

## QUEM CUIDA MERECE SER CUIDADO: INTERVENÇÕES DIRECIONADAS AO CUIDADOR FAMILIAR

**CRISTIANE BERWALDT GOWERT<sup>1</sup>**; **LETÍCIA VALENTE DIAS<sup>2\*</sup>**; **FRANCIELE ROBERTA CORDEIRO<sup>3</sup>**; **STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – cristianebgowert@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – leticia\_diazz@hotmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – franciele.cordeiro@ufpel.edu.br*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – stefaniegriebeleroliveira@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O cuidador familiar é a pessoa que atende ou cuida o outro afetado por algum tipo de deficiência ou incapacidade que impede o desenvolvimento normal de suas atividades de vida ou relações sociais. Sendo esse, uma pessoa saudável em um processo de transição, não é um paciente, portanto o sentido de cuidado deve ser orientado na identificação de suas necessidades, ajuda e apoio de uma perspectiva de trabalho conjunto e autônomo (FERRÉ-GRAU et al., 2011).

O esforço do cuidador familiar em doar-se para o doente torna comum a convivência com fatores estressantes em sua rotina, sendo eles emocionais, físicos, sociais e financeiros. Tais aspectos tornam esses cuidadores suscetíveis à sobrecarga emocional e a privação de necessidades básicas como sono e boa alimentação, vivendo em isolamento social por ficar em torno do paciente e longe de suas atividades ocupacionais (OLIVEIRA et al., 2017).

No entanto, o cuidador familiar, muitas vezes, passa despercebido pelos profissionais de saúde que ainda priorizam o cuidado voltado às demandas biológicas do paciente. O fenômeno da invisibilidade do cuidador é discutido por Paiva, Júnior e Damásio (2014), ao trazerem que a atenção voltada ao familiar que se encontra diante da iminência da perda, do sofrimento potencial e do período de luto é frequentemente negligenciada.

É exatamente esse sujeito – o cuidador, esse importante integrante do processo do cuidado, que o projeto de extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado” destina suas ações. Nele são promovidas intervenções com base nas necessidades elencadas por cada cuidador, mediando, assim, os problemas e promovendo o conforto e alívio do sofrimento.

Face ao exposto, o presente estudo possui como objetivo identificar as principais intervenções realizadas pelo projeto, bem como evidenciar as possíveis contribuições trazidas pelas atividades extensionistas aos cuidadores familiares.

### 2. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma análise dos registros dos dados do Projeto de Extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado” da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (FEN-UFPel). Por meio do projeto, desde 2015, estudantes de enfermagem, de Terapia Ocupacional, enfermeiros e estudantes de pós-graduação vinculados ao Programa de Pó-Graduação em Enfermagem da Ufpel acompanham semanalmente cuidadores familiares vinculados ao Programa de Internação Domiciliar Interdisciplinar (PIDI) e ao Melhor em Casa.

Para este trabalho foram coletadas informações relativas ao projeto, em agosto de 2018, na plataforma do Observatório Cuidativo Virtual (NEVES, et al, 2017). Desta plataforma, onde são armazenadas as informações oriundas do projeto, é possível exportar os dados em uma planilha do *Microsoft Office Excel®*, para então serem analisados.

A amostra aqui analisada foi composta por 63 cuidadores acompanhados nos anos de 2015, 2016, 2017 e 2018 tendo como foco principal as intervenções realizadas com os cuidadores familiares. Inicialmente, foram analisadas as frequências com que as intervenções eram executadas, para a identificação das principais intervenções utilizadas nos encontros.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à operacionalização das atividades, o acompanhamento dos cuidadores familiares é conduzido em quatro encontros: o primeiro concentra-se no conhecimento da pessoa e da dinâmica familiar com a elaboração de genograma e ecomapa; no segundo encontro propõem-se a apresentação de um vídeo disparador que remete as experiências do cuidado, buscando conduzir reflexões e perceber os significados e emoções trazidos pelo cuidador; o terceiro encontro destina-se a abordagem dos desafios, potencialidades e fragilidades do cuidar; e no quarto realiza-se a avaliação das ações desenvolvidas.

As intervenções propostas pelos visitadores baseiam-se em 39 ações, algumas delas extraídas do “Guía de cuidados de enfermeira: cuidar al cuidador en atención primaria” de Ferré-Grau et al. (2011) e outras elaboradas a partir das discussões do grupo de execução do projeto (OLIVEIRA et al, 2017). Ressalta-se que o desenvolvimento das intervenções constitui um processo contínuo, construído ao longo de todos os encontros conforme as necessidades e desejo do cuidador.

O levantamento das intervenções desenvolvidas com maior frequência pode ser visualizado no quadro 1.

Quadro 1 - Frequência das intervenções realizadas aos cuidadores familiares nos anos de 2015, 2016, 2017 e 2018 na região Sul do Brasil.

Intervenções	2015	2016	2017	2018	Total
Escuta Terapêutica	24	25	10	4	63
Orientar e estimular a autonomia e cuidado de si, destacando que para cuidar bem é necessário se cuidar também	4	2	8	4	18
Reconhecer o esforço do cuidador nas ações	1	1	5	4	11
Orientar para que reflita sobre as situações que lhe causem estresse e buscar soluções razoáveis	-	1	7	2	10
Reforçar sentimentos positivos e conversar com outros sobre os negativos	-	1	7	2	10
Convidar para participar de atividades lúdicas em ambiente favorável (Unidade Cuidativa)	-	1	7	2	10
Orientar a realização de exercícios físicos para relaxamento muscular	-	1	6	2	9
Orientar sobre religiosidade e espiritualidade	-	1	5	3	9
Explorar os apoios formais e informais do	-	1	7	1	9

cuidador identificados no Ecomapa, como instituições de lazer, espiritualidade , saúde, relaxamento, etc					
Identificar situações de risco, atentando-se á fatores que podem deixar o cuidador vulnerável	-	1	7	1	9

Fonte: Projeto de Extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado”, 2018.

É possível observar que a escuta terapêutica é ação mais expressiva, seguida por orientar e estimular a autonomia e cuidado de si. As demais intervenções foram executadas com frequência aproximada, sendo elas: reconhecer o esforço do cuidador nas ações; orientar a reflexão dos agentes estressores e buscar soluções para esses fatores; reforçar sentimentos positivos e conversar com outros sobre os negativos; convidar para participar de atividades lúdicas em ambiente favorável; orientar a execução de exercícios físicos; orientar sobre religiosidade e espiritualidade; explorar rede de apoio; e, identificar situações de risco.

Nas visitas domiciliares, a abordagem fundamental de todos os encontros é a escuta terapêutica, objetivando propiciar espaço em que o cuidador possa dialogar sobre suas dificuldades e percepções frente às ações de cuidado desenvolvidas, seguido das outras intervenções. Para Moura, Nogueira e Dodt (2013) essa modalidade de comunicação permite a expressão de subjetividades pelo sujeito foco do cuidado, possibilitando que suas necessidades específicas possam ser reconhecidas, e principalmente torna possível que ele próprio perceba e reconheça suas fragilidades, conduzindo a uma visão crítica de sua própria situação.

Assim, a escuta terapêutica é benéfica para os cuidadores familiares, pois muitas vezes eles percebem-se sozinhos, sem alguém para conversar, sendo o momento das visitas do projeto um espaço para a expressão de suas preocupações, emoções, reflexões e abordagem do cuidado do si. Nesses momentos os cuidadores podem compartilhar quais são seus meios de enfrentamento e adaptação

Considerando os desafios de ser responsável pelo cuidado de um ente, torna-se relevante possibilitar que o cuidador destine momentos para si com atividades que lhe tragam prazer e minimizem o desgaste provocado por sua função. Para Araújo et al. (2014) os cuidadores familiares acabam esquecendo de suas próprias necessidades deixando de zelar por sua saúde o que, ao longo do tempo, poderá cursar com seu próprio adoecimento.

Portanto, ao direcionar o olhar sobre o cuidador familiar as intervenções realizadas pelo projeto de extensão atendem a uma demanda social relevante e em expansão, muitas vezes não atendida pelos serviços formais de saúde. Nesse contexto, assume-se o compromisso com a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas, corroborando com a percepção de Rodrigues et al. (2013) de que a mudança social constitui um dos principais objetivos da extensão universitária.

#### 4. CONCLUSÕES

A identificação das intervenções desenvolvidas demonstra o alcance das ações extensionistas voltadas ao cuidador familiar, além de dar indícios das necessidades desse público. Como potencialidade ressalta-se a diversidade da

equipe de visitadores, a qual favorece o planejamento e discussão das propostas a serem executadas.

A partir dos resultados obtidos, percebe-se que além de acolher o sujeito com sua história de vida pautada em seu contexto psicossocial e político-cultural, as visitas realizadas pelo projeto tem o intuito de acolher, ouvir e intervir por meio de instrumentos e ações que possibilitam reabilitar e, com isso, buscar a construção de uma melhor qualidade de vida a esses cuidadores. Com isso, oportuniza-se aos integrantes do projeto um olhar sensibilizado, humanizado, voltado para o cuidado integral, no qual quem cuida passa a ser reconhecido como alguém que merece ser cuidado.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, J. S.; SILVA, S. E. D.; SANTANA, M. E.; SANTOS, L. S.; SOUSA, R. F.; CONCEIÇÃO, V. M.; VASCONCELOS, E. V.; RODRIGUES, L. F. O lado paralelo do cuidar desvelado pelas representações dos cuidadores de adoecidos após acidente vascular cerebral. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.18, n.2, p.109-114, 2014.

FERRÉ-GRAU *et al.* **Guía de Cuidados de Enfermería: Cuidar al Cuidador en Atención Primaria**. Tarragona:Publidisa, 2011.

MOURA, A. K. A.; NOGUEIRA, A. A. R.; DODT, R. G. M. Comunicação como escuta terapêutica na perspectiva da Humanização. **Revista Diálogos Acadêmicos**, v. 2, n. 2, p.97-101, 2013.

NEVES, L. B.; DIAS, L. W.; TAVARES, T.A.; OLIVEIRA, S. G.; AZAMBUJA, F. B.; COSTA, V. **Observatório Cuidativo Virtual: Uma ferramenta no auxílio ao desenvolvimento do bem-estar e da resiliência entre cuidadores familiares**. Anais do XXIII Simpósio Brasileiro de Sistemas Multimídia e Web: Workshops e Pôsteres. Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2017.

OLIVEIRA, S.G.; MACHADO, C.R.S.; OSIELSKY, T.P.O. *et al.* Estratégias de abordagem ao cuidador familiar: Promovendo o cuidado de si. **Revista Extensão em foco**, P.16, p. 135-148, 2017.

PAIVA, F. C. L.; JÚNIOR, J. J. A.; DAMÁSIO, A. C. Ética em cuidados paliativos: concepções sobre o fim da vida. **Rev. bioét. (Impr.)**, v.22, n.3, p.550-60, 2014.

RODRIGUES, A. L. L.; PRATA, M. S.; TAILA BEATRIZ SILVA BATALHA, T. B. S.; COSTA, C. L. N. A.; PASSOS-NETO, R. F. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Cadernos de Graduação - Ciências Humanas e Sociais**, v.1, n.16, p.141-148, 2013.

\*Letícia Valente Dias – Bolsista Capes