

RODA DE TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA PARA CUIDADORES: TEMAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

ROBSON MONCKES BARBOSA¹; FERNANDA EISENHARDT DE MELLO²;
KELEN FERREIRA RODRIGUES³; ANA PAULA DA ROSA VIGORITO⁴;
STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas – robs.barbosa008@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – fernandaemello@hotmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – ferreira.rodrigueskelen@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – paula.vigorito@gmail.com*

⁵ *Universidade Federal de Pelotas - stefaniegriebeleroliveira@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O cuidador é aquele indivíduo que assume maior tempo diário com a pessoa adoecida, podendo, pelas privações sofridas, desenvolver sobrecarga (MELLO et al, 2021). Muitas vezes, é um familiar ou a pessoa mais próxima ao paciente que se voluntariou para assumir totalmente o cuidado, sendo assim, ele faz parte da rotina diária e efetua o cuidado durante 24 horas, assumindo responsabilidades em relação a cuidados com o paciente e com a casa (FERRÉGRAU, 2011; DUARTE, 2013). Por estas demandas, o cuidador pode desenvolver sobrecarga e necessitar de formas de apoio para sentir-se acolhido, conversar sobre seus anseios e cuidar de si.

A terapia comunitária integrativa (TCI) pode ser uma destas formas de apoio, pois ela visa um ambiente seguro e acolhedor, proporcionando oportunidades para que as pessoas se expressem, compartilhem suas vivências, desafios e conquistas. É um espaço para a troca de informações, estratégias e dicas práticas relacionadas ao cuidado, ajudando os participantes a encontrar soluções para questões cotidianas (VIDAL et al, 2022).

Sendo assim, a TCI para cuidadores é um espaço de encontro e troca que visa oferecer suporte emocional, compartilhamento de experiências e aprendizado para pessoas que desempenham o papel de cuidadores, seja de crianças, idosos, pessoas com deficiência ou enfermos. Essa abordagem se baseia na premissa de que cuidar de alguém pode ser desafiador e desgastante, e os cuidadores precisam de apoio tanto emocional quanto prático para lidar com suas responsabilidades (OLIVEIRA et al, 2017-2023).

A roda visa reduzir o isolamento, promover a empatia, compartilhar estratégias de cuidado, fortalecer a resiliência e empoderar os cuidadores, apoiando sua importância e oferecendo suporte emocional. Desse modo, o objetivo deste trabalho é descrever a partir de relato de experiência os temas e estratégias de enfrentamento das rodas TCI para cuidadores.

2. METODOLOGIA

Relato de experiência a partir do desenvolvimento de rodas de TCI para cuidadores, Ação de extensão número 22143, realizada no período de março a junho de 2023, a partir de projeto de extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado”, cadastrado sob número 391 no sistema do cobalto da UFPel.

A divulgação da roda de TCI foi realizada em programa na rádio, cartazes nas paradas de ônibus urbanos, serviços de saúde e redes sociais. É realizada nas

dependências da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, mensalmente. Seis encontros foram realizados até o momento. Os dados utilizados para esse trabalho foram extraídos de anotações e relatórios realizados em cada encontro.

A TCI (BARRETO, 2019) é composta por três momentos: a) acolhimento; b) terapia comunitária; c) encerramento. No acolhimento há as boas-vindas, dinâmicas de aquecimento, celebrações e pactuações. Na terapia, o terapeuta comunitário (TC) questiona o grupo, se algo tem sido uma "pedra no sapato" ou incômodo. Incita e motiva os participantes a falarem, pois falar é expressão, e evita adoecimento do corpo por silenciamentos. Assim, um ou mais participantes podem trazer suas inquietações, e o TC, por meio de questões, traduz a situação/história para um sentimento/emoção, de modo a universalizá-lo para várias áreas da vida, o que ressoará ou não nos demais participantes do grupo. Se houver mais de um tema, será realizado votação, conforme o que mais ressoa e toca nas pessoas participantes naquele momento. Estabelecido o tema, o grupo pode fazer mais perguntas ao participante que apresentou a inquietação eleita. Abraços, músicas, poesias, poderão ocorrer neste momento, pois o participante pode se emocionar, então o acolhimento é fundamental. Após este momento, o participante da inquietação, fica em silêncio, e o terapeuta questiona os demais, sobre terem vivenciado aquele sentimento e como o enfrentaram. É neste momento, que o banquete de formas de cuidado, de resiliência, se apresenta, e todos podem se beneficiar. No encerramento, um resgate e síntese de tudo que foi falado acontece.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante os seis encontros da roda de TCI, compareceram, em média, oito pessoas por encontro.

Os temas levantados no primeiro encontro foram a perda de liberdade por estar cuidando do esposo com dependência funcional, a sobrecarga e a impotência por falta de apoio relacionado ao trabalho. O tema selecionado para discutir no dia foi a perda de liberdade e as estratégias de enfrentamentos apresentadas pelos participantes durante o encontro foram: organizar- se para fazer coisas que gosta dentro de casa; procurar o melhor para si; recuperar as amizades; apoio da família; cuidar das plantas; religião e cultivar a fé. No segundo encontro os temas propostos foram estresse relacionado ao medo do futuro e saudade de algo período\fase ou alguém em memória. O tema escolhido foi saudade de algo ou alguém, e as estratégias de enfrentamento apresentadas foram: visitar a pessoa em memória ou dar continuidade aos ensinamentos deixado por gerações; pensar em momentos bons e cultivar a fé.

Já no terceiro encontro da roda de TCI, os temas que surgiram como proposta foram a insegurança, o medo do futuro, o sentimento de prisão e o sentimento de diminuição. O tema selecionado para discussão foi insegurança e as estratégias abordadas pelos integrantes foram: descansar o corpo e a mente; pensar diferente; não pensar tanto no futuro; e participar do projeto. No quarto encontro, os tópicos alcançados foram a insegurança, o medo do futuro e a impotência. Nesse encontro a insegurança foi escolhida novamente para discussão. As estratégias levantadas foram: não conseguem superar a insegurança, então aceitam ela; não sabem o que fez para superar, mas segue em frente; ter a experiência, o conforto de ter tentado; tentar mesmo com insegurança; olhar para dentro e ver o que já aprendeu; refletir antes e depois.

No quinto encontro, os tópicos abordados foram irritação e sentimento de estar dividida. Nesse encontro o tema irritação foi escolhido, e, no aprofundamento tornou-se sentimento de impotência para ser discutido. Sendo assim, as estratégias levantadas pelo grupo foram muita terapia; trazer mais produtividade; importância da rede de apoio; aprendeu fazer outras coisas e seguiu seu caminho. Por último, no sexto encontro, os tópicos foram falta de conhecimento, aprisionamento e limitações. Nessa ocasião, a falta de liberdade foi escolhida. As estratégias adotadas pelos membros dos grupos envolveram: se ocupar para lidar com a tristeza; contar com o apoio da família; e escrita.

Estratégias para superar as situações adversas da vida são apontadas em estudos (MELLO, 2023; BRUNO et al, 2021; FIGUEIREDO et al., 2021; SANTOS JUNIOR et al., 2020; BERTINI, 2018). Acerca das estratégias mencionadas no primeiro encontro, elas vão em direção do estudo de Mello (2023), pois o uso de técnicas simples como assistir televisão, descansar a cabeça em uma almofada, comer uma colher de mel, são estratégias que podem ser realizadas no próprio domicílio para manter os níveis de estresse reduzidos. Ainda, outro estudo (BRUNO et al, 2021) demonstra que a fé e a espiritualidade relacionam-se ao enfrentamento como maneira de superação e resiliência frente ao contexto vivido.

Sobre as estratégias mencionadas no segundo encontro, um estudo (BERTINI, 2018) identificou que quando sentimos saudades, estamos revivendo intensamente um momento passado que foi marcado por esses pensamentos positivos. Pode estar relacionado a pessoas, lugares, momentos ou experiências que já não estão presentes em nossa vida.

Sobre as estratégias mencionadas no terceiro encontro, em estudo de Mello (2023) é visto que se torna necessário deixar outras pessoas assumirem o cuidado para realizar o descanso. O cuidado pode ser compartilhado com outros membros da família, irmãos, genros, maridos e, até mesmo, com o próprio Estado. Dividir essa tarefa possibilita que o cuidador possua mais tempo para si e, consequentemente, mais tempo para descansar (MELLO, 2023).

Ainda, com o mesmo sentimento de insegurança, no quarto encontro, as estratégias voltaram-se mais para o entendimento e aceitação de limitações. Um estudo (FIGUEIREDO et al., 2021) mostra que a percepção dos cuidadores a respeito de si mesmos emerge falas direcionadas à aceitação e à conformidade com a situação em que se encontram. Sendo assim, o autor diz que a resiliência é uma habilidade que leva o ser humano a se impor frente às adversidades da vida, envolvendo a superação e a adaptação.

Uma estratégia comentada no quinto encontro foi ocupar-se com alguma atividade. Nesse sentido, no estudo de Santos Junior (2020) foram referidas atividades de ocupação consigo, por cuidadoras, e que isso proporcionou tranquilidade e fuga da rotina do cuidado. Essas atividades proporcionam relaxamento e reflexão acerca da vida, assim como não pensar em nada (SANTOS JUNIOR et al., 2020).

No último encontro, a escrita de si teve destaque. Para Foucault (2002) é possível dizer que a produção de uma escrita de si é capaz de produzir o cuidado de si, pois ao escrever sobre os acontecimentos de sua vida cotidiana, a pessoa faz um exercício de exame de consciência, recupera suas verdades e transforma a relação consigo mesmo.

4. CONCLUSÕES

A roda concebe distintas reações através dos conteúdos expostos, muitas lágrimas já foram exteriorizadas através de falas que remetem uma má experiência vivenciada no passado ou simplesmente a sensação de encontrar-se em local de acolhimento para que seus sentimentos e seus anseios sejam acolhidos e elaborados. Nesta localidade geográfica e afetiva são transmitidos saberes que ultrapassam a metodologia acadêmica e esses saberes estabelecem a conservação da roda de terapia comunitária integrativa.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETO, A.P. Terapia comunitária: passo a passo. 5 ed. Fortaleza: Gráfica LCR, 2019.

BERTINI, F.M. O conceito de saudade (desiderium): A pertinência de uma tradução. **Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira**. (UNILAB). 2018.

BRUNO M.C. et al. Compreendendo a espiritualidade dos cuidadores de crianças oncológicas. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2021.

DUARTE, I.V.; FERNANDES, K.F.; FREITAS, S.C. Cuidados paliativos domiciliares: considerações sobre o papel do cuidador familiar. **Revista SBPH**, v.16, n.2, p.73-88, 2013.

FIGUEIREDO, M.L.F.; GUTIERREZ, D.M.D.; DARDE, J.J.D.; SILVA, R.F.; CARVALHO, M.L.C. Cuidadores formais de idosos dependentes no domicílio: desafios vivenciados. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.26, n.1, 2021.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade III: o cuidado de si**. Rio de Janeiro: Graal, 2002.

MELLO, F.E. et al. Instrumentos para avaliar a sobrecarga e a qualidade de vida de. **Revista Chilena de Enfermaria**, v.3, n.2, 2021.

MELLO, F.E. **Manuais e guias nacionais e internacionais para cuidadores de pessoas com dependência funcional no domicílio: estratégias biopolíticas**. 2023. 176f. Dissertação (Mestrado em Ciências - Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2023.

OLIVEIRA, S.G. Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado [Projeto de extensão]. Pelotas: **Universidade Federal de Pelotas, faculdade de Enfermagem**, 2017-2023.

SANTOS JUNIOR, J.R.G.; OLIVEIRA, S.G.; TRISTÃO, F.S.; CEOLIN, T.; ZILLI, F.; SOUSA, J.H.; CARDOSO, M.B. Constituição do cuidador familiar a partir de fotografias: experiências para o cuidado de si. **Revista Uruguaya de Enfermería**, v.15, n.2., p.1-17, 2020.

VIDAL, M.S.A. et al. "A Terapia Comunitária Integrativa Aplicada a Cuidadores Familiares de Idosos". **Revista Temas em Saúde**, v.22, n.3, 2022.