

CUIDADO AO CUIDADOR: A ATUAÇÃO DA TERAPIA OCUPACIONAL E A CRIAÇÃO DE UM GRUPO DE ATENÇÃO E APOIO AOS PAIS E CUIDADORES DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

ETIANE ROXO PONS¹; FERNANDA GABRIÉLLE PEREIRA DOS SANTOS²;
RENATA CRISTINA DA ROCHA SILVA³

¹Universidade Federal de Pelotas – etipons@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – its.nanda@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – renata@ufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A Terapia Ocupacional é uma profissão que está habilitada a atuar em diversas áreas, sobre duas principais formas de abordagens: individuais e coletivas. Compreendendo que os indivíduos são seres sociais e que se relacionam em grupos ao longo de boa parte de sua vida, as dinâmicas grupais surgem com um propósito de alcançar uma percepção mais ampla do que uma abordagem individual seria capaz de alcançar.

Segundo afirmam MAXIMINO e LIBERMAN (2015) os grupos são lugares que devem auxiliar seus participantes, formas significativas para “tocar a vida”, um lugar de respiro, aumento de potência. Para fins de contextualização, ZIMERMAN (1993), explica que os grupos podem ser classificados entre operativos e terapêuticos, sendo os grupos operativos aqueles grupos de ensino-aprendizagem, grupos institucionais e grupos comunitários; e os grupos terapêuticos como grupos de auto-ajuda e os grupos psicoterápicos. E essa variação acontece de acordo com a finalidade para que o grupo é desenvolvido.

O Serviço Escola de Terapia Ocupacional (SETO), através do Projeto de Extensão Acessibilidade e Inclusão (TOAI) oportunizou a criação de um grupo terapêutico de atenção e apoio aos pais e cuidadores de pessoas com deficiência aberto a população de Pelotas e região, com o objetivo de produzir um espaço acolhedor, com uma visão singular para o cuidador, onde essas pessoas se sentam pertencentes e compreendidas, promovendo a troca de vivências e o diálogo e incentivando a manutenção da qualidade de vida, do bem estar e auto cuidado.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência fundamentado nos encontros do grupo de atenção e apoio que acontecem semanalmente através da plataforma de comunicação *WebConf*. Conforme combinado com as participantes, esses encontros acontecem todas às terças-feiras, com duração de aproximadamente uma hora. Atualmente o grupo é composto por 7 participantes e a mediação é realizada por duas acadêmicas do curso de Terapia Ocupacional que fazem parte do Projeto de Extensão Terapia Ocupacional - Acessibilidade e Inclusão (TOAI).

As atividades realizadas nos encontros dos grupos são organizadas previamente sob a orientação da professora coordenadora do projeto. Os materiais utilizados para a realização das atividades são baseadas no “Guia Prático do Cuidador”, um material organizado e disponibilizado pelo Ministério da Saúde e “Gru-

pos em Terapia Ocupacional - Formação, Pesquisa e Ações” de Viviane Maximo e Flávia Liberman.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo BALLARIN (2007) um dos princípios que norteiam a prática do Terapeuta Ocupacional é a ideia de que o fazer tem efeito terapêutico, dessa forma, no contexto grupal, as participantes podem experimentar outras formas de se relacionar e vivenciar circunstâncias singulares relativas ao fazer, gerando ações que ganhem sentido e significado.

No decorrer dos encontros foram observadas diferentes percepções, experiências e interpretações por parte das participantes no que tange desenvolver o papel de cuidador e permeada por ações singulares de cuidado, pautadas na experiência única de cada uma. Para algumas, a ocupação de cuidar de alguém, normalmente é somada a quase todas as outras atribuições de seus cotidianos. Foi observado, ao longo dos encontros, que a maioria das participantes assumiram o papel de cuidadoras sozinhas, e muitas encontram-se sobrecarregadas fisicamente e emocionalmente. Em alguns casos percebe-se prejuízos à saúde mental e agravos em quadros de depressão e ansiedade. Reações emocionais e comportamentais como tristeza, medo, tédio e solidão se fizeram presentes nas conversas.

O vínculo formado entre as discentes e as participantes foi um ponto importante. Ele permitiu que fosse exposto um vasto e diverso conteúdo referente às suas percepções. A necessidade de conversar sobre os mais variados assuntos como: cotidiano, família, vida profissional, medos, angústias, conquistas e outros, possibilitou o entendimento sobre a rotina e as vivências de cada uma. Vale ressaltar que a escuta terapêutica foi um dos métodos utilizados com o grupo, visando uma melhor comunicação e uma compreensão mais clara das demandas trazidas pelas participantes. O grupo objetivou promover o auto cuidado e a gestão de saúde com a finalidade de promover saúde e qualidade de vida no envolvimento em ocupações para essas cuidadoras. Nos encontros foi utilizado, além da escuta terapêutica, abordagens como exercícios de relaxamento, meditação guiada, dinâmicas com objetos significativos e com músicas, buscando proporcionar protagonismo das suas histórias e vontades, independente do seus papéis de cuidadoras, mesmo que por alguns momentos.

Diante do exposto anteriormente, ressalta-se o efeito significativo de uma escuta cuidadosa, acolhedora e empática, baseada a partir de um contexto singular de vida de cada uma. A criação do vínculo, não foi só terapêutico mas também social, pois a troca de experiências, o encontro de afetos e a escuta humanizada resultaram numa construção recíproca de aprendizados para as alunas e as participantes. Conviver e aprender com o outro e com sua diferente forma de pensar é um grande desafio na sociedade atual. Contudo, este potente exercício favorece uma releitura mais aprofundada da realidade e maior abertura e disponibilidade para dúvidas e novas inquietações.

4. CONCLUSÕES

Com isso, percebe-se a importância de administrar o estresse pessoal e emocional daquele que desempenha o papel de cuidador, visto que é necessário

manter sua integridade física e emocional para planejar a manutenção da convivência com aquele de quem cuida e com as demais pessoas que fazem parte de suas vidas. Perceber e compreender os próprios sentimentos e aceitá-los como um processo normal de desenvolvimento pessoal pode ser a primeira etapa para a manutenção de uma boa qualidade de vida e o envolvimento em ocupações. O ato de cuidar é, para além de tudo, complexo e, dessa forma, podemos destacar que o grupo de pais e cuidadores é um espaço onde, por meio da troca de experiências, as participantes conversam, aprendem e ensinam a arte do cuidar e aos poucos vão percebendo a importância do auto cuidado e da gestão em saúde como uma ferramenta em potencial para a construção de uma qualidade de vida plena. As pessoas, mulheres, em sua completa maioria, que compõem o grupo, formam uma rede de apoio, unidas por um motivo em comum, o ato de cuidar do outro, muitas das vezes antes mesmo de cuidar de si mesmas.

Assim conclui-se que esse compartilhamento de experiências oportuniza um ambiente acolhedor que proporciona escuta de qualidade, alívio e bem-estar, de maneira que passam a perceber que não estão sozinhas, que as dúvidas e dificuldades não são só suas e também que suas experiências podem ser valiosas para outras pessoas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- MAXIMINO, V. LIBERMAN, F. **Grupos e Terapia Ocupacional: formação, pesquisa e ações.** São Paulo: Summus, 2015.
- ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos Básicos das grupoterapias.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.
- BALLARIN, M. L. G.. **Abordagens grupais.** In: CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. *Terapia Ocupacional fundamentação e prática.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. p.162-170.