

## ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO: ADESÃO A INTERVENÇÃO INCITAÇÃO DO CUIDADO DE SI

MICHELE RODRIGUES FONSECA<sup>1</sup>; GRAZIELA DA SILVA SCHILLER<sup>2</sup>;  
FERNANDA SANT'ANA TRISTÃO<sup>3</sup>; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA<sup>4</sup>

*Universidade Federal de Pelotas – michelerodrigues091992@gmail.com*

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

*Universidade Federal de Pelotas – enfermeirafernanda1@gmail.com*

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

### 1. INTRODUÇÃO

O cuidador é essencial no cuidado destinado a um familiar, cônjuge ou amigo. Cuidar é um acontecimento estressante que pode ter efeitos negativos na saúde e no bem-estar dos cuidadores. Subjetivamente a carga do cuidado é caracterizada por fadiga, estresse, contato social limitado e autoestima alterada (CASADO *et al.*, 2018).

Conforme estudos com cuidadores familiares (OLIVEIRA *et al.*, 2016; RIBEIRO *et al.*, 2017), a pessoa que assume o cuidado não o faz voluntariamente por escolha própria, mas por talvez ser a que tem possibilidade de deixar o emprego ou estudos para prestar cuidado a quem precisa. Entretanto, estudos (KUO, OPERARIO, CLUVER, 2012; OLIVEIRA *et al.*, 2016; RIBEIRO *et al.*, 2017) também destacam que eles 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.

Os estudos (CARDOSO *et al.*, 2019; OLIVEIRA *et al.*, 2018; OLIVEIRA *et al.*, 2019; RIBEIRO *et al.*, 2017), empreendidos pelo projeto de extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado”, que vem sendo desenvolvido desde 2015 para atender as necessidades dos cuidadores familiares em um serviço de atenção domiciliar do Sul do país, identificou na vida do cuidador sentimentos como tristeza, impotência, ansiedade e angústia. No levantamento realizado no banco de dados do projeto de extensão, umas das intervenções mais realizadas é a incitação do cuidado de si, composta pelas técnicas de escrita de si e rememoração, compreendendo a necessidade do cuidador familiar de voltar-se para si, para poder cuidar do outro.

Um ensaio clínico randomizado é um estudo prospectivo realizado com humanos que busca comparar o valor de um grupo que recebe uma intervenção contra um grupo controle que não recebe intervenção (OLIVEIRA; PARENTE, 2010). A intervenção da incitação do cuidado de si, a partir da prática da escrita de si e a rememoração, requerem uma atitude de trabalhar ou de estar preocupado consigo, atitude essa que implica saber, técnica e atenção sobre si enquanto prática constante (FOUCAULT, 2010).

Considera-se a escrita de si como um ato de tomar notas sobre si, como escrever cartas aos amigos para ajudá-los com algum problema, além de estabelecer um diálogo demorado consigo mesmo, através da escrita e de uma leitura póstera dos próprios sentimentos (SOUZA; PIEDADE, 2014). Já a rememoração para Foucault (2009) são as leituras, anotações que se faz sobre livros ou conversações mais tarde relidas, que ajudam a nos apropriarmos melhor de verdades que já sabemos.

Deste modo, busca-se descrever a adesão da intervenção incitação do cuidado de si realizada com cuidadores familiares em um ensaio clínico randomizado.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de um ensaio clínico randomizado, com cuidadores familiares de pacientes com agravos crônicos vinculados a um Programa de Atenção Domiciliar de um município do Sul do Brasil, que devido a situação de pandemia pelo Covid-19 o estudo foi realizado com 10% da amostra de cuidadores familiares, o estudo foi realizado de maio a junho de 2021.

Foram selecionados a participar do estudo 18 cuidadores, 9 no grupo intervenção e 9 no grupo controle, seguindo os critérios de elegibilidade. Como critérios de elegibilidade o cuidador deveria ser maior de 18 anos; ser o cuidador familiar principal; cuidar de pessoa com agravo crônico, como: demência, acidente vascular cerebral, com comprometimento musculoesquelético, motor, neurodegenerativo; dedicar-se exclusivamente ao cuidado da pessoa; ser alfabetizado; falar/compreender o idioma português e residir na área urbana de Pelotas/RS.

O estudo foi submetido de forma *online* à Plataforma Brasil para a apreciação de um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), com aprovação sob CAE 0897720.0.0000.5337 e nº de parecer 4.479.390. A pesquisa também possui cadastro no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC). E para o início da coleta de dados foi necessária liberação do Comitê UFPel Covid-19, devido à situação de pandemia pelo Covid-19, com parecer favorável ao início da coleta de dados no dia 04 de maio de 2021.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A incitação do cuidado de si foi realizada no grupo intervenção, composto por nove cuidadores familiares. A escrita de si foi incentivada na primeira visita, com a entrega de um caderno e caneta pela pesquisadora. Ainda, foram reforçadas por duas ligações telefônicas. A técnica poderia ser realizada diariamente, em dias alternados ou minimamente duas vezes por semana. Além disso, foi explicado que ao escrever sobre como estavam se sentindo, sobre suas experiências de cuidar do outro, o participante estava criando um espaço para si mesmo, um momento para si, que poderia resultar na redução da sobrecarga e aumento da qualidade de vida.

A escrita de si foi realizada por sete cuidadores familiares, sendo que quatro cuidadores escreveram em dias alternados e três escreveram duas vezes por semana. Dois cuidadores não realizaram a escrita de si, devido a falta de tempo.

A rememoração foi realizada no segundo encontro para todos os participantes do grupo intervenção. Essa técnica também visa um momento de reflexão dos acontecimentos, das experiências de si mesmo, uma vez que o participante é motivado a lembrar de como passou os últimos dias, experiências, fatos marcantes, e também em relação ao desenvolvimento da própria escrita de si (FOUCAULT, 2009). Desenvolver essa técnica pode permitir reelaborações, soluções de problemas, anseios e tensões, além de um momento consigo mesmo, minimizando a sobrecarga e melhorando qualidade de vida. Em relação a adesão, esta técnica teve cem por cento, devido aos coletadores estarem presentes no momento de sua realização.

O ensaio clínico randomizado não foi realizado em sua completude, devido a pandemia pelo Covid-19. Mas destaca-se a adesão unânime dos participantes da pesquisa, mesmo diante do distanciamento social instituído. E com a adesão da participação tornou-se possível identificar na intervenção questões a serem modificadas, com maiores esclarecimentos aos participantes, facilitando o seu desenvolvimento. Também identificou-se que a elaboração do roteiro para o exercício da escrita de si necessita de maior detalhamento, contendo sugestões de assuntos/conteúdos a serem escritos sobre si mesmo; também a necessidade da realização de mais visitas domiciliares para motivar e esclarecer possíveis dúvidas dos participantes quanto ao desenvolvimento da técnica de escrita de si e rememoração.

#### 4. CONCLUSÕES

Apesar do estudo ter sido desenvolvido de forma parcial em decorrência da pandemia pelo Covid-19, houve total adesão dos participantes, o que proporcionou a identificação de aspectos que necessitam de melhoria, como a própria intervenção.

A intervenção tecnologia de cuidado incitação do cuidado de si, foi realizada com objetivo de diminuir a sobrecarga e aumentar a qualidade de vida dos participantes, objetivando colaborar e contribuir positivamente com as condições de saúde destes. Em decorrência ao tempo curto de exposição a tecnologia de cuidado de si (escrita de si e a rememoração), e pelo pequeno tamanho da amostra não foi possível demonstrar se a intervenção diminuiu a sobrecarga do cuidado e aumenta a qualidade de vida dos participantes, não sendo possível avaliar sua efetividade.

Destaca-se que no campo da enfermagem este é o primeiro estudo desenvolvido divulgado até o momento que utilizou uma intervenção de incitação do cuidado de si com técnica da escrita de si e rememoração, buscando reduzir a sobrecarga e aumentar a qualidade de vida de cuidadores familiares.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASADO, R. D. P.; OSUNA, A. F.; MORAL, P. P.; MARTÍNEZ, M. R.; MORCILLO, A. J. R. Social support and subjective burden in caregivers of adults and older adults: A meta-analysis. **Plos One**, São Francisco, v. 13, n. 1, 2018.

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

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. 3. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

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

OLIVEIRA, M. A. P.; PARENTE, C. M. Entendendo Ensaios Clínicos Randomizados. **Brazilian Journal of Videoendoscopic Surgery**, v. 3, n. 4, p. 176-180, 2010.

OLIVEIRA, S. G.; QUINTANA, A. M.; DENARDIN BUDÓ, M. L.; LUCE-KRUSE, M. H.; GARCIA, R. P.; WUNSCH, S.; SARTOR, S. F. Representações sociais do cuidado de doentes terminais no domicílio: o olhar do cuidador familiar.

**Aquichan**, Chía, v. 16, n. 3, p. 359-369, 2016.

OLIVEIRA, S. G.; ZILLI, F.; PERBONI, J. S.; PORTO, A. R.; CORDEIRO, F. R.; FORMENTIN, M. S. Reflexões dos cuidadores familiares a partir de imagens sobre o cuidar no domicílio. **SALUSVITA**, São Paulo, v. 37, n. 4, p. 903-922, 2018.

OLIVEIRA, S. G.; CORDEIRO, F. R.; DIAS, L. V.; DELALIBERA, L. S.; MELLO, F. E.; GOWERT, C. B. Quem cuida merece ser cuidado: necessidades de cuidadores familiares evidenciadas em atividades extensionistas. In: MICHELON, F. F.; BASTOS, M. B. (orgs.). **Ações extensionistas e o diálogo com as comunidades contemporâneas**. Coleção Extensão e Sociedade, 2. Pelotas: Ed. da UFPel, 2019.

RIBEIRO, B. F.; OLIVEIRA, S. G.; TRISTÃO, F. S.; SANTOS-JÚNIOR, J. R. G.; FARIAS, T. A. Práticas de si de cuidadores familiares na atenção domiciliar. **Revista Cuidarte**, Bucaramanga, v. 8, n. 3, p. 1809-1825, 2017.

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**, Maringá, v. 13, n. 156, p. 140-146, 2014.