

193: CUIDE DO PRÓXIMO, MAS NÃO ESQUEÇA DE CUIDAR-SE

Alessandra Debastiani Rosa¹

Luísa Körbes Heberle²

Alexandra Franchini Raffaelli³

INTRODUÇÃO:

Estimular para que seja possível proporcionar aos bombeiros militares e civis momentos de relaxamento é e sempre será muito importante para que tenha uma saúde mental de qualidade. Os mesmos estão sempre submetidos a riscos que o próprio trabalho expõe, assim causando um desgaste mental e físico.

Na atividade em que o bombeiro exerce ele está sempre em prol da comunidade, pois o seu serviço é salvar vidas, então os mesmos expõem sua própria vida para salvar a do próximo. E isso gera um desgaste emocional e físico muito forte, dependendo de cada situação e movimento em que o Bombeiro está limitado a realizar. Assim o mesmo, terá que estar preparado mentalmente e fisicamente.

Para a escolha da profissão de Bombeiro, o sujeito deve ser muito centrado e ter entendimento que irá trabalhar em ambiente emergencial, é uma profissão que pode desequilibrar o mental do Militar ou civil, que em qualquer momento irá ter urgência. Então é preciso que se sintam valorizados na profissão que escolheram, para que assim possam estar sempre motivados durante os plantões.

Exercer a profissão de bombeiro, necessita também que a pessoa conheça a si mesmo, sua personalidade, características boas e outras que precisam ser melhoradas, para isso é preciso trabalhar dinâmicas e atividades que fazem com que o profissional olhe para o seu eu.

Também se torna um bom profissional Bombeiro, aquele que busca a cooperação e a união diante das dificuldades e pressões que a sua atividade profissional expõe. Para isso é necessário sempre um bom envolvimento de todos

¹Acadêmica do Curso de Graduação em Pedagogia pela FAI Faculdades. E-mail: alessandradebastianirosa@gmail.com;

²Acadêmica do Curso de Graduação em Pedagogia pela FAI Faculdades. E-mail: luisaheberle98@gmail.com;

³Professora do Curso de Graduação em Pedagogia pela FAI Faculdades. E-mail: aleraffaelli@yahoo.com.br

com todos, seja no momento que estão realizando o trabalho, seja quando estão em plantão na guarnição. Pois quem é bem recebido e tem um bom relacionamento com os demais da empresa, terá uma melhor desenvoltura no decorrer do trabalho.

Este trabalho justifica-se no momento em que proporciona reflexões sobre a importância do cuidado de si mesmo, para que tenha uma saúde mental e física saudável. Estabelecer momentos relaxantes com a família e amigos, ou sozinho mesmo, traz benefícios ao indivíduo. Algumas atividades como terapias, podem trazer essa paz internamente, e essa deve ser valorizada para que se tenha amor a si e ao próximo.

METODOLOGIA

Com a realização da observação, feita dia 25 de Abril, no campo de estágio de espaço não-escolares, obteve-se um conhecimento mais aprofundando do serviço que a guarnição de Bombeiros Militares e Civis de Itapiranga-SC realiza ao longo de dias e noites.

No momento que as acadêmicas realizaram a visita pra conhecer os espaços que constitui o Corpo de Bombeiros, pode-se notar que os profissionais que atuam nesse local, tem grande conhecimento para estarem envolvidos no salvamento de vidas, e recuperação de estruturas que foram danificadas com incêndio.

A corporação de Bombeiros é constituída de comandantes, sargentos, cabos e bombeiros Militares e Civis, cada um possuindo o seu posto, e ao longo dos anos pode ser modificada. Mas sabe-se que cada grupo que está em plantão está redigido por um líder, de posto mais alto, e se ocorrer qualquer erro na emergência em que estão envolvidos, quem assumirá o erro será o líder.

Por isso, qualquer situação que tem causa emergencial e de risco todo o cuidado é pouco, o líder está organizando e informando o que será realizado e em conjunto com os demais terá de achar uma resolução correta para a circunstância que está ocorrendo.

Para a elaboração do projeto foi refletido importantes questões que devem ser enfatizadas na prática de estágio, dentre elas a valorização da profissão, saúde mental e a alimentação saudável dos Bombeiros. Para que se tenha um conhecimento sobre o assunto que será abordado na pratica de estágio, foi utilizado bibliografias, artigos e sites que falassem então sobre o mesmo.

SAÚDE MENTAL: UM OLHAR SOBRE SUA IMPORTÂNCIA

Estar conhecendo a própria personalidade é fundamental para que desenvolva o conhecimento sobre o próximo, é o ponto de partida para tudo, não há como estar compreendendo o próximo, se não olhar, sobre o que busca e o que espera de si mesmo.

Conhecer a nós mesmos é mergulhar nos fatores internos, é tentar dar um sentido mais profundo e importante à nossa vida. A sociedade consumista afoga até mesmo a questão do valor dos fatores internos como honestidade, sinceridade, simplicidade... A procura de sucesso, de bens materiais não abre espaço para outras preocupações e interesses menos materiais, e a pessoa, em vez de enriquecer-se interiormente, vai diminuindo seu horizonte e sentido da vida. (RAMOS, 2016, p 8)

A partir do conhecimento através da reflexão é que se enriquece exteriormente, é o diagnóstico fundamental de uma vida com excelência. A vida social faz com que se repense as ações, organiza a personalidade do homem enriquece seus valores, mas um momento de olhar para dentro de si mesmo é que garante a reflexão de quem somos, e como agimos.

Marques (2018), em suas reflexões afirma que “Somos Seres Espirituais que habitam um corpo físico. Não somos nosso corpo, isso é matéria, é orgânico. O corpo é protegido pelo nosso ego. Somos seres sensitivos que pensam. Somos emocionalmente racionais”. Desta forma, deve-se cuidar de si mesmo, para que a mente e corpo continue saudável, assim contribuindo de maneira adequada com a própria vida, seja pessoal e/ou social.

O mundo oferece diversas informações, por isso deve-se reciclar as que possuem valores, não adianta ter informações sobre tantas coisas e não ter uma interpretação sobre elas. Assim acontece com o homem, para ter uma personalidade e olhar para si mesmo, necessita de informações que serão refletidas e transformadas em formas, estas darão sentido e caminhos pra cada indivíduo seguir.

A reflexão é então fundamental para que o ser humano possa iniciar o processo de conhecer-se. Ela irá exigir do praticante um esforço de concentração para pensar e perceber o novo, os caminhos que a reflexão irá proporcionar. Refletir não é apenas pensar de modo comum, é sim um exercício que exige muito esforço e persistência da pessoa que pratica. (VOSS, 2009, p23)

Também se destaca a importância de buscar ajuda do próximo para conhecer-se a si mesmo. Muitas das vezes o indivíduo não tem um olhar reflexivo para a própria personalidade, não sabendo como modificá-las de maneira que ajude a se desenvolver melhor, de forma interiormente e exteriormente. Mas ao olhar do próximo, a personalidade do indivíduo fica visível, com transparência, assim podendo auxiliar no processo de reflexão descobrindo quem ele é, e como é.

A personalidade e a busca do eu, está envolvido diretamente com a saúde mental do homem. Para o autor Quartilho (2010, p.5), nessa busca para conhecer a si, o homem necessita claramente estar com uma saúde de qualidade, assim saberá lidar com problemas do seu cotidiano, mantendo uma boa relação consigo e com os demais em sociedade.

A saúde mental deve ser encarada como algo mais do que a ausência de doença mental, como um elemento positivo, um recurso com valor intrínseco, um bem importante para a saúde física e para a qualidade de vida, um fundamento universal de bem-estar individual e um condição essencial ao funcionamento adequado da pessoa e da comunidade, independentes de factores geográficos ou culturais (QUARTILHO, 2010, p. 5,6)

Para Rodrigues e Câmara (2017, p.8), manter a vida com qualidade de saúde, não será apenas fazendo exercícios físicos e uma boa alimentação, necessita também de um bom desenvolvimento da mente. É preciso que se desenvolva a saúde mental, interligada a saúde emocional, assim gerenciando as emoções diante de atitudes e comportamentos, sem distúrbios emocionais.

Diante das exigências que o trabalho propõe ao colaborador da empresa, o mesmo necessita ter o emocional muito bem trabalhado, pois haverá situações que se deve agir com mais razão do que pela emoção, e depois sim, refletir sobre a situação ocorrida.

Quando falamos em cuidados com a saúde emocional, reportamo-nos muito à questão do equilíbrio para gerenciar as emoções. No contexto organizacional isso também é complexo, já que o ser humano não consegue deixar de ser pessoa para ser profissional. Qualquer acontecimento, por mais simples que seja, desperta em nós emoções diferentes: alegria, ansiedade, raiva, rancor, falta de estímulo, insegurança, tristeza, ausência de respeito e de comprometimento, entre outros. (RODRIGUES E CÂMARA, 2017, p.9)

Por isso, após as afirmações dos autores Rodrigues e Câmara (2017, p.9) percebe-se que as empresas necessitam de um olhar para os colaboradores,

contribuindo para que o mesmo desenvolva um trabalho de qualidade. Assim, observamos a importância de um profissional capacitado que atue no local de trabalho, que dialogue sobre situações ocorridas para beneficiar para a vida de todos, pois é o momento que precisa expor suas ideias e emoções, contribuindo para que não se tenha dificuldades mentais e emocionais.

No momento em que o colaborador da empresa sabe que pode estar dialogando com alguém capacitado sobre suas dificuldades emocionais e consigo mesmo, ele se sentirá valorizado pela empresa e seu líder. E essa valorização é essencial, pois quando se possui esse sentimento o homem enxerga seu interior e exterior de maneira positiva (MARQUES, 2019).

Além disso, ainda reconhecemos nossos dons, talentos, competências, resultados, esforços e conquistamos a autoconfiança que precisamos para mostrar nosso melhor ao mundo. Esse tipo de sentimento pode ser classificado como autorreconhecimento. Ele é fundamental na nossa carreira e se estende a todas as áreas da nossa vida. (MARQUES, 2019)

O colaborador que possui um autorreconhecimento se destaca e é reconhecido pelos demais do grupo e lideranças. Marques (2019) afirma que é necessário esse reconhecimento pelos demais:

Depois, precisamos do reconhecimento das pessoas à nossa volta para nos sentirmos bem, importantes, amados e respeitados. Esse olhar cuidado pode vir por meio de um elogio de um colega; de um feedback público do seu chefe, liderado ou colaborador; uma promoção de cargo e/ou salário; ou mesmo de um amigo, parente ou desconhecido.

A valorização do profissional dentro do ambiente de trabalho é essencial para que possa ocorrer uma autoestima diante da profissão que exerce. Se colocar diante das situações que o ambiente expõe sempre ativo, querendo buscar mais e o melhor para a empresa, opinando nas elaborações de atividades com maior criatividade, e ainda motivando os demais a seguir o mesmo ramo de forma positiva. (MARQUES,2019).

Todo esse processo de valorização e autorreconhecimento se interligam com a saúde Mental, pois no momento em que o profissional é valorizado seu lado colaborativo poderá estar aumentando e isso é essencial.

Toda a empresa é constituída de uma equipe de colaboradores. Está constroem e finalizam etapas de cada atividades juntas. Por isso, deve ser ressaltado que todos necessitam de um relacionamento social satisfatório.

Para que o trabalho em equipe de uma empresa se torne produtivo, todos necessitam compreender e opinar sobre as atividades, também que tenham comprometimento com a equipe, e confiança na mesma para que o momento da atividade finalize satisfatoriamente.

Para que ocorra o envolvimento de todos é preciso que tenham uma formação adequada, saber o que estará realizando do ambiente de trabalho. Estas formações precisam ser disponibilizadas pela própria empresa, ou até mesmos por cursos particulares que são buscados por cada colaborador pra aprimorar o conhecimento. Em segundo plano é essencial que a equipe faça dinâmicas que explorem este conhecimento de todos entre todos. (MARQUES, 2016).

A equipe de trabalho de uma empresa sempre terá de um líder, este além de estar colaborando com os demais, também necessita ter um olhar para a organização das etapas das atividades, não esquecendo cada momento que tiveram nas formações capacitores do cargo que exercem.

Para França (2017), “É papel do líder incentivar sua equipe e demais áreas a vestir-se das cores da organização e lutar pelo seu sucesso”.

Seguindo a linha de pensamento do autor, a partir da cooperação do líder é que a equipe garantirá o seu reconhecimento diante das atividades que exercerão com organização e agilidade. Enfim, todo o processo de valorização do colaborador da empresa torna-se algo positivo para o mesmo, para que se construa um ambiente harmonioso.

Todas as atividades envolvendo famílias e amigos, irá acrescentar em uma mente saudável ao ser humano, porém necessita buscar algo mais, alguma prática que traga um descanso cerebral, sem fortes emoções e muita concentração. Mas também deve-se pensar e manter uma vida saudável, mantendo sua alimentação saudável. Pois o trabalho exige isso, a força mental e também física.

A profissão de bombeiro implica um contato permanente com situações de risco e de grande exigência física, associada a elevados níveis de estresse físico e psicológico. A preservação da condição física, da saúde e da qualidade de vida destes profissionais reveste-se de extrema importância, pelo que a melhoria da qualidade da alimentação nos bombeiros é essencial para a promoção da sua saúde e para a sua eficiência profissional. (AFONSO et. Al, 2017, p. 9)

As necessidades alimentares dos bombeiros não se igualam aos demais indivíduos da sociedade, pelo motivo do trabalho que ele reproduz. O mesmo contribui pra um desgaste muito grande fisicamente e emocionalmente, em conseqüências as condições que enfrentam. Também afirmou que os Bombeiros possuem maiores chances em ter doenças cardiovasculares devido ao possível excesso de peso e estresse, assim tendo aumento na pressão sanguínea e batimentos cardíacos. (AFONSO et. Al, 2017, p. 16).

A alimentação de um Bombeiro em um determinado dia em que teve muito gasto calórico necessita de alguns nutrientes, estes irão repor a estabilidade física do profissional. Segundo Afonso et. Al (2017, p. 20), “é recomendada uma distribuição diária de macronutrientes em 60% de hidratos de carbono, 15% de proteína e 25% de gordura”.

Para os Bombeiros, esses alimentos são essenciais pois mantém a estrutura corporal saudável ao longo do dia e ainda são fundamentais para manter o físico diante de atividades que exigem mais gasto de energia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se o trabalho, trazendo algumas considerações sobre o estágio ocorrido nos espaços do Corpo de Bombeiros, assim buscando construir um espaço de aprendizado tanto para as acadêmicas quanto para os Bombeiros, sobre a saúde mental, para que assim, os mesmos possam estar trabalhando de maneira eficaz o seu mental.

Desenvolveu-se nos Bombeiros um momento de cooperação entre todos, para que possam estar se conhecendo um pouco mais, para uma melhor ligação entre os profissionais da corporação.

Valorizou-se também, os participantes através de homenagens construindo um espaço mais harmônico e afetivo, mostrando os mesmos que todos são importantes pois são os “anjos da guarda”, que trabalham em busca de salvar vidas na sociedade.

Enfim, toda a organização das atividades estava voltada a garantir o bem-estar dos bombeiros, trazendo momentos diferenciados, porém marcantes, com olhares para si e sua profissão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AFONSO, Liliana, et al. **Recomendações gerais para alimentação de Bombeiros**. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/07/Recomendacoes-gerais-para-a-alimentacao-de-bombeiros.pdf>. Acesso em: 28 de abril de 2019
- CABRAL, Jackson Cruz. **Chefe de cozinha: profissionalização e qualidade de vida no trabalho**. Disponível em: <http://revistapensar.com.br/gastronomia/artigo/no=a16.pdf>. Acesso em: 21 de abril de 19;
- FRANÇA, Sulivan. **Qual é a importância da liderança para uma equipe?** SLAC. Sociedade Latino Americana de Coaching. Disponível em: <<https://www.slacoaching.com.br/artigos-do-presidente/qual-a-importancia-da-lideranca-para-uma-equipe>>. Acesso em: 27 de abril de 2019;
- FELICIANO, Elsa. **Hidratos de Carbono**. Disponível em: <http://www.fpcardiologia.pt/hidratos-de-carbono/>. Acesso em 28 de abril de 2019
- MARQUES, José Roberto. **A importância da valorização no trabalho e na vida**. BLOG do JRM. Disponível em: <<https://www.jrmcoaching.com.br/blog/a-importancia-da-valorizacao-no-trabalho-e-na-vida/>>. Acesso em: 27 de abril de 2019;
- MARQUES, José Roberto. **A importância do trabalho em equipe nas empresas**. BLOG do JRM. Disponível em: <https://www.jrmcoaching.com.br/blog/importancia-trabalho-em-equipe-nas-empresas/>. Acesso em: 27 de abril de 2019;
- MARQUES, José Roberto. **O que verdadeiramente somos? Ego ou alma?** BLOG do JRM. Disponível em: <https://www.jrmcoaching.com.br/blog/o-que-verdadeiramente-somos-ego-ou-alma/>. Acesso em: 27 de abril de 2019;
- QUARTILHO, Manuel João. **Saúde Mental**. Coimbra, 2010. Disponível em: <https://www.livrebooks.com.br/livros/saude-mental-manuel-joao-quartilho-hvh0xhnjvgkc/baixar-ebook>. Acesso em: 25 de abril de 19;
- RAMOS, José M. Rodriguez. **Conhece-te a ti mesmo**: Excelência humana e ética. São Paulo, quadrante, 2016;
- RANDMER, Caroline. **As melhores opções de gorduras boas para colocar no prato**. Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/dieta/as-melhores-opcoes-de-gorduras-boas-para-colocar-no-prato/>. Acesso em: 28 de abril de 2019;
- RODRIGUES, Fabily; CÂMARA, Marco Túlio. CIDADE NOVA: em foco. Saúde Emocional. Belo Horizonte: em Foco Mídia, v.39, ago. 2017. Anual. Disponível em: http://emfocoturismo.com.br/fotos/arquivo212_19-00-42cn_ed_39%20-%20web.pdf Acesso em: 27 abr. 2019;
- TRIPICCHIO, Adalberto. **O teste do cubo**. Disponível em: <http://www.redepsi.com.br/2008/06/13/o-teste-do-cubo/>. Acesso em: 28 de abril de 2019;
- VOSS, Tarcísio. **Em busca de si mesmo**. 2009, Clube de autores. Disponível em: <https://www.livrebooks.com.br/livros/em-busca-de-si-mesmo-tarcisio-voss-0gvlbqaaqbaj/baixar-ebook>. Acesso em: 20 de abril de 2019;