

## A ESCRITA DE SI UTILIZADA POR CUIDADORES FAMILIARES

ALINE DAIANE LEAL DE OLIVEIRA<sup>1</sup>; JOSÉ RICARDO GUIMARÃES DOS SANTOS JUNIOR<sup>2</sup>; MARIANA DOMINGOS SALDANHA<sup>3</sup>; SILVIA FRANCINE SARTOR<sup>4</sup>; FERNANDA SANT'ANA TRISTÃO<sup>5</sup>; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem da UFPel- lileal.martins@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica de Enfermagem da UFPel- josericardog\_jr@hotmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica de Enfermagem da UFPel- marianadsaldanha@hotmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica de Enfermagem da UFPel- sii.sartor@hotmail.com

<sup>5</sup> Enfermeira. Profa Dra. da Faculdade de Enfermagem da UFPel -  
enfermeirafernanda1@gmail.com

<sup>6</sup> Enfermeira. Coordenadora. Profa Dra. da Faculdade de Enfermagem da UFPel-  
stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

Realizar anotações, refletir sobre a vida, anseios e alegrias, é uma maneira de estar mais próximo de si, ou seja, a escrita de si é uma forma de conversar consigo, de maneira que se possa refletir sobre o cotidiano. Através desta escrita de si, o cuidador familiar, que geralmente é um membro da família do doente (STONE; CAFFERATA; SANGL, 1987), escolhido pelo grau de parentesco, proximidade física e por conta do vínculo com o paciente (MENDES, 1995), passa a refletir individualmente sobre sua vida, pois assim como nós, o nosso intelectual também está sujeito a dores e emoções.

Segundo Foucault (1992), a escrita de si na Antiguidade era uma forma de individualização da memória, pois buscava principalmente seu eu interior. Era uma alternativa de se evitar maus comportamentos, já que essa escrita era como uma confissão de seus pensamentos e ações, possibilitando o auto conhecimento. Foi assim, que surgiu nos séculos I e II, duas formas de escrita: os hypomnematas e a correspondência. O primeiro, seriam as anotações de pensamentos, trechos lidos e observações que poderiam ser sempre utilizados e consultados em questões humanas. A segunda era um exercício do eu, tanto para quem envia quanto quem a recebe.

Foucault (2006), ainda ressalta que escrever é conhecer-se melhor, uma terapia, pois "não é possível cuidar de si sem se conhecer". Assim, podemos dizer que a escrita de si para os cuidadores familiares é uma "válvula de escape", pois, os mesmos sentem-se sobrecarregados, privados de necessidades básicas como sono e boa alimentação, vivendo em isolamento social por ficar em torno do paciente e longe de suas atividades (ALPTEKIN, et al., 2010; CAMERON, et al., 2002; KUO; OPERARIO; CLUVER, 2012; TSHILILO; DAVHANA, 2009). Causas estas que podem ser emocionais, físicas, sociais e financeiras, gerando ao cuidador sobrecarga, afetando suas relações sociais e suas atividades de lazer e trabalho, já que se responsabiliza integralmente pelo cuidado (VELLEDA; SARTOR; OLIVEIRA, 2014).

O objetivo deste trabalho é apresentar a escrita de si como forma de alívio utilizada por cuidadores familiares, que participam do projeto de extensão "Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado".

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de uma apresentação/reflexão sobre a escrita de si utilizada por cuidadores familiares que participam do projeto de extensão "Um olhar sobre o

cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado”, que teve seu início no mês de junho de 2015 em parceria com o Programa de Integração Domiciliar Interdisciplinar (PIDI) e o Melhor em Casa. Tal método propõe um acompanhamento sistematizado ao cuidador, realizados semanalmente, totalizando quatro encontros. O primeiro está focado nos dados sócio-demográficos, genograma e ecomapa do cuidador e história do cuidador; o segundo encontro, ocorrerá a partir do uso de um disparador reflexivo, que consiste em um vídeo com imagens do cotidiano, que fazem o cuidador pensar sobre si próprio e suas práticas diárias. Com essas reflexões, torna-se possível identificar em que fase de adaptação do cuidado, ele está; o terceiro encontro, está focado nos enfrentamentos, dificuldades, fragilidades de ser cuidador familiar no domicílio e intervenções a partir da identificação da fase de adaptação do cuidado que o cuidador se encontra; e por fim, no quarto encontro, a realização e avaliação das intervenções e ações desenvolvidas pelo projeto.

Foram identificadas quatro cuidadoras que utilizam a escrita como forma de alívio. As mesmas serão identificadas através da letra C de cuidador e um número de forma crescente (exemplo: C1, C2...).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados foram coletados através das visitas realizadas aos cuidadores em seu domicílio. As conversas foram gravadas e transcritas, após autorização do cuidador e armazenadas em um banco de dados.

Diante disto, podemos analisar que estes cuidadores utilizam a escrita de si como uma maneira de aliviar o emocional, como forma de reflexão do seu dia a dia. A cuidadora C1, relatou que utiliza a escrita porque quer escrever um livro sobre como o filho ficou com paralisia cerebral, funcionando assim como uma forma de alívio e desabafo, pois foi esta a maneira que encontrou para enfrentar a doença do filho. Nesses textos, ela traz toda a trajetória dela e do filho, desde de sua gravidez até os dias atuais e as inúmeras dificuldades que ela encontra neste processo de cuidado.

Ainda, como forma de alívio emocional, a cuidadora C2 utiliza a escrita em forma de romance, pois foi o modo que encontrou de desabafar, por muitas vezes não ter com quem conversar. Nesses textos, escreve principalmente sobre sua vida, sobre o casamento e sobre a história de sua mãe. Já a cuidadora C3, traz também a escrita de si como uma forma de enfrentamento, assim pode refletir e pensar outras possibilidades, modificando-se como pessoa. A mesma pretende também deixar para os filhos esses textos pois assim eles poderão compreender melhor os acontecimentos que envolvem a família. Podemos observar o relato dessas cuidadoras nos excertos abaixo.

A escrita de si equivale a cuidar de si, ou seja, é realizar um trabalho sobre si mesmo, descobrindo sua finalidade, pois é um cuidado ético moral de si mesmo, voltado para modificações de si (FOUCAULT, 2004).

C2: Não, eu até evito assim, quando eu to meio angustiada, eu vou pra grade [risos] ali é meu fumodrómo, até por causa dele, pra ter esse cuidado ai eu fico ali.. eu escrevi a história dele, até acho que o mês passado, volta em meia eu vou escrevendo.. é uma metáfora né, na verdade ele é um guerreiro, e a doença é o inimigo, e ai fui escrevendo essa história dele.[...] É que quando eu comecei eu coloquei assim “o guerreiro é guerreiro”, quando eu salvei, salvou : “o guerreiro é guerreiro”, mas não é esse o título que eu quero, que eu pensei.. eu gosto muito de escrever, e gosto de escrever as coisas assim, que eu vivi, que eu vi.. não é.. uma vez eu escrevi a história do nosso casamento, já escrevi a história da vida da minha mãe.. [...]Não, eu

escrevi, na faculdade, a professora pediu pra gente escrever um livro, e ai eu coloquei contos, poesias..mas é uma coisa muito de memórias que eu escrevo[...] Eu escrevo chorando, por que é uma forma de tu por pra fora o que ta sentindo, sem falar..por que as vezes não tem com quem falar, e quem ta contigo, não tá nem afinidade te ouvir..então eu acabo escrevendo. Até uma hora posso mostrar pra vocês..[...] Eu leio, eu escrevo, eu fumo [ risos].. quando da tempo.

C3: Eu escrevo assim os fatos reais que aconteceram comigo, que acontecem né, mas depois daí eu vou escrevendo, aí depois eu leio e vejo o que foi produtivo, que se pode tirar de negativo, que se pode melhora. É dessa forma que eu escrevo, mas eu quero, tinha a intenção de deixar pros meus filhos depois, o dia que eu me for. Pra eles saberem como foi, porque as vezes eles dizem "a mãe como tu é antiga" [risos]. Ah pois é, mas a gente veio de outra época né e era tudo muito difícil as coisas, e agora a gente com todos as dificuldade a gente tem um lar, tem uma casa, tem comida pra comer, mesmo que tenha dificuldade. E a gente tem que saber enfrentar e as vezes a gente conversa na família, na hora da refeição, quando todos ficam juntos, se aproximam e ai a gente sempre comenta, que a vida já foi difícil, não adianta se desesperar[...] É isso que eu consigo decifrar no que escrevo, no que eu penso.

A cuidadora C4, utiliza a escrita de si por meio de publicações em blogs, o qual possibilita a amizade virtual com outras pessoas. Os blogs, podem ser caracterizados como páginas pessoais nas quais os autores podem expor desde suas experiências até coisas simples sobre seu cotidiano, sendo estas publicações atualizadas diariamente (AZEVEDO, 2007).

C4: É que eu tenho uma vida de internet... de amigos, pra mim não tem muita diferença da vida real pra virtual, tenho a minha página também, que eu coloco imagens de violetas e conto sem citar nomes os momentos em que estamos enfrentando da doença, o nome da página é [*violetas na minha janela*].minha filha disse que eu tenho que ter amigos reais.. mas eles me ligam, mandam mensagens.. é legal assim..[...] Como eu mostrei pra ele (se referindo ao acadêmico de enfermagem), eu tenho blogs, né. Então, coisas que eu gostaria, que eu acho, assim, que tu vai gostar, que fulana vai gostar daquele texto ou daquela dica, por exemplo, eu tenho o baú de dicas, Amigos da Isa, é o nome do blog, e lá eu ponho, assim, um monte de dicas: dica de limpeza, coisas inusitadas, assim, sabe? Imagens, tem um outro que é olhares do meu coração, então imagens, assim, que não é cotidiana, sabe? Até te mostrei (se referindo ao Júnior), tem um que parece um seio, a pessoa olha, assim: Bah é um seio, né. Aí tu vai ver, é um porongo, da China. É do Japão ou da China?

Através dos relatos das cuidadoras podemos observar que a escrita de si, por meio da narrativa autobiográfica, se constitui como um plano de cuidado de si, no sentido de poder propiciar entender o "quem sou?". Além disso, a escrita de si pode (re) compor subjetividades, uma vez que narrando experiências pode se pensar outros modos de ver tais situações (JOVIANO, 2011).

#### 4. CONCLUSÕES

Concluimos que os cuidadores analisados, por meio do projeto de extensão "Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado", utilizam a escrita de si como forma de lidar com o processo de cuidado, que por vezes apresenta muitas dificuldades. Assim, eles podem enfrentar estas dificuldades através da escrita, buscando transformar-se como sujeitos.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALPTEKIN, S. *et al.* Characteristics and quality of life analysis of caregivers of cancer patients. **Medical Oncology**, Totowa, v. 27, n.3, p. 607-617, sep. 2010.

AZEVEDO, L. Blogs: A escrita de si na rede dos textos. **Matraga**, v. 14, n.21, pg, 44-55, 2007.

CAMERON, J. I. *et al.* Lifestyle interference and emotional distress in family caregivers of advanced cancer patients. **Cancer**, Philadelphia, v.94, n.2, p.521-527, jan. 2002.

FOUCAULT, M. **A escrita de si**. In: MOTTA, Manoel Barros da (Org.). *Ética, Sexualidade, Política: Michel Foucault*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006, p. 269

FOUCAULT, M. **A Hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2004

FOUCAULT, Michel. **A escrita de si**. In: O que é um autor? Lisboa: Passagens. 1992. pp. 129-160.

KUO, C.; OPERARIO, D.; CLUVER, L. Depression among carers of AIDS-orphaned and other-orphaned children in Umlazi Township, South Africa. **Global Public Health**, London, v.7, n.3, p.253-260, mar. 2012.

JOVIANO, L. H. S. Diário e escrita de si: minha vida de menina no contexto da discursividade moderna. In: Simpósio Internacional Literatura, Crítica e Cultura: Literatura e Política, 5, 2011, Juiz de Fora. **Anais do Simpósio Internacional Literatura, Crítica, Cultura: Literatura e Política**. Juiz de Fora: PPG Letras, 2011, pg. 1-11.

MENDES, P. M. T. Cuidadores: heróis anônimos do cotidiano [dissertação]. São Paulo (SP): Programa de Pós Graduação em Serviço Social da Pontifícia Universidade Católica; 1995.

STONE, R.; CAFFERATA, G. L.; SANGL, J. Caregivers of the frail elderly: a national profile. **Gerontologist**, v.27, n.5, p.616-626, 1987.

TSHILILO, A. R.; DAVHANA-MASELESELE, M. Family experiences of home caring for patients with HIV/AIDs in rural Limpopo Province, South Africa. **Nursing & Health Sciences**, Melbourn, v. 11, n. 2, p. 135-43, jun. 2009.

VELLEDA, K. L.; SARTOR, S. F.; OLIVEIRA, S. G. Cuidados paliativos: uma reflexão sobre alternativas em prol do cuidador familiar. In: Seminário Internacional de Bioética e Saúde Pública, 2, 2014, Santa Maria. **Anais: II Seminário Internacional de Bioética e Saúde Pública e II Simpósio Internacional de Ética na Pesquisa**, 4, 5, 6 e 7 de junho de 2014, Santa Maria. p.227-234.