

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 Pró-Cura 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

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. [Clique aqui para ver o Diário.](#)

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