



SOBRECARGA DO CUIDADOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE UMA INTERVENÇÃO EM GRUPO

Mariane Carlos de Sousa¹

Maria Naila Oliveira dos Santos²

Neyff de Sousa Gadelha²

Pedro Luãn Teixeira de Brito²

Natana Abreu de Moura³

EIXO 3: Enfermagem em Saúde do Adulto

INTRODUÇÃO

A figura do cuidador surge a partir da condição de adoecimento em que existe a necessidade de um cuidado para promover uma condição de saúde e equilíbrio do indivíduo/coletividade. Diante disso, a figura do cuidador passou a estar presente com o intuito de melhorar a assistência à pessoa doente ou dependente de cuidado (MIOLO *et al.*, 2017).

Entende-se por cuidador o indivíduo que exerce a função de ajudar e/ou realizar a atenção adequada às pessoas que apresentam limitações para as atividades básicas no cotidiano (MIOLO *et al.*, 2017). Esses cuidadores podem desempenhar a atividade do cuidado de maneira formal ou informal. Os formais são representados pelas equipes de profissionais de saúde e informais são, em geral, familiares, do sexo feminino, não remunerados, e pouco assistidos e orientados pelos serviços de saúde (CARDOSO *et al.*, 2012).

Na maioria das situações, os familiares assumem a função de cuidador e, nessa circunstância, as sobrecargas do cuidado familiar incluem tanto tarefas físicas quanto o sofrimento emocional, visto que os cuidadores tendem a negligenciar suas próprias necessidades em prol do paciente (SOUZA *et al.*, 2015).

A sobrecarga deve ser vista como um conceito multidimensional, o qual abrange a esfera biopsicossocial, bem como resultado da busca de equilíbrio entre as seguintes variáveis: tempo disponível para o cuidado; recursos financeiros; condições psicológicas, físicas e sociais; atribuições e distribuição de papéis. Desse modo, o ato de cuidar tem sido conceituado como importante fator estressor e,

1. Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará - UECE

2. Acadêmica(o) do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará - UECE

3. Mestre. Prof^a do Curso de Enfermagem. Universidade Estadual do Ceará.

E-mail do autor: mariane.sousa@aluno.uece.br

somado ao caráter crônico e sem um tempo definido para a sua duração, encontra-se associado a repercussões negativas do cuidar, provocando interferências na saúde física e psicológica de quem cuida (SOUZA *et al.*, 2015).

Incluir os cuidadores dentro da estratégia terapêutica tem como pressuposto a necessidade de que alguns profissionais de saúde precisam reconhecer que a qualidade de vida do paciente e do cuidador são fatores de interdependência. É preciso avaliar tanto a qualidade de vida dos cuidadores quanto os fatores que a influenciam, para planejar as ações integras em saúde como soluções para minimizar os efeitos deletérios, decorrentes da sobrecarga de cuidado vivenciado por eles (CEDANO *et al.*, 2013).

OBJETIVO

Relatar a experiência de uma intervenção em grupo, cujo tema foi a sobrecarga do cuidador.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência vivido por acadêmicos de enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE) durante o estágio da disciplina de Saúde do Adulto, em uma unidade de adoecimento pulmonar de um hospital terciário de Fortaleza-CE, em de abril de 2019.

A atividade em grupo foi realizada com os acompanhantes de uma unidade hospitalar, no qual trabalhou-se a temática de “sobrecarga dos cuidadores”. A interação com os cuidadores se deu por meio de perguntas como: Qual seu estilo de música favorito? O que costuma fazer para se divertir? Como é sua rotina no hospital? Se sente sobrecarregada? As perguntas elaboradas pelos acadêmicos de enfermagem estavam relacionadas as questões pessoais e sobre a perspectiva de serem cuidadores e os desafios por eles enfrentados. A construção da temática ocorreu pela mediação dos acadêmicos frente as respostas obtidas por meio das perguntas.

O fechamento do grupo terapêutico foi feito pela equipe facilitadora, com a leitura de mensagens positivas para incentivar os acompanhantes no cuidado prestado aos pacientes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do grupo terapêutico: três cuidadoras informais, sendo duas delas familiares do paciente e uma contratada. A intervenção abordou a temática da sobrecarga dos cuidadores com o objetivo de descobrir como esses cuidadores se sentem frente à situação de convívio com o paciente dentro do ambiente hospitalar, suas emoções, preocupações e como são seus momentos de relaxamento.

A atividade foi dividida em três momentos. Nos dois primeiros, foram realizadas perguntas referentes às questões pessoais, como gostos e preferências, sobre a sobrecarga do cuidado, a rotina no hospital e como se sentiam frente ao processo do cuidado, com o objetivo de conhecer o grupo, estabelecer relações, conhecer a visão dos acompanhantes acerca do cuidado e do papel do cuidador dentro do processo saúde-doença.

No terceiro momento, foi feita a abordagem do tema a partir das informações obtidas por meio das perguntas, além de abrir espaço para que os cuidadores expusessem suas ideias e sentimentos. Para encerrar o grupo terapêutico, foi efetuada a leitura de mensagens positivas.

As acompanhantes foram participativas dentro da dinâmica em grupo. Entre os discursos, foram relatados, algumas características em comum: o sentimento de estarem cuidando do paciente por vontade própria, e não por obrigação; o sentimento de cansaço em decorrência da rotina familiar e hospitalar; a impotência diante do quadro de saúde do paciente o qual acompanhava, assim como diante de situações decorrentes de outros pacientes que dividiam o mesmo quarto.

CONCLUSÃO

A partir da intervenção em grupo, foi possível consolidar os conhecimentos teóricos relacionados à saúde mental adquiridos ao longo da disciplina e do curso de graduação, à medida em que foram empregadas algumas situações na prática dessa ação, como grupo terapêutico e o respeito à subjetividade.

Com as respostas dos cuidadores que participaram da ação, foi percebido a consonância dos relatos com o que é encontrado na literatura científica a respeito

da sobrecarga do cuidador e das repercussões negativas que o ato de cuidar vivido por essas pessoas trazem para a sua própria saúde física e mental, sobretudo quando avaliado os fatores que não estão perceptíveis no decorrer do cuidado prestado por esses sujeitos, como os seus anseios, o seu estado emocional e seus momentos de relaxamento.

Ademais, considera-se, que é fundamental a inclusão dessas pessoas nas estratégias terapêuticas para que seja exequível o reconhecimento da interdependência da qualidade de vida tanto do paciente quanto do cuidador.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, L. *et al.* Perspectivas atuais sobre a sobrecarga do cuidador em saúde mental. **Rev. Esc. Enferm. USP.** v. 46, n. 2, p. 513-517, 2012.

CEDANO, S. *et al.* Qualidade de vida e sobrecarga dos cuidadores de portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica em oxigenoterapia. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.** v. 21, n. 4, jul-ago, 2013.

MIOLO, S. B. *et al.* Cuidadores informais de sujeitos com afasia: reflexões sobre o impacto no cotidiano. **Disturb. Comun.** v. 29, n. 4, p. 636-643, 2017.

SOUZA, L. R. *et al.* Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica. **Cad. Saúde Colet.** v. 23, n. 2, p. 140-149, 2015.