

## A DIFERENÇA ENTRE OUVIR E ESCUTAR

**Ouvir** refere-se aos sentidos da audição. A pessoa ouve apenas, mas pode ou não interpretar a comunicação.

**Escutar** requer mais que ouvir, ou seja, a pessoa tem que prestar atenção ao assunto, entender do que se trata, perceber o que foi dito, sentir as palavras, memorizar o assunto, opinar, levar em consideração e agir ou não em conformidade.

Havendo **falha na comunicação** haverá falhas **nas relações**, sejam elas conjugais, de trabalho e também **no cuidar** - que é o tema que vamos abordar.

Assim como ouvir e escutar são palavras parecidas, mas com um sentido diferente e mais amplo, entender e compreender também são. Embora nos dicionários as palavras sejam sinônimas, elas apresentam diferenças cruciais e importantes.

As pessoas podem entender algo e **não compreender**, bem como, **não saber explicá-lo** também.

Ter compreensão sobre o entendimento que cada um tem em relação a qualquer assunto ou problema relacionado aos cuidados com a pessoa com ELA

e que se faz necessário uma resolução, fará uma profunda diferença nas relações e no convívio entre familiar com ELA e seus cuidadores.

Neste sentido, se torna um grande instrumento de “**Coping**” cujo significado pode ser descrito como: a **ação de “lidar adequadamente com uma situação”, superando as dificuldades ou limites que essa situação apresenta em qualquer esfera da vida de um indivíduo.**

Por isso **Compreender** requer questionamento, perguntas e a busca pelas respostas. Para compreender é necessário **investigar, avaliar e elaborar** uma resposta que esteja de acordo com o entendimento dos envolvidos (no caso, familiar com ELA e cuidador)

### E como fazer isso na prática?

1- Avaliar o que você cuidador sabe sobre a doença?

Tratamentos, cuidados diários, alimentação, higiene, reabilitação, suporte de vida e etc.

2- No grupo da associação **Procura da Ela** existe uma postagem fixa no início da página **VOCÊ SABIA?** Com todas as informações que são de extrema importância para garantir um cuidado com qualidade e garantir o suporte de vida

3 - Após esse conhecimento, você cuidador pode criar um **GUIA PERSONALIZADO** de cuidados ao seu familiar com ELA.

#### Como assim?

Faça uma lista dos pontos que precisa conhecer melhor, o que precisa ajustar nos cuidados diários e o que você (cuidador) precisa aprender ou buscar informações mais detalhadas para assim criar o seu **GUIA PERSONALIZADO**.

Ter um planejamento, ajuda a vivermos um dia de cada vez, dentro da perspectiva da fase da doença que vocês estão enfrentando no momento.

4- Com o seu **GUIA PERSONALIZADO** pronto, agora é o momento de avaliar juntos, Cuidador e Familiar com ELA:

#### Do ponto de vista do familiar com ELA:

- O que a Pessoa com ELA compreende sobre a doença, o que seria a rotina ideal versus a rotina real, e que tipo de adaptações vocês poderiam fazer;
- Como ela gostaria que você dividisse as tarefas de cuidar com outra pessoa? Ou seja, cuidador formal (contratado), outro familiar, amigo ou alguém que possa ajudá-los voluntariamente.

#### Do ponto de vista do cuidador familiar principal:

- O que você propõe, o que te ajuda a se sentir melhor e amparado para cuidar, como poderiam estabelecer uma rotina de cuidado ao cuidador (lembrando que isso é importante para ambos)

-Dificuldades que você vê entre o que o seu familiar com ELA acha melhor e o que você como cuidador entende como melhor para ele.

- Estipular alguns acordos e regras para situações que exigem maior compreensão de ambos, bem como, as que causam maior estresse. (Muito importante para não haver desgastes desnecessários nas relações.

- E por fim, eleger o que cada um entende como prioridade para um cuidado recíproco entre ambos.

#### 5- Criar um **DIÁRIO DE ROTINA DE CUIDADOS** (modelo anexo)

Esse diário tem como objetivo avaliar o dia a dia da rotina de comunicação e compreensão e as relações entre a Pessoa com ELA e o Cuidador.

Texto: resumo sobre os aspectos psicológicos do Cuidar, transmitida no dia 27/08/18 WEBINAR na página da associação Pró-Cura da ELA. Daniela Caramori Morgan- Psicóloga CRP 06/102734