

***Reflexões filosóficas de uma enfermeira sobre o cuidado na
finitude, a partir das aulas de Filosofia da Saúde no Mestrado
Profissional em Ensino em Ciências da Saúde***

PHILOSOPHICAL REFLECTIONS OF A NURSE ON CARE IN FINITUDE, BASED
ON HEALTH PHILOSOPHY CLASSES IN THE PROFESSIONAL MASTER'S IN
HEALTH SCIENCES TEACHING

Caroline Freire *

Viviane Cristina Cândido **

RESUMO

Este ensaio incorpora reflexões filosóficas sobre a finitude como condição humana e a relevância da reflexão sobre esse tema na assistência à saúde, a partir do aprendizado e das experiências vivenciadas por uma enfermeira, na disciplina eletiva de Filosofia da Saúde, ministrada no Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde, que tinha como base, o estudo de textos literários e filosóficos e discussões que consideravam os textos, os relatos pessoais de experiências e a troca entre as participantes. Neste contexto, foi explorada a interseção entre a filosofia da saúde, a ética e a bioética e a prática clínica, destacando a importância da reflexão sobre a vida, o sofrimento, a morte e a finitude humana no contexto da Medicina como ciência e da prática dos profissionais de saúde que dela resulta em cuidado e assistência em saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Filosofia da Saúde; Condição Humana; Morte; Finitude; Enfermagem; Ética.

ABSTRACT

This essay incorporates philosophical reflections on finitude as a human condition and the relevance of reflecting on this theme in healthcare, based on the learning and experiences of a nurse in the elective course of Health Philosophy, taught in the Professional Master's in Health Sciences Teaching. This course was based on the study of literary and philosophical texts, as well as discussions considering the texts, personal experience narratives, and exchanges among participants. In this context, the intersection between health philosophy, ethics, bioethics, and clinical practice was explored, highlighting the importance of reflecting on life, suffering, death, and human finitude in the context of Medicine as a science and the practice of healthcare professionals resulting in care and healthcare assistance.

KEYWORDS: Philosophy of health; Human Condition; Death; Finitude; Nursing; Ethics.

* Mestranda em Ensino em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, São Paulo, Brasil. E-mail: freire.caroline@unifesp.br.

Lattes:<http://lattes.cnpq.br/3280477592714250>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2215-9093>

** Docente da Escola Paulista de Medicina - Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, São Paulo, São Paulo, Brasil. E-mail: candido.viviane@unifesp.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4541220233773056>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4164-0245>.

Introdução

Ao iniciar minhas reflexões filosóficas sobre a condição humana na assistência à saúde, encontrei-me imersa em um vasto e profundo conjunto de temas que não só capturam a essência da experiência humana, mas também se entrelaçam com a prática clínica de uma maneira significativa. Concentrei-me, especialmente, em explorar processos que delineiam a finitude como condição intrínseca da existência humana, um tema que não apenas desafia nossas percepções e compreensões, mas também molda a maneira como vivemos e enfrentamos a vida e a morte, pessoalmente e em nossa profissão.

Nesse contexto, tive o privilégio de mergulhar em uma série de tópicos que permeiam a natureza humana, explorando as profundezas da alma por meio do pensamento de autores que dedicaram suas vidas à investigação dessas questões tão complexas. Entre esses autores, destaco figuras como Michel de Montaigne, Ana Claudia Quintana Arantes e Jacqueline Lagrée, cujas obras têm sido fontes inesgotáveis de compreensão e inspiração.

Essas reflexões foram possibilitadas pelos diálogos ocorridos na disciplina de *Filosofia da Saúde – Fundamentos e contribuições para a prática e a Educação em Saúde*, uma eletiva do Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde do Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências da Saúde, da Universidade Federal de São Paulo, campus São Paulo. Esta disciplina se fundamentava no estudo de textos literários e filosóficos, bem como em discussões que incorporavam tanto esses textos quanto relatos pessoais e trocas entre os participantes. À medida que nossas conversas avançavam, minhas reflexões se aprofundavam, transcendendo as páginas dos livros para adentrar em minhas próprias experiências pessoais. Cada aula se transformava em um espaço de

contemplação e debate, incentivando-nos a questionar nossas visões, valores e crenças diante de questões profundas.

Ao longo das seis aulas, realizadas no formato online, sob a orientação da Professora Doutora Viviane Cristina Cândido, cada aula era preparada, previamente, pelas leituras, uma ou duas para cada aula, indicadas no Plano de Curso. Com este conteúdo prévio, cada encontro compreendia exposições da professora, seguidas de discussões em grupo sobre os tópicos abordados com o propósito de promover a reflexão no âmbito da Saúde, tanto no contexto educacional quanto na esfera da pesquisa.

Nossos estudos se concentraram em obras de autores como Michel Montaigne, Hans Jonas, Jacqueline Lagrée, Machado de Assis, Friedrich Nietzsche, entre outros, explorando temas essenciais como saúde e condição humana, dor e sofrimento, filosofia da biologia (como seres destinados à morte), ética e bioética, além do papel das ciências da saúde na aplicação de uma filosofia da saúde, a exemplo, nos cuidados paliativos e no tratamento de doenças crônicas, bem como os fundamentos da pesquisa qualitativa.

Importa destacar que essa seleção de material refletiu uma abordagem interdisciplinar que conectava a literatura à filosofia, aprofundando nossas reflexões sobre temas relacionados à saúde e à existência humana. Do mesmo modo, em aula, na discussão dos temas, éramos um grupo formado por pessoas de diferentes saberes e profissões, o que agregou ainda uma abordagem interprofissional.

À medida que nossos diálogos avançavam, minhas reflexões ganhavam profundidade, transcendendo as páginas dos livros para adentrar em minhas experiências pessoais como profissional de saúde. Cada aula se tornava um espaço de contemplação e diálogo, onde fui incentivada a questionar minhas próprias visões, valores e crenças diante dessa temática tão profunda.

Por meio das leituras sugeridas no decorrer da disciplina, exploramos temas relacionados à natureza humana – nossa condição. Neste ensaio em particular, concentrarei minha análise na abordagem da finitude como aspecto fundamental da condição humana.

Entender a finitude como uma condição fundamental do humano é adentrar em um território filosófico e existencialmente profundo. A finitude refere-se à limitação inerente à vida humana, tanto em termos de tempo quanto de capacidade. Essa limitação impõe um contexto específico para nossas experiências, moldando nossa compreensão do mundo e influenciando nossas escolhas e ações.

A finitude é evidente na realidade da morte, um destino inevitável para todos os seres humanos. Essa consciência da mortalidade tem sido, historicamente, uma fonte de reflexão e questionamento em diversas tradições filosóficas e culturais. Ela nos leva a confrontar questões sobre o significado da vida, o propósito de nossa existência e como devemos viver diante da inevitabilidade da morte.

Como seres humanos, somos limitados em nossos conhecimentos, habilidades e recursos. Reconhecer nossas limitações nos confronta com a humildade e nos lembra da necessidade de aceitar nossas fraquezas e buscar, constantemente, melhorias pessoais e coletivas que não se caracterizam como “aperfeiçoamento” e sim por visão mais realista de nós mesmos e do mundo em que vivemos, onde realista significa compreender e aceitar o limite, a fraqueza, as relações como necessárias e, em última instância, a morte.

Essa consciência da finitude também pode nos instigar a buscar formas de transcendência, seja por meio da arte, da espiritualidade, da criação de um legado duradouro ou da busca por significado além da vida individual. Enfim, ao reconhecer e aceitar a finitude como parte integrante da condição humana, somos desafiados a viver de maneira mais autêntica, significativa e compassiva.

Neste cenário, torna-se crucial que os profissionais da área da saúde, especialmente, os da Enfermagem, desenvolvam uma reflexão profunda sobre a condição humana. Ao lidar, diariamente, com pacientes em diversos estágios de saúde e doença, os profissionais de enfermagem desempenham um papel vital não apenas na realização de tratamentos e procedimentos, mas também no oferecimento de cuidado holístico.

Ao refletir sobre a condição humana, os profissionais de enfermagem desenvolvem uma compreensão mais abrangente das necessidades físicas, emocionais e espirituais dos pacientes. Isso lhes permite oferecer um cuidado individualizado, que vai além dos aspectos técnicos da profissão. Ao reconhecer a singularidade de cada paciente e compreender suas experiências, medos e esperanças, os profissionais de enfermagem estabelecem uma conexão genuína e empática, essencial para promover o bem-estar, a recuperação e o cuidado quando a recuperação e a cura não fazem parte mais do prognóstico do paciente.

Essa reflexão sobre a condição humana se reflete na prática da enfermagem centrada no paciente, refletindo em ações de compaixão, reconhecendo a dor como uma experiência multidimensional. Além disso, ao refletir sobre a condição humana, os profissionais de enfermagem estão mais preparados para lidar com situações complexas e éticas, tomando decisões informadas e compassivas que consideram os valores e desejos individuais dos pacientes.

Diálogo Filosófico

Decidi começar este diálogo compartilhando um pouco sobre o texto *Curar a Morte* da filósofa Jacqueline Lagrée (1947), publicado no Dossiê Filosofia e Saúde I – PoliÉtica – Revista de Ética e Filosofia

Política (2021), como fruto de sua participação como conferencista na I Jornada Internacional de Filosofia e Medicina, realizada no mesmo ano. Através dessa obra surgiu em mim o desejo de explorar, mais aprofundadamente, os temas da morte e da finitude. *Curar a Morte* trouxe uma verdadeira cura para mim, pois as experiências que tive com o processo de morte evocavam lembranças dolorosas. Lembro-me de que, ao ler este texto, me vi envolta em lágrimas, vivenciando uma mistura de sentimentos.

Tal profundidade de reflexão por parte de Lagrée carrega um saber e um zelo para com a filosofia e, ao mesmo tempo, o diálogo com a sua experiência, pois, como filósofa e bioeticista, professora emérita da Universidade de Rennes, Lagrée faz parte do Comitê de Ética do Hospital Universitário de Rennes, desde 1985, e do Comitê de Ética da Agência de Saúde Pública da França, desde 2021. Este diálogo é refletido em seu livro *O médico, o doente e o filósofo*.

Para Lagrée, *curar a morte* não se trata de encontrar uma cura literal para a mortalidade física, mas sim de explorar a possibilidade de transcender a limitação temporal da vida através da arte e da imaginação, nos levando a pensar a morte não como uma perda definitiva, mas como parte de um ciclo maior de transformação e renovação. Em suas criações, ela celebra a beleza da impermanência e nos lembra da eterna dança entre vida e morte que sustenta toda a existência “para o homem que reflete e que pensa, a morte é um limite e uma passagem, um horizonte para o qual se prepara por artes de morrer” (Lagrée 2021, p. 122).

Contudo pensar a morte nos remete à dor e ao sofrimento. Para a autora, “experimentar a tristeza requer também a exigência do pensamento” (Lagrée 2021, p. 119). O sofrimento nos faz perceber que a verdadeira filosofia não suprime de forma alguma o natural, ao contrário, deve possibilitar o pensar sobre isso.

Ao mesmo tempo, a filosofia não é uma contemplação da morte, mas sim da vida. Lagrée sustenta, considerando o pensamento de outros filósofos, que a morte é, em certa medida, impensável, uma afirmação que evoca as reflexões do filósofo Martin Heidegger, para quem a morte é uma questão que escapa à apreensão plena. Ela é um limite absoluto, um vazio insondável que desafia nossa compreensão.

A conscientização da finitude da vida, segundo Heidegger, é essencial para uma existência autêntica, pois nos confronta com a realidade inexorável da morte, instigando-nos a viver de maneira genuína (2005, p. 19).

A afirmação de Lagrée, "Devemos, portanto, aprender a encarar a morte de frente, não como o sol negro da melancolia que cega, mas como um rochedo a escalar, sem renunciar ao gosto da felicidade" (Lagrée, 2021, p. 120) nos remete a apreciar seu amargor, ressoando como a filosofia existencialista de Jean-Paul Sartre (1906-1980), que enfatizava a necessidade de assumir a responsabilidade pela própria vida, incluindo a aceitação destemida da morte como uma inevitabilidade.

Ao tentar fugir da morte, os seres humanos acabam por persegui-la. Não se pensa realmente na morte ou no ato de morrer, mas sim na sua dualidade de "união e separação". A morte representa o limite entre a existência e o nada. Cada ciclo que se encerra é simbolizado por uma pequena morte, que precede uma nova etapa marcada pela expectativa de um futuro (Lagrée, 2021, p. 122).

Aqueles que vivenciam a finitude, sabem que, apesar de a morte estar próxima, existe um intervalo de tempo que não se refere ao momento da morte em si, mas sim ao tempo da vida. Considerando o pensamento de Montaigne, afirma que aprender a morrer é, em última análise, aprender a viver (2017, p. 5).

Em seus ensaios, o filósofo Michel de Montaigne (1533-1592) reflete sobre a mortalidade humana e a busca pelo significado da vida

diante da inevitabilidade da morte. Para Montaigne, filosofar não é apenas uma atividade intelectual, mas um exercício de aprendizado constante sobre como enfrentar e compreender a própria finitude.

Ao proclamar “que filosofar é aprender a morrer” (Montaigne, 2017, p.54), Montaigne nos leva a confrontar, corajosamente, a realidade da morte e reconhecer sua presença constante em todas as facetas da existência. Ele argumenta que, ao aceitarmos a finitude como uma parte inescapável da condição humana, somos capazes de viver de forma mais autêntica e significativa.

Para Montaigne, a filosofia não oferece respostas definitivas sobre o significado da vida ou sobre o que acontece após a morte. Em vez disso, ela nos ensina a abraçar a incerteza e a ambiguidade, a questionar nossas crenças e a estarmos abertos ao fluxo constante da experiência humana. Filosofar, então, é um processo de autoconhecimento e autotransformação, no qual confrontamos nossos medos e ilusões para descobrir uma maior clareza e sabedoria interior.

Ao longo de seus ensaios, Montaigne ilustra esse princípio com uma série de anedotas e reflexões pessoais. Ele discute temas como a busca da sabedoria, a natureza da felicidade e a importância da amizade, sempre retornando à ideia central de que a morte é o grande equalizador da vida humana, que nos lembra da fragilidade e da brevidade de nossa existência.

No entanto, longe de ser uma fonte de desespero ou desesperança, a consciência da morte pode ser uma fonte de inspiração e motivação para viver de forma mais autêntica e significativa. Ao abraçarmos nossa própria finitude, somos incentivados a valorizar cada momento e a cultivar relações significativas com os outros. A morte, então, torna-se não um fim em si mesma, mas uma parte inevitável do ciclo da vida, que nos lembra da preciosidade e da beleza da existência humana.

Podemos usar como exemplo o a carta *Sobre a Morte de um Amigo*, onde Montaigne aborda a morte de seu amigo íntimo, Etienne de La Boétie, e utiliza essa experiência pessoal como ponto de partida para explorar questões mais amplas sobre a natureza da amizade, o significado da perda e a forma como a morte afeta a própria experiência humana.

Para Montaigne, a morte de um amigo é uma experiência profundamente transformadora e reveladora. Ele descreve a intensidade das emoções que surgem ao acompanhar a perda de seu amigo e, ao mesmo tempo, reflete sobre elas

seguramente eu sinto mais pena pelo mal que lhe vejo sofrer do que pelo meu; e com razão, pois os males que sentimos em nós não somos nós propriamente que o sentimos, mais alguns sentidos que Deus colocou em nós; mas o que sentimos pelos outros é em virtude de um determinado julgamento e de um raciocínio que sentimos (Montaigne, 2017, p. 16).

Ao examinar sua própria reação à morte de La Boétie, Montaigne questiona as convenções sociais e culturais que cercam o luto e a maneira como lidamos com a perda. Ele critica a tendência das pessoas de se afastarem da dor e do sofrimento, em vez de confrontá-los de frente e explorar seu significado mais profundo. Para Montaigne, a morte de um amigo não deve ser vista apenas como uma tragédia pessoal, mas como uma oportunidade para uma reflexão mais ampla sobre a natureza da vida e da mortalidade, pois “a meta de nossa existência é a morte; é este o nosso objetivo fatal” (Montaigne, 2017, p. 2).

Além disso, Montaigne destaca a importância da amizade como uma fonte de consolo e apoio diante da morte. Ele descreve como a presença de amigos amorosos e solidários pode ajudar a aliviar o fardo de vivenciar a morte e a trazer conforto em tempos de sofrimento. Ao

mesmo tempo, reconhece que a morte de um amigo pode nos confrontar com a nossa própria mortalidade e nos lembrar da brevidade da vida humana e da nossa própria vida.

No final, o ensaio de Montaigne sobre a morte de um amigo é uma meditação profunda sobre o significado da perda e da mortalidade na experiência humana. Ele nos convida a confrontar corajosamente a realidade da morte e a explorar suas ramificações emocionais e filosóficas em nossas vidas. Ao fazê-lo, nos lembra da importância de valorizar a amizade e de abraçar plenamente a riqueza e a complexidade da condição humana, mesmo diante da inevitabilidade da morte “aprendamos a esperá-la de pé firme e a lutar” (Montaigne, 2017, p. 3).

Cada perspectiva apresentada nos textos de Jacqueline Lagrée e Michel de Montaigne oferece uma abordagem única para compreender temas tão fundamentais como a finitude, a morte e a transformação. Enquanto Lagrée nos convida a uma reflexão poética e contemplativa sobre a efemeridade da vida, Montaigne nos conduz por uma jornada filosófica e introspectiva sobre a natureza da mortalidade humana.

Essas diferentes abordagens não apenas ampliam nossa compreensão da condição humana, mas também nos incentivam a abraçar plenamente a riqueza e a complexidade da existência. Ao contemplar a beleza fugaz da vida por meio das obras de Lagrée, somos convidados a encontrar significado na transitoriedade e a valorizar cada momento precioso que compartilhamos neste mundo. Por outro lado, ao seguir o raciocínio de Montaigne sobre como filosofar é aprender a morrer, somos desafiados a confrontar a realidade da mortalidade e a explorar o significado mais profundo por trás de nossas experiências.

Essas perspectivas complementares nos lembram da riqueza e da diversidade da experiência humana, convidando-nos a abraçar a complexidade e a ambiguidade que acompanham nossa jornada pela vida. Ao integrar essas diferentes visões, somos capacitados a

desenvolver uma compreensão mais completa e profunda de nós mesmos e do mundo ao nosso redor, permitindo-nos abraçar plenamente a riqueza e a complexidade da existência humana.

Reflexões sobre a Morte e a Existência Humana

Hoje, a condição humana emerge como uma questão premente para nossa reflexão filosófica. Entre todos os elementos que nos definem como humanos, e que constituem nossa condição, talvez o mais temido e propenso à negação seja a morte. Oferecer apoio àqueles que estão enfrentando o processo de morte requer dos cuidadores uma preparação que vai além da técnica, pois a finitude que o outro enfrenta se assemelha ao nosso próprio destino, despertando temores profundos. A vida em outras palavras carrega a morte em si mesma (Jonas, 1996, p. 88 e 90, apud Candido, 2021 p. 13).

As reflexões de Jacqueline Lagrée e Michel Montaigne fundamentam a reflexão sobre a morte. Ambos defendem a necessidade de uma preparação mental imaginativa, uma antecipação da morte, a compreensão de sua inevitabilidade como parte de nossa condição humana, a fim de superar o medo que ela suscita, um obstáculo significativo para uma vida bem conduzida.

Ao adotarmos essa perspectiva e examinarmos a morte e a finitude por um ângulo diferente, podemos perceber uma serenidade nesse processo. A médica Ana Claudia Quintana Arantes, especialista em Cuidados Paliativos, compartilha em seu livro *A Morte é um Dia que Vale a Pena Viver* suas experiências pessoais e profissionais com a morte. Ela argumenta que a morte, longe de ser evitada, é na verdade uma oportunidade para uma nova perspectiva de vida. Como profissional

da saúde, ela reconhece a intensidade humana envolvida no cuidado com aqueles que estão enfrentando a morte.

Arantes relata que, ao lidar com diversas mortes, tanto previstas quanto imprevistas, ela se confrontou com a realidade de que sua formação acadêmica não a preparou adequadamente para lidar com o processo de morrer e com os aspectos emocionais envolvidos. Ela sente que há uma lacuna entre o que foi ensinado na faculdade e o que percebeu como necessário na prática do cuidado de pacientes no processo de morrer (Arantes, 2019, p. 33).

Arantes acredita que o ser humano pode tolerar qualquer situação quando compreende o motivo por trás dela. Ela percebeu que sua verdadeira vocação estava em acolher os pacientes e suas famílias durante o processo de morrer, mas enfrentou dificuldades para encontrar orientação e preparo para lidar com essa parte essencial do cuidado de saúde.

A autora destaca a falta de discussão sobre a morte e o processo de morrer durante sua formação acadêmica, ressaltando que há uma tendência geral de evitar o assunto. Ela reconhece a importância de enfrentar essa realidade e busca encorajar uma abordagem mais aberta e compassiva em relação à morte dentro do campo da saúde (Arantes, 2019, p. 31).

Esses argumentos da autora, que dizem respeito à necessidade de considerar a morte e o processo de morrer na prática do profissional da saúde e na sua formação, por sua vez, apontam para a necessidade de uma Filosofia da Saúde que fundamente a Medicina como ciência e a prática baseada nela, por parte de seus profissionais, com uma reflexão acerca da morte, como apontaram Lagrée e Montaigne.

Cuidando de quem cuida

Ana Claudia Quintana Arantes reflete sobre a importância de cuidar de si mesma como profissional de saúde, especialmente, ao lidar com o sofrimento inerente ao cuidado de pessoas em – processo de morrer (Arantes, 2019, p. 38). Ela compartilha como, por um longo tempo, não deu a devida atenção a essa necessidade de autocuidado, o que resultou em uma experiência de fadiga de compaixão e estresse pós-traumático secundário (Arantes, 2019, p. 38-41).

O autocuidado é uma dimensão essencial para os profissionais que trabalham com a finitude, seja na área da saúde, no acompanhamento de pacientes terminais, seja na arte, ao lidar com temas como a morte e a transitoriedade da vida. Reconhecendo a importância desse aspecto, Arantes, destaca a necessidade de cuidar de si mesmo para poder oferecer o melhor cuidado aos outros. Ela afirma: "todo o trabalho de cuidar das pessoas na sua integralidade humana só poderia fazer sentido se, em primeiro lugar, eu me dedicasse a cuidar de mim mesma e da minha vida" (Arantes, 2019, p. 48).

Essa ideia é reforçada por autores como Elisabeth Kübler-Ross, que em seu livro *Sobre a morte e o morrer: O que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes* defende que os profissionais que lidam com a morte devem estar emocionalmente preparados para enfrentar os desafios que surgem nesse contexto e que os relatos dos próprios pacientes são fonte inesgotável para a compreensão do que é preciso ser feito, e este fazer não diz respeito somente ao paciente, mas inclui o próprio profissional.

Kübler-Ross nos ensina que aprender a lidar com a morte é um processo que exige, acima de tudo, um cuidado profundo consigo mesmo, e afirma “talvez devamos voltar ao ser humano individual e

começar do ponto de partida para tentar compreender nossa própria morte, aprendendo a encarar menos irracionalmente e com menos temor este acontecimento trágico, mas inevitável” (Montaigne, 2017, p. 19).

Também o filósofo Michel de Montaigne, em seus ensaios sobre a finitude, ressalta a importância da autenticidade e da autoconsciência na abordagem da morte. Ele escreve: "Que tolíce nos afligirmos quando vamos nos ver livres de nossos males! Nossa vinda ao mundo foi para nós a vinda de todas as coisas; nossa morte será a morte de tudo" (Montaigne, 2017, p. 6).

Outro aspecto relevante, abordado no livro de Arantes é reconhecer que a empatia é uma ferramenta essencial no cuidado de saúde, mas também pode ser um fardo emocional para os profissionais que absorvem o sofrimento dos pacientes. Ela descreve a angústia de lidar com essa dor alheia sem permitir que ela a afete profundamente.

Após confrontar essa realidade e reconhecer a importância do autocuidado, Arantes decide priorizar seu próprio bem-estar para poder continuar oferecendo um cuidado integral aos seus pacientes. Ela percebe que só cuidando de si mesma poderá cuidar verdadeiramente do sofrimento dos outros, encontrando uma paz e fortaleza interior que não imaginava possuir.

Essa jornada de autodescoberta leva Arantes a entender que cuidar de si mesma não é apenas uma necessidade, mas também uma forma de garantir que seu trabalho de cuidado com os outros seja genuíno e significativo. Sua decisão de priorizar o autocuidado é vista como um caminho certo para manter o equilíbrio emocional e continuar oferecendo apoio aos pacientes de maneira autêntica e compassiva.

Montaigne afirmou que se refletimos sobre a morte podemos nos preparar para ela, do contrário, nos assustamos diante dela. O profissional de saúde, ao longo e ao largo de sua formação, necessita pensar sobre a morte, sendo necessário oportunizar discussões e

reflexões quando se confronta com ela, em sua experiência pessoal e de atuação em Saúde, de modo que, como profissional formado, possa ter, diante dela, uma postura que lhe permita considerar a si mesmo, ao outro e aos seus familiares, o que é impossível sem uma consistente formação.

Quando entrevistou os pacientes que estavam vivenciando o processo de morrer, Klüber-Ross ensinava fazer com que as experiências dessas pessoas dialogassem com a formação de seus alunos, o que é apontado no título mesmo de sua obra, o que indica que podemos aprender com a experiência, desde que estejamos preparados e sejamos orientados para a reflexão a partir dela.

Um relato de caso de uma enfermeira

Durante seis anos da minha vida, tive o privilégio de trabalhar na área da oncologia, onde tive a oportunidade de atuar, especialmente, com cuidados paliativos. Essa experiência foi completamente inédita para mim e, devo admitir, jamais imaginei as profundas consequências que essa escolha profissional me traria.

Conviver diariamente com a dor, o sofrimento e a morte dos pacientes me levaram a uma jornada emocional intensa, que me confrontou com a fragilidade e a vulnerabilidade da condição humana. A cada dia, testemunhar a luta dos pacientes contra uma doença implacável me fez refletir sobre a efemeridade da vida e a inevitabilidade da morte.

A todo momento eu questionava minha falta de preparo diante do processo de morte, um problema que permeia o cenário da saúde e que precisa ser abordado com urgência. Dentro dos hospitais, a morte é tratada como um tabu, algo a ser escondido e silenciado, em vez de ser encarada como parte integrante do ciclo da existência humana. A falta de

diálogo e a maneira automática de lidar com esse processo me levaram a adotar estratégias defensivas que mascararam meu sofrimento e transbordamento emocional.

O sofrimento emocional é intenso tanto para o paciente quanto para nós, profissionais de saúde. O paciente, ao confrontar sua própria mortalidade, busca o sentido de sua existência, enquanto nós, muitas vezes despreparados, nos vemos incapazes de oferecer o suporte necessário nesse momento crucial. Essa sensação de impotência é acompanhada pela infelicidade constante, gerando um profundo desconforto emocional.

Para enfrentar esse desafio, é essencial que nós, profissionais de saúde, nos preparemos adequadamente. Isso envolve não apenas a formação técnica e científica, mas também o desenvolvimento da humanidade e do autocuidado. Somente com esse equilíbrio é possível oferecer o melhor cuidado possível aos pacientes em seu processo de morrer.

A empatia e a compaixão são duas facetas fundamentais da experiência humana, que nos auxiliam a equilibrar nossas emoções, especialmente no contexto do cuidado de indivíduos que estão sofrendo ou enfrentando a morte. A empatia, definida como a habilidade de se colocar no lugar do outro, permite-nos compreender e sentir a dor e o sofrimento alheio de maneira genuína. No entanto, essa capacidade de se conectar emocionalmente com o outro pode ser um fator de risco para os profissionais de saúde que lidam com a finitude, uma vez que podem ser sobrecarregados e esgotados pelo sofrimento alheio.

Por outro lado, a compaixão vai além da empatia ao permitir que compreendamos o sofrimento do outro sem que nos sintamos contaminados ou sobrecarregados por ele. A compaixão nos capacita a oferecer suporte e cuidado de forma genuína e significativa, ao mesmo tempo em que preservamos nossa própria saúde emocional e bem-estar.

A compaixão nos leva a agir não apenas para aliviar o sofrimento alheio, mas também para transformá-lo, buscando maneiras de trazer conforto e sentido à vida daqueles que enfrentam momentos difíceis. Ela nos capacita a exercer o cuidado de forma responsável e equilibrada, reconhecendo nossos próprios limites e necessidades.

Hoje compreendo a importância de desenvolver tanto a empatia quanto a compaixão. No entanto nesses anos que me dediquei a cuidar do outro no processo de finitude eu aprendi ter empatia, enquanto eu precisava ter tido compaixão.

Entender a importância e a dinâmica entre empatia e compaixão foi uma jornada complexa e enriquecedora ao longo dos anos. Durante um período dedicado ao cuidado do outro em momentos de finitude, percebi, gradualmente, a necessidade de equilibrar esses dois elementos essenciais.

Ao me dedicar aos cuidados paliativos, aprendi a cultivar a empatia. Compreendi a importância de me colocar no lugar do outro, de entender suas dores e angústias, de oferecer suporte emocional e compreensão. No entanto, foi um processo gradual e desafiador perceber que, além da empatia, era fundamental também exercitar a compaixão.

A compaixão considera o sofrimento do outro, age para que ele não sofra, mas entende que esse sofrimento não é de quem cuida. A compaixão surge quase que como uma resposta ao sofrimento de outrem, surge da capacidade de reconhecer nossa própria natureza compartilhada com os outros seres, e nos impulsiona a agir em prol do bem-estar alheio, sem se deixar consumir pelo sofrimento. Demorei um tempo para perceber que era necessário estabelecer limites e encontrar um equilíbrio saudável entre cuidar do outro e cuidar de si, e que cuidar do outro não significa sacrificar totalmente minhas próprias necessidades e limites.

Diferente de Arantes, que buscou compreender todo o contexto que estava inserida e perseverar em buscar respostas, diante dos desafios

desse contato direto com o sofrimento, optei por conduzir minha prática profissional em um cenário diferente dos cuidados paliativos.

Antes, quando refletia sobre a necessidade de consolidar esta mudança me sentia impotente, mas a disciplina da filosofia da saúde me proporcionou a oportunidade de refletir sobre minhas experiências passadas e reviver essas experiências me levou a repensar questões acerca da minha atuação profissional e, acima de tudo, me trouxe cura.

Finalmente, consegui encerrar essa etapa da minha vida com uma compreensão mais profunda de mim mesma, das dinâmicas humanas e da importância de equilibrar sentimentos e ações. Essa jornada me transformou e me preparou para enfrentar novos desafios com uma perspectiva mais madura e compassiva.

Considerações Finais

Considerando o que estudei e como esse estudo dialogou com a minha experiência, afirmo que a filosofia desempenha um papel fundamental na autopercepção e formação, especialmente, quando aplicada ao contexto da saúde. A disciplina de Filosofia da Saúde me possibilitou refletir sobre a dor, o sofrimento, a finitude, a morte – a condição humana.

A filosofia nos desafia a questionar nossas crenças, valores e pressupostos, incentivando a reflexão crítica sobre as questões mais essenciais da vida e da morte. Em um contexto de cuidados de saúde, isso é especialmente relevante, pois enfrentamos, constantemente, dilemas éticos e morais que exigem uma abordagem cuidadosa e ponderada.

Tais reflexões proporcionadas por essa disciplina são reflexo dos materiais utilizados para abordar a morte, contemplando o conhecimento de si mesmo, do profissional da saúde, e a relação que se estabelece entre eles. Essa relação clama por uma compreensão mútua, na qual o profissional da saúde reconhece a importância de uma abordagem holística que considere não apenas o aspecto físico, mas também o emocional, espiritual e existencial do paciente porque o profissional de saúde ao olhar o paciente olha para si mesmo e vice-versa.

A integração da filosofia em saúde na prática clínica oferece uma abordagem mais holística e compassiva no cuidado aos pacientes em situações, cujo horizonte é a finitude, na iminência de morte. A reflexão sobre a condição humana, a morte e a finitude da vida nos convidam a enfrentar os desafios da prática clínica com coragem, autenticidade e apreciação pela efemeridade de nossa existência. Ao abraçarem a sua própria vida com integridade e compaixão e serem capazes de olhar para a morte, os profissionais de saúde podem oferecer um cuidado mais significativo e humano aos pacientes em fim de vida e suas famílias.

Referências Bibliográficas

ARANTES, Ana Cláudia Quintana. *A morte é um dia que vale a pena viver*. E um excelente motivo para se buscar um novo olhar para a vida. 1ª ed. São Paulo: Sextante; 2019.

CANDIDO, Viviane Cristina. Quando as ciências da vida encontram a morte – um ensaio de filosofia da saúde a partir do pensamento de Hans Jonas. *Poliética*. São Paulo, v. 9, n. 1, pp. 6-30, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/PoliEtica/article/view/55086/35761>. Acesso em: 23 de fevereiro de 2024.

HEIDEGGER, Martin. *Ser e Tempo (parte II)*. Trad. Márcia Sá Cavalcante Schuback. 13^o ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Trad. Paulo Menezes. *Sobre a morte e o morrer*. O que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. 10^a ed. São Paulo: Martins Fontes; 2017.

LAGRÉE, Jacqueline. *O médico, o doente e o filósofo*. Trad. Germano Cleto. Coimbra: Gráfica de Coimbra Lda. 2002.

LAGRÉE, Jacqueline. Curar a morte? Trad. Alessandro de Lima Francisco. *PoliÉtica*. v. 9, n. 1. 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/PoliEtica/article/view/55091/35766>. Acesso em: 12 de agosto de 2023.

MONTAIGNE, Michel de. *Carta sobre a morte de um amigo*. Trad. Anderson Fortes. Belo Horizonte, MG: UNA, 2017. Disponível em: <https://chaodafeira.com/wp-content/uploads/2017/06/cad-72-montaigne-final-2.pdf>. Acesso em: 12 de agosto de 2023.

MONTAIGNE, Michel de. *Ensaio: Que filosofar é aprender a morrer e outros ensaios*. Trad. Julia da Rosa Simões. Porto Alegre, RS: L&PM, 2017. Disponível em: <https://www.epedagogia.com.br/materialbibliotecaonline/3517De-como-filosofar-e-aprender-a-morrer.pdf>. Acesso em: 12 de agosto de 2023.