

INTERVENÇÃO NA FAMÍLIA: PROMOVENDO O AUTOCUIDADO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DOS MEDICAMENTOS

**CRISTIANA ESCOBAR BAST¹; ROGER RICSON ALEXANDRE DIAS²; ARIANE
DA CRUZ GUEDES³**

¹*Universidade Federal de Pelotas FEn/UFPel – cescobarbast@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas FEn/UFPel – roger-dias@live.com*

³*Universidade Federal de Pelotas FEn/UFPel – arianecguedes@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A intervenção familiar realizada pela enfermagem é considerada uma abordagem do cuidar, baseada no vínculo colaborativo e interativo entre profissionais e famílias (RODRIGUES, 2013).

Com base nisso, acreditamos que a melhor maneira de realizar essa abordagem do cuidar é através da intervenção familiar, buscando melhorar a qualidade de vida promovendo a saúde através do auto-cuidado, direcionado a alimentação e a organização de medicações, sempre respeitando as capacidades e individualidades de cada membro da família adotada.

O genograma nos permite visualizar o processo de adoecimento, facilitando o planejamento terapêutico e proporcionando à família um melhor entendimento sobre o desenvolvimento de suas doenças. Já o ecomapa nos fornece visão ampliada da família, nos desenhando a ligação entre a família e o mundo, mostrando o vínculo entre os membros da família e os recursos comunitários (MELLO et al, 2005).

Se usados em conjunto, o genograma e o ecomapa podem nos fornecer informações importantes de cada membro da família, e sabendo disso realizamos a atualização das informações dos mesmos, onde foram constatados alterações como o nascimento de mais um membro da família e o fortalecimento no vínculo entre a família e a unidade básica.

O presente trabalho constitui-se em um relato de experiência sobre uma intervenção realizada no contexto domiciliar, com o objetivo de promover e restaurar a saúde e qualidade de vida evitando doenças e suas complicações através da melhora na organização dos medicamentos, aplicando mudanças na alimentação.

2. METODOLOGIA

Trata-se do relato de uma experiência vivenciada por acadêmicos do segundo semestre da graduação em Enfermagem, durante o cenário de Campo prático da Unidade do Cuidado de Enfermagem II, onde foram realizadas visitas domiciliares semanais de Agosto de 2016 a Março de 2017, a um casal de idosos aposentados moradores da microárea 6 da Unidade Básica de Saúde Bom Jesus, indicados pela mesma em decorrência da úlcera de pressão do usuário W.M. 88 anos, mecânico aposentado, hipertenso em tratamento, com anemia profunda, úlceras varicosas, insuficiência renal e dificuldades audiovisuais, casado com a senhora M.M. de 76 anos, doméstica aposentada, com hipercolesterolemia, osteoartrose, varizes e episódios hipertensivos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção se iniciou com a observação das necessidades da família e das principais queixas por eles relatadas, após a identificação destas necessidades, planejamos pequenas mudanças que tivessem funcionalidade e aderência por parte da família. A intervenção deveria obter resultados rápidos e eficazes a curto prazo e com a facilidade de aplicação dar continuidade obtendo a melhora na saúde física, mental e emocional com total bem-estar.

Devido ao uso de temperos artificiais que contém muito sódio, identificou-se a necessidade de intervir na alimentação de uma forma ativa, dando subsídio para essa mudança. Então foi elaborado um livro de receitas saudáveis, fáceis e de baixo custo, contendo uma explicação breve e compreensível das principais doenças que acometem a família, além disso, o livro contém dicas de alimentos e sucos que contribuem para a otimização do tratamento da doença renal, adequação no nível de colesterol ruim do sangue, e no combate à anemia e hipertensão.

De acordo com Lopes et al (2014), as ervas aromáticas possuem diversas propriedades nutricionais, desempenhando diversas funções benéficas à saúde, além de serem perfeitas substitutas para o sal, já que conferem sabor, aroma e cor às refeições. Baseado em tais informações, foi cultivado uma horta com temperos como salsinha, cebolinha, manjerona, manjericão, pimenta e alecrim que são benéficos à saúde contribuindo principalmente com o controle da hipertensão tendo em vista a substituição dos temperos industrializados.

Também foi identificado por nós acadêmicos a necessidade de organização da medicação, devido a troca de quantidade e horários. Então foi confeccionada uma bolsa em EVA, costurada à mão contendo divisórias para as medicações de uso contínuo com suas respectivas identificações, dosagens e horários. A bolsa possui um sistema de fixação composto por velcro, para que possa ser presa ao andador que o membro da família utiliza para auxiliar na sua deambulação e onde gosta de manter seus medicamentos. Com essa bolsa o objetivo é manter a medicação ao alcance assim como informações sobre doses e horários, contribuindo para que o tratamento se mantenha eficaz.

Avaliando a intervenção, observamos a participação ativa e efetiva dos envolvidos, que se mostraram interessados e dispostos a realizar as mudanças propostas. Compreendemos a nossa responsabilidade quanto as intervenções, ficamos bem felizes com a aplicação das mesmas, com a receptividade por parte da família e principalmente com os resultados obtidos e esperamos que faça a diferença na vida e na saúde dessa família.

4. CONCLUSÕES

Toda a nossa experiência em conhecer e adotar a família tem nos servido como um grande aprendizado, pois observamos o quanto importante é a atuação humanizada por parte dos profissionais da saúde. Durante as visitas observávamos o quanto necessária era a nossa presença naquela residência, já que se trata de um casal de idosos sem muita informação e que precisavam ser acompanhados e orientados. Desde o princípio das visitas o casal sempre colaborou com todas as informações e se mostraram abertos a todas as sugestões e orientações por nós dadas, a partir disso pudemos ressaltar a importância de sempre passar informações e orientações corretas.

Durante a organização, desenvolvimento e aplicação da intervenção não encontramos obstáculos, já que atingimos todos os nossos objetivos e felizmente

a família adotada se mostrou bem feliz e empolgada em realizar as mudanças propostas, o que nos deixou extremamente felizes e motivados a dar continuidade neste tipo de atividade, que só tem a contribuir com a promoção e recuperação da saúde, além de ajudar no combate de novas doenças e nos agravos das doenças já instaladas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LOPES, A. et al. **Eervas Aromáticas** – Uma Estratégia Para A Redução Do Sal Na Alimentação Dos Portugueses. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. Lisboa. 2014. Disponível em:<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1446660770Ervasarom%C3%A1ticasUmestrat%C3%A9giaparaaredu%C3%A7%C3%A3odosalnaalimenta%C3%A7%C3%A3odosPortugueses.pdf>. Acessado em: 11 mar. 2017.

MELLO, D.F. et al. Genograma e Ecomapa: Possibilidades de Utilização na Estratégia de Saúde da Família. **Revista Brasileira Crescimento e Desenvolvimento Humano.** v.15, n.1, p.79-89, 2005. Disponível em:<http://eventos.fecam.org.br/arquivosbd/paginas/1/0.966591001366389772_genograma_e_ecomapa.pdf>. Acessado em: 10 mar. 2017.

RODRIGUES, L. M. O. **A Família Parceira no Cuidar:** Intervenção do Enfermeiro. 2013. 148f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Médico-Cirúrgica) – Faculdade de Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, 2013. Disponível em:<<http://repositorio.esenfc.pt/private/index.php?process=download&id=27078&code=743>>. Acessado em: 10 mar. 2017.