



---

*Minicurso*

---

**AUTOPESQUISA APLICADA AO AUTOCUIDADO: PROPOSTA DO MÉTODO FEMA****Fernanda Cabral Schweitzer\* e Mariana Cabral Schweitzer\*\***

\*Voluntária da *Associação Internacional para Expansão da Conscienciologia* (AIEC). \*\*Voluntária da União das Instituições Conscienciocêntricas Internacionais (UNICIN)

*marycabral101@gmail.com*

O cuidado é tão antigo quanto a própria humanidade. Existia muito antes dos dicionários definirem seu significado, a ciência conceber seus paradigmas, as universidades ensinarem sobre seu ofício, os serviços padronizarem protocolos clínicos, ou os laboratórios pesquisarem diagnósticos e curas. O cuidado acompanhou a história, transformando-se juntamente com as sociedades e com o desenvolvimento das ciências em saúde. Diferentes paradigmas influenciam as práticas e as pesquisas em saúde de modo a categorizar, identificar e tratar as mais diversas doenças. As distintas visões sobre cuidado e saúde integram as bases do que os profissionais estão capacitados a oferecer e do que os pacientes aprendem a esperar. Contudo, o encontro desses saberes não garante o atendimento das necessidades da pessoa cuidada em seu contexto integral. Com o propósito de orientar o ciclo dinâmico e contínuo do autocuidado, as autoras desenvolveram o Método FEMA, acrônimo do polinômio *Find-Embrace-Move-Again* (Encontrar-Acolher-Movimentar-Recomeçar). O método está embasado no paradigma consciencial; articula conhecimentos de diferentes especialidades médicas e práticas integrativas, promovendo a aplicação de ferramentas conscienciológicas, de modo a saltar de uma saúde integrativa para a saúde consciencial. O método FEMA é estruturado em quatro etapas, para facilitar a aplicação e autoexperimentação lúcida. A primeira etapa consiste em encontrar sintomas, desconfortos, sentimentos, angústias, doenças, enfermidades e desequilíbrios, que demandam atenção; vontades, interesses e desejos; profissionais de saúde que podem ajudar nesse processo; modelos e racionalidades que podem orientar o cuidado; grupos de ajuda, comunidades virtuais e pessoas afins ao mesmo problema ou interesse. A segunda etapa convida para acolher, entender e compreender tais sintomas, alterações, desconfortos, doenças, *insights* e desejos, sem julgamentos ou culpabilizações, de modo a compreender a si mesmo e fomentar o autocuidado. O acolhimento comporta a cosmoética, a gratidão, a compaixão e o perdão. A terceira etapa instiga a movimentar, reorganizar e reciclar para produzir a mudança de sintomas, dificuldades, desconfortos, doenças ou pensenes. Mudar inicia pela escolha de novos objetivos e metas em relação às cinco perspectivas de saúde: somática (anatomia e fisiologia), energossomática (equilíbrio energético, desassins, desbloqueios), psicossomática (emoções, afetividade, sexossomática), mentalsomática (pensenidade, racionalidade, lógica) e parapsíquica (paraprocedência, sinalética, fenômenos parapsíquicos). Podem ser alterações na rotina, hábitos de vida, comportamentos ou pensenes. A quarta etapa convida a recomeçar sempre que necessário. A separação das etapas propostas é, contudo, didática, podendo ocorrer variações, por exemplo, com etapas concomitantes ou elementos de uma etapa sobrepostos a de outra, de acordo com a dinâmica de cada consciência. Durante o ciclo de autocuidado, a consciência constrói respostas para os questionamentos pessoais, reduzindo os achismos e se aproximando da análise mais precisa de si mesma. Tais descobertas representam as autoverpons, resultantes da capacidade pessoal em se autopesquisar e compreender sua realidade singular, no processo de ampliação do autoconhecimento e da autoconsciência. Dessa forma, o autocuidado transforma a visão sobre si, as consciências e o mundo, favorece a compreensão e aceitação de si e dos demais e potencializa a interassistência.