

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XVII Jornada de Extensão

## **A SAÚDE DO CUIDADOR: UM DESAFIO PARA O CUIDADO INTEGRAL.<sup>1</sup>**

**Aniéli Pachla<sup>2</sup>, Nicolli Cargnelutti Follak<sup>3</sup>, Marilei Uecker Pletch<sup>4</sup>, Maristela Borin Busnello<sup>5</sup>, Arlete Regina Roman<sup>6</sup>, Marcio Junior Strassburger<sup>7</sup>.**

<sup>1</sup> Projeto de Extensão: "Cuidado Integral a Saúde".

<sup>2</sup> Aluna do curso de Graduação em Farmácia, bolsista PIBEX/UNIJUI, anielipachla@hotmail.com

<sup>3</sup> Aluna do curso de Graduação em Enfermagem, bolsista PIBEX/UNIJUI, nicolli.cfollak@gmail.com

<sup>4</sup> Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Farmácia, marileiu@unijui.edu.br

<sup>5</sup> Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Nutrição, marisb@unijui.edu.br

<sup>6</sup> Professora Mestre do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Enfermagem, arleter@unijui.edu.br

<sup>7</sup> Professor Mestre do Departamento de Ciências da Vida, Curso de Fisioterapia, marcio.s@unijui.edu.br

Palavras-chave: saúde, cuidadores familiares, qualidade de vida.

### Introdução

O envelhecimento causa alterações estruturais e funcionais nos indivíduos (MAZZA e LEFEVRE, 2005). Em geral o aparecimento e agravamento de doenças crônicas não transmissíveis tem gerado dependência funcional desses idosos, exigindo cuidados permanentes por parte da família (OLIVEIRA et al., 2011). Essa dependência acaba repercutindo na qualidade de vida do familiar, ou seja, afeta a percepção do indivíduo sobre sua posição, em relação à cultura e sistema de valores (PAULA et al., 2008). Quando uma pessoa do grupo familiar adoece, a organização da família sofre mudanças desencadeando conturbações e algum indivíduo assume a função de cuidador (MENDES et al., 2010), isso acontece, muitas vezes em função das condições econômicas que não permitem a contratação de cuidadores profissionais. O cuidador é aquele indivíduo que presta cuidados a uma pessoa idosa, normalmente doente, este pode ou não ter um vínculo familiar (NAKATANI et al., 2003). Geralmente, o cuidado é exercido pelos cônjuges, filhos ou irmãos (MAZZA e LEFEVRE, 2005).

O cuidador é aquele indivíduo que presta cuidados a uma pessoa idosa, normalmente doente, este pode ou não ter um vínculo familiar (NAKATANI et al., 2003). O objetivo do cuidador é incentivar a independência da pessoa, diminuindo possíveis agravamentos de saúde, é ele quem assume a responsabilidade de dar suporte, tendo em vista a qualidade de vida do idoso (MENDES et al., 2010). Por se tratar, geralmente, de um familiar, é comum que o cuidador desempenhe as atividades de cuidado sozinho. Além disso, o cuidador passa a se preocupar principalmente com a saúde do doente e acaba "esquecendo" de cuidar de si, pondo em risco a sua qualidade de vida, Segundo Paula et al. (2008), as sobrecargas físicas e psíquicas a que os cuidadores estão expostos leva a má qualidade de vida e como consequências mais comuns do impacto de cuidar de um idoso, estão os problemas sociais, já que essas pessoas acabam alterando totalmente suas rotinas em benefício do doente.

A partir deste contexto, o objetivo geral deste estudo foi relatar a experiência do grupo de cuidadores familiares, desenvolvidos no Projeto de Extensão "Cuidado Integral à Saúde".

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XVII Jornada de Extensão

## Metodologia

Trata-se de um relato de experiência das rodas de conversa realizadas com cuidadores familiares de idosos. As rodas de conversas são maneiras de produzir dados em que o pesquisador se insere como sujeito da pesquisa, na qual permite a partilha de experiências e o desenvolvimento de reflexões (Moura e Lima, 2014). Segundo Batista et al. (2009), as rodas de conversas tornam-se grupos de apoios para os cuidadores de idosos e contribuem para a vida do cuidador. Com isso, o projeto tem como objetivo principal, a formação de um grupo de apoio e de conversas com pessoas da Unidade de Saúde do Centro Social Urbano/Ijuí, que prestam cuidados a familiares. O referido trabalho está vinculado ao Projeto de Extensão Universitária “Cuidado Integral à Saúde” do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), do qual participam acadêmicos e professores dos cursos de Farmácia, Fisioterapia, Enfermagem e Nutrição.

Uma das propostas do projeto é a organização de grupos de conversas com pessoas que prestam cuidados a algum familiar, relatando suas experiências, convívio, problemas e emoções vividas no processo de “cuidar”, permitindo que ele exponha sua história e rotinas. A parceria com os profissionais da Estratégia de Saúde da Família (ESF) é uma estratégia fundamental no incentivo a participação desses cuidadores, sensibilizando-os para a necessidade de cuidar de si e participar dos encontros propostos. As atividades aconteceram na Unidade de Saúde com periodicidade quinzenal e participação ativa de uma agente comunitária de saúde e uma enfermeira da Unidade, assim como professores e alunos que integram o projeto.

## Resultados e Discussões

A maioria dos cuidadores são filhos, cônjuges ou irmãos com idade acima de 30 anos, além disso, os problemas relatados por estes são parecidos, demonstrando cansaço e insatisfação. Segundo Paula et al. (2008), diversas pesquisas demonstram fatores que pioravam a qualidade de vida do cuidador, como é o caso das emoções vividas por estas pessoas. Deste modo, Pinto e Róseo (2014), relatam que a sobrecarga de trabalho pode culminar em níveis elevados de estresse e até mesmo em doenças.

As atividades ocorreram quinzenalmente, nas tardes de quintas-feiras na Unidade de Saúde do Centro Social Urbano, na qual participaram as cuidadoras pertencentes à ESF 7 e 8 do município de Ijuí, além de professores, acadêmicos e agente de saúde. Participavam uma média de 4 ou 5 cuidadores, foram realizados cinco encontros. No primeiro momento ocorria a apresentação de cada pessoa, após isso, cada cuidador tinha espaço para contar um pouco da sua história, podendo expor suas emoções para o grupo. De acordo com os encontros já realizados, percebeu-se sinais de angustias, decepções, tensão, depressão e ansiedade dessas pessoas. Além disso, demonstram cansaços físicos e relatam “cuidador também precisa de cuidados”.

No cotidiano do cuidado pode haver situações de conflitos entre quem cuida, quem é cuidado e os demais familiares (CATTANI e GIRARDON-PERLINI, 2004). Pinto e Róseo (2014), descrevem a necessidade de uma divisão de tarefas, de forma que a saúde de quem cuida também seja mantida. Afinal, é importante que o cuidador também tenha um tempo para dedicar-se a si mesmo.

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XVII Jornada de Extensão

Um dos impactos na qualidade de vida do cuidador são as mudanças de rotinas que estes acabam fazendo para prestar o cuidado. Essas alterações de vida acabam tornando-se um grande obstáculo, já que intervêm desde atividades de lazer, até mesmo atividades profissionais, pois o cuidador precisa se afastar de qualquer atividade extra, de lazer ou até mesmo profissional para se dedicar ao cuidado (FERREIRA et al., 2011).

Os cuidadores familiares se ressentem pela falta de uma rede de suporte mais efetivo e carecem de treinamentos e orientações para a realização dos cuidados domiciliares (HOLANDA et al. 2015), pois é necessário um amparo a estas famílias quanto a serviços do tipo: atenção domiciliar, suporte da equipe multiprofissional, realização de exames e retaguarda hospitalar, o que acarretará na diminuição de stress a que os cuidadores estão submetidos (MAZZA e LEFEVRE, 2005). Isso demonstra a importância de uma equipe multiprofissional focada não somente no doente, mas também no cuidador, já que muitas vezes, este precisa apenas de um apoio social ou mental.

### Considerações Finais

O planejamento e desenvolvimento de atividades relacionadas à cuidadores familiares, com foco na qualidade de vida dos mesmos, buscando a reinserção na sociedade e compartilhamento de experiências é um dos objetivos do projeto de extensão “Cuidado Integral a Saúde”. As percepções iniciais indicam que atividades como estas, fortalecem a confiança e também a saúde mental dos cuidadores, colaborando para a sua qualidade de vida.

A necessidade de mais grupos de conversas com cuidadores, além de acompanhamento de uma equipe multiprofissional no domicílio e a participação de outros membros da família fortaleceria o apoio e diminuiria a sobrecarga física, mental e emocional dessas pessoas. O cuidado ao cuidador é também muito importante, ele precisa de atividades de lazer, bem como se reinserir na sociedade.

### Referências Bibliográficas

- BATISTA, E.V.M.; SANTOS, A.C.; IALÁ, F.; ANZOLIN, L.B.; SCHIMIDT, M.B.; RUSCH, S.G.S.; VINCENSI, J.; PEDERSEN, J.R.; LOUREIRO, L.; SANTOS, A.M.; GROSSI, M.L.; MIRANDA, A.L.T.; KURZ, M. Grupo de Apoio a Cuidadores de Idosos: uma proposta de ação intersetorial para a promoção da saúde mental do cuidador e prevenção da violência contra o idoso. X Salão de Iniciação Científica. Faculdade de serviço Social PUC/RS, 2009.
- CATTANI, R.B.; GIRARDON-PERLINI, N.M.O. Cuidar do idoso doente no domicílio na voz de cuidadores familiares. Revista Eletrônica de Enfermagem, v.06, n.02, 2004.
- FERREIRA, C.G.; ALEXADRE, T.S.; LEMOS, N.D. Fatores associados à qualidade de vida de cuidadores de idosos em assistência domiciliar. Saúde Soc. São Paulo, v.20, n.2, p.398-409, 2011.
- HOLANDA, A.R.; SÁ, R.L.V.; LUSTOSA, A.J.A.; NUNES, L.H.R.; LEITE, F.J.P. Desafios de enfermagem: atendimento domiciliar a pacientes com demência. Anais: Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, vol.2, n.1; 2015.
- MAZZA, M.M.P.R; LEFEVRE, F. Cuidar em família: análise da representação social da relação do cuidador familiar com o idoso. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano. Vol.15, n.1. São Paulo, 2005.

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XVII Jornada de Extensão

MENDES, G.D.; MIRANDA, S.M.; BORGES, M.M.M.C. Saúde do cuidador de idosos: um desafio para o cuidado. Revista de Enfermagem Integrada – Ipatinga: Unileste-MG, V.3 n. 1, jul/ago. 2010.

MOURA, A.F.; LIMA, M.G. A reinvenção da roda: roda de conversa: um instrumento metodológico possível. Revista Temas em Educação. João Pessoa, V.23, n1, p.98-106, jn-jun-2014.

NAKATANI, A.Y.K.; SOUTO, C.C.S.; PAULETTE, L.M; MELO, T.S.; SOUZA, M.M. Perfil dos cuidadores informais de idosos com déficit de autocuidado atendidos pelo Programa de Saúde da Família. Revista Eletrônica de Enfermagem, v.5 n.1, 2003.

OLIVEIRA, D.C; CARVALHO, G.S.F.; Stella, F.; HIGA, C.M.H.; D’ELBOUX, M.J. Qualidade de vida e sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos em seguimento ambulatorial. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis, 2011.

PAULA, J.A.; ROQUE, F.P.; ARAÚJO, F.S. Qualidade de vida em cuidadores de idosos portadores de demência de Alzheimer. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2008.

PINTO, L.C.G.L; RÓSEO, F.F.C. Envelhecer com saúde: o desafio do cuidar humanizado. Revista Interfaces da Saúde – Aracati-CE, 2014.