



PROMOVENDO O AUTOCUIDADO: GRUPO COM CUIDADORES DE PACIENTES NEUROLÓGICOS

MANOELA ARAÚJO DA COSTA¹; **BRUNA RODRIGUES PEREIRA²**; **NÚBIA BROETTO CUNHA³**

¹*Universidade Federal de Pelotas – manoelacostafisio@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – brunarp2014.bp@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – broetto.nubia@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A Associação de Pais e Amigos de Jovens e Adultos com Deficiência (APAJAD) é um projeto desenvolvido desde 2014, promovido por um grupo de mães com anseios de uma maior atenção com seus filhos. A APAJAD recebe jovens e adultos com deficiência para a realização de diversas atividades para integração destas pessoas, e conta com um convênio com a Pró-reitoria de extensão e cultura e, assim, recebendo o apoio de vários cursos da Universidade Federal de Pelotas, como a Fisioterapia, para auxiliar no cuidado do bem-estar destes indivíduos.

Inúmeras são as patologias neurológicas que levam ao comprometimento crônico das atividades de vida diária e dependência funcional, necessitando de cuidados diretos para todas, ou quase todas as suas atividades. Muitos são os desafios para aqueles encarregados do cuidado, a rotina do cuidador consome muito tempo e energia, levando seu foco exclusivamente a quem necessita do cuidado. Em doenças neurológicas graves, a sobrecarga do cuidador aumenta, podendo gerar lesões, dor, fadiga, distúrbios do sono, entre outros. Na maioria dos casos, estes cuidadores são membros da família em especial as mulheres, como mães, filhas e netas. É importante que o cuidador faça pausas, para ter tempo para suas necessidades pessoais, como lazer, recreação e contatos sociais, sendo este um dos objetivos da nossa ação (RANSMAYR, 2021).

Tendo em vista a inserção da fisioterapia neste contexto, notou-se a necessidade da criação de um grupo com cuidadores para direcionar a atenção a estas pessoas, visto que seus dependentes já estão sendo assistidos, ficando uma lacuna na atenção despendida a aqueles que cuidam. Assim, criou-se o grupo com cuidadores, objetivando o autocuidado e apreciação de si.

Dessa forma, o objetivo do presente trabalho é relatar as ações que vem sendo desenvolvidas no grupo de cuidadores durante disciplinas de curricularização da extensão do curso de fisioterapia, na APAJAD.

2. METODOLOGIA

O trabalho com o grupo de cuidadores começou suas atividades em novembro de 2023 durante a disciplina de “Introdução à Prática Clínica e Hospitalar”, que faz parte da curricularização da extensão, e continua seu desenvolvimento durante a Intervenção em Saúde I do curso de fisioterapia. Ambas as disciplinas ocorrem na APAJAD, uma vez por semana durante o período letivo dos estudantes da UFPEL, e os atendimentos são desenvolvidos enquanto os cuidadores esperam seus dependentes que estão em atendimento fisioterapêutico, também disponibilizado pelos estudantes. A cada semestre, a turma de fisioterapia se divide em dois

campos de estágio. No campo de estágio da APAJAD, os alunos desenvolvem dois grupos de cuidadores, um para cada horário de atendimento, totalizando quatro grupos por semestre, comandados por diferentes alunos que estão estagiando no local, até o presente momento, contabilizando oito grupos e 48 encontros.

O objetivo do grupo é promover para os cuidadores, que são em sua grande maioria as mães desses indivíduos, uma visão de autocuidado, visto que por muitos anos negligenciam a si mesmos, colocando o foco no cuidado de seus filhos. No início de cada novo grupo os cuidadores são questionados sobre atividades que gostam de realizar e que gostariam de começar a realizar, bem como eles percebem a ação do grupo anterior.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Diversas eram as atividades realizadas nos grupos, a tabela 1 apresenta um resumo das condutas. Todas as ações tinham como objetivo que os participantes se colocassem como foco de cuidado, que se enxergassem como dignos de atenção, e pensando que o grupo era promovido por estudantes de fisioterapia, a maioria das condutas eram voltadas a atividade física, para promover o bem estar corporal por meio exercício e seus benefícios.

Durante os atendimentos vários foram as condutas utilizadas para alcançar o objetivo da ação. A mais utilizada foi o alongamento (31,25%), seguido por exercícios de dupla tarefa (18,75%) e exercícios de força (14,58%). Os alongamentos eram utilizados na maioria das vezes no início de cada encontro afim de proporcionar um relaxamento e preparar os cuidadores para a atividade que vinha a seguir. Já os exercícios de dupla tarefa, que consistem na execução de duas tarefas simultâneas – uma primária (foco principal de atenção) e uma secundária (cognitiva ou motora) -, tinham como objetivo treinar a realização de duas tarefas do cotidiano para diminuir a quantidade de erros e aumentar a velocidade da ação, ou seja, trabalhar nos déficits gerados pela realização destas duas tarefas, como o desequilíbrio ao andar e conversar. E os exercícios de força tinham como objetivo fortalecer a musculatura de forma global e auxiliar os cuidadores – que eram em sua maioria idosos – a continuarem realizando suas atividades sem dor e sem comprometimentos musculoesqueléticos.

Tabela 1. Condutas realizadas durante os grupos

	N (%)
Rodas de conversa	6 (12,50)
Dinâmicas de auto apreciação e apreciação do colega	3 (6,25)
Alongamentos	15 (31,25)
Meditação guiada	6 (12,50)
Exercícios de mobilidade	1 (2,08)
Exercícios de dupla tarefa	9 (18,75)
Exercícios de força	7 (14,58)
Dança	5 (10,41)
Atividades domiciliares	2 (4,16)
Estímulos de memória	1 (2,08)
Trabalho em equipe	1 (2,08)
Bingo	1 (2,08)

Ocorriam ainda outras ações, em menor escala. Durante as rodas de conversa, os participantes sentiam-se integrados a ação, com liberdade para se expressar e realmente conversar, sobre suas vidas, anseios pessoais e laborais. Também ocorria o questionamento sobre as atividades que estavam sendo desenvolvidas nos grupos, como sugestões e críticas para melhorar as ações futuras. Na maioria destas rodas ocorriam as dinâmicas de auto apreciação e apreciação do colega, em que eles eram desafiados a buscar em si próprios qualidades que há muito não notavam, bem como aceitar os elogios dos colegas; sempre era mais fácil falar dos outros, quando era a vez de falar de si mesmo os participantes relatavam muita dificuldade.

Além disso, ocorriam atividades especiais em dias comemorativos, como a ação de um bingo festejando o dia da mulher. Na ocasião, todas ganharam –neste grupo em específico só haviam mulheres - uma suculenta com um cartão escrito “Você é importante, Cuidar de si não significa ‘somente eu’ significa ‘eu também’”, bem como ocorreu a distribuição de brindes para aquelas que ganhassem a rodada do bingo.

Ações neste âmbito, com os cuidadores, nos ajudam enquanto futuros profissionais a compreender o ponto de vista do cuidador, que muitas vezes possuem muitas tarefas e não conseguem realizar o que é prescrito pelos fisioterapeutas. Ainda, nos auxilia a entender os fatores biopsicossociais relacionados aos pacientes e ao ambiente que estes estão inseridos, sendo fundamental para a formação e futura atuação dos estudantes.

4. CONSIDERAÇÕES

Conclui-se que a ação do grupo é benéfica, tanto para os participantes quanto para os estudantes que a aplicam, auxiliando os cuidadores a olharem mais para si e focarem na sua própria saúde musculoesquelética.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ransmayr G. Challenges of caregiving to neurological patients. Herausforderungen in der Betreuung und Pflege neurologischer Patientinnen und Patienten. **Wien Med Wochenschr**, v.171, n.11-12, p. 282-288, 2021.

APAJAD. **Apresentação APAJAD**. Pelotas, 12 set. 2019. Facebook: APAJAD@APAJAD. Disponível em: <https://www.facebook.com/apajad.pel/>. Acesso em: 07/10/2024.