

CUIDANDO DO CUIDADOR: EXPERIÊNCIA EXITOSA DE ENFERMAGEM COM PROFISSIONAIS DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA.

Elisângela Braga de Azevedo¹

Renata Chagas Gomes² (Relatora)

Anna Carolina Vasconcelos Barbosa³

Faculdade de Ciências Médicas, klenaty26122013@yahoo.com.br

RESUMO: O ato de cuidar representa carinho, zelo, atenção e responsabilidade, e está intrinsecamente relacionado ao serviço oferecido e a disponibilidade em prol do outro. Objetivou-se descrever a experiência prática de uma oficina de cuidando do cuidador realizada com profissionais que atuam na Estratégia de Saúde da Família (ESF) do município de Campina Grande – PB. A experiência foi realizada com 13 profissionais da Estratégia de Saúde da Família, e ocorreu no dia 28 de maio de 2015. Em uma sala aconchegante e confortável aos trabalhadores da ESF, iniciou-se a oficina com etapas de autoconhecimento, e autoavaliação, com a facilitadora levando-os a refletir embasados em três perguntas: Quem é você?; Você é o que você é ou é o que os outros querem que você seja?; De onde vem sua força? Simultaneamente as discentes de enfermagem iniciaram algumas massagens utilizando óleos e hidratantes corporais. Esse ato de tocar no trabalhador em algumas regiões do corpo como pés, braços, cabeça, mãos, tinha como intuito proporcionar a sensação do cuidado, da atenção, da tranquilidade, e do aconchego, na última etapa os trabalhadores desenharam e escreveram frases em um papel respondendo a pergunta de onde vem sua força? Quem foi seu maior cuidador? Ao final explanaram seu desenho e fizeram um círculo, e nesse momento, todos falaram qual tinha sido o seu aprendizado, e o que eles iriam levar para si daquela oficina. Todos os participantes se emocionaram e mostraram-se, felizes e gratificados por terem sido cuidados pelas discentes e pela facilitadora da oficina.

Descritores: Enfermagem em saúde comunitária, Estratégia Saúde da Família, Autocuidado, Autoavaliação.

¹ Enfermeira. Mestre e Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba. Professora da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande- PB. Pesquisadora pelo Grupo de estudos em Saúde Mental e Comunitária da UFPB.

² Discente do 5º período do Curso de enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – PB.

³ Discente do 5º período do Curso de enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – PB.

INTRODUÇÃO

O cuidado ou ato de cuidar significa muito para a sociedade. Além de representar carinho, zelo, atenção e responsabilidade, o cuidado está intrinsecamente relacionado ao serviço, a disponibilidade de talentos em prol do outro, levando em consideração não só o corpo físico, mas também os sentimentos e emoções da pessoa que recebe o cuidado (BRASIL, 2008).

O ato de cuidar passa a ser uma ação singular, na qual é necessário entender que para se cuidar do outro, o cuidador terá que aprender a cuidar de si, tomando por base que o autocuidado representa a essência da existência humana (SILVA et al., 2005). Inúmeras categorias profissionais que atuam na área da saúde vivenciam no seu cotidiano a necessidade de cuidar do outro, lidando corriqueiramente com a doença, o sofrimento e a morte. No entanto, esses cuidadores, por vezes, necessitam de uma atenção especial em sua qualidade de vida, pois, é sabido que as condições emocionais de um trabalhador refletem em suas ações no ambiente de trabalho. Pesquisa demonstra que o cuidador passa por cansaço físico, depressão, abandono do trabalho, chegando a atingir não somente a si, mas à sua família (BRASIL, 2008).

O cuidador acaba se envolvendo emocionalmente em meio ao sofrimento do paciente, passando por experiências de vida e morte, saúde e doença, mas sempre buscando dar dignidade ao paciente, esse envolvimento enfermeiro-paciente gera uma inquietação e preocupação o que se necessita que o enfermeiro tenha equilíbrio; desse modo, devemos nos preocupar também, com a saúde do profissional que cuida (DAMAS, MUNARI E SIQUEIRA, 2004). As oficinas de cuidando do cuidador têm como foco estimular os profissionais a conhecerem melhor o outro e a si mesmo, e isso tem favorecido que eles se mostrem mais preparados em suas ações.

Assim, objetivou-se descrever a experiência prática de uma oficina de cuidando do cuidador realizada com profissionais que atuam na Estratégia de Saúde da Família do município de Campina Grande – PB. A oficina mostrou-se inspiradora, com gestos de carinho atenção e muita emoção, levando, com isso, as discentes a reflexão, a satisfação, e a possibilidade de se desenvolver práticas inovadoras. Fazendo-as enxergar que cuidar não é apenas um ato, representa carinho, atitude, equilíbrio, responsabilidade, e prazer no que se faz seja na vida profissional ou pessoal, entendendo,

também a importância do autocuidado e do autoconhecimento e conseqüentemente, o bem-estar.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência referente a uma oficina de cuidando do cuidador, realizada com 13 profissionais da Estratégia de Saúde da Família, assim distribuídos: Cinco Agentes Comunitárias de Saúde, três recepcionistas, uma enfermeira, uma auxiliar de farmácia, uma auxiliar de serviços gerais, um porteiro e um médico. Para sua condução, foi necessário uma Enfermeira/Professora que conduziu toda oficina com o apoio de três discentes do curso de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande- PB. A mesma ocorreu no dia 28 de maio de 2015, no turno da tarde das 13:00 às 16:00hs em uma sala disponibilizada pelo Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST) localizado próximo a Unidade de Saúde.

RESULTADOS

A preparação da oficina iniciou-se com a organização e arrumação da sala em que seria realizado o encontro. Foi necessário deixar o ambiente mais confortável e aconchegante para que os participantes se sentissem relaxados e acolhidos durante toda à tarde. Foram distribuídos colchonetes no

interior da sala, sendo estes cobertos por TNT de cor lilás, rosa e azul. Também se utilizou cartazes com frases relacionadas ao cuidado, e foram colocados incensos aromatizantes, música ambiente, e a climatização do local.

Após toda a organização, os trabalhadores foram convidados a adentrar na sala, estes foram acolhidos com abraços proporcionados por uma discente que imediatamente solicitava para o mesmo tirar os calçados, e que deixasse um objeto pessoal em cima de uma mesa que se encontrava na sala. Posterior a isso, os mesmos poderiam escolher um local para se acomodar, e após essa etapa, deu-se início a oficina propriamente dita. A facilitadora solicitou que todos fechassem os olhos e tentassem esquecer um pouco a rotina diária, buscando um maior relaxamento. Tal fato, foi fundamental para que eles dedicassem aquele tempo somente para si.

Posteriormente, foi explanado sobre a importância do cuidado na vida do ser humano e sobre o autocuidado. Em seguida, as discentes de enfermagem iniciaram algumas massagens utilizando óleos e hidratantes corporais. Esse ato de tocar no trabalhador em algumas regiões do corpo como pés, braços, cabeça, mãos, tinha como intuito proporcionar a sensação do cuidado, da atenção, da tranquilidade, e do aconchego.

Assim, foi solicitado ainda que se lembrassem de momentos vividos no passado, com familiares, amigos, profissionais, vizinhos, dentre outros. Em paralelo, a facilitadora perguntava quem havia sido o maior cuidador deles levando-os a reflexão.

Nesse momento, eram perceptíveis às expressões de alegria, outras de risos e algumas de lágrimas. Nesse ínterim, as discentes continuaram circulando na sala, tentando perceber quem necessitava de maiores cuidados, passando a utilizar aroma de perfume alfazema embebido em algodão, suscitando trazer a memória lembranças da infância. No segundo momento, foi pedido pela facilitadora que os participantes começassem a abrir os olhos lentamente, após isso, uma das discentes passou distribuindo aleatoriamente os objetos pessoais recebidos no início da oficina, era necessário que cada um pegasse um objeto que não fosse o seu, a partir disso, se formaram duplas, e foram orientadas a sentar uma na frente e consequentemente a outra pessoa atrás e a que estava atrás fazia três perguntas a que estava na frente de olhos fechados e refletindo; Quem é você?; Você é o que você é ou é o que os outros querem que você seja?; De onde vem sua força?; Levando-os a uma reflexão profunda de si; nesse ínterim a pessoa que estava atrás fazia carinhos, massagens e toques onde elas sentissem que a pessoa da

frente estava precisando, depois de alguns minutos as duplas trocavam de lugar entre si e ao encerrar essa etapa as duplas foram orientadas ficarem em pé; era importante que as duplas ficassem uma de frente para outra, olhando olho no olho, de mãos dadas, e fazendo as mesmas três perguntas: Quem é você?; Você é o que você é, ou é o que os outros querem que você seja?; De onde vem sua força?

No momento em que eles respondiam aos questionamentos, era essencial que eles botassem para fora aquilo que realmente estava em sua mente, em seu interior. Em todo esse momento a facilitadora ficava circulando entre eles e repetindo as mesmas perguntas, para que todos pudessem responder com profundidade aquilo que estava sendo perguntado. Essa etapa mostrou-se relevante, pois o participante pode conhecer melhor o seu colega, naquilo que ele é e não o que aparenta ser.

Ainda no clima do autoconhecimento e conhecendo o próximo, deu início a terceira etapa da oficina, em que foi distribuída para todos, folhas de papel ofício em branco, revistas, colas, tesouras e alguns lápis de cor, em seguida foi feita uma grande roda a pedido da facilitadora e então, foram dadas as instruções para que eles respondessem naquela folha através de frases ou desenhos

de onde vem a sua força? E quem foi seu maior cuidador? Depois de alguns minutos a facilitadora pediu para que cada um mostrasse o seu desenho e/ou frase respondendo a pergunta para que todos pudessem ouvir e conhecê-lo melhor.

À medida que cada um contava a sua história e mostrava o seu desenho, percebíamos a reação daquele que estava falando e também dos seus colegas, muitas reações de surpresa, algumas de choro, outras de sorrisos e alegrias. Por fim, a facilitadora da oficina falou mais uma vez da importância do cuidado e do autocuidado no cotidiano de cada trabalhador, ela pediu para que todos se levantassem e formassem uma roda, todos abraçados, iniciou uma música bastante conhecida utilizada em rodas de terapia comunitária, (estou balançando mais não vou cair, mas não vou cair, mas não vou cair; estou balançando na terapia, estou balançando, mas não vou cair, mas não vou cair). Após isso, todos falaram qual tinha sido o seu aprendizado, e o que eles iriam levar para si daquela oficina. Todos os participantes se emocionaram e mostraram-se, felizes e gratificados por terem sido cuidados pelas discentes e pela facilitadora da oficina.

DISCURSÕES

Para que o cuidador esteja em seu estado de equilíbrio e bem-estar ele tem que

desenvolver atividades complementares para si próprio em busca de satisfação, atividades essas que lhes proporcionem um relaxamento da mente e corpo procurando sempre fazer algo que lhes dê prazer. (PATROCINIO. 2011). Enfatiza-se ainda, que sem a prática do autocuidado, o cuidador não poderá realizar com eficácia a nobre tarefa de cuidar. Para isso, ele precisa compreender que suas práticas não podem voltar-se apenas para promover a saúde do outro, ela precisa também, voltar-se para o seu próprio bem-estar reconhecendo que o cuidador também precisa de ajuda de confiança e equilíbrio, buscando esse autocuidado, participando e desenvolvendo essas práticas complementares essenciais a sua própria manutenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A tarefa de cuidar de alguém somada as atividades do dia-a-dia, deixa o cuidador sobrecarregado e esses muitas vezes, são esquecidos e pouco cuidados. Já dizia um proverbio antigo, “ninguém pode dar ao outro o que não tem”, sendo essencial o desenvolvimento de práticas como essas com esses profissionais, que busquem torná-lo mais completos nas ações desenvolvidas nos serviços que atuam.

Ainda é preciso sensibilizar gestores e profissionais para sua importância. Tomando por base, o estado de exaustão que a maioria

dos profissionais da atenção básica se encontram. Sendo fundamental o investimento em autocuidado e autoconhecimento.

Conclui-se, contudo, o quanto o desenvolvimento de práticas inovadoras se faz essencial nos dias atuais, tomando por base a eficácia comprovada das tecnologias leves de cuidado nos serviços públicos do país.

REFERENCIAS

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. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

SILVA, Luzia Wilma Santana da et al. O cuidado na perspectiva de Leonardo Boff, uma personalidade a ser (re)descoberta na enfermagem. **Rev. bras. enferm.**, Brasília, v. 58, n. 4, p. 471-475, Ago. 2005.

Disponível em
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672005000400018&lng=en&nrm=iso>.
Acesso em: 14 Jul 2015.

DAMAS, Keyti Cristine Alves; MUNARI, Denize Bouttelet; SIQUEIRA, Karina Machado. CUIDANDO DO CUIDADOR: REFLEXÕES SOBRE O APRENDIZADO DESSA HABILIDADE. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, [S.l.], v. 6, n. 2, dez. 2006. ISSN 1518-1944. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fen/article/view/811/927>>. Acesso em: 14 Jul. 2015. doi:10.5216/ree.v6i2.811.

PATROCINIO, Wanda Pereira. Cuidando do cuidador. **Rev. Portal de Divulgação**, n. 17, p. 31-35, Dez. 2011. Disponível em <<http://portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/viewFile/214/214>> . Acesso em: 07 Mai 2016.