

PRÁTICAS DE SI AO CUIDADOR FAMILIAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM CURSO EXTENSIONISTA

VANESSA DUTRA CHAVES¹; GRAZIELA DA SILVA SCHILLER²; MICHELE RODRIGUES FONSECA³; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA⁴

¹Universidade Federal de Pelotas — d.chavesvanessa@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas — grazischiller@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - michelerodrigues091992@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas — stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Os projetos de extensão dentro da universidade são utilizados para que haja vínculo entre a universidade a sociedade a qual ela pertence. Essa parceria se dá de maneira pouco complexa onde a universidade fornece suporte técnico e material aos projetos de extensão e a comunidade é o público alvo para a criação de trabalhos que atendam as necessidades da mesma. Mas com a pandemia por COVID-19, o fluxo da extensão universitária teve que ser readequado e novos formatos de atuação foram impostos (MARQUES, 2020).

Esta realidade não foi diferente para o projeto de extensão: “Um olhar sobre o cuidador familiar, quem cuida merece ser cuidado” da Faculdade Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), ativo desde 2015. De acordo com Guerra, Almeida e Souza (2017) cuidar alguém com agravos à saúde geralmente não tem pausas. O que traz ao cuidador horas seguidas de trabalho, fazendo com que vivencie situações desgastantes e de sobrecarga. A sobrecarga de trabalho do cuidador envolve alterações no estado físico e emocional, desequilíbrio entre atividade e repouso, assim como diminuição do autocuidado. Diversas vezes o cuidador vê seu estado de saúde e bem-estar serem afetados e se sente incapaz de enfrentar essa realidade.

O estresse pessoal e emocional do cuidador imediato é enorme. O cuidador e a pessoa a ser cuidada podem apresentar sentimentos diversos e contraditórios, tais como: raiva, culpa, medo, angústia, confusão, cansaço, estresse, tristeza, nervosismo, irritação, choro, medo da morte e da invalidez. Ele necessita manter sua integridade física e emocional para planejar maneiras de convivência. A sobrecarga vem, pois, diversas vezes assume sozinho a responsabilidade pelos cuidados, soma-se a isso, ainda, o peso emocional da doença que incapacita e traz sofrimento a uma pessoa querida. Diante dessa situação é comum o cuidador passar por cansaço físico, depressão, abandono do trabalho, alterações na vida conjugal e familiar (BRASIL, 2008).

Afim de seguir realizando ações extensionistas com o seu público alvo, o cuidador familiar, o projeto de extensão mencionado anteriormente propôs o curso intitulado: “Práticas de si para o cuidador familiar”. O mesmo foi dividido em cinco encontros por dia com temáticas diferentes, o encontro referido neste trabalho é o quarto de veio a dialogar sobre as relações com o cuidado de si e do outro. O cuidado de si para Foucault (2010) consiste em estar atento ao que se pensa, ao que passa no pensamento, converter o olhar que está voltado para exterior, para os outros e para o mundo a si mesmo. A noção de *epiméleia* não menciona simplesmente essa atitude geral ou essa forma de atenção voltada para si, mas menciona, também, ações que são exercidas de si para consigo. Este cuidado não é

individualizado pois necessita de uma atitude também diante do outro. Não há cuidado de si que não implique um outro. Diante disso, objetiva-se com este trabalho relatar a experiência da discussão da temática práticas de si ao cuidador familiar em curso extensionista.

2. METODOLOGIA

A base metodológica deste trabalho foi a utilização do relato de experiência, fundamentando em buscas literárias, sobre a ação extensionista do curso: Práticas de si para o cuidador familiar, realizado no mês de outubro de 2021. Esta ação foi realizada pelo Projeto de Extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado”. A realização da inscrição ocorreu através de *GoogleForms* no período de 21 de setembro a 11 de outubro de 2021. Entre os inscritos estiveram: cuidadores; profissionais de saúde; estudantes e professores da área de saúde. Chegando ao total de 76 inscritos e destes 72 eram mulheres. Foi realizado um grupo no aplicativo WhatsApp para envio dos links e materiais de cada encontro com os inscritos.

O curso foi *online*, de forma síncrona, pela plataforma *Web Conf* da UFPel e teve cinco encontros, o dia descrito para a realização deste trabalho será o quarto dia de apresentação o qual foi apresentado o que é Cuidado de Si e as técnicas deste cuidado a partir do ponto de vista de Michael Foucault. Neste encontro foi abordado as relações com o cuidado de si e do outro, aspectos históricos do cuidado de si - período greco-romano; período do cristianismo; período cartesiano/moderno; técnicas de cuidado de si (escrita de si, meditação, memorização, espiritualidade); contemporaneidade e práticas integrativas e complementares.

Ao final da ação foi encaminhado um link de um formulário através da plataforma *GoogleForms* para avaliação e feedback sobre os sentimentos despertados ao longo da mesma.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No dia em questão contou-se com a presença de 26 pessoas, estas em sua totalidade avaliaram o tema como “muito bom”. Os sentimentos despertados com a temática do cuidado de si foram: aceitação, coragem, determinação, gratidão, conhecimento e desconstrução. Para os participantes ficou a compreensão de que o cuidado de si implica no olhar para si mesmo, observando-se e cuidando-se, isso implica em movimentos de reflexão interna, memorização, atenção e vigilância dos pensamentos. Ainda, inclui estar atento às coisas que se faz e que estão ao seu entorno.

Meditações, leituras e anotações sobre suas vivências das quais serão relidas novamente seriam o exercício de memorização. Em torno dos cuidados consigo toda uma atividade de palavra e de escrita se desenvolveu, na qual se encaixa o trabalho para consigo e a comunicação para com os outros. Ocupar-se de si é algo mais complexo que aparenta, existem uma série de cuidados relacionados ao corpo tais como: regimes de saúde, exercícios físicos. Todos estes sem excesso e com a finalidade de satisfazer as suas próprias necessidades (FOUCAULT, 2009).

Estes sentimentos despertados condizem de acordo com o que é proposto por Foucault (2006) já que cuidado de si é como um agulhão implantado na carne, ele dá trabalho, devido ao pensamento e reflexão constante. A prática de si implica em conhecer-se, saber das limitações e não gerar expectativas, evitando, assim,

sofrimentos e medos. Este ato gera uma fortaleza em si mesmo, pois aprende-se a gerenciar e enfrentar as próprias questões. Desse modo, consiste em uma atitude, ou seja, um modo de encarar as coisas no mundo.

As práticas de si auxiliaram as participantes a olharem-se com outros olhos e realizarem as coisas que realmente gostam. Foi mencionado o aprendizado de não absorver o que é do outro e também a importância de dizer não, pois para cuidar do outro é necessário estar bem consigo mesmo. A temática também possibilitou identificar práticas de se olhar, tomar um banho, admirar as estrelas e cuidar do seu aspecto psicológico.

Pode-se dizer que as técnicas de cuidado de si ficaram agregadas em estruturas de autoridades e de disciplina, alteradas pela opinião pública, pelos meios de comunicação, pelas técnicas que executam parte da nossa atitude em relação aos outros, deixando sua independência, estando coligada a técnicas educacionais, pedagógicas, médicas e psicológicas (FOUCAULT, 2011).

Outros participantes que tiveram experiência como cuidador comentaram que naquele período haviam esquecido de si mesmo e que poderiam ter feito melhor. Mas com o curso pensaram outras possibilidades para se redescobrir. Uma situação apenas foi relatada com sentimento de desconforto, devido à familiar onde a participante diz sentir solidão e sobrecarga neste período como cuidadora familiar.

Experenciar o cuidado de um familiar dependente gera em diversos instantes de abdicação de si, pois o isolamento e o abandono que o cuidador familiar sofre faz com que ele oportunidade de voltar o seu olhar para si. O abandono dos familiares e da sociedade gera no familiar cuidador perda da liberdade e da capacidade de se governar. Isto é gerado pois o cuidador em questão não conhece a si e aos seus limites. A dificuldade de lidar com os familiares gera o afastamento de pessoas que teriam função fundamental na construção de uma relação de cuidado benéfica com repercussões na saúde de ambos, cuidador e cuidado (NASCIMENTO; FIGUEIREDO, 2019).

4. CONCLUSÕES

O curso: Práticas de si permitiu as autoras analisarem como os cuidadores familiares refletiram sobre a temática, de cuidados com a higiene corporal até os cuidados com o pensamento, possibilitando a compreensão de que o cuidado de si implica no olhar-se para si mesmo, observando-se e cuidando-se.

Outro aspecto importante a ser analisado foi como as extensões universitárias recriaram maneiras de atingir as necessidades do seu público alvo de estudo e também incluir demais pessoas para este ambiente durante a pandemia de COVID-19 através de realização de práticas *online*.

É possível dizer em relação ao quarto encontro as avaliações todas foram muito positivas e foi possível transmitir o conhecimento sobre a temática cuidado de si de maneira pertinente já que os sentimentos despertados e reflexões retornadas ao final da palestra são relacionadas à proposta.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **Guia prático do cuidador**. Ministério

da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 64 p.

FOUCAULT, M. **A coragem da verdade**: o governo de si e dos outros. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011.

FOUCAULT, M. **Ética, Sexualidade, Política**. V. 5. Coleção Ditos & Escritos. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

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

GUERRA, H. S.; ALMEIDA, N. A. M.; SOUZA, M. R.; et al. A sobrecarga do cuidador domiciliar. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 2, 2017.

MARQUES, G. E. C. A Extensão Universitária no Cenário Atual da Pandemia do COVID-19. **Revista Práticas Em Extensão**, v.4, n.1, p.42-43. 2020.

NASCIMENTO, H. G.; FIGUEIREDO, A. E. B. Demência, familiares cuidadores e serviços de saúde: o cuidado de si e do outro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1381-1392, 2019.