

EDUCAÇÃO EM SAÚDE: OFICINAS DE CUIDADO COM IDOSOS CUIDADORES

Kalina de Lima Santos (UEPB)
Kalinalima17@hotmail.com

Daniella Oliveira Pinheiro (UEPB)
Daniella._@hotmail.com

Tarsila Gianna Silva Medeiros (UEPB)
tarsyla_gianna@hotmail.com

Edivan Gonçalves da Silva Júnior (UEPB)
edivangoncalves.junior@gmail.com

Maria do Carmo Eulálio (Orientadora – UEPB)
carmitaeulalio@terra.com.br

RESUMO

O trabalho do cuidador está pautado na manutenção de cuidados à saúde e diminuição dos possíveis agravamentos advindos de doenças que acometem o idoso. Sendo assim, faz-se importante a aquisição de estratégias que o auxiliem em suas atividades. Partindo dessa premissa, o trabalho tem como objetivo apresentar o relato de experiência de ações extensionistas nas “*Oficinas de Cuidado ao Idoso Cuidador*”, no âmbito da educação em saúde. Buscou-se estimular competências e habilidades do cuidador familiar no exercício de seu trabalho, bem como promover a reflexão sobre a importância do autocuidado para o idoso cuidador de idoso. Foram realizadas 6 oficinas semanalmente, com 2h de duração, no departamento de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba. Participaram 10 idosos, com idade a partir dos 60 anos, que exercem relações de cuidado diversos com idosos familiares. A educação em saúde mostrou-se estratégia indispensável na prática em oficinas, possibilitando a troca de conhecimentos, espaços de socialização e possibilidades de expressão e criação. Os participantes relataram as dificuldades e desafios no exercício do cuidar, refletindo sobre as possibilidades de manter o autocuidado necessário à promoção da saúde e qualidade de vida. O caráter educativo das oficinas evidencia os efeitos positivos do compartilhamento de experiências e produção de novos saberes na prática do cuidado à pessoa idosa. Ressalta-se também a necessidade da exposição das dificuldades

encontradas no cotidiano do cuidador, buscando o desenvolvimento de estratégias para otimização do seu trabalho.

Palavras-chaves: Educação em Saúde. Cuidador. Autocuidado. Idoso.

HEALTH EDUCATION: WORKSHOPS OF CAUTION WITH ELDERLY CAREGIVERS

ABSTRACT

The work of the caregiver is guided in maintaining health care and decrease the possible aggravation arising from diseases that affect the elderly. Therefore, it is important to acquire strategies that assist in their activities. From this proposition, this study aims to present the report of the experience in extension actions at "*Workshops of caution with elderly caregivers*" in the context of health education. It was sought to foster skills and abilities of familiar caregivers in the course of their work, and encourage the reflection on the importance of self-care for the elderly caregiver of elderly. It were held 6 workshops weekly, with 2 hours duration, in the department of Psychology at the State University of Paraíba. A total of 10 elderly, from 60 years old, who performs various care relationships with elderly relatives. Health education strategy proved indispensable in practical workshops, enabling the exchange of knowledge, socialization spaces and possibilities of expression and creation. The participants reported the difficulties and challenges in the exercise of care, reflecting on the possibilities of maintaining the necessary self-care to promote health and quality of life. The education character of the workshops, highlights the positive effects of the experience and production of new knowledge in the practice of care for the elderly sharing. It is also emphasized the need for exposure of the difficulties encountered daily in the caregiver, seeking to develop strategies for optimizing their work.

Keywords: Health Education. Caregiver. Self-care. Elderly.

Introdução

A ascensão da expectativa de vida e a conseqüente presença de doenças crônicas e degenerativas advindas desta longevidade acarretam o aumento do número de idosos que se tornam dependentes e necessitam de cuidados, como: auxílio em vestir-se,

alimentar-se, usar medicamentos, ou seja, nas atividades de vida diária (MACARENHAS; BARROS; CARVALHO, 2006), o que suscita a necessidade da constante presença de um cuidador.

De acordo com Sena et al. (2006), o cuidador é aquele que assume a responsabilidade de dar suporte ou incentivar a realização das atividades de vida diária, tendo em vista a ascensão da qualidade de vida do idoso cuidado. Diante desses atributos, fazem-se necessárias intervenções que auxiliem o cuidador em seu trabalho, objetivando a construção de novas habilidades e estratégias de cuidado. A carência de orientação aos cuidadores evidencia a importância de um suporte profissional, a fim de que tenham uma visão mais ampla sobre o processo de envelhecimento e promoção de saúde (MENDES et al., 2010).

Esses elementos elucidam a necessidade de uma educação em saúde na perspectiva do cuidar, sobretudo em se tratando do idoso cuidador de idoso. De acordo com Martins et al., (2007) a ação educativa em saúde é um processo dinâmico que tem como objetivo a capacitação dos indivíduos e/ou grupos em busca da melhoria das condições de saúde da população. Além disso, o caráter transformador das atividades educativas para os idosos pode favorecer a manutenção de um envelhecimento bem-sucedido, na medida em que promove a flexibilidade cognitiva, o ajustamento pessoal e o bem-estar subjetivo (NERI, 2005).

De acordo com Fernandes e Bakes (2010), a articulação entre educação e saúde sob o ponto de vista da relação interpessoal, cuidado e respeito, se constitui como uma das mais ricas fontes de interdisciplinaridade. Nesse cenário, importa a realização de discussões acerca da prática educacional e das possíveis transformações e reflexões críticas como instrumentos para fortalecê-la dentro do referido contexto.

Assim, destaca-se a importância do trabalho com oficinas, como um meio educativo na medida em que, é baseada na abertura de espaços de reflexão e trocas de experiências que propiciem a construção de novos saberes e estimulem a criação de novas fontes de apoio (ANDRADE; EULÁLIO; MELO, 2013; ALMEIDA; BEGER; WATANABE, 2007). Para Freire (1992) educação é comunicação e diálogo, na medida



em que não é transferência de saber, mas um encontro de sujeitos interlocutores que buscam a significação dos significados. Esta linha de pensamentos converge então para o que propõem as oficinas, no sentido de que não é uma educação pautada na horizontalidade, mas nas trocas suscitadas.

O trabalho tem como objetivo apresentar os resultados de ações extensionistas nas “*Oficinas de Cuidado ao Idoso Cuidador*”, no âmbito da educação em saúde. Buscou-se estimular competências e habilidades do cuidador no exercício de seu trabalho, bem como promover a reflexão sobre a importância do autocuidado para o idoso cuidador de idoso.

Metodologia

As atividades foram desenvolvidas por meio da metodologia com oficinas. Afonso (2010) define a oficina como um trabalho estruturado em grupo, que centra suas ações na elaboração de um determinado contexto social. Para fundamentação das oficinas utilizou-se os conhecimentos acerca da dinâmica grupal e questões básicas referentes à teoria dos pequenos grupos. Foram realizadas 6 (seis oficinas), com duração de aproximadamente 2h (duas horas) para cada encontro. As atividades ocorreram uma vez por semana, nas instalações do Departamento de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba, na cidade de Campina Grande (PB). Participaram 10 idosos cuidadores de idosos (com idade igual ou superior a 60 anos). Neste caso, foram incluídos no grupo idosos que exercem relações de cuidado diversas com idosos familiares ou não. Estas relações de cuidado poderiam estar relacionadas à manutenção da saúde, auxílio na realização de atividades de vida diária, bem como no acompanhamento aos serviços de atenção à saúde.

Os pontos básicos para a realização das oficinas foram: Acolhimento do grupo, introdução ao tema a ser trabalhado, realização de atividades com o grupo (dinâmica, roda de conversa, apresentação de vídeos e slides), lanche coletivo e encerramento das atividades. Ao longo das atividades foram trabalhados os temas relativos à relação cuidador X cuidando, saúde do cuidador, autocuidado e promoção de saúde. Todos os

encontros foram gravados e transcritos. Os resultados foram analisados a partir das falas dos participantes, bem como de sua interação no grupo.

Análise dos resultados

No tocante aos resultados obtidos tem-se na experiência desenvolvida com oficinas, um espaço apropriado e livre para proporcionar a seus participantes uma ampliação na liberdade de relação, um convívio mais saudável, um espaço de socialização, expressão e criação, possibilitadas a partir do caráter educativo que as oficinas proporcionam. Para Both et al. (2013) a realização da educação por meio de atividades grupais resulta em um acréscimo de conhecimento. Entretanto, para a proposta educativa se concretizar, tornam-se necessárias algumas reflexões críticas entre os sujeitos envolvidos, tendo em vista a avaliação processual das atividades (ACIOLI, 2008). Partindo disso, foram pensadas as atividades propostas ao grupo. Pode-se perceber, pelos relatos, que a participação nas oficinas possibilitou a ampliação do conhecimento dos sujeitos do estudo, além de provocar uma reflexão em relação a sua própria prática, seja esta do cuidar ou autocuidado, proporcionada, sobretudo pelo compartilhamento das experiências.

Ressaltaram-se questões referentes às dificuldades e desafios encontrados pelos participantes, na vivência dessa prática. (*F: A minha é a mesma que falaram: você tá ali cuidando do medicamento aí chega alguém e vem e mistura aqueles medicamentos. E aí? O que é que eu faço? Né?*). Nesse ponto, os idosos percebem que outros cuidadores compartilham das mesmas dificuldades no que tange ao desenvolvimento do seu trabalho como cuidador. Em outro momento foi projetado um quadro dividido em duas colunas em que os idosos citariam aquilo que poderiam dar ao grupo e receber dele em vários aspectos de “trocas”, bem como quanto ao cuidado - atividade intitulada: “Dar e Receber”. (*M: “da minha parte o que eu posso dar ao grupo é o que eu aprendi... Saber tratar as pessoas; saber como me cuidar e como cuidar delas, entendeu? E agora com essas informações que vocês me deram...”*); (*T: “ Olhe, eu vou dizer as palavras de C. é paciência...mas além dessa paciência, eu aprendi que eu tenho*

de me cuidar pra ter mais paciência pra ficar mais com ela...". Em relação à isso, Oliveira et. al (2014) afirma que quando consideramos o conhecimento e as experiências da comunidade, isso permite a troca, estimulando o indivíduo ao empoderamento, e fortalece a sua autonomia e autoestima, e, conseqüentemente, o exercício da cidadania. Nota-se portanto que os ensinamentos transmitidos e conseqüentemente apreendidos pelos participantes fazem parte de uma construção compartilhada pelas experiências de cada um, sem imposição dos idealizadores das oficinas, que neste cenário tem papel de facilitadores, na medida em que como afirma, Freire (1996), o educando deve ser enxergado como sujeito de saberes, capaz de se reconhecer no mundo e se tornar um agente executor dos ensinamentos adquiridos.

Para os encontros focados na perspectiva da necessidade do autocuidado. Utilizou-se como recurso a atividade “Árvore da Saúde do Cuidador” (BRASIL, 2009), em que foi solicitado que os participantes citassem o que seria essencial para uma boa saúde do cuidador. Possibilitou a reflexão acerca de questões presentes ou ausentes em suas práticas diárias de autocuidado, uma vez que a prática do cuidar requer do cuidador a plena condição de exercício desta. (“E: *a gente viu ela toda transformada né? (...) é um ser humano e aí a gente viu como é que o ser humano deve se cuidar também, não é?*”); (“F: *que a árvore precisa tá abastecida de muitas coisas, como o amor, a paciência, o apoio e todas as coisas que fazem bem*”). Nesse sentido, a ação educativa em saúde é um processo que objetiva a capacitação de indivíduos, e/ou grupos para que “possam assumir ou ajudar, visando à busca de melhoria das condições de saúde. Esse processo educativo é complexo, pois envolve diálogo, indagação, reflexão, questionamento e ação partilhada entre profissionais e cuidadores” (SOUZA et al., 2006).

Foi aplicado com os participantes um Pentáculo de “Avaliação do Estilo de Vida” do cuidador idoso (BRASIL, 2009) como modo de se autoavaliarem no tocante a saúde em componentes como: Nutrição; controle de estresse; atividades físicas; relacionamentos e comportamento preventivo. Nesta atividade foi possível provocar uma reflexão em relação aos hábitos de vida adotados pelos participantes, e em que ponto deveria ser melhorado. (“C1: *Eita! Sr. André tá perigoso!*”); (“C2: *Quando*

estava no finalzinho, eu vi que eu não ia conseguir continuar, aí eu parei, dei uma parada e vi que eu tinha que mudar alguma coisa. Na época eu comecei a mudar, eu pensei ‘se eu não me cuidar, como vou cuidar dela?’, aí então eu comecei a me cuidar. (...)”. Isto posto, frente à aplicabilidade do estudo, os resultados apresentados podem contribuir para o processo, em curso, da construção de uma linha de cuidado aos idosos no contexto estudado, com reflexões acerca da valorização do cuidador e de suas necessidades educativas, uma vez que somente será possível refletir tais práticas de cuidado e potencializar as formas deste, unindo pesquisa e educação. “[...] A pesquisa fundamenta as reflexões e a educação permite compartilhar o conhecimento, resultando na melhoria do processo de cuidar” (MARTINS, 2007 apud COELHO et. al., 2013).

Ainda referindo-se a maneiras de contribuir com a saúde do cuidador foi realizada uma atividade de relaxamento com os idosos. O objetivo desse exercício foi demonstrar que é possível ter outro tipo de atitude frente a alguma situação contrária, podendo esta ser até mesmo a fadiga diária. O relaxamento é um modo simples, e por vezes prático, de conseguir acalmar o corpo e a mente, possibilitando o aumento da qualidade de vida. Essa prática pode ser denominada como ações destinadas à proteção, manutenção e aumento da saúde, elementos observados na definição de promoção de saúde, Godoy (1999) apud Alves e Eulálio (2011) que definem esta como:

“[...] o conjunto de atuações dirigidas à proteção, manutenção e aumento da saúde e, em nível operativo, ao conjunto de atuações (centradas no indivíduo e/ou na comunidade) relacionadas com o desenho, elaboração, aplicação e avaliação de programas e atividades direcionadas à educação, proteção, manutenção e acréscimo da saúde (dos indivíduos, grupos ou comunidades)” (p. 61-62).

O fechamento das atividades foi realizado por meio de uma roda de conversa em que os idosos puderam dar o feedback acerca dos conhecimentos transmitidos e obtidos durante os encontros. De forma semelhante, os estudantes puderam fazer considerações acerca de todo o processo realizado. Em relação a isso Oliveira et. al. (2014) afirmam que o enfoque educativo é um dos elementos fundamentais na perspectiva da saúde, ressaltando a metodologia freiriana, em que os idealizadores das

oficinas não se colocariam como detentor do saber, e sim como sujeitos do processo de transformação e intervenção da realidade por meio de ações críticas e reflexivas. Considerando que a ação educativa não implica somente a transformação de um saber, mas também a transformação dos sujeitos envolvidos.

Both et al. (2013) afirmam que há a necessidade de oportunizar espaço de reflexão, para uma prática que favoreça a ampliação do conhecimento e uma consequente mudanças no cotidiano. Além disso, ressaltam que o modelo adotado, por meio de oficinas temáticas, constitui-se em um modo de proporcionar aprendizado diferente do modelo tradicional da educação.

Conclusão

Sendo o grupo um importante meio de compartilhamento de experiências e até aflições que circundam a tarefa do cuidado, além de ser um meio de estabelecimento de vínculos e acréscimo de conhecimentos. O trabalho em questão mostra a importância das oficinas de grupo como uma ferramenta educativa, em uma perspectiva de promoção de saúde. As atividades educativas devem ser pensadas mediante ações de enfoque participativo, que contribuem para o aumento da qualidade de vida, bem como para a potencialização do cuidar. Nesse cenário, tem-se o diálogo como peça fundamental no processo educativo, e as mudanças ocorrem dentro das possibilidades e da vontade de cada participante. Sinalizando para a importância não só de estudos, mas de ações práticas que envolvem a articulação entre educação e saúde. Ressaltando as possíveis transformações que a prática educativa provoca e vem provocando no universo da saúde, por meio de reflexões críticas, e novas forma de potencializar a saúde do indivíduo.

Referências

AFONSO, M. L. M. **Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

ALVES, R. F.; EULÁLIO, M. C. Abrangência e níveis de aplicação da Psicologia da Saúde. In: ALVES, R. F. A. (Org.)... [et. al.]. **Psicologia da Saúde: teoria, intervenção e pesquisa**. Campina Grande: EDUEPB, 2011. p. 65-88.

ANDRADE, D. A.; EULÁLIO, M. C.; MELO, R. L. P. Fontes de apoio social a idosos portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica. **Psicologia em Estudo**. v. 18, n. 1, p. 115-123, 2013.

AREOSA, S. V. C. et al. Cuidar de si e do outro: estudo sobre os cuidadores de idosos. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 15, n. 2, 2014.

BOTH, J. E. et al. Oficinas Temáticas como Potencializadoras do Cuidado a Idosos Hospitalizados. **Rev. Enferm. UFSM**, v. 3, p. 599-607, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde**. Guia prático do cuidador / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2009

COELHO E. R. et al. Educação em saúde para cuidadores de idosos. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 8, n. 28, p. 172-179, 2013.

FERNANDES, M. C. P.; BACKES, V. M. S. Educação em saúde: perspectivas de uma equipe da Estratégia Saúde da Família sob a óptica de Paulo Freire. **Rev Bras Enferm**, v. 63, n. 4, p. 567-573, 2010.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

_____. **Pedagogia da esperança: um reencontro com a Pedagogia do oprimido**. 3. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

MARTINS, J. J. et al. Necessidades de Educação em Saúde dos Cuidadores de Pessoas Idosas no Domicílio. **Texto Contexto Enferm.**, v. 16, n. 2, p. 254-62, 2007.

MENDES, G. D.; MIRANDA, S. M.; BORGES, M. M. M. C. Saúde do Cuidador de Idosos: um Desafio para o Cuidado. **Revista Enfermagem Integrada**, v.3, n.1, 2010.

NERI, A.L. **Palavras-chave em Gerontologia**. Campinas (SP): Alínea, 2005.

OLIVEIRA, S. R. G.; WENDHAUSEN, A. L. P. (Re)significando a educação em saúde: dificuldades e possibilidades da Estratégia Saúde da Família. **Trab. educ. saúde**, v. 12, n. 1, 2014 .

SENA, R. R. D. et al. O Cotidiano do cuidador no domicílio: desafios do bem fazer solitário. **Cogitare Enfermagem**, v.11, n. 2, 2006.

SOUZA, W. G. A. et al. Educação em saúde para leigos no cuidado ao idoso no contexto domiciliar. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 35, n. 4, 2006.