

CUIDADORES INFORMAIS: A EXPERIÊNCIA DE ACOMPANHAMENTO EM GRUPO

Thais Nogueira de Andrade¹, Rosé Colom Toldrá²

¹Pontifícia Universidade Católica de Campinas/ Faculdade de Terapia Ocupacional, thanog@bol.com.br

²Pontifícia Universidade Católica de Campinas/ Faculdade de Terapia Ocupacional, rcolom@lexxa.com.br

Resumo - Este trabalho apresenta a experiência realizada com um grupo de cuidadores informais, isto é, familiares de pacientes em tratamento no Ambulatório de Terapia Ocupacional da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, com o objetivo de qualificar os cuidados oferecidos pelos mesmos. O grupo ocorreu uma vez por semana no mesmo dia de atendimento dos pacientes, para facilitar a participação dos cuidadores. No grupo foram realizadas orientações referentes aos cuidados com os pacientes no que se refere à aquisição de habilidades e autonomia de forma a incentivar a sua participação nas atividades de vida diária. Ao mesmo tempo, os cuidadores eram incentivados a manter uma rotina de autocuidado e conscientizados quanto à necessidade de preservar a saúde física e mental de ambos. Os resultados demonstraram que o grupo de cuidadores possibilitou entre outros fatores, a troca de experiências entre os participantes e identificação de estratégias possíveis a cada um, gerando discussões sobre tópicos que envolviam as necessidades destas pessoas. Assim, o apoio oferecido aos cuidadores mostrou ser uma opção que colabora na reabilitação dos pacientes e melhora a qualidade de vida destas famílias.

Palavras-chave: cuidador informal, grupo de cuidadores, orientações, troca de experiências.

Área do Conhecimento: Terapia Ocupacional

Introdução

Dada a falta de atenção dos profissionais da saúde em relação à importância do papel dos cuidadores na reabilitação de seus familiares dependentes e com deficiência, criou-se no Ambulatório de Terapia Ocupacional da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), um grupo de cuidadores informais. No grupo foram realizadas orientações e discussões para preservar a saúde física e mental dos cuidadores e simultaneamente contribuir no tratamento dos pacientes. O mesmo possibilitou a troca de experiências, a identificação de estratégias possíveis a cada um, apresentando informações sobre tópicos que envolviam as necessidades tanto de familiares quanto de pacientes.

Os objetivos do grupo foram informar a respeito dos problemas ou doenças que os pacientes tinham ou poderiam vir a ter no sentido de minimizar as dificuldades dos cuidadores em relação à atenção prestada aos pacientes. Ao mesmo tempo, visava possibilitar maior equilíbrio emocional do cuidador ao compartilhar e elaborar em grupo os sentimentos em relação ao cuidado com o paciente e despertar para a importância do autocuidado.

Segundo NÉRI (1993), prestar cuidados a um paciente dependente, muitas vezes, leva o cuidador a restaurar sua vida, alterando costumes, rotinas, hábitos e até mesmo a natureza de sua relação com o paciente. Cuidar de um parente é um papel difícil que facilmente compromete o bem-estar do cuidador [1]. Afinal, o desempenho deste

papel interfere com aspectos da vida pessoal, familiar, laboral e social dos cuidadores informais predispondo-os a conflitos. Frequentemente os cuidadores entram em situações de crise, manifestando sintomas como tensão, constrangimento, fadiga, estresse, frustração, redução do convívio, depressão e alteração de auto-estima. Esta sobrecarga ou tensão pode acarretar problemas físicos, psicológicos, emocionais, sociais e financeiros que acabam por afetar o bem-estar do doente e do cuidador [2].

Assim, é possível observar a importância de se criar alternativas de atenção aos cuidadores informais, visto o significado deste papel e suas contínuas dificuldades manifestadas. O que levou à criação deste grupo para que através de sua concretização pudessem colaborar na recuperação e reabilitação dos pacientes.

Materiais e Métodos

O grupo foi composto por quatro integrantes, na faixa etária de 45 a 65 anos, os quais eram cuidadores de pacientes de baixo nível sócio-econômico, atendidos pelo SUS no Ambulatório de Terapia Ocupacional.

O grupo foi conduzido por uma estagiária do quarto ano e realizado semanalmente, durante o período de três meses, com duração de trinta minutos, por falta de maior disponibilidade de horário dos próprios cuidadores, falta de transportes adaptados e dificuldades econômicas de frequentar o serviço por mais dias da semana.

A composição do grupo foi predominantemente feminina, três integrantes mulheres, e um homem.

Os integrantes eram, duas mães de pacientes que sofreram traumatismo crânio-encefálico, uma esposa de um paciente que sofreu um acidente vascular cerebral e o último integrante do sexo masculino, esposo de uma paciente que também sofreu acidente vascular cerebral.

A utilização de grupos como recurso terapêutico vem sendo utilizado frequentemente pelos profissionais de terapia ocupacional [3, 4 e 5] por estimular mudanças de atitudes e aprendizado de novas rotinas.

Os atendimentos do grupo foram conduzidos com orientações e simulações realizadas a partir das principais queixas levantadas por seus integrantes. Os encontros foram realizados no Ambulatório de Terapia Ocupacional da Puc-Campinas, em uma sala arejada, com espaço suficiente para mais de dez pessoas sentadas em círculo, com recursos disponíveis como, por exemplo, cadeiras e colchonetes, os quais foram utilizados ao longo dos atendimentos.

Resultados

O grupo foi conduzido de forma a criar um espaço para possibilitar aos cuidadores uma reflexão sobre a relação consigo mesmo e com os pacientes. Foi adotada a abordagem grupal como técnica, pois, esta possibilita orientar e explorar temas e vivências do cotidiano de forma coletiva a partir da realidade trazida por cada elemento do grupo, permitindo a participação, e facilitando o aprendizado e a troca de informações a respeito de como cada um vem buscando mudanças e melhoras em sua vida.

Grande parte dos cuidadores referia cansaço, desânimo e falta de colaboração dos pacientes. Desse modo, buscou-se através de orientações, esclarecimentos e vivências reduzir o estresse e a sobrecarga relacionados a prestação de cuidados ao paciente, de forma a ajudar a lidar com o estresse e aumentar assim as capacidades do cuidador, para buscar melhorias no desempenho e envolvimento do cuidador com o paciente.

Foi orientado aos cuidadores a respeito da importância de intervalos para seu descanso, permitindo a percepção de suas próprias necessidades e limites. Foi também valorizado o papel do cuidador na estimulação do paciente a fazer coisas que gosta, tomar decisões, cooperar em tarefas do dia-a-dia e a praticar o autocuidado; para a manutenção de seu bem-estar e de uma vida social, de modo a permanecer ativo e participativo, preservando sua auto-estima.

No grupo foi destacado o ambiente doméstico e dado sugestões de adaptações, para facilitar e dar maior segurança na realização das atividades; foram ensinadas técnicas de transferências para facilitar o manuseio do paciente em casa e preservar o cuidador; foi reforçada a necessidade

de seguir as diversas orientações recebidas em casa e quanto a participação do paciente na realização das atividades de vida diária respeitando o seu tempo e possibilidades.

Notou-se uma significativa troca de experiências entre os integrantes do grupo, na medida em que perderam a inibição de tirar suas dúvidas relacionadas à recuperação e tratamento dos pacientes. Observou-se por parte dos cuidadores um aprendizado quanto à forma correta de realizar as transferências; uma maior compreensão quanto aos benefícios para o paciente em realizar as atividades de vida diária e de vida prática em seu tempo, respeitando os seus limites e a utilização de adaptações como tapetes antiderrapantes para evitar as freqüentes quedas, entre outros aspectos.

No que diz respeito às medidas de cuidado pessoal do cuidador, destacou-se a necessidade de realização de alongamentos no dia-a-dia praticados nos encontros, como uma forma de amenizar as dores no corpo e o estresse; valorizando-se a importância quanto à preocupação com a própria saúde buscando regularmente o médico para realizar os exames de rotina. Além destes aspectos observou-se por parte dos cuidadores o desejo de voltar a trabalhar e a percepção da redução das dores causadas pelos esforços físicos e pelo estresse.

Em relação aos pacientes, os resultados foram observados através das melhoras que apresentaram, por terem sido estimulados pelos cuidadores a realizarem as orientações e as atividades possíveis de autocuidado em casa.

Apesar do grupo ter sido realizado durante um pequeno período de tempo, foi possível observar relevantes resultados, os quais favoreceram tanto aos cuidadores quanto aos pacientes.

Discussão

As condições dos cuidadores do grupo dependem das dificuldades e do nível de dependência apresentada pelo paciente, o que geralmente determina o grau de desgaste apresentado pelo cuidador. Visto que, o cuidador é um paciente em potencial, em função da natureza da própria atividade de cuidar [6].

A maioria dos cuidadores referia não conseguir descansar o suficiente mesmo durante o dia, o que foi constatado por GONÇALVES em seu estudo, em que dá como alternativa, fazer de tempos em tempos, um intervalo de cuidados, passando o doente a um parente ou amigo [7]. Quanto às queixas de dores na coluna e no corpo foi dado com freqüência orientação para que nestes intervalos de descanso realizassem alongamentos para aliviar os sintomas e mantivessem as orientações no dia-a-dia para seu autocuidado.

É importante ressaltar entre os vários resultados, a iniciativa de começarem estimular os pacientes a realizarem atividades em casa dentro de seu tempo. Segundo PERRACINI (1994), o não encorajamento para realização de pequenas tarefas pelo paciente pode demonstrar dificuldade do cuidador em lidar com a dinâmica autonomia-dependência, preferindo realizar ele próprio às tarefas a ter que supervisionar ou condenar erros cometidos pelo paciente [8].

Assim como, FEDRIGO (2000) vale ressaltar, que é essencial o apoio aos cuidadores quanto às dificuldades que passam ao cuidar. Prestar assistência e orientação para melhor desenvolvimento na atividade de cuidar é uma tarefa que exige atenção interdisciplinar. Diferentes especialidades como medicina, fisioterapia, enfermagem, terapia ocupacional, psicologia e nutrição devem obrigatoriamente, fazer parte desta equipe, prestando apoio e assistência ao cuidador familiar. As práticas preventivas ocupam, em qualquer especialidade, um lugar de destaque, sobretudo naqueles pacientes cuja condição patológica geral tenha diminuição de forma significativa nas suas possibilidades de mobilidade e independência [9].

Conclusão

Constatou-se através do estudo que há uma ausência do reconhecimento dos profissionais da saúde em relação à importância do cuidador informal na reabilitação e nos cuidados dos pacientes; o que fez com que seu papel passasse a ser valorizado através da criação deste grupo de cuidadores desenvolvido no serviço.

Ressalta-se que a constatação dos vários resultados obtidos com o desenvolvimento do grupo foi possível, pois, tanto a condução do grupo de cuidadores quanto do tratamento dos respectivos pacientes foram realizados pela mesma terapeuta, que no caso foi uma das estagiárias do serviço. Isto possibilitou desde o início a confirmação da necessidade da realização deste trabalho ao contribuir na reabilitação dos pacientes e resultar em uma maior compreensão e integração entre as necessidades do paciente e do cuidador.

O papel da terapia ocupacional é de estimular, ensinar e acompanhar o cuidador, principalmente, em técnicas que estimulem e facilitem a independência do paciente em tarefas simples de vida diária, desde a alimentação até pequenos afazeres no lar, permitindo ao paciente se sentir mais valorizado e desenvolver maior autonomia. Observou-se por parte do cuidador maior segurança quanto ao seu papel na medida em que se sentiu apoiado pela experiência desenvolvida no grupo.

Referências

- [1] NÉRI, A. L. Bem-estar e estresse em familiares que cuidam de idosos fragilizados e de alta dependência. **Qualidade de vida e idade madura**. V.1, n.1, p. 285-305, 1993.
- [2] MARTINS, T. Psicologia, saúde e doença. V. 4, n.1, 2003.
- [3] BERGAMO, M. A. ; GASPAR, T. L. e TOLDRÁ, R. C. Hanseníase: experiência de grupos terapêuticos. In: VIII ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E IV ENCONTRO LATINO AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVAP, 2004, São José dos Campos Anais. São José dos Campos: UNIVAP, 2004.
- [4] BRUNELLO, M. I. B. Terapia Ocupacional e grupos: uma análise da dinâmica de papéis em um grupo de atividade. **Terapia Ocupacional: revista da universidade de São Paulo**, São Paulo, n.1, p. 9-14, 2002.
- [5] TOLDRÁ, R. C. Lesões por esforços repetitivos: abordagem grupal e corporal. In: V CONGRESSO BRASILEIRO E IV SIMPÓSIO LATINO AMERICANO DE TERAPIA OCUPACIONAL, 1997, Belo Horizonte Anais. Belo Horizonte, 1997..
- [6] MENDES, P. B. M. T. Quem é cuidador. **Orientações para cuidadores informais na assistência domiciliar**. V.1, n.1, p.17-30, 2002.
- [7] GONÇALVES, L. Cuidadores primários familiares de idosos atendidos na clínica escola de fisioterapia da universidade do Vale do Itajaí - UNIVALI. 2002. 96f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) – Universidade do Vale do Itajaí, 2002.
- [8] PERRACINI, M. R. Análise multidisciplinar de tarefas desempenhadas por cuidadores familiares de idosos de alta dependência. 1994. 90f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, 1994.
- [9] FEDRIGO, C. R. M. Fisioterapia na terceira idade. O futuro de ontem é a realidade de hoje. **Fisioterapia hoje**. Internet site address : <http://www.fisiohoje.fst.br/gerontologia.html> acessado em 19 jun. 2005.

