



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PEDAGOGIA
DEPARTAMENTO DE MÉTODOS E TÉCNICAS DE ENSINO

CICERA CARLA GOMES RIBEIRO

**APOIO DE GRUPOS E O AUTOCUIDADO
PARA A FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL NA
EDUCAÇÃO UNIVERSITÁRIA: a perspectiva da
abordagem centrada na pessoa**

Recife

2022

CICERA CARLA GOMES RIBEIRO

**APOIO DE GRUPOS E O AUTOCUIDADO PARA A FORMAÇÃO HUMANA
INTEGRAL NA EDUCAÇÃO UNIVERSITÁRIA: a perspectiva da abordagem
centrada na pessoa**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Pedagogia da
Universidade Federal de Pernambuco, como
requisito parcial para obtenção do título de
licenciada em Pedagogia.

Aprovado em: 04/11/2022

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Sandra Patrícia Ataíde Ferreira
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dra. Maria Sandra Montenegro Silva
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dra. Ana Paula Fernandes da Silveira Mota
Universidade Federal de Pernambuco

APOIO DE GRUPOS E O AUTOCUIDADO PARA A FORMAÇÃO HUMANA INTEGRAL NA EDUCAÇÃO UNIVERSITÁRIA: a perspectiva da abordagem centrada na pessoa¹

Cícera Carla Gomes Ribeiro²
Sandra Patrícia Ataíde Ferreira³

RESUMO

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) ressalta as relações humanas como promovedora do autocuidado e da expansão do estado de consciência que possibilite o alcance da autorrealização da pessoa. Assim, tivemos por objetivo geral compreender as noções de autocuidado e de formação humana integral na Abordagem Centrada na Pessoa de Carl Rogers, e suas implicações para a educação universitária. Para tal, foi realizada uma pesquisa bibliográfica através das plataformas de internet Google.com e CAPES, com o intuito de fazer um levantamento das principais obras de Rogers, de autores que trazem concordância com sua teoria, além de documentos e artigos que agregam a temática do autocuidado. Como resultado, constatamos que, o apoio de grupos agregado a um ensino mais livre e flexível em colaboração com a comunidade acadêmica, ajuda o estudante universitário a desenvolver práticas de autocuidado de modo que, apesar das dificuldades existentes em sua trajetória, ele possa continuar crescendo e se desenvolvendo como pessoa e estudante.

Palavras-chave: autocuidado; apoio de grupos; formação integral; estudantes universitários; abordagem centrada na pessoa.

1. INTRODUÇÃO

O ser humano busca a autorrealização desde o seu nascimento. Como se observa, o bebê só para de chorar quando é alimentado e, desde então, começa a busca incessante pela própria sobrevivência. Porém, no início desse percurso, ele não caminha sozinho e, ao longo da sua existência, mais ou menos complexa,

¹ Trabalho de Conclusão de Curso finalizado e apresentado no final do semestre de 2022.1

² Graduanda em Licenciatura do Curso de Pedagogia, Centro de Educação, Universidade Federal de Pernambuco, Campus Recife. E-mail: Carlaribbeiros@gmail.com

³ Professora Orientadora lotada no Departamento de Psicologia, Educação e Inclusão (DPSIE), do Centro de Educação da UFPE. E-mail: sandra.aferreira@ufpe.br

algo ou alguém dará a motivação necessária para que ele continue a viver durante a vida. Ele precisará se relacionar com outras pessoas e tais relações, cheias de complexidades de encontros com o outro, podem proporcionar o encontro consigo mesmo (ROGERS, 2017).

Essas relações não se limitam apenas às pessoas, mas ao contato com a natureza, plantas e animais, os quais podem contribuir para o desenvolvimento humano e, conseqüentemente, das suas relações interpessoais. É a partir dessas reflexões, baseadas na Abordagem Centrada na Pessoa, de Carl Rogers, fundamento deste trabalho, o qual tive um primeiro contato mais íntimo através do grupo de estudos “Ética no trabalho e formação humana, que se levanta a seguinte questão: de que maneira o apoio de grupos pode contribuir para o autocuidado e para uma formação humana integral do estudante universitário?

Assim, tem-se como **objetivo geral** compreender as noções de autocuidado e de formação humana integral na Abordagem Centrada na Pessoa de Carl Rogers, e suas implicações para a educação universitária. Para a realização deste objetivo geral, visam-se como **objetivos específicos**, os seguintes: (i) explicitar a noção de autocuidado para a abordagem centrada na pessoa; (ii) discutir a noção de formação humana integral na perspectiva assumida por Carl Rogers; (iii) Refletir sobre a formação humana integral do estudante universitário a partir da perspectiva de educação defendida por Carl Rogers; (iv) entender a importância das relações interpessoais e grupais, de acordo com a abordagem centrada na pessoa, para promover o autocuidado.

Muito se fala da importância de ter um diploma como um meio norteador da vida, entretanto, os recursos que estão disponíveis ao estudante durante esse período de formação nem sempre são favoráveis. A pressão da sociedade, transmitida através de propagandas que associam o sucesso a um curso superior, atrelada à pressão familiar que deposita expectativas para que esse estudante saia do ensino médio direto para uma universidade faz com que ele lide com questões conflituosas de identidade e pertencimento a esse ambiente universitário, tão desafiador.

Professores exigentes e incompreensivos, colegas competitivos e egoístas, a cobrança por ser melhor e alcançar as metas estabelecidas, mesmo tendo que adaptar, em muitos casos, a rotina exaustiva de trabalho e estudos ligada aos imprevistos que ocorrem na vida de qualquer ser humano, faz com que tais

situações possam levar esse estudante a desenvolver vários conflitos emocionais, se não tratados adequadamente. Rogers (1988) concebe a educação como um ato político e define a política como uma prática movida pelo interesse no controle das relações interpessoais no sentido de delegar ou exercer o poder sobre as pessoas. Isto se revela, no contexto educacional, muitas vezes, no papel do professor como o “detentor do conhecimento” e uma vez convencido desse papel, ele pode causar impactos negativos no processo de ensino e aprendizagem do estudante.

O ambiente universitário geralmente é carregado por disputas de ego entre alunos e professores, momentos em que o aluno é exposto a situações constrangedoras em sala de aula ainda são recorrentes, e isso pode acontecer pelo medo que a figura do professor exerce sobre esse aluno que teme as futuras retaliações que são convertidas em dificuldades de progredir na vida acadêmica. E mais, ocorrem situações em que o aluno confronta o professor, causando um desconforto para ambos, entretanto, o poder exercido pelo docente ainda prevalece sobre o discente, o que é revertido em baixa produtividade e desmotivação (ROGERS, 1988).

Entender que o aluno não está em sua melhor fase para desempenhar algumas tarefas pode facilitar bastante esse processo, entretanto, muitos educadores ainda são exceção aos novos conceitos de ensino onde o professor tem o papel de facilitar a aprendizagem do aluno, ajudando-o a desempenhar as tarefas de acordo com suas potencialidades, pois “A pessoa facilitadora partilha com os outros - estudantes e talvez pais ou membros da comunidade - a responsabilidade pelo processo de aprendizagem” (ROGERS; ROSENBERG, 1988, p.137). Porém, há docentes que preferem se limitar ao modo convencional de ensino, praticando o controle por meio da produção do medo e desconsiderando a subjetividade e a afetividade do estudante em suas práticas de ensino e aprendizagem, dificultando bastante sua trajetória acadêmica.

Trazendo como referência alguns acontecimentos que iniciaram em julho de 2021, com o falecimento de minha mãe, vítima da COVID-19, que trouxe um impacto profundo na minha estrutura familiar, psicológica e emocional, posso dizer que não é fácil carregar um fardo desses sem o apoio necessário. Além disso, apenas quatro meses após a este acontecimento, fui diagnosticada, por um exame de ressonância magnética, com um provável tumor maligno de ovário, o

qual veio a se confirmar após a biópsia. Ao longo de todo esse processo pensei em trancar o curso, porém, uma das minhas maiores motivações foi a força interior que vem da fé que tenho em Deus, os grupos de terapia e todo apoio que procurei e encontrei nas pessoas que me rodeiam, família, amigos, colegas de turma e professores, sem os quais não teria sido possível continuar com os estudos.

Durante o período de isolamento social em 2020, quando o ensino era unicamente remoto participei de um grupo de estudo chamado “Ética do cuidado e formação humana”. Nesse período, tive a oportunidade de conhecer mais a fundo a teoria de Rogers ao qual já havia tido um primeiro contato na disciplina de “Aspectos Sócio-Afetivos do Desenvolvimento”. Nesse grupo de estudo, tive meu primeiro contato com Buber, uma das principais referências de Rogers. Fiquei encantada como ambos tratam as relações humanas como um meio norteador para o desenvolvimento inerente a todo o ser humano em vários campos de conhecimento.

Depois, no período de elaboração desse Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), fui apresentada, através da disciplina “Teorias da educação”, a Niell, que traz fortes elementos no campo da educação que dialogam com a perspectiva de Rogers. Todos nos convidam a fazer uma reflexão necessária sobre as práticas interpessoais no contexto educacional com intuito de ir além dos métodos já postos. Esse tipo de reflexão se torna cada vez mais urgente, tendo em vista os acontecimentos atuais, como a pandemia, que nos obrigam a repensar nossas atitudes como profissional e humano.

No que se refere especificamente a Rogers (1988), este acredita que os processos educacionais acontecem a partir de um ambiente facilitador de aprendizagem. Nesse ambiente existe um facilitador que conduz os encontros de maneira acolhedora, favorecendo a autoaceitação e o conforto dos estudantes, os quais direcionam as reuniões de acordo com as particularidades que vão surgindo mediante as trocas, os diálogos. O foco desses encontros é acentuar o desenvolvimento pessoal através da comunicação, contribuindo no amplo aproveitamento dos processos de ensino e aprendizagem. Buber (2009) chama de diálogo a reciprocidade das relações humanas, o olhar para o outro, para uma mútua compreensão, onde o que mais interessa é a “reciprocidade da ação interior”, assim como Rogers (2017), que afirma que “Ser empático é ver o mundo

através dos olhos do outro e não ver o nosso mundo através dos olhos dele”.

Após a pandemia da COVID-19, o aumento de problemas de cunho emocional é um impacto preocupante em nossa sociedade. Voltar ao cotidiano, estabelecendo uma nova rotina de estudos, estar dentro das expectativas inovadoras exigidas pelas novas tecnologias, mesmo não estando preparado, acaba por ser mais um prognóstico de desestabilidade. Entretanto, é possível encontrar um equilíbrio quando não nos limitamos as nossas dificuldades.

Para isso, é necessário separar um tempo para organizar as ideias, identificar o que pode estar sendo o fator determinante para tais conflitos e procurar ajuda para tratá-los. Uma pesquisa realizada com estudantes de nível superior dos cursos de economia e psicologia com o objetivo de investigar as redes de apoio que esses estudantes recorrem diante das principais dificuldades encontradas durante o percurso neste nível de ensino, revelou que a maior parcela das redes de apoio desses estudantes é composta por familiares e amigos, mas essa percepção pode ser ampliada a partir do convívio com o ambiente universitário (DE OLIVEIRA; DIAS. 2014), ou seja, ele pode recorrer aos professores, gestores, membros de grupos estudantis e essas pessoas também precisam de apoio em algum momento e, por isso, precisam estar preparadas à reciprocidade de relações.

Os elementos fundamentais da Perspectiva da abordagem centrada na pessoa de Rogers (2014) e que são importantes para interação humana, classificam-se em três, a saber: (i) *Autenticidade*: preocupação em ser mais humano que profissional. Ao nos relacionarmos com outras pessoas, somos mais propícios à abertura se existe reciprocidade, pois percebemos que elas estão sujeitas aos mesmos sentimentos aos quais estamos; (ii) *Aceitação*: interesse ou consideração, uma aceitação incondicional, a possibilidade de expressar o sentimento que se desenvolve no exato momento de sua partilha. Quando nos dispomos a ajudar alguém, devemos fazer sem julgamentos diante da condição exposta pelo outro; (iii) *Compreensão empática*: capacidade de adentrar no mundo do outro e fazer parte de suas experiências, da extensão que a comunicação, seja ela verbal ou não, pode permitir para uma escuta ativa, sensível e extremamente rara. Todos querem ser compreendidos e para isso é importante entender o ponto de vista do outro.

No campo da educação, a abordagem centrada na pessoa é aplicada na

forma como o professor conduz as aulas para que a aprendizagem seja significativa, ou seja, o aluno ao perceber que o professor está aberto às trocas sem repressão ou julgamentos, se sentirá livre para expressar suas potencialidades, assim, haverá mais abertura para a criatividade com ênfase para um ensino autodiretivo; o professor não impõe suas vontades, ele facilita a aprendizagem dando meios para que o aluno descubra qual o caminho deve seguir.

Rogers (1988), que se especializou em observar o ser humano de acordo com a singularidade de cada indivíduo, defende que a pessoa precisa de acolhimento em todos os momentos da vida, o que permite que ela cresça reconhecendo que é um ser em constante transformação. Assim, as fases da vida não podem ser tomadas como voltadas para o fracasso, assim como a lagarta precisou passar por todo o processo da metamorfose para sair do casulo e se transformar em uma saudável borboleta, também precisamos respeitar cada etapa dos processos que a vida tem a nos oferecer. Contudo, reconhecer que precisamos do outro para prosseguir é essencial.

A perspectiva de Rogers é o ponto central desse TCC que agrega o autocuidado, formação integral do estudante universitário e as relações interpessoais. Foi feito um pré-levantamento através da biblioteca do Google.com, de autores contemporâneos que discutem essas temáticas, evidenciando as problemáticas existentes em nossa sociedade. Assim como autores que conversam com a teoria de Rogers, como é o caso de Buber e de Niell, como já foi comentado.

Carl Rogers é um psicólogo norte americano de cunho humanista que defende uma abordagem não diretiva. Segundo ele, as pessoas possuem organicamente os elementos necessários para o alcance de sua autorrealização. Tal abordagem foi além da psicoterapia e é aplicada em vários campos de conhecimento, sobretudo na educação. Buber é um teólogo e filósofo que defende a dialogicidade nas relações humanas, o encontro do eu e o tu como força atualizadora para a existência humana. Ambos são fenomenologistas e consideram que os relacionamentos interpessoais são fundamentais para o desenvolvimento humano, promovendo autoconhecimento e empatia através da escuta ativa e sensível. Niell é um educador e ficou conhecido como defensor da felicidade em sala de aula por defender um ensino sem muitas restrições que

agregue significado ao invés de um compilado de conteúdos pré-fabricados. Visão que corrobora com a perspectiva de Rogers no campo da educação, o qual defende um ensino mais flexível, sem barreiras entre professores e alunos, enaltecendo a aprendizagem significativa.

Bertolin (2017) fala sobre a formação integral na educação superior destaca a relevância de uma formação social que vai além da economia que enaltece a objetificação dos estudantes, ao refletir que os seres humanos deveriam parar de olhar para si mesmo na incumbência de contemplar suas próprias paixões, e entender que as ciências humanas, como a arte e a literatura, contribuem para busca de autoconhecimento:

nações de todo o mundo em breve estarão produzindo gerações de máquinas úteis, em vez de cidadãos completos que podem pensar por si mesmos, criticar a tradição e entender o significado dos sofrimentos e realizações de outra pessoa (NUSSBAUM, 2010 citado por BERTOLIN, 2017, p. 12)

Vivemos em uma sociedade que valoriza as conquistas materiais ainda que à custa da saúde mental, assim, não é difícil vislumbrar os conflitos vivenciados pelo estudante no ambiente universitário, na busca por autorrealização. Trazendo a compreensão de autocuidado como um elemento crucial para o desenvolvimento das relações humanas. (TOSSIN; SOUTO; SIQUEIRA; TERRA; MELLO; SILVA, 2016) tratam das práticas educativas no autocuidado e fazem a seguinte contribuição:

A riqueza das atividades educativas realizadas em grupo está na possibilidade de trocas de informações e experiências, de reflexão coletiva sobre os problemas e na construção de uma visão crítica sobre o estado de saúde dos envolvidos. O compartilhamento de projetos de vida tende a auxiliar na reconstrução da história de cada pessoa, contribuindo para a construção da autonomia e responsabilização por seu processo de cuidar. Além disso, as práticas educativas em grupos proporcionam a compreensão de que o autocuidado é um processo

contínuo e necessário para a vida do sujeito (TOSSIN; SOUTO; SIQUEIRA; TERRA; MELLO; SILVA, 2016, p. 6).

O mundo está em constante transformação, porém, são as pessoas que contribuem para essa construção, as relações que construímos no decorrer dos processos da vida, são determinantes para a formação da nossa personalidade e essa personalidade vai definir as nossas escolhas, por isso a importância do autocuidado em todos os aspectos da vida se torna essencial, sobretudo durante o processo de formação acadêmica, período que possibilita uma grande troca de experiências, colaborando para a expansão de uma visão de mundo singular.

Para enfatizar a importância empírica das relações interpessoais no ambiente acadêmico (DE OLIVEIRA; DIAS, 2014) articulam sobre a relevância que o apoio de grupos durante o processo de formação, têm para os discentes:

Os calouros consideram as amizades estabelecidas nas primeiras experiências universitárias como elementos que podem facilitar seu ajustamento ao ensino superior. Esses vínculos permitem não só o compartilhamento de experiências, expectativas, interesses, problemas e apoio em caso de dificuldades, mas também despertam o sentimento de pertencer a um grupo (DE OLIVEIRA; DIAS, 2014, p. 193).

Tendo em vista o que foi discutido, pode-se dizer que esta pesquisa é significativa no sentido de trazer uma reflexão sobre, como as relações interpessoais construídas na universidade, durante todo o período de formação, são determinantes para as trajetórias de desenvolvimento do estudante universitário. Tais relações, muitas vezes, negligenciadas por falta de uma visão mais humanizada de professores e integrantes do corpo discente no trato com alunos que passam por alguma situação conturbada no seu processo de ensino e aprendizagem, dificultam a compreensão empática e a aceitação do outro.

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, amparada na Abordagem Centrada na Pessoa, de Carl Rogers, uma psicologia humanista que busca compreender o comportamento humano com intuito de identificar problemas de cunho social e emocional, proporcionando soluções aplicadas à resolução de conflitos interpessoais, com foco no desenvolvimento integral do ser humano.

A pesquisa bibliográfica é definida pela investigação de materiais teóricos com enfoque no aprofundamento de informações relacionadas ao tema de análise. Para Gil (2002), a pesquisa bibliográfica permite descobrir variedades de informações dispersas, que se comparada à pesquisa direta de corpo presente que limita o campo de visão do investigador, pode ser mais vantajosa, entretanto, a gama de informações encontradas em vários materiais não garante a qualidade de informações.

A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir de obras de Carl Rogers que trazem questões teóricas que interessam aos objetivos deste trabalho e foi dividida em três etapas. Na primeira etapa, foi feita uma análise dos livros "A pessoa como o centro" (1988); "Um jeito se ser" (2014); "Grupos de encontro" (2009), "Tornar-se pessoa" (2017), Liberdade para aprender (1972). De cada uma das obras foram selecionados alguns capítulos, os quais abordam as etapas que norteiam o desenvolvimento das relações interpessoais. Todos os livros foram localizados na internet em sites disponíveis na biblioteca google.com e baixados em formato PDF através de um desktop.

Na segunda etapa, foi realizada a busca de artigos, dissertações, teses, ensaios, monografias com o objetivo de fazer um levantamento de informações mais específicas e atuais. Para tal, foram utilizados os descritores **autocuidado** e **formação humana integral**. Quanto ao descritor **autocuidado** foram encontrados os seguintes estudos: Silva, Irene de Jesus et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem (2009); Tossin, Brenda Ritielli et al. As práticas educativas e o autocuidado: evidências na produção científica da enfermagem (2016). No que se refere descritor **formação humana integral**, foram encontrados os estudos, a saber: Mariana, Fernando Bonfim. Educação Integral: Construção histórica e perspectivas contemporâneas (2011); Bertolin, Júlio. A formação integral na educação superior e o desenvolvimento dos países (2017). Tais artigos evidenciam desde informações sobre a origem das

temáticas abordadas até a aplicação delas na atualidade. Todos esses documentos foram localizados através de buscas nas plataformas CAPES e Google Acadêmico.

As contribuições das obras consultadas foram organizadas partindo das produções de Carl Rogers, passando pelas obras de outros autores, documentos oficiais, artigos e páginas da internet consultadas, conforme a Tabela 1.

Tabela 1: Lista de obras e documentos consultados

Autor	Obra	Ano	Páginas (Indicação das páginas e capítulos dos livros de onde foram retiradas as citações; indicação das páginas de internet consultadas)
Carl Rogers	Liberdade para aprender	1972	Cap. lidos: 9. Pressupostos correntes sobre educação universitária: uma exposição apaixonada. 8. Um programa revolucionário para a educação universitária. Páginas lidas e de citações: 5; 281
Carl Rogers	A pessoa como o centro	1988.	Cap.3.Uma maneira negligenciada de ser: a maneira empática. 5. Uma comunidade centrada na pessoa. Páginas lidas e de citações: 72
Carl Rogers	Grupos de Encontro	2009	Cap. lidos: 1. Origens e objetivos do movimento de grupo. Páginas lidas e de citações: 13; 29
Carl Rogers	Um Jeito de Ser	2014	Cap. lidos: 3. Fundamentos de uma abordagem centrada na pessoa. Páginas: lidas: 96 - 118 de citações: 99; 116; 118
Carl Rogers	Tornar-se pessoa	2017	Cap. lidos: Introdução 2. Como poderei ajudar os outros? Páginas lidas e de citações: XIII; 42; 45;

			223; 326; 331; 230
Martin Buber	Do diálogo ao dialógico	2009	Cap. ELEMENTOS DO INTER- HUMANO 1. O Social o Inter-Humano . . 2. Ser e Parecer. 3. O "Tornar-se Presente" da Pessoa 4, Imposição abertura 5. A Conversação Genuína. Páginas lidas e de citações: 09; 147
A.S Neill	Liberdade sem medo	1970	Páginas lidas: 22 – 26 de citações: 24
SILVA, Irene de Jesus et. AL	Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem	2009	----
MARIANA. Fernando Bomfim	Educação integral: construção histórica e perspectiva contemporânea	2011	----
DE OLIVEIRA, Clarissa Tochetto; DIAS, Ana Cristina Garcia.	Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos.	2014.	----
TOSSIN, Brenda Ritielli	As práticas educativas e o autocuidado: evidências na	2016	----

	produção científica da enfermagem.		
BERTOLIN, Julio.	A formação integral na educação superior e o desenvolvimento dos países 1.	2017	-----
Vitória Nassar Viapiana, Rogério Miranda Gomes, Guilherme Souza Cavalcanti de Albuquerque .	Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença	2018	-----
CÂMARA DOS DEPUTADOS PROJETO DE LEI N.º 9.714, DE 2018 (Do Sr. Odorico Monteiro)	Cria o Dia Nacional do Autocuidado e dá outras providências	07/03/2018	-----
Centro de Referência em	Conceito: O que é educação integral	23/08/2013	https://educacaointegral.org.br/conceito/

educação integral			
DIDATICS	Carl Rogers, consideração positiva e consideração de valor	11/02/2019	https://didatics.com.br/index.php/parte-3-consideracao-positiva-e-condicoes-de-valor
Biblioteca virtual em saúde/ MINISTÉRIO DA SAÚDE	OMS divulga informe mundial de saúde mental: transformar a saúde mental para todos	17/06/2022	https://bvsms.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/

Fonte: A primeira autora

Para a análise dos dados foram selecionados para a leitura capítulos dos livros dos autores citados que evidenciam elementos que respondem aos objetivos dessa pesquisa.

3. Resultados e Discussão

A partir da leitura dos documentos analisados foram criadas duas temáticas de análise, a saber: (1) Autocuidado e Cuidado de grupos e (2) A educação experiencial como promoção da educação integral/ Possibilidades para o ensino superior do futuro, que serão discutidas a continuação. A primeira temática contempla três subtemáticas, autoconhecimento, empatia e encontro inter-humano. Em alguns momentos foram usados exemplos de rememoração de experiências da primeira autora para ilustrar os temas em discussão.

1. Autocuidado e Cuidado de grupos

No projeto de lei N 9.714 de 2018, instituiu-se o dia nacional do autocuidado em 24 junho, e trata o autocuidado como a importância de cuidar de si mesmo, em

outras palavras, práticas que promovam o bem-estar físico, mental e emocional 24 horas por dia. Desta forma, entendemos que o autocuidado é centrado no indivíduo que se propõe a desenvolver boas práticas para manutenção da própria saúde. Portanto,

o autocuidado é cuidar de si mesmo, buscando suprir as necessidades do corpo e da mente, adotando hábitos saudáveis, a exemplo de: alimentação balanceada, das práticas regulares de atividades físicas além da dedicação às horas de lazer e de manter uma vida social. (BRASIL, 2018)

Rogers (2017) discorre da importância de cuidar de si ao tratar da relevância da socialização para o crescimento pessoal, e de relacionamentos saudáveis que promovem a transformação do eu.

Ele (indivíduo) muda a percepção que tem de si mesmo, tornando-se mais realista em suas visões do eu. Torna-se mais semelhante à pessoa que deseja ser. Ele se valoriza mais. Mostra-se mais autoconfiante e autodirigido. Apresenta uma melhor compreensão de si mesmo, tornando-se mais aberto à sua experiência, negando ou reprimindo menos a mesma. Torna-se mais aceitador em suas atitudes com relação aos outros, vendo-os como mais semelhantes a si mesmo. (ROGERS, 2017, p. 42).

Rogers (2017) considera que a relação com o outro é uma forma de buscar autoconhecimento, que através da socialização pode haver uma mudança construtiva da personalidade, pois o indivíduo terá contato com seus sentimentos mais profundos. Dessa forma, ele será capaz de conhecer suas potencialidades e de se reorganizar organicamente.

1.1 Autoconhecimento

Para experienciar boas relações que promovam autocuidado, precisamos entender a forma como enxergamos as experiências que vivenciamos, pois elas refletem a forma como nos vemos perante a sociedade. Experiências que desafiam

nosso autoconceito se tornam ameaçadoras quando fogem daquilo que acreditamos sobre nós mesmos.

Enfrentar situações de alto estresse durante a vida pode ser extremamente desafiador para algumas pessoas do que para outras, os valores que acumulamos no decorrer da vida, que na maioria das vezes são herdados, é que irão determinar nossa visão sobre nós mesmos e como vamos lidar com essas questões. Dessa forma, nossos sentimentos deixam de ser considerados e nos afastamos de quem realmente somos, ficamos desestimulados a buscar crescimento pessoal e focamos em suprir as expectativas que os outros têm sobre nós, assim, passamos a viver de forma incongruente que, segundo Rogers (2017), é a fonte das desordens psicológicas.

A incongruência leva à sensação de vulnerabilidade, tensão, desconforto, ansiedade, sentimentos complexos que evoluem para o sentimento de ameaça, de que não somos mais seres completos, uma dualidade entre o autoconceito e o eu real (DIDATICS, 2016 – 2018) Este conflito psicológico pode representar um passo para a necessidade de busca de autocuidado.

Segundo Rogers (2017), temos a liberdade de escolher ser quem quisermos, podemos viver escondidos em uma fachada, camuflados por sentimentos de distorção e negação de nossa imagem e, assim, continuar inflando sentimento de frustração para nós e para outros que fazem parte de nosso grupo de convívio, o que acaba acarretando uma espécie de desorganização. Afinal, nossas ações são previsíveis, calculadas para seguir uma linha de ação e esse tipo de atitude nos impede de ter uma vida plena. Quando nos deixamos vivenciar situações que nos trazem conforto e satisfação, como, por exemplo, desfrutar da arte, cultura, ler um bom livro, viajar, entre outras coisas pouco previsíveis, conseguimos desenvolver um elemento criativo que torna a vida mais leve:

Uma pessoa assim seria, segundo creio, reconhecida como o tipo mais capaz de se adaptar e de sobreviver em caso de alteração das condições ambientais. Seria capaz de se adaptar devidamente, tanto às novas como às antigas condições. Estaria justamente na vanguarda da evolução humana (ROGERS, 2017, p. 223)

Segundo o autor, uma pessoa que não tem problema em vivenciar novas possibilidades, que tem uma ampla visão de mundo, não terá problemas em se

adaptar a diversas situações pouco previsíveis. Assim, será menos complexo se reorganizar psicologicamente, pois a vida é feita de surpresas, não temos controle sobre aquilo que pode acontecer amanhã, apenas uma noção do que pode acontecer.

Nossa mente está em constante conflito com questões que nos são impostas pela sociedade, como é o caso da busca pelo sucesso que pode ser um motivo de grande frustração para grande parte das pessoas. Almejamos êxito quando iniciamos um projeto e por isso dedicamos empenho, energia, expectativas que podem não ser correspondidas. Circunstâncias da vida podem desfavorecer esse processo que seria considerado o ideal para se ter satisfação pessoal.

Todavia, quando esse processo é rompido ou adiado, nos culpamos e comparamos nossa vida com a daquele que, na nossa visão, obteve o êxito que gostaríamos, contudo não consideramos quais processos aquela outra pessoa teve que passar para conquistar seus objetivos. O desenvolvimento desta consciência poderia ser promovido pelas instituições educacionais a serem aplicadas desde a primeira infância, seria interessante que a promoção da capacidade de lidar com o imprevisto e com os sentimentos deste acontecimento fosse favorecida nas instituições educacionais nessa fase em que, as aprendizagens ficam mais enraizadas para gerar bons frutos no futuro; um compromisso com a formação de seres humanos conscientes para administrar suas frustrações. Entretanto, somos humanos cada vez mais desumanos, preocupados em ter mais que ser, esquecemos que precisamos de equilíbrio emocional e, para se chegar a esse equilíbrio devemos ser auto generosos para lidar com todas as pressões que somos cada vez mais obrigados a resistir.

Rogers (2017) defende uma formação mais humanizada dentro das instituições educacionais, que ensine as crianças a lidar com suas emoções, onde o professor crie um ambiente agradável em sala de aula, permitindo a expressão através de ferramentas que vão além de livros didáticos estrategicamente programados. Uma formação que proporcione a livre expressão sem tanta repressão, possibilitando às crianças lidar com suas descobertas e potencialidades, dessa forma, naturalmente, seríamos acostumados a conviver com práticas que enaltecem o autocuidado

Se a aceitação, a empatia e a consideração positiva constituem as condições necessárias e suficientes para o crescimento humano,

então elas devem da mesma forma estar presentes nas relações de ensino, amizade e da vida familiar. (ROGERS, 2017, p.XIII)

Entretanto, os professores que ousam vivenciar essas atitudes, na maioria das vezes, não são bem vistos pela gestão escolar e pelos demais professores, podendo até ser demitidos. Rogers discorre sobre a ameaça que a educação centrada na pessoa pode trazer ao educador que se propõe a aplicá-la:

o professor tem que enfrentar os aspectos ameaçadores da mudança de poder e de controle para todos os aprendizes, incluindo o até então professor, incluindo um aprendiz-facilitador. Abrir mão do poder parece aterrorizar algumas pessoas. A presença de um professor centrado na pessoa em uma escola é uma ameaça para todos os outros professores
(ROGERS, 2014, p. 99)

Alguns estudantes que prezam por liberdade quando se veem detentores de uma liberdade controlada se sentem aterrorizados por medo de assumir suas próprias responsabilidades, nessa hora um professor facilitador lhe oferece opções de ajuda para escolher qual caminho seguir e compreensão para a definição dessas escolhas (ROGERS, 2014).

Rogers (2017) acredita que a autenticidade e a transparência nas relações humanas ajudam a formar uma consciência mais afetuosa de si e do outro, pois através da percepção do outro passamos a reconhecer elementos existentes em nós mesmos antes reprimidos. Deste modo, o indivíduo

dar-se-á conta de que está se tornando mais integrado, mais apto a funcionar efetivamente; tomar-se-á mais semelhante à pessoa que gostaria de ser; será mais autodiretivo e autoconfiante; realizar-se-á mais enquanto pessoa, sendo mais único e auto-expressivo; será mais compreensivo, mais aceitador com relação aos outros; estará mais apto a enfrentar os problemas da vida adequadamente e de forma mais tranquila. (ROGERS, 2017, p. 45)

Portanto, compreendemos que, de acordo com Rogers (2017), a forma que podemos praticar o autocuidado, como elemento fundamental para o

desenvolvimento pessoal e orgânico, é buscando desenvolver bons relacionamentos para promoção de autoconhecimento e cuidado com o outro, pois através das relações interpessoais podemos reconhecer semelhanças em comportamentos anteriormente reprimidos que dificultam ou impedem o crescimento inerente a todo ser humano.

1.2 Empatia

O sofrimento aproxima as pessoas. Trocar experiências sobre problemas parecidos ajuda a amenizar o fardo, falar com pessoas que estão vivenciando os mesmos problemas que os nossos é de certa maneira reconfortante; habitar em lugares que têm um clima de aceitação ajuda a nos desvincular das defesas naturais de se expor a algum tipo de situação vexatória, pois entenderemos que, apesar dessa exposição exacerbada seremos compreendidos pelos demais.

Rogers (2009) considera a empatia como um dos meios mais eficientes para a troca através da comunicação, pois quando percebemos que não estamos sendo julgados diante do que expomos sobre nós, temos mais segurança de ser quem realmente somos.

"O estado de empatia ou ser empático consiste em aperceber-se com precisão do quadro de referências interno de outra pessoa, juntamente com os componentes emocionais e os significados a ele pertence, como se fôssemos a outra pessoa, sem perder jamais a condição de 'como se'. Portanto, significa sentir as mágoas e alegrias do outro como ele próprio as sente e perceber suas causas como ele próprio as percebe sem, contudo, perder a noção de que é como se estivéssemos magoados ou alegres, e assim por diante. Se perdermos esta condição de 'como se', teremos um estado de identificação" (ROGERS, 1988. p 72)

Rogers (1988) evidencia que não basta apenas ter boa vontade de ajudar, mas se colocar no lugar do outro a ponto de sentir suas dores, compreender de fato o que o outro sente apropriando um autêntico clima de acolhimento, para que assim, ele possa compartilhar seus medos sem ressalvas.

Durante o período que participei ativamente do grupo de apoio a familiares enlutados de pessoas que faleceram decorrente da COVID-19, percebi o quanto é importante compreender que não estamos sozinhos com a nossa dor. À medida que a mediadora responsável conduzia os encontros, consegui identificar elementos da teoria de Rogers com relação ao seu papel como facilitadora, ou seja, criava um ambiente agradável onde as pessoas se sentiam confortáveis para partilhar e ser elas mesmas e isso estava sendo aplicado de maneira eficaz, de forma natural. Certa vez, uma das facilitadoras deixou transparecer para o grupo que não estava bem emocionalmente; essa exposição destravou algumas pessoas que antes não se sentiam tão à vontade para compartilhar oralmente seus sentimentos durante os encontros online, as quais só interagiam pelo WhatsApp. Como afirma Rogers (2009, p. 8), um facilitador pode desenvolver, num grupo que se reúne intensivamente, um clima psicológico de segurança no qual a liberdade de expressão e a redução de defesas progressivamente se verifiquem.

Com o tempo fui percebendo que o meu fardo estava mais leve e a ter consciência de que existem pessoas passando por problemas maiores que os meus. Enquanto eu havia perdido uma pessoa extremamente importante para mim, havia várias outras que perderam mais de uma, em um curto intervalo de tempo. Isso nos faz ressignificar muitas coisas com relação à forma que enxergamos o mundo ao nosso redor. (Registro de rememoração, 03/10/2022)

Rogers (2009) discorre que as trocas de experiências com grupos de encontro podem transformar a visão do indivíduo sobre as questões que lhe aflige, ouvir outras perspectivas além daquelas em que se está familiarizado tem o poder de estabelecer a autoaceitação, podendo ser fundamental para que decida traçar uma direção completamente nova para sua vida.

Quando comparamos nossa vida a do outro, passamos a ter um novo patamar de sofrimento, isso só é possível por causa da nossa compreensão empática com relação ao grau de intensidade que o outro dá àquilo que lhe aflige. Esse compartilhamento ajuda a definir um rumo para nossas vidas, nos tira de um intenso sofrimento individual e nos une a um terço desse sofrimento em coletivo, pois passamos a aceitar determinadas situações que não podemos mudar e dessa forma aprendemos que também é necessário praticar a autoaceitação, uma forma de praticar o autocuidado em busca de transformação.

Segundo Rogers (2009, p.29), muitas pessoas creem que a autoaceitação deve estar na origem da mudança. Na verdade, nestas experiências de grupo, tal como em psicoterapia, ela é o começo da mudança. Não guardar nossos problemas para nós mesmos, nos fechando em uma bolha de angústia, o que aumenta significativamente os riscos de desenvolver doenças como depressão, entre outras de cunho psicossomático.

No que se refere à saúde mental, a Organização mundial de saúde (OMS) divulgou, no dia 17/06/2022, o maior levantamento sobre este tema desde a virada do século, em um trabalho minucioso evidenciando que em 2019 quase um bilhão de pessoas conviviam com um transtorno mental, o que inclui 14% dos adolescentes do mundo. O suicídio foi responsável por mais de uma a cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade. Nassar, Gomes e Albuquerque (2018) discorrem que um dos principais elementos responsáveis por esse adoecimento é “o trabalho”. A relação de adoecimento e trabalho está diretamente ligada à perda de controle do trabalhador sobre as suas emoções, a alienação sobre os meios de trabalho em decorrência de sua desorganização sobre o objeto e instrumento.

Desta forma, o trabalho será visto como algo ruim, porém, de extrema necessidade, exercendo controle sobre o trabalhador, ao invés de ser algo benéfico que lhe garante os meios de sobrevivência. Isso corresponde ao avanço do capitalismo que, cada vez mais, obriga as pessoas a se abster de suas

necessidades físicas e psicológicas em prol de fazer o que for possível para garantir meios de sobrevivência. Nesse contexto, o trabalho perde sua capacidade realizadora dos sujeitos, agrega cada vez menos elementos que dão sentido à sua vida, podendo se converter facilmente em trabalho imposto, forçado e, conseqüentemente, fonte de sofrimento (NASSAR, GOMES, ALBUQUERQUE. 2018).

Rogers (1972) discorre sobre os relacionamentos dentro das instituições educacionais, acerca do grande número de trabalho aplicado de forma massiva para se atingir resultados que correspondem a demandas do mercado de trabalho. Esse tipo de consciência educacional que supervaloriza a quantidade e não propriamente a qualidade, afeta as relações interpessoais, pois se cria um ambiente de competição negativa entre professores e alunos, professores buscando produzir uma enorme quantidade de produções científicas e planejamentos, e alunos buscando melhores notas, ambos com o objetivo de serem vistos como mais competentes que os demais. Isso instiga o trabalho individual e a falta de cooperação.

Entretanto, como vimos, é fato que esses docentes são altamente cobrados e, mesmo que muitos tenham boas intenções para proporcionar um ambiente facilitador de aprendizagem, o qual Rogers defende, os gestores que coordenam as grandes instituições, na maioria das vezes, não lhes proporcionam situações que facilitem esse tipo de interação, nem formas que enalteçam as práticas de autocuidado, elemento essencial para o desenvolvimento efetivo da relação professor-aluno. Isso reverbera nas relações entre os próprios alunos, que almejam notas máximas, acirrando a competitividade e o individualismo, desfavorecendo a colaboração e a promoção do desenvolvimento integral.

Dentro essa perspectiva, Rogers (1972) sugere reuniões de grupo como forma de melhorar as relações dentro desses ambientes organizacionais, promovendo a aprendizagem construtiva, o crescimento e a mudança, pois através desses grupos:

Dá-se ênfase às interações entre os membros do grupo, numa atmosfera que estimula cada um a pôr de parte sua autodefesa e suas fachadas, habilitando-o, assim, a se relacionar direta e abertamente com os outros membros do grupo o "encontro básico". Os indivíduos acabam por se conhecerem uns aos outros mais amplamente do que possível nas usuais relações sociais ou de

trabalho; o clima de abertura, de assumir o risco e de honestidade gera a confiança que habilita a pessoa a reconhecer e a mudar atitudes de autodefesa, testar e adotar comportamentos mais inovadores e construtivos e, a seguir, relacionar-se mais adequada e efetivamente com os outros, na situação de sua vida cotidiana. (ROGERS, 1972, p. 281)

Rogers (1972) nos faz refletir sobre a dimensão da importância das boas relações sociais e boas práticas de cuidado à saúde mental, promovendo um ambiente mais sociável e cooperativo no ambiente de trabalho. Isso pode ser levado para outros meios de trabalho, tendo em vista que, a maioria da população mundial não tem o privilégio de escolher o trabalho que gostaria e é fato que precisamos de meios de existência para promoção de autocuidado, seja ele o mínimo possível, mas um pouco de consciência e de capital, por parte dos empregadores para promover programas que favoreçam a saúde do trabalhador, proporcionando boas práticas interpessoais entre os trabalhadores, tornando o convívio sem tanta competitividade e pressão, já que é no ambiente de trabalho que passamos grande parte da nossa vida, tornando esses meios menos fatigantes. Entretanto, estamos tão ocupados, preocupados com as engrenagens, que nos esquecemos de nos relacionar com o outro; o pouco tempo que temos em casa focamos em uma tela de celular, computador, qualquer outra coisa é mais interessante do que o relacionamento de carinho e de amizade que podemos construir com o próximo.

Ficamos acomodados e convencidos de que não temos a capacidade de buscar nossa autorealização, reservar um tempo para socializar, aproveitar boas companhias. Praticar atividades que trazem bem-estar podem facilitar nosso dia a dia, porém, quando usadas de maneira estrategicamente manipuladas por um sistema especialista em iludir as massas, como acontece especialmente nas redes sociais, nos impedem de buscar meios de mudança e lutar pelos nossos ideais, pois não achamos que somos bons o suficiente para encontrar esses caminhos.

Rogers (2009) acredita que o ser humano tem tudo o que é necessário organicamente para encontrar caminhos que o leve para frente e para isso é necessário que ele faça uma autoanálise, pois ele tem a capacidade de autodirigir-se. Ao contrário do que pensam os poderosos, tomar a iniciativa é política, ir contra aquilo que nos faz mal e buscar mudanças pode ser incômodo no início, mas é preciso desorganizar para reorganizar e, para isso, precisamos de ajuda. Encontrar

peessoas que se identifiquem conosco, que estejam no mesmo ritmo de vida, que nos compreenda, que proporcionem conversas agradáveis nos motiva a querer ser melhor. A troca possibilita o encontro com nossos pares, nos dá segurança para acreditar que teremos suporte em momentos de extrema necessidade.

1.3. Encontro Inter-humano

Rogers (1972) trata as relações como uma oportunidade de descobrir quem realmente somos, olhar para um outro não como objeto, mas como um ser em potencial, que detém o que é necessário para se desenvolver. Através dos relacionamentos interpessoais podemos descobrir coisas sobre nós mesmo que talvez não soubéssemos explorar sem esse contato mais próximo com o outro.

Rogers (2009) compreende que a reunião de grupos é uma forma construtiva para acentuar a capacidade das relações humanas, o crescimento pessoal, o desenvolvimento e o aperfeiçoamento da comunicação interpessoal através de um processo experiencial, com o objetivo de fazer com que os participantes encontrem formas de se relacionar consigo e com o outro, à medida que os membros do grupo vão encontrando maneiras de quebrar as barreiras que os impedem de ser quem realmente são. Assim, cria-se um relacionamento autêntico a ponto de cada um se sentir mais à vontade com os participantes do grupo.

Silva et al. (2009) discorrem que a identidade própria do ser humano é constituída na coexistência, ou seja, sem o outro não progredimos como seres em constante transformação. “A identidade própria do humano é construída na existência e na inter-relação. Na base dessa percepção está o cuidado compreendido como solicitude, dedicação e inquietação pelo outro”. (p. 697-703). No grupo, o indivíduo passa a conhecer a si próprio de forma mais íntima. Para Rogers (2009), as pessoas têm a necessidade de experienciar novas possibilidades, conhecer pessoas diferentes do seu ambiente de convívio natural, e destaca dois pontos relevantes para essa necessidade: o primeiro é a crescente desumanização da nossa cultura que é: a pessoa humana a favor do seu status social e; o segundo, é que somos suficientemente ricos para dar atenção às nossas necessidades psicológicas; a preocupação excessiva com a própria renda não

permite que se veja o aumento da própria solidão. Essa segunda, mais aplicada aos países desenvolvidos. O que faz as pessoas quererem fazer parte desses grupos é a necessidade de fugir da censura, de poder ser quem são, sem repressão da igreja, família, trabalho, universidade, pois têm uma fome de se expressarem espontaneamente, de se arriscarem em novas maneiras de se comportar sem a repressão dos outros. Trata-se, assim, de uma forma de promoção do autocuidado através da coletividade.

(...) em que, numa palavra, a pessoa atinja a situação em que tudo é conhecido e aceito, e assim se torne possível uma maior evolução. Parece ser esta a fome poderosa que se espera satisfazer através das experiências num grupo de encontro (ROGERS, 2009, p 13).

Buber (2009) discorre sobre a importância das trocas nos relacionamentos, que vão além das relações humanas, tudo depende da forma de diálogo que temos com aquele que nos dispomos a dialogar, um animal, uma árvore e até mesmo Deus, o Ser eterno. Para o autor, é essencial haver reciprocidade entre as partes envolvidas, isso vai depender da importância que o outro tem durante o diálogo

Nada pode se recusar a servir de recipiente a palavra. E eu devo apenas estar presente, estar aí atento, abrindo o meu ser em toda a sua totalidade para perceber a palavra que me é dirigida pelos acontecimentos do mundo e recebê-la como minha palavra - recebê-la e responder a ela e por ela. (BUBER, 2009, p.9)

Buber classifica o relacionamento genuíno como inter-humano, ou seja, o que está entre as duas pessoas durante o diálogo, o entre, aquilo que se desenvolve naturalmente de modo que ele não existe sem os dois. Isso diverge dos relacionamentos puramente sociais, em que se busca uma identificação, algo em comum para que se desenvolva uma relação, algo inconscientemente programado é diferente de conversar genuinamente com alguém que se achava inviável. Tratar o outro não como alguém em potencial para se conseguir algum benefício, um objeto que será útil em algum momento da vida, mas um parceiro de troca de experiências. A essência do inter-humano, os seus desdobramentos são chamados de diálogo. Dessa forma, podemos perceber que Buber reverbera a visão de Rogers sobre

como devem ser as relações humanas para promoção de crescimento pessoal:

Quando há essa unidade completa, essa singularidade, essa plenitude da vivência na relação, então esta alcança a qualidade de “fora desse mundo” (...), uma espécie de sentimento de êxtase na relação da qual o cliente e eu emergimos no fim da sessão como quem sai de um poço ou de um túnel. Dá-se nesses momentos uma verdadeira relação “Eu—Tu”, para empregar uma expressão de Buber, uma vivência atemporal da experiência que existe *entre* o cliente e eu. (ROGERS, 2017, p 230)

O Encontro verdadeiro entre as partes que se propõem a desenvolver um relacionamento genuíno, como forma de promover o bem-estar, um relacionamento sem maiores preocupações, ou seja, ser de fato quem se é, que é uma busca cada vez mais desafiadora.

O homem tem medo da solidão e para isso busca cultivar relacionamentos dentro da coletividade, fazendo parte de grupos. Dessa forma, ele terá um relacionamento pessoal que deve estar de acordo com as regras do grupo, entretanto, esse tipo de relacionamento diverge do relacionamento real.

Atualmente, vivemos em uma sociedade de aparências, todos querem ser aceitos em um grupo, se possível ser o destaque dele. Buber (2009) discorre sobre o elemento ser e parecer, uma dualidade que considera ser a grande problemática do inter-humano, o homem querer ser algo que não é durante um diálogo. Para satisfazer a vaidade pessoal perde toda a essência de um genuíno relacionamento entre dois seres. Porém, segundo o autor, a autenticidade é o que deve importar; se ela não existe o encontro se torna inviável.

O pressuposto para a fluidez de uma conversa genuína é aceitar o outro como ele é, ambos se aceitarem mutuamente, e assim perceber que podem existir discordâncias, diferentes convicções, mas isso não anula as personalidades individuais. Em um diálogo genuíno podemos discordar do outro, tentar colocar os pontos em que acreditamos, podemos ser quem somos, sem a preocupação de que isso afete tal relação.

Tomar conhecimento íntimo de um homem significa então, principalmente, perceber sua totalidade enquanto pessoa determinada pelo espírito, perceber o centro dinâmico que imprime o

perceptível signo da unicidade e toda a sua manifestação, ação e atitude (BUBER, 2009.p 147)

Para desenvolver um relacionamento íntimo com o outro é necessário ter a sensibilidade para se focar no encontro sem máscaras, a importância do SER que busca incansavelmente algo que lhe dê satisfação pessoal, porém, o que dificulta esses encontros é a intensidade do PARECER que é o que prevalece, financeiramente e emocionalmente. Para isso, a pessoa deixa de viver em toda sua plenitude, acumula frustrações ao longo da vida, algumas irreparáveis, para satisfazer suas necessidades mais íntimas, nesse percurso, não cuida de si mesma e só acumula percalços ao longo da vida.

1. A educação experiencial como promoção da educação integral/ Possibilidades para o ensino superior do futuro

O avanço da tecnologia, as inúmeras distrações como televisão, internet e redes sociais, estão redirecionando essa futura geração, o contato físico está ficando cada vez mais obsoleto, limitando nossa visão sobre o que somos capazes de desenvolver. Isso tem afetado nossa saúde, pois o natural é viver com o essencial, mas somos bombardeados todos os dias, de várias formas e em diferentes dimensões, para viver com mais do que necessitamos.

A sociedade de consumo nos obriga a ser cada vez mais competitivos, quem tem mais a oferecer tem os maiores destaques e as pessoas almejam a aceitação, por isso, é mais fácil seguir as liturgias tradicionais. O que de fato queremos? Não paramos para pensar no que é essencial para nós; a vida passa e amanhã pode ser tarde demais. E o aumento de doenças emocionais revela esse tipo de experiência, quando deveríamos ser acima de tudo humanos. Mas isso já não é o suficiente.

Nada melhor para o entendimento de nossas emoções do que a interação com pessoas diferentes de nós, sem extremismos, saber ponderar, o que é bom para o nosso estilo de vida, o que nos faz bem, que se relaciona ao nosso propósito de vida. Sem propósito, sucumbimos, a vida deixa de ter sentido. Propósitos estão ligados aos nossos valores, no que acreditamos ser uma idéia de autorrealização.

Rogers (1972) acredita que o ser humano tem todas as ferramentas necessárias para se desenvolver em busca de autorrealização, que relaciona à aprendizagem significativa, foco sobre o que deveria ser educação para o autor. Ou seja, o aluno pode e deve buscar meios para se desenvolver, mas as formas como ele alcança conhecimento fará que esse aprendizado seja aproveitado em outros contextos de vida, que serão determinantes para resolução de situações problemáticas.

O aprendizado não deve ser um amontoado de ideias e conceitos preestabelecidos, aprendizagem é tudo aquilo que vamos conhecendo no decorrer da vida, coisas, pessoas, não importa todo o contato que temos e que nos causa impacto de alguma forma, nos proporciona um aprendizado. Isso não deve ser negligenciado durante o período escolar. Esse tipo de aprendizagem é denominado como aprendizagem experiencial. A criança aprende naturalmente e com mais qualidade quando está em um ambiente em que possa explorar, a exemplo da aprendizagem de hábitos de outro país. Uma criança terá mais facilidade para se apropriar dos novos costumes, como sotaque, língua, clima entre outras coisas, apenas pelo contato com outras crianças, a famosa imitação, ela não precisará necessariamente frequentar a escola para aprender tudo isso.

(...) aprendizagem significativa ou experiencial. Tem ela a qualidade de um envolvimento pessoal - a pessoa, como um todo, tanto sob o aspecto sensível quanto sob o aspecto cognitivo, inclui-se no fato da aprendizagem. Ela é autoiniciada. Mesmo quando o primeiro impulso ou o estímulo vem de fora, o senso da descoberta, do alcançar, do captar e do compreender vem de dentro. É penetrante. Suscita modificação no comportamento, nas atitudes, talvez mesmo na personalidade do educando (ROGERS, 1972. p 5).

Para Rogers (1972), a aprendizagem deve ser orientada, mas a forma como essa orientação é desenvolvida vai tornar essa atividade significativa ou experiencial, não é o professor que deve ser protagonista e sim o educando. Participar de projetos em que o educando se sinta à vontade para opinar sobre o desenvolvimento, onde sua opinião é tão relevante quanto a do professor fará com que ele tenha a motivação necessária para aprender e não apenas acumular conhecimentos. Essas experiências expõem as dimensões emocionais dos

educandos a ponto de tornar o aprendizado menos complexo e com qualidade, com o poder de ir além da sala de aula ao se tornar uma experiência pessoal.

Neill (1970) acredita que a educação deveria ser uma preparação para a vida, encontrar felicidade deveria ser o foco da humanidade. A forma como as crianças são instruídas lhes privam da liberdade de viver além daquilo que é importante para a sociedade, dessa forma, crescem bem letrados, dominam determinadas ciências, entretanto, não se desenvolvem emocionalmente. A criança não evolui porque é impedida de aparecer.

O currículo em geral não beneficia as individualidades, uma potencial costureira não precisa aprender aritmética aplicada. Educação de alto nível e diplomas universitários não fazem a mínima diferença na confrontação dos males da sociedade. Prédios escolares suntuosos construídos para a educação de jovens nada fazem para reparar os prejuízos sociais e emocionais desses jovens à margem das pressões impostas pela civilização (NEILL. 1970).

Quando eu falo a estudantes de escolas normais e universidades, fico quase sempre chocado com a falta de qualidades adultas daqueles garotos e garotas recheados de inúteis conhecimentos. Sabem muito, brilham em dialética, podem citar os clássicos, mas em sua maneira de encarar a vida muitos deles são crianças. Porque foram ensinados a saber, mas não lhes ensinaram a sentir. Tais estudantes são amistosos, agradáveis, animados, mas algo lhes falta: o fator emocional, o poder de subordinar o pensamento ao sentimento. Falo-lhes de um mundo cujo conhecimento lhes foi negado, e que eles continuarão a desconhecer. Seus livros escolares não tratam do caráter humano, do amor, da liberdade, ou da autodeterminação. (NEILL, 1970, p. 24)

Neill dialoga com Rogers ao citar que o foco do ser humano deveria ser primeiramente a busca da sua própria realização, mas não de forma mesquinha. Aprender para se desenvolver como pessoa em todas as suas dimensões, explorando o mundo ao seu redor, aprendendo a conviver com diferentes hábitos e crenças, se respeitando como parte integrante de um mundo que precisa de acolhimento, pois ademais, os seres humanos têm uma grande necessidade de serem guiados por alguém, eles precisam de um líder que os instrua sobre o que devem ou não fazer. Dessa forma, menosprezam seus valores em detrimento da

opinião de outros que parecem ter "domínio" daquilo que julgam ser de grande relevância para se tornar um ser civilizado, esquecem que são detentores de todas as características necessárias para se atualizar através do convívio com a comunidade (ROGERS, 2014).

Finalmente, existe um consenso de que um dos elementos mais essenciais à sobrevivência é o desenvolvimento de um senso maior de cooperação, de comunidade, de capacidade para o trabalho conjunto em benefício do bem comum e não apenas do engrandecimento pessoal. (ROGERS, 2014, p. 118)

Para Roger (2014), a educação do futuro deveria ser centrada nos indivíduos que integram uma comunidade, onde todos desempenhem tarefas conjuntas cooperando para se desenvolverem mutuamente, assim, as pessoas passam a buscar dentro de si o que lhes é valioso ao invés de procurar pelo que lhe disseram que era valioso. Numa comunidade educacional como essa, os estudantes poderiam encontrar satisfação na descoberta intelectual e emocional, o que poderia levá-los a se transformarem em eternos aprendizes, o nosso processo de educação foge muito dessa visão de Rogers.

Quando crianças expomos nossos sentimentos de maneira extrema, não sabemos lidar com eles, os adultos nos ajudam a administrá-los, isso é necessário para sabermos ponderar a intensidade que colocamos aos acontecimentos. A forma como somos conduzidos na infância determina que tipo de relacionamentos iremos desenvolver na fase adulta, entretanto, é construtivo explorar outras possibilidades diferentes daquelas que estamos acostumados, mas alguns valores que tomamos para a nossa vida nos impedem de dar o ponto inicial. Assim, passada essa fase de formação do período escolar, alguns continuarão seus estudos em grandes centros acadêmicos e isso envolve diferentes realidades. A maneira em que os professores são instruídos para lidar com essas realidades, tornará ou não a aprendizagem significativa.

(...) a aprendizagem significativa é possível se o professor for capaz de aceitar o aluno tal como ele é e de compreender os sentimentos que ele manifesta. (...) o professor que é capaz de uma aceitação calorosa, que pode ter uma consideração positiva incondicional e

entrar numa relação de empatia com as reações de medo, de expectativa e de desânimo que estão presentes quando se enfrenta uma nova matéria, terá feito muitíssimo para estabelecer as condições da aprendizagem. (ROGERS, 2017, p. 331)

No início da carreira universitária não sabemos o que esperar dos colegas e dos professores, realidades distintas se misturam com o objetivo de chegar ao mesmo fim. No entanto, nem todos conseguem atingi-lo e são vários aspectos que podem interferir nessa questão: discentes que precisam trabalhar, com filhos para sustentar, algumas vezes tendo que levar as crianças para assistir às aulas, pois não têm com quem deixar ou precisam amamentar. Ao ingressar no ensino superior há um avanço sobre o conceito que temos sobre nós mesmos, conseguimos alcançar algo que desejávamos intelectualmente, isso agrega a nossa autoestima, de modo que queremos cada vez mais progredir.

À medida que os obstáculos vão surgindo, vamos perdendo o conceito de valor que temos sobre nós mesmos, passamos a duvidar da nossa capacidade, o que é reforçado por professores que não estão preocupados com esses fatores externos, acarretando em um baixo rendimento nos estudos.

O que importa é produzir, entretanto, quem produz conhecimento é uma pessoa detentora de sentimentos de raiva, amor, alegria, tristeza, esperança... por isso, nem sempre está em condições psicológicas de entregar o que é pedido. A prioridade é buscar meios de existência, grosseiramente falando, por comida na mesa, ter um bom relacionamento com a família e depois vem o fator estudo. Rogers (2014) cita Willis Harman (1977) que aponta os problemas insolúveis de nossa civilização ao discorrer que os nossos problemas mais graves estão no nosso sucesso e não no nosso fracasso e isso é constrangedor:

Não podemos lidar com a crescente má distribuição da riqueza, com a crescente alienação de milhões, ou com a falta de uma proposta e de um objetivo unificados, aumentando a eficiência da produção, a automação industrial, acelerando a tecnologia ou confiando mais na finalidade lucrativa das companhias multinacionais — alguns dos decisivos princípios operacionais que nos levaram à situação atual. A Ciência e a racionalidade Instrumental não são suficientes para enfrentar estes problemas (ROGERS, 2014, p.116).

Rogers critica a emergência das instituições financeiras que induzem as pessoas a prezar pelo seu bem estar material, através de meios de comunicação em massa que incentiva o consumo descontrolado, acarretando em prejuízos para o meio ambiente, as desvirtuando da busca por desenvolvimento pessoal, ocasionando o aumento da insensibilidade humana.

Não é novidade que muitos discentes entram na universidade com experiências prévias que marcam negativamente sua trajetória, e dependendo da forma como ele é tratado nesse ambiente, que deveria ser de aceitação acaba sendo mais um “peso” a ser carregado ao longo da vida.

Durante o período de formação universitária, temos a oportunidade de vivenciar diversas experiências de grupos, até porque grande parte das atividades são elaboradas por grupos formados a partir das disciplinas ministradas. Entretanto, nem sempre esses encontros são favoráveis, desavenças são corriqueiras, mas somos obrigados a fazer um esforço para compreender o outro com o objetivo de concluir a tarefa proposta.

Por outro lado, nesse processo identificamos semelhanças com nossos pares que nos agregam valor e afinidade, e diferenças com aqueles que não compartilham dos mesmos valores que os nossos. Visto isso, nem sempre as atividades são bem elaboradas por todos os integrantes do grupo, pois há a omissão de alguns, que pode ser entendida por dificuldades para desenvolver as atividades por questões compreensíveis (imprevistos da vida) ou apenas, a simples omissão por saber que outros farão, mesmo que não colabore. Tais fatos compartilhados com professores que não se preocupam com o processo, não ressoam o cuidado necessário para o desenvolvimento satisfatório do docente em formação que busca evoluir como estudante e como pessoa humana. Nessas horas um professor que se preocupa com o rendimento do aluno e disponibiliza meios para que ele se desenvolva da melhor forma, faz toda a diferença.

No primeiro dia que coloquei os pés na UFPE fiquei apreensiva com o que me esperava, nessas horas buscamos acolhimento, alguém que compartilhe das mesmas inquietações, não percebi muita gente aberta a essas trocas de forma natural e verdadeira. Foi aí que conheci uma colega que levarei para vida, foi um encontro

espontâneo que, apesar do pouco conhecimento parecia que já tínhamos contato há bastante tempo. Mais para frente tive a oportunidade de conhecer outra colega que me passou a mesma impressão, assim, em todos os grupos estávamos lá, nós três, colaborando e desenvolvendo as ideias de maneira fluida, por mais que as atividades fossem complexas conseguíamos dialogar sem maiores problemas. Infelizmente tivemos que participar obrigatoriamente de grupos com maior número de participantes em que alguns integrantes não se importavam em colaborar, por mais que houvesse diálogo com o professor e o aluno em questão para solucionar essa situação, o que reverberou em alguns conflitos e frustrações. Hoje, estamos em tempos diferentes, mas o carinho e admiração que temos umas pelas outras continuam os mesmos. Felizmente, também tive a oportunidade de conhecer professores humanos, afetuosos que me estenderam a mão em momentos difíceis. Esses, mais raros, mas muito necessários em minha trajetória de desenvolvimento (Registro de rememoração 09/11/2022)

Rogers (2017) considera que o ensino deve ultrapassar as relações teóricas, sendo importante considerar a integralidade do estudante, promovendo o desenvolvimento de laços afetivos durante as trocas entre professor e aluno.

O professor deve agir de maneira congruente durante os processos de ensino, estar conscientemente inteiro, sem ser cauteloso e prudente. “Ele é livremente, profundamente ele próprio e aceita-se como é, com a vivência real dos seus sentimentos e das suas reações combinadas com uma aguda consciência desses sentimentos e dessas reações assim que elas ocorrem e se modificam” (ROGERS, 2017 p.326).

A perspectiva de Rogers é contemplada quando se assume a educação integral, quando o aluno, ao perceber que o professor está aberto para as trocas, aceitando-o incondicionalmente de forma congruente, se sentirá livre para expressar

integralmente suas potencialidades, ou seja, as trocas significativas entre professor e aluno. De acordo com Mariana (2011, p.1), “as origens do conceito de educação integral residem (...) na resistência ativa de trabalhadores contra a alienação do processo produtivo consolidada na Revolução Industrial”, ou seja, os processos de ensino e aprendizagem devem ir além das formas mecânicas que movimentam as engrenagens do ensino meramente conteudista, sem muito significado.

O centro de referência em educação integral define esse conceito de educação como:

uma concepção que compreende que a educação deve garantir o desenvolvimento dos sujeitos em todas as suas dimensões – intelectual, física, emocional, social e cultural e se constituir como projeto coletivo, compartilhado por crianças, jovens, famílias, educadores, gestores e comunidades locais. (CENTRO DE REFERÊNCIA EM EDUCAÇÃO INTEGRAL, 2013)

Desta forma, compreendemos que, a educação integral relaciona-se com a maneira que lidamos com as experiências que vivenciamos durante todo processo de ensino, por isso, além da importância de sua aplicação na educação básica também se faz necessária nas instituições de ensino superior, onde, ainda existem muitas deficiências em seus programas institucionais.

Rogers (1972) faz uma crítica aos programas de ensino superior, especificamente aos cursos de psicologia e ciências humanas e destaca 10 pressupostos implícitos:

1 - Não se pode confiar que o estudante busque sua própria aprendizagem científica e profissional: a idéia de que o aluno precisa ser orientado por um programa institucional, bem planejado de acordo com as normas da instituição pois só assim ele obterá êxito. “O aluno é, antes, levado pela mão, a aprender, do que orientado, no sentido do conhecimento, pelo desejo de aprender” (p. 166) dessa forma ele é privado da livre expressão de pensamento e autoconfiança para desenvolver projetos.

2- A capacidade para passar nos exames é o melhor critério de seleção do aluno e de julgamento da vocação profissional: o destaque será dado àquele que obtiver melhores colocações,

isso determinará se ele tem aptidão para almejar cursos de maior ênfase social.

3- A avaliação é educação; educação é avaliação: trata-se da grande quantidade de provas que são aplicadas a cada período nas instituições, podem variar o método de avaliação, mas a idéia é a mesma, avaliar apenas o que está escrito e não o estudante em toda sua completude, o que causa uma grande exaustão ao estudante e pode influenciar no seu desempenho.

4- Exposição de matéria é igual à aprendizagem: o que é dado, na lição, é o que o aluno aprende: segue a mesma ideia de que avaliar é aprender.

5- Conhecimento é a acumulação, pedra sobre pedra, de conteúdo e de informação: excesso de informação não significa maior conhecimento e melhores resultados.

"6-Conhecem-se verdades em Psicologia: a respeito dos verdadeiros métodos de psicologia o dogmatismo e a 'pseudociência'".

7- Método é ciência: só se considera os procedimentos utilizados para elaboração, porém, a pesquisa deve ir além do planejamento, deve-se contar com a criatividade.

8- Aprendizes passivos podem tornar-se cientistas criativos: diz respeito à forma como os professores depreciam a ideia "equivocada" dos alunos de forma geral, desestimulando colaborações criativas e promissoras.

9- "Depurar" a maioria dos alunos é um método satisfatório de produzir cientistas e clínicos: há falta de motivação dos alunos para avançar na obtenção de um título em PhD diante dos obstáculos impostos pelos protocolos da instituição.

10- Os alunos são melhor considerados como objetos manipuláveis, não como pessoas: os métodos ultra-behaviorista enxergam as pessoas como máquinas manejáveis por meio de castigo e prêmio. É dessa forma que os alunos são tratados o que gera competição que ocasiona o não coleguismo, ou seja, um aluno pode não querer ajudar o outro, pois a ascensão do colega nos estudos em sua concepção pode o inferiorizar, e também em relação aos

professores que dão uma falsa abertura aos alunos, mas quando eles se sentem confortáveis para um diálogo mais afetuoso resolvem repreendê-los.

O intuito de trazer à tona esses pressupostos é refletir sobre os métodos arcaicos reproduzidos de geração em geração com a intenção de se chegar ao mesmo fim. Não há uma melhora na qualidade do ensino, os professores universitários que têm prazer em reprovar o maior número de alunos ainda são considerados melhores em grande parte das instituições, e são até admirados por outros colegas de profissão, enquanto professores que se mostram mais humanos, que tratam os alunos como pessoas em toda sua completude, na maioria das vezes, são malvistas pelos outros colegas professores. Na verdade, o que importa são os planos de pesquisa, não existe um real interesse pelo ensino, pois até os alunos são considerados objetos de pesquisa.

Tendo em vista esses pressupostos majoritariamente negativos, Rogers (1972) sugere um tipo de programa universitário que possibilite aos estudantes e professores maior flexibilidade, o que poderia suscitar maiores revoluções nas práticas atuais de aprendizagem de nível superior este programa também poderia ser aplicado em outros níveis de ensino com o objetivo de abrir o campo para um tipo de ensino livre, criativo e autodirigido. Os elementos desse programa incluem características que:

- estimule a curiosidade natural do estudante;
- encoraje o estudante a buscar seus próprios interesses e consiga atingir seus objetivos;
- promova todos os tipos de recursos, como a experiência com a comunidade que lhe dê subsídios para se ocupar de problemas humanos, tanto quanto em aula ou no laboratório;
- permita com que ele seja responsável por suas ações, certas ou erradas;
- o torne participante ativo de toda a elaboração do programa que fizer parte;
- o oriente para os problemas futuros da ciência e da profissão;
- focalize em problemas científicos e profissionais significativos, já que para encontrar a solução desses problemas ele será levado a aprendizagens interdisciplinares onde se verifiquem avanços e abertura;

- promova interação humana, íntima e comunicativa, universidade-aluno, aluno-aluno, aluno-universidade, e através dessa interação ele consiga focalizar problemas reais de cunho pessoal, emocional, intelectual e profissional;
- desenvolva uma conduta autodisciplinar e crítica, dessa forma ele irá direcionar esforços em seus objetivos socializáveis e autorrealizáveis e não para receber a aprovação dos outros;
- capacite para que ele contribua criativamente sobre os problemas humanos que ameaçam a raça humana, com isso, ele terá acesso à ciência e às práticas profissionais;
- capacite para se tornar um profissional altamente qualificado para contribuir positivamente para o avanço das inquietações científicas e humanas.

Rogers (1972) ao sugerir melhorias para o ensino superior conseguiu fazer uma análise específica das deficiências encontradas dentro das instituições educacionais, visto que, o foco da educação tradicional está no resultado e não no processo, fator fundamental para Rogers, já que somos seres humanos cheios de complexidades cabíveis de imprevistos que necessitarão de criatividade para que chegue ao fim da carreira acadêmica com um relevante aproveitamento.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise das obras, conseguimos responder à questão norteadora dessa pesquisa, qual seja: De que maneira o apoio de grupos pode contribuir para o autocuidado e para uma formação humana integral do estudante universitário?

Percebemos que o autocuidado para a Abordagem Centrada na Pessoa é entendido como a busca por cultivar bons relacionamentos interpessoais como o elemento fundamental para o desenvolvimento orgânico e pessoal. Tal desenvolvimento pode ser atingido através da vivência em grupos, dessa forma, passamos a compreender as experiências vivenciadas no cuidado com o outro e adquirimos a capacidade de nos reorganizar em momentos de dificuldade, o que se reflete em autoconhecimento para uma maior aceitação de si.

Compreendemos que a formação humana integral para Rogers está na forma

como se desenvolvem as relações entre alunos e professores, no tipo de ambiente facilitador que é formado pelo professor para tornar a aprendizagem significativa ou experiencial, considerando as potencialidades do aluno de forma integral, na dimensão corporal, psicológica, emocional e social. No que se refere ao contexto universitário, devemos levar em consideração a coletividade, professores e alunos trabalhando mutuamente de forma congruente, dando margem a um ensino livre, criativo e autodirigido, o que se caracteriza em uma maior autonomia para o estudante universitário.

No campo das relações interpessoais, esse estudante consegue ser mais auto diretivo, ter uma consciência reflexiva de seus atos de modo que ele queira continuar progredindo como um ser em contato com outros elementos da natureza em constante transformação.

Para futuras pesquisas no campo da educação e psicologia, a partir dos resultados deste estudo, sugerimos um aprofundamento das questões que envolvam as relações entre aluno e professor na perspectiva da Abordagem Centrada na Pessoa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERTOLIN, Júlio. A formação integral na educação superior e o desenvolvimento dos países 1. **Cadernos de Pesquisa**, v. 47, p. 848-871, 2017.

BRASIL. Câmara dos deputados. **Projeto de Lei N.º 9.714**. Brasília, DF, 2018.

BRASIL. OMS DIVULGA INFORME MUNDIAL DE SAÚDE MENTAL: TRANSFORMAR A SAÚDE MENTAL PARA TODOS. **Biblioteca virtual em saúde/ MINISTÉRIO DA SAÚDE**, Brasília, 17/06/2022. Disponível em <<https://bvsms.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental->

transformar-a-saude-mental-para-todos/> Acesso: 03/09/2022

BUBER, Martin. **Do diálogo e do dialógico**. Editora Perspectiva, 2009.

CARL ROGERS, Carl. Consideração positiva e consideração de valor. **Didatics**, 11/02/2019. Disponível em <<https://didatics.com.br/index.php/parte-3-consideracao-positiva-e-condicoes-de-valor>> Acesso: 03/09/2022.

CENTRO DE REFERÊNCIA EM EDUCAÇÃO INTEGRAL: CONCEITO: O QUE É EDUCAÇÃO INTEGRAL., Minas Gerais, 23/08/2013. Disponível em: <<https://educacaointegral.org.br/conceito>>. Acesso em: 03/09/2022.

DE OLIVEIRA, Clarissa Tochetto; DIAS, Ana Cristina Garcia. Dificuldades na trajetória universitária e rede de apoio de calouros e formandos. **Psico**, v. 45, n. 2, p. 187-197, 2014.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

MARIANA, Fernando Bomfim. Educação Integral: Construção histórica e perspectivas contemporâneas. **UFRN, Natal**, 2011.

NEILL, Alexander Sutherland. **Liberdade sem medo** (Summerhill). 9 ed. São Paulo: IBRASA, 1970.

ROGERS, Carl R. **Liberdade para aprender**. Belo Horizonte: Interlivros de Minas Gerais, 1972.

ROGERS, Carl R; ROSENBERG, Rachel L. **A pessoa como o centro**. EPU, 1988.

ROGERS, Carl R.; PROENÇA, Joaquim L. **Grupos de encontro**. WMF Martins Fontes, 2009.

ROGERS, Carl R. **Um jeito de ser**. Editora EPU, 2014.

ROGERS, Carl. **Tornar-se pessoa**. WMF Martins Fontes, 2017.

SILVA, Irene de Jesus et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 43, p. 697-703, 2009.

TOSSIN, Brenda Ritielli et al. As práticas educativas e o autocuidado: evidências na produção científica da enfermagem. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 20, 2016.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que fizeram parte de minha trajetória escolar e Universitária, família, amigos, professores (ênfase para minha querida e paciente orientadora), ao meu marido que não me deixou sozinha um só momento, a Deus que me deu forças inimagináveis, e em especial a pessoa que me incentivou para que eu pudesse chegar até aqui, que não está comigo fisicamente, mas estará sempre em meu coração, minha querida Mãe:

Maria Cícera Gomes Ribeiro (1956 - 2021)

“Assim, estimar ou amar e ser estimado e amado são experiências que promovem crescimento. Uma pessoa que é amada compreensivamente, e não possessivamente desabrocha e desenvolve seu eu próprio e único” (Rogers, 2014, p. 14).