



VÍDEOS INFORMATIVOS NA PLATAFORMA YOUTUBE VOLTADOS PARA CUIDADORES FAMILIARES EM TEMPOS DE PANDEMIA: TEMAS MAIS ACESSADOS

**GRAZIELA DA SILVA SCHILLER¹; HENRIQUE LASYER FERREIRA COSTA²;
RENATA GONÇALVES DE OLIVEIRA³; VANESSA DUTRA CHAVES⁴; ERNANI
AUGUSTO FRAGA DA FONSECA⁵; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA⁶**

¹*Universidade Federal de Pelotas – grazischiller12@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – lasyer costa2@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – renata_oliveirag@yahoo.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – v30dutra@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – ernaniafonseca@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – stefaniegriebeleroliveira@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O projeto de Extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado” da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, tem como proposta acompanhar cuidadores familiares, por meio de visitas domiciliares, nas quais realiza escuta, orientações sobre o cuidado domiciliar e o cuidado de si, além da incitação de reflexões acerca do ser cuidador.

O cuidador familiar é alguém da família, sem formação na área da saúde, que se propõe a cuidar de um ente familiar, sendo, em sua maioria, mulheres, pouco assistidas pelos serviços de saúde e que enfrentam inúmeras mudanças em suas vidas, afetando seus sentimentos, seu dia a dia e seus relacionamentos pessoais e profissionais; na maioria dos casos, esse papel não advém de escolha, podendo surgir, assim, a sobrecarga, visto que o “cuidar do outro” exige dedicação total por parte daquele que assume o cuidado, somando a responsabilização por uma pessoa dependente, modificando a dinâmica de vida do cuidador em razão das necessidades do outro (BARRETO; ANDREATTA, 2015).

Em virtude da pandemia do novo coronavírus e da suspensão das atividades presenciais, o projeto precisou se reinventar, inserindo-se no *Instagram*, *Youtube* e *Facebook* com o intuito de seguir prestando apoio e informações aos cuidadores, o que foi feito através de vídeos e infográficos. De acordo com Silva, et al (2020), o crescimento do uso das mídias sociais como disseminadoras de informações constitui um terreno fértil para semear as ações de educação em saúde.

A partir disso, o presente trabalho tem como objetivo relatar sobre os vídeos mais acessados no canal do projeto na plataforma *Youtube*, chamado “Um olhar sobre o cuidador familiar”, com o intuito de compreender o motivo pelo qual esses temas foram de maior interesse da população e dos cuidadores familiares.

2. METODOLOGIA

Para realização deste trabalho, foi feita uma análise dos vídeos postados no canal do projeto no período de julho de 2020 até julho de 2021 e, a partir disso, foram identificados os cinco vídeos que obtiveram um maior número de acessos. Em ordem de classificação, os vídeos identificados foram: “O que é lazer? Definição, benefícios e como aproveitar seu tempo livre!”, “Confira dez passos para uma alimentação saudável!”, “Cuidador(a) familiar? Saiba como compartilhar as ações de cuidado no domicílio!”, “Medicina alternativa: você conhece o Reiki? Veja mais sobre essa prática centenária!” e, por último, o vídeo “Escrita de Si”.



Considerou-se para análise destes títulos mais acessados, o contexto de vida dos cuidadores, da população em geral e o contexto da pandemia. Para isso, realizamos buscas na literatura, procurando relacionar o conteúdo dos vídeos com as necessidades e interesses dos cuidadores e do público em geral.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre todos os vídeos postados, o vídeo sobre lazer, o qual apresenta a definição, benefícios e formas de lazer, foi o destaque, contando com 4.231 visualizações até julho de 2021. Segundo Godtsfriedt (2010), o lazer é qualquer prática promovida em horários após as obrigações profissionais, que objetivam a recreação e garantem a sensação de bem-estar, auxiliando na melhoria da saúde física, psicológica e mental.

Em decorrência da pandemia de COVID-19, a Organização Mundial da Saúde recomendou que os municípios promovessem o fechamento de espaços públicos e privados não essenciais, dentre eles, os locais destinados à prática do lazer para evitar a disseminação do vírus (WHO, 2020). Com isso, o isolamento e o distanciamento social fizeram com que tais atividades de lazer fossem adaptadas à nova realidade, ou seja, ao espaço domiciliar. Fato esse que pode justificar o aumento no número de acessos a conteúdos relacionados a essa temática.

Acredita-se ainda, que o interesse por esse assunto esteja relacionado, também, a falta de tempo que os cuidadores possuem para dedicarem-se ao seu próprio cuidado e lazer, visto que a sobrecarga diária de afazeres e cuidados ao doente acaba por comprometer o autocuidado do cuidador (OLIVEIRA, MOURA, 2017). Ademais, após a postagem desse vídeo introduzindo o lazer, foram postados outros diversos vídeos com dicas de práticas de lazer que pudessem ser realizadas em casa, formando uma playlist atraente no canal.

Visando o cuidado com a saúde do cuidador e da pessoa cuidada em todos os seus aspectos, apresentou-se 10 passos para uma alimentação saudável no segundo vídeo mais acessado, com 154 visualizações. Conforme Dias, et al (2020) a alimentação saudável garante diversos benefícios para a saúde, como o aumento da resistência do sistema imunológico, manutenção do peso e estado nutricional adequado; além de ser um hábito essencial para o enfrentamento da pandemia.

Em vista disso, é imprescindível que o hábito da alimentação saudável seja inserido na vida de todos. Porém, para os cuidadores a tarefa de alimentar outra pessoa e de preparar o alimento pode ser um grande desafio, devido ao acúmulo de trabalho e ao esquecimento de si mesmos podendo interferir, também, na sua própria alimentação. De acordo com Jeske, et al (2020) a forma como os cuidadores/familiares entendem esse processo, pode influenciar diretamente na forma como se alimentam e como cuidam da alimentação do familiar acometido.

Já o terceiro vídeo mais acessado obteve 122 visualizações, este abordou dicas de como envolver os membros da família no cuidado à pessoa acometida por algum agravo à saúde, enfatizando o compartilhamento das tarefas de modo a minimizar a sobrecarga do cuidador familiar principal. Pelo fato de serem responsáveis diretos pelos cuidados da pessoa dependente, ao longo desse processo, muitos cuidadores vivenciam restrições em suas vidas pessoais, afastando-se dos seus relacionamentos afetivos e profissionais, das suas atividades de lazer e do convívio social, podendo desenvolver sintomas psiquiátricos, físicos e emocionais (JESUS; SANTOS; ZAZZETA, 2018).

Esse desgaste biopsicossocial do cuidador está frequentemente relacionado ao nível de dependência do enfermo e à falta de revezamento entre os familiares,



podendo progredir para a exaustão desses indivíduos, reforçando a importância do cuidador e da família compartilharem as ações de cuidado no domicílio (BAPTISTA et al., 2012). Assim, podemos entender tal procura como uma necessidade dos cuidadores em receberem suporte minimizando a sobrecarga de trabalho.

Em agosto de 2020, foi postado no canal um vídeo sobre Reiki, apresentando a prática, sua origem, vantagens e benefícios. O Reiki consiste em uma terapia de cura segura, natural e holística, pois trata o ser humano como um todo, podendo tratar enfermidades agudas e crônicas, promovendo bem-estar espiritual, mental e emocional, além de ser apropriado para todas as pessoas, sem restrições (FEITAG; ANDRADE; BADKE, 2015).

Fato que pode explicar tantos acessos, é o aumento da procura por terapias buscando saúde mental durante a pandemia de Covid-19 (NABUCO; OLIVEIRA; AFONSO, 2020). Em vista disso, podemos relacionar o poder do Reiki em amenizar sintomas de transtornos mentais, pois em estudos realizados com pacientes que utilizavam o Reiki como terapia complementar, os mesmos relataram que a prática teve como resultado melhora na qualidade de vida, sensação de relaxamento, redução da ansiedade, alívio do estresse e melhora do sono, demonstrando-se como uma terapia favorável neste contexto (FREITAS, 2021).

Como já citado, o cuidador familiar é responsável por executar diversas atividades de cuidado, acarretando cansaço físico e mental. Por conta disso, são necessárias estratégias voltadas para si que reduzam sua sobrecarga. A partir de Foucault (2009), vê-se que o cuidado de si caracteriza-se como uma expressão para conhecer a si mesmo e ainda, é possível ocupar-se de si através de cuidados com o corpo e mente. A escrita de si, assunto do quinto vídeo mais acessado, é escrever sobre o que se passa consigo e seus pensamentos diários para desenvolver uma reflexão acerca de suas ações e sentimentos. Ao realizar a escrita de si, o cuidador reserva um cuidado para si e esta ação o auxilia na diminuição da sobrecarga (SOUZA; PIEDADE, 2014).

4. CONCLUSÕES

Esta análise nos proporcionou compreender de que forma os vídeos supracitados puderam auxiliar os cuidadores e a população em seu dia a dia frente a atual situação pandêmica. O lazer foi colocado como uma forma de ocupar-se no domicílio e enfrentar o isolamento social, buscando por atividades que substituíssem as praticadas em locais com aglomerados de pessoas. A preocupação com a alimentação aparece como uma estratégia de cuidar de si mantendo a saúde em tempos de pandemia, na qual a prática de exercícios físicos ficou limitada. Ademais, especificamente aos cuidadores e suas famílias, buscou-se a organização e distribuição das tarefas de cuidar objetivando evitar a sobrecarga de uma única pessoa. Por fim, o Reiki foi uma Prática Integrativa e Complementar potente para equilibrar as energias promovendo a manutenção da saúde mental na pandemia, e a escrita de si, uma forma de materializar pensamentos, reflexões e angústias, tanto para os cuidadores, quanto para o público em geral, que também tem acesso ao canal.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAPTISTA, B. O., et al. A sobrecarga do familiar cuidador no âmbito domiciliar: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre - RS, v.33, n.1, p.147-56, 2012.



BITTENCOURT, M. B. D.; ANDREATTA, D. Saúde Mental do cuidador: Considerações Acerca da Sobrecarga Vivenciada pelo Familiar. **Pesquisa em Psicologia - anais eletrônicos**, 2015.

DIAS, A. D. C. et al. A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de COVID-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 66464-66473, 2020.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade: o cuidado de si**. V.3. Rio de Janeiro: Graal, 2009.

FREITAG, V. L.; ANDRADE, A.; BADKE, M. R. O Reiki como forma terapêutica no cuidado à saúde: uma revisão narrativa da literatura. **Enfermería Global**, v. 14, n. 2, p. 335-356, 2015.

FREITAS, D. G. S., et al. Avaliação da melhora na qualidade de vida dos indivíduos atendidos no ambulatório Anna Nery após a utilização do Reiki. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 4745-4761, 2021.

GODTSFRIEDT, J. Prática do lazer: uma revisão de conceitos, barreiras e facilitadores. **Revista Digital**, Buenos Aires, n.142, 2010.

JESUS, I. T. M.; ORLANDI, A. A. S.; ZAZZETA, M. S. Sobrecarga, perfil e cuidado: cuidadores de idosos em vulnerabilidade social. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.21, n.2, p.199-209, 2018.

JESKE, T. G. et al. Compreensão do cuidado na alimentação de familiares/cuidadores de pessoas idosas com a doença de Alzheimer. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. 1-17, 2020.

NABUCO, G.; OLIVEIRA, M. H. P.; AFONSO, M. P. D. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental. **Revista Brasileira de medicina da família e comunidade**, v. 15, n. 42, p. 2532-2532, 2020.

OLIVEIRA, S. C. C.; MOURA, P. R. Análise reflexiva sobre a capacidade de autocuidado dos cuidadores domiciliares. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 19, n.1, p. 15-8. 2017.

SILVA, M. M. S., el al. Inserção de saberes em mídias sociais para educação em saúde na pandemia de Covid-19 - Relato de Experiência. **SANARE - Revista de Políticas Públicas** (Sobral, Online), v. 19, n. 2, p. 84-91, 2020.

SOUZA, H. F. P.; PIEDADE, V. V. A escrita de si como exercício filosófico para o ensino médio: elaborando um diário de pensamentos. **Revista Espaço Acadêmico**, n. 156, p.140-146, 2014.

WHO. **World Health Organization. Novel Coronavirus (2019-nCoV): Situation Report-19**. 2021.