

## O CUIDADO DE SI NA PARADA DO CUIDADOR FAMILIAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

IZABELLE CARVALHO QUITETE<sup>1</sup>; MARIA CLARA MARCELINA DAS NEVES CHAGAS<sup>2</sup>; ROBSON MONCKES BARBOSA<sup>3</sup>; VANESSA DUTRA CHAVES<sup>4</sup>; JULIANA GRACIELA VESTENA ZILLMER<sup>5</sup>; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – izziquitete@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – maclara.nchagas@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas– robs.barbosa008@gmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas– d.chavesvanessa@gmail.com

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas– juzillmer@gmail.com

<sup>6</sup>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 (UFPEL), iniciado em 2015, tem como foco promover o cuidado aos cuidadores familiares. O cuidador familiar pode ser definido como aquele, não remunerado, que presta cuidados à pessoa com dependência, sendo eles pertencentes ou não à rede familiar. Esse papel afeta diretamente a qualidade de vida. O processo de prestar assistência a alguém demanda tempo e adaptações do cuidador, ocasionado muitas vezes um desvio da atenção de si, resultando no déficit de autocuidado (BATISTA, *et al.*, 2023). Neste sentido, o projeto contribui com ações que visam auxiliar essas pessoas a alcançar equilíbrio e momentos consigo, proporcionando debates acerca da temática e sensibilizando a população e os profissionais para as necessidades dos cuidadores familiares.

Uma das ações é a utilização das práticas integrativas complementares (PICS), conjunto de ações e práticas terapêuticas que promovem o cuidado central do ser humano, especialmente o autocuidado, nos aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais (BRASIL, 2017). Ao considerar a figura do cuidador familiar, essas perspectivas são relevantes, uma vez que, estão fragilizados como um todo (MILDEMBERG, 2023).

A extensão universitária é um processo educacional que visa ampliar a articulação entre universidade e sociedade, funciona como ferramenta indispensável na aproximação da população com esses espaços. Essa ação beneficia tanto acadêmicos quanto seus usuários, por meio da prestação de serviços e assistência a comunidade, possibilitando a difusão do conhecimento e, quando falamos de saúde, um momento de autocuidado (PINHEIRO; NARCISO, 2022).

Diante disto, a fim de concretizar a proposta da extensão na Universidade e beneficiar seu público alvo com práticas terapêuticas, o projeto mencionado desenvolveu um evento chamado “Parada do Cuidador Familiar: Um momento para si” que teve sua primeira edição em 2020 e atualmente está em sua quarta edição. Aconteceu durante uma tarde com a oferta de PICS e momentos de confraternização no Campus Anglo da UFPEL. Realizado em novembro, devido ao dia 05 ser o dia internacional do cuidador familiar, sendo assim o mês foco para essa ação. O presente trabalho tem o objetivo de descrever as práticas integrativas complementares proporcionadas na Parada do Cuidador Familiar e refletir sobre o vivenciado na ação extensionista

## **2. METODOLOGIA**

A ação foi realizada pelo Projeto de Extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado” na tarde do dia 17 de novembro de 2024, das 14h às 17h, na Faculdade de Enfermagem, Campus Anglo da UFPel.

A divulgação ocorreu por meio das redes sociais, Instagram e grupos de WhatsApp do projeto, contendo estas informações, além da programação com a descrição das PICS que seriam ofertadas, como: dança circular, momento do chá, reiki e auriculoterapia, meditação guiada com escalda-pés, tamborterapia e o encerramento com a integração do público presente, cuidadores, estudantes e profissionais da saúde.

Para realizar as atividades, profissionais capacitados se voluntariaram para ofertar algumas das práticas. O projeto conta com a participação de estudantes de graduação e pós-graduação, além de profissionais de saúde que também auxiliaram na realização da ação extensionista. Compareceram em média 13 pessoas, dentre elas, acadêmicos, profissionais e cuidadores.

## **3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS**

A média de presentes foi de aproximadamente 13 pessoas, participantes tanto adultos quanto idosos. As PICS foram separadas por horários, a caráter livre de participar ou aguardar a próxima, a dança circular e a meditação guiada com escalda-pés seguida pela tamborterapia tiveram o maior público, com 11 e 13 pessoas respectivamente.

A dança circular proporciona um sentimento de união de grupo, auxiliando o indivíduo a tomar consciência de seu corpo físico e harmonizar o emocional, dimensão também abordada na meditação, que harmoniza os estados mentais e da consciência. O reiki estimula os mecanismos naturais de recuperação da saúde, eliminando as toxinas de forma a restabelecer o fluxo de energia vital (BRASIL, 2017) e a auriculoterapia traz benefícios quanto a redução do sofrimento (SOUZA, 2022).

A ação realizada pelo projeto deste trabalho, a parada do cuidador, constitui-se como uma opção a ser utilizada, nesse caso, por meio da oferta das PICS, para alcançar diversos benefícios como o relaxamento, sensação de bem-estar, redução de sintomas e sofrimento, alívio da ansiedade, estresse, aumento da qualidade de vida, entre outros (MENDES *et al.*, 2019). As vantagens citadas, abrangem os problemas e as carências experienciadas pelo cuidador, sendo assim, uma excelente prática opção. O evento mencionado proporcionou um espaço de acolhimento, escuta e a oportunidade de se permitir experimentar os benefícios do cuidado, um momento de pausar as rotinas. Abaixo estão fotos dessa ação:

Figura 1 - Dança Circular

Figura 2 - Meditação Guiada e  
escalda-pés



A prática do cuidado de si depende de fatores como sistema familiar, o ambiente e disponibilidade de recursos, ele deve ser exercido constantemente, tanto com cuidados preventivos quanto com a manutenção da saúde. A realidade do cuidador é complexa e a busca pelo equilíbrio na divisão da atenção de si e do outro é constante e difícil de alcançar, muitas vezes sua saúde é afetada e somente após isso essa dimensão é valorizada. Então, para possibilitar essa atividade, é necessário proporcionar apoio e elaborar ações (COSTA; CASTRO, 2014).

A conscientização do tema para esse grupo é um meio de facilitar sua aceitação ao ampliar a visão do cuidador para os aspectos negativos advindos do cuidado, como a sobrecarga. A partir do reconhecimento dos problemas advindos desse papel, começa a ocorrer a valorização das ações realizadas e o autocuidado vai lentamente iniciando sua inserção nesse cotidiano (MATTOS; OLIVEIRA; NOVELLI, 2020). A “parada do cuidador” permitiu ao seu público refletir e observar a importância do autocuidado e, principalmente, senti-lo, de modo a experienciar suas vantagens, se permitindo relaxar e usufruir das práticas ofertadas sem culpa, se conscientizando sobre sua importância.

As fragilidades decorrentes da prestação de cuidados podem ter implicações negativas na saúde física e psicológica, mas também há a existência de sentimentos positivos, em razão do vínculo emocional com o indivíduo dependente, originando um conflito interno para o cuidador. Nesse sentido, a figura do cuidador se beneficia de cuidados mais humanizados com pessoas que compreendem sua realidade desafiadora, para proporcionar uma relação de confiança e afeto (CAPELO *et al.*, 2022), como as ofertadas pela ação extensionista descrita neste trabalho.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

A ação do projeto tem sua relevância no que tange proporcionar uma pausa em suas rotinas e auxiliar essas pessoas a alcançar equilíbrio e momentos consigo. Ações como estas podem alterar sua qualidade de vida e ensinar maneiras de exercer esse tipo de cuidado em casa. Sendo assim, iniciativas que possibilitam ao cuidador auxílio em meio a sua realidade, devem ser difundidas e incentivadas para que os benefícios das atividades atinjam a comunidade cada vez mais.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n.º 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala,

Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. 2017. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html)

BATISTA, I. B. *et al.* Qualidade de vida de cuidadores familiares de pessoas idosas acamadas. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 36, p. 1-8, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/appe/a/TxyHvLDdYJnvgMzFhgXZjNQ/?format=pdf&lang=pt>

COSTA, S. R. D.; CASTRO, E. A. B. Autocuidado do cuidador familiar de adultos ou idosos dependentes após a alta hospitalar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 67, n. 6, p. 979-986, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/dFdgmHTLRHK97tgZG8vcftL/>

CAPELO, M. R. T. F. *et al.* Percepções de cuidadores informais sobre a experiência cotidiana no cuidado ao idoso dependente. **New Trends in Qualitative Research**, v. 13, p. 1-10, 2022. Disponível em: <https://www.publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/684>

MENDES, D. S. *et al.* Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **Journal Health NPEPS**, v. 4, n. 1, p. 302-318, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3452/2979>

MATTOS, E. B.T.; OLIVEIRA, J. P.; NOVELLI, M. M. P. C. As demandas de cuidado e autocuidado na perspectiva do cuidador familiar da pessoa idosa com demência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, n. 3, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/4jvLVwNJGz4cWnnB3HPcP4C/>

MILDEMBERG, R. *et al.* Práticas Integrativas e Complementares na atuação dos enfermeiros da Atenção Primária à Saúde. **Escola Anna Nery**, v. 27, p. 1-8, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/nqkRRm9kYgLW55LHwqyyVsw/?format=pdf&lang=pt>

PINHEIRO, J. V.; NARCISO, C. S. A importância da inserção de atividades de extensão universitária para o desenvolvimento profissional. **Revista Extensão & Sociedade**, v. 14, n. 2, p. 1-13, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/extensaoesociedade/article/view/28993/16563>

SOUZA, R. D. Auriculoterapia no tratamento da dor: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. 1-6, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/33065/27952>