



# A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO DA COMPAIXÃO COMO FERRAMENTA DE BEM-ESTAR

Vanessa Rolim Barreto<sup>1</sup>, George Luiz de Souza Araújo<sup>2</sup>, Geovania Calixto de Mello<sup>3</sup>, Danyela Rodrigues Lira<sup>4</sup>.  
vanessa.rolim@ufcg.edu.br

**Resumo:** O presente resumo visa destacar a importância de desenvolver a compaixão enquanto ferramenta a ser aprendida e utilizada para a promoção de bem-estar. Trata-se de um relato sobre experiências vivenciadas nas atividades desenvolvidas em um projeto de extensão, que evidencia o impacto positivo de promover atos de compaixão e solidariedade ao próximo e sua contribuição para a evolução humanitária, bem como sua importância social para a comunidade.

**Palavras-chaves:** *bem-estar, compaixão, comunidade, solidariedade.*

## 1. Introdução

Empatia, compaixão e solidariedade são elementos essenciais para integrar a existência coletiva. A empatia permite colocar-se no lugar do outro e entender suas emoções, sentimentos e intenções. Assim, a empatia e a compaixão são sentimentos que resultam de competências relacionadas às habilidades sócio-emocionais.

A palavra *compaixão* vem do latim *compassio*, que significa o ato de partilhar o sofrimento de outra pessoa. Em outras línguas, por exemplo, em polonês, sueco e alemão, essa palavra se traduz por substantivo formado com um prefixo equivalente, seguido da palavra ‘sentimento’ (KUNDERA, 2008, p. 25)

Diante disso, Singer e Bolz (2013, p.179-279) definem compaixão como um sentimento e uma motivação que se desenvolve quando se reconhece o sofrimento de outro indivíduo e tem-se o desejo de querer aliviar tal angústia. De acordo com Goleman (2012, p. 87-88), a empatia é a base da compaixão, identificar o que o outro está sentindo irá despertar a ação compassiva. Diante do exposto, as atividades do projeto visam fomentar e estimular a compaixão pelo bem-estar emocional e social. É importante ressaltar que a compaixão seja dedicada a qualquer pessoa independente de sua religião, cultura, cor ou condição social. Favorecendo uma convivência harmoniosa entre os indivíduos e estimulando a percepção da capacidade de se colocar no lugar do outro. Assim, uma atitude compassiva pode provocar transformações positivas na convivência humana e conscientizar que relações harmoniosas podem ser construídas na sociedade, universidade, hospital ou em qualquer lugar que esteja.

1. Coordenadora, Professora, UFCG

2. Orientador, Professor, UFCG

3 e 4. Graduandas do curso de Enfermagem, UFCG

## 2. Metodologia

Trata-se de um relato sobre experiências vivenciadas durante o primeiro semestre do projeto denominado “Atos Compassivos”, cuja equipe contava com uma coordenadora, um orientador e duas extensionistas bolsistas graduandas do curso de Enfermagem.

Para capacitação do projeto, acolhimento das extensionistas, planejamento e desenvolvimento das atividades, foram realizadas reuniões entre os participantes do referido projeto. O desenvolvimento das atividades compassivas começou em junho de 2022 e finalizou em dezembro do mesmo ano. Atos de solidariedade e compaixão aconteceram ao longo das semanas, de acordo com o cronograma previsto de preparação e organização semestral.

O programa abrangeu um público de aproximadamente 360 indivíduos. Algumas atividades tiveram destaque durante as ações, das quais podem ser citadas: concessão de alimentos para pessoas necessitadas, colaboração com professora orientadora do trabalho de conclusão do curso, empréstimo de material para tratamento de saúde, oferecer escuta ativa a amigos e aconselhar, contribuição como voluntária em uma aula prática do curso de Medicina, promoção de atendimento individual e humanizado para cada paciente, por meio de tecnologias leves e educação em saúde, durante estágios em hospital.

## 3. Resultados e Discussões

Diariamente, este projeto de extensão desenvolveu ações compassivas para a comunidade, que foram relatadas e eternizadas por meio da escrita pelas extensionistas e compartilhadas entre os membros do projeto. Através de simples atitudes empáticas e compassivas, as alunas tiveram a oportunidade de prestar ajuda àqueles que cruzaram seus caminhos. Os atos de bondade não ficaram limitados apenas aos seres humanos, pois o projeto também beneficiou os animais. Durante a semana, um dia era reservado para que as extensionistas realizassem um ato compassivo para si, já que, cuidar de si próprio é algo fundamental para conseguir cuidar do outro.

As ações desenvolvidas possibilitaram um olhar mais sensível ao próximo, tornando a compaixão algo habitual, e inclusive, com o poder de estimular o beneficiado a auxiliar alguém. O projeto também contribuiu para formação acadêmica das alunas do curso de Enfermagem, visto que, a compaixão é valorosa e

essencial para profissionais e alunos da área da saúde, especialmente para o enfermeiro, visto que esse profissional permanece mais tempo com o paciente.

Para Lopes et al. (2020), o enfermeiro que exerce sua profissão com compaixão, no intuito de abrandar o sofrimento, acaba gerando uma troca de energia entre paciente e profissional. No hospital, bem como em outros ambientes, a relação entre duas pessoas, gera uma interação de campos de energia, fazendo com que cada um se torne o ambiente do outro. O enfermeiro compassivo, exala uma energia de compaixão, levando o mesmo a prestar uma assistência com mais entrega, deixando seu ego de lado, focando mais no indivíduo que está ali diante dele necessitado de cuidados.

#### ***4. Conclusões***

Mediante pequenas atitudes diárias, o bem era sendo exercido sem qualquer distinção, e sem que para isso o extraordinário fosse necessário. As ações desenvolvidas no referido projeto foram capazes de despertar o lado humanístico das extensionistas, tornando-as pessoas sensíveis, com abordagem holística e não exclusivamente técnica, enquanto estudantes da área da saúde.

Conclui-se, então, que os objetivos previamente estabelecidos foram devidamente cumpridos, dado que, além de beneficiar a comunidade, as próprias alunas envolvidas no projeto foram beneficiadas, uma vez que, os atos de bondade também fazem bem a quem os oferta.

#### ***5. Referências***

KATARINA, A.; BRITO, D. COMPAIXÃO: Entre O Reconhecimento E A Moralidade. n. 3, p. 18–28, 2017.

SOMA1, E. et al. **A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO DA COMPAIXÃO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM**. [s.l: s.n.].

Disponível em:

<<http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/viewFile/1407/860>>. Acesso em: 18 fev. 2023.

GONÇALVES DE LIMA LOPES, M. F.; TENÓRIO DE MELO, Y. S.; CARNEIRO DE LUCENA SANTOS, M. W.; LOPES OLIVEIRA, D. A.; SÁ BARRETO MACIEL, A. M. VIVÊNCIAS DE ENFERMEIROS NO CUIDADO ÀS PESSOAS EM PROCESSO DE FINITUDE. Revista Ciência Plural, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 82–100, 2020. DOI: 10.21680/2446-7286.2020v6n2ID18828. Disponível em:

<https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/18828>. Acesso em: 18 fev. 2023

#### ***Agradecimentos***

Ao Hospital Regional de Cajazeiras (HRG)

À Universidade Federal de Cajazeiras- HUCG

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2022 PROBEX/UFCG