

# A Tríade do Cuidado: cuidar, cuidar-se e ser cuidado

Ativação e Educação do Paciente

1

Cuidar-se:

## A IMPORTÂNCIA DE SER ATIVO E RESPONSÁVEL no cuidado com a própria saúde e bem-estar.

O cuidado é uma base fundamental de nossas vidas. Uma vida com cuidado é radicalmente diferente de uma vida descuidada, pois ele nos aproxima de um estado natural, equilibrado e saudável. O cuidado é essencial para preservar a nossa saúde, mas também será importante na prevenção de doenças e no tratamento delas (quando necessário). A forma com a qual lidamos com a doença pode dobrar nossos joelhos ou esticar nossas colunas.

O cuidado nos torna ativos e responsáveis em relação à vida, e reúne instinto e consciência para fazer dela uma experiência plena de qualidade, valor e significado. O cuidado nos ajuda a equilibrar nossos limites naturais e nossos recursos internos, nos conduzindo a um estilo de vida harmônico e equilibrado. O cuidado é uma antessala do processo de cura em seu sentido amplo, assim como do caminho espiritual e do interminável processo de humanização em que todos vivemos.

A Tríade do Cuidado, um dos fundamentos criados pelo Núcleo de Cuidados Integrativos do Hospital Sírio-Libanês, nos convida a prestar atenção em três aspectos: cuidar, cuidar-se e ser cuidado. Todos precisamos viver harmonicamente esses aspectos, pois cada um deles é essencial para uma vida saudável e equilibrada.



## 2 CUIDAR

Em nossas relações humanas praticamos diariamente o dar e o receber. Sem perceber, damos e recebemos o tempo todo no âmbito familiar, profissional, espiritual ou no lazer. Dar e receber de forma equivalente é uma das fontes mais importantes de saúde em nossas relações. Em geral, nós, latino-americanos, somos incentivados a dar mais do que receber, além de conferirmos grande valor moral ao ato de dar. Receber não foi tão valorizado em nossa educação, por isso, tendemos o cuidar, aspecto mais presente em nossas vidas. Reconhecer a importância do equilíbrio do dar e receber, e se abrir para fazer as mudanças necessárias para alcançar esse equilíbrio, pode ser muito transformador e educativo. Curiosamente, receber nos ensina a dar de forma mais saudável e vice-versa.



## SER CUIDADO 3

Ser cuidado, ao contrário do cuidar, é a experiência de receber, o que nos custa mais. Quando cuidamos e somos cuidados de forma recíproca, nossas relações tendem a se tornar mais harmoniosas. Ser cuidado nos pede receptividade, passividade, uma certa humildade e uma atitude humana difícil e delicada: a vulnerabilidade. Acolher nossa vulnerabilidade em momentos em que estamos precisando de apoio, sofrendo, perdidos ou abalados, nos dá a oportunidade de receber o cuidado, o amor e a compaixão do outro. Aprender a receber pode ser um dos desafios mais difíceis e, ao mesmo tempo, mais enriquecedores para todos nós.

O Taoísmo e a Medicina Tradicional Chinesa nos falam sobre o equilíbrio Yin e Yang. Yin representa o feminino, o receptivo, a noite, o inverno e o vale, enquanto Yang nos remete ao masculino, o ativo, o dia, o verão e à montanha. O equilíbrio Yin e Yang é fonte de saúde, felicidade e paz. Dar e receber de forma equilibrada é um tesouro em nossas vidas. O que precisamos mudar para criar esse equilíbrio?



## 4 CUIDAR-SE

Esse é o maior desafio da tríade, pois não inclui o outro, só “eu” e “meu” mundo. Somos inexperientes nesse lugar sem alguém. Consideramos o autocuidado como um ato de egoísmo, enquanto o oriental enxerga como responsabilidade primordial da vida. Por isso, eles criaram incontáveis práticas integrativas que, como sabemos, são originalmente práticas de autocuidado. Seus antepassados já carregavam a compreensão de que somos responsáveis por nossas próprias vidas.

Cuidar-se é o ato de receber de si mesmo, o que nos traz autoconhecimento e pode ser uma grande alegria e uma chave para fazer da vida algo valioso. No final das contas, mesmo quando passamos por questões de saúde podemos encontrar forças para fazer de nossas vidas uma experiência enriquecedora, significativa e desfrutável. Livre arbítrio, responsabilidade, consciência e disciplina são princípios essenciais do autocuidado.



## Cuidados Integrativos, UMA JORNADA DE CUIDADO e consciência

5

Os temas que trazemos são um convite para um contato com você mesmo. Em meio à travessia de situações desafiadoras, é essencial lembrar quem somos e saber encontrar nossas forças pessoais. Quanto mais consciência temos de nossos limites e de nossos recursos internos, mais sabedoria teremos para lidar com o trecho da vida que atravessamos.

As chamadas práticas integrativas - Yoga, meditação, Tai Chi Chuan, entre outras - são instrumentos que acalmam, fortalecem, ensinam e acompanham nossa jornada em direção ao equilíbrio, bem-estar e qualidade de vida. Você pode navegar pelos conteúdos em formatos como textos, vídeos e podcasts. Esperamos que aproveite!





**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**