora de seis livros e diversos artigos publicados, atua nas áreas de escrita, educação existencial e práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), com um foco especial em espiritualidade e no desenvolvimento de metodologias participativas em educação e saúde, gestão e pesquisa. Pesquisadora integrante do NECES - Núcleo em Ensino, Cultura, Espiritualidade e Saúde, vinculado à Fiocruz. Atualmente, é diretora do Instituto Terraluz, onde ministra cursos e oferece atendimentos voltados para terapeutas, profissionais de saúde, educação e outros agentes de transformação.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3799-4171>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4962323366848581>