

# **Terapia Comunitária: um instrumento de cuidado para cuidadores**

**Aluna: Carina da Cruz Melo Acciaris**

**Orientadora: Stella Maris Badino Abani Krahe mbuhl**

## **Introdução**

Com a implantação da Estratégia de Saúde da Família, no município de São José dos Campos (UBS Vila Paiva), e a estratificação da característica da população assistida, notou-se grande número de cuidadores, formais ou não, que vem apresentando sofrimento psicológico com o aumento e a dependência de medicamentos psicotrópicos, instalação de morbidades crônicas ou a piora destas, negação de sua existência como indivíduo abdicando do autocuidado, de forma consciente ou não, isolamento social. Observamos também, que as necessidades dos cuidadores muitas vezes se sobressaem as das pessoas cuidadas, necessitando de ações mais dinâmicas e específicas.

A partir do momento que o familiar assume o papel de cuidador, ele vivencia níveis diferentes de ansiedade, em função de algumas características como a modificação de papéis sociais, a adaptação à condição de cuidador que demanda dedicação, paciência e abnegação (BRASÍLIA, 2012). Sobrecarga física e psicológica traz efeitos negativos na vida do cuidador, tais como problemas de saúde mental, o isolamento social, sintomas de depressão e ansiedade (BOCCHI, 2004). A conservação da saúde do cuidador é imprescindível, sendo assim, há necessidade do apoio psicológico, além de estabelecer a escuta ativa durante todo o processo de trabalho da atenção domiciliar (SEIMA, LENARDT, 2011). Destaca-se que cuidadores são doentes em potencial, e sua capacidade funcional está constantemente em risco, uma vez que são pessoas comuns que, de um momento para outro, se veem na situação de cuidar de alguém que lhes é próximo (CAMARGO, 2010). Logo, o acompanhamento e o suporte fornecidos pelo serviço de saúde podem contribuir para minimizar as dificuldades demandadas pelo cuidado prestado (SILVEIRA, CALDAS, CARNEIRO, 2006).

A implantação de um modelo de atenção à saúde mental, que prioriza a promoção da saúde e a prevenção do adoecimento, vai de encontro com a proposta da Terapia Comunitária, de criar redes de apoio solidárias a indivíduos e famílias que vivenciam situação de sofrimento emocional ou psíquico. Estudos evidenciaram que a Terapia Comunitária é uma experiência positiva, uma contribuição à saúde emocional e à promoção de bem-estar, e que a mesma pode ser utilizada pelas equipes de Saúde da Família como uma tecnologia eficiente no tratamento da depressão, e em grupos específicos (SILVA, 2008), uma vez que é de baixo custo e de longo alcance e que fortalece a integralidade do cuidado preconizada pelo SUS, além de ser uma tecnologia de mobilização social.

Tendo em vista que a ESF vai de encontro com o cuidado integral, levando em conta o contexto familiar, trabalhando a saúde na sua forma de prevenção, promoção e redução de danos, é natural trazer o olhar humanizado e diferenciado àquelas (es) que se dedicam, e vivem de acordo com a necessidade de quem ele cuida, através de ferramentas práticas que tragam auxílio e proporcionem alívio do sofrimento mental. Portanto é viável a formação de grupo específico para cuidadores e a utilização da Terapia Comunitária como ferramenta para amenizar a sobrecarga mental, promover a valorização e o autocuidado de quem cuida, receber apoio e garantir a qualidade de vida do cuidador.

## Objetivo

Realizar a formação de grupo específico de cuidadores, utilizando a Terapia Comunitária como ferramenta para promover alívio do sofrimento mental dessa população.

## Objetivos Específicos

- Diminuir a demanda a especialidade - CAPS.
- Criar rede de cuidados e fortalecer vínculos comunitários para promover a interação social.
- Aliviar a sobrecarga mental e promover o bem estar dos cuidadores.

## Metodologia

- **Local:** UBS - ESF Vila Paiva
- **Publico Alvo:** Cuidadores formais ou não, da área assistida pelas equipes de ESF da UBS Vila Paiva.
- **Participantes:** Dois Agentes Comunitários de Saúde e uma Enfermeira.
- **Ações:**

1- Sensibilizar os profissionais de saúde, em especial os Agentes Comunitário das equipes de ESF da UBS Vila Paiva, através da apresentação deste projeto de intervenção, dentro das reuniões de equipe, para a divulgação e entrega dos convites a todos os cuidadores;

2- O convite entregue aos cuidadores será de linguagem inclusiva, pensado nas necessidades do público-alvo com características peculiares da população assistida, para que haja aceitação e aderência do projeto;

3- A implementação do projeto será realizado no Salão Comunitário em anexo a UBS Vila Paiva, visto que, o local oferece privacidade e amplitude de espaço.

- **Avaliação e Acompanhamento:** Após o término de cada grupo os participantes realizarão breve reunião, para avaliar e apontar melhorias.

## Resultados Esperados

Espera-se que a construção do Grupo de Cuidadores seja um espaço de partilha e diálogos onde as relações construídas transmitam apoio emocional, fortalecimento dos vínculos comunitários diminuindo a exclusão social, desperte a capacidade de empoderamento e resiliência individual e grupal, contribuindo para tornar o dia a dia dos cuidadores menos desgastantes, melhorando assim a qualidade de vida de cada um.

## Bibliografia

BOCCHI, Silvia Cristina Mangini. *Vivenciando a sobrecarga ao vir-a-ser um cuidador familiar de pessoa com acidente vascular cerebral (AVC): uma análise do conhecimento*. Rev Latino-am Enfermagem, v.12(1): 115-21. Jan./fev. 2004;

CAMARGO, Renata Cristina Virgolin Ferreira. *Implicações na Saúde Mental de Cuidadores de Idosos: Uma Necessidade Urgente de Apoio Formal*. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, Ribeirão Preto-SP, v.6, n.2, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Melhor em Casa - A segurança do Hospital no Conforto do Seu Lar - Caderno de Atenção Domiciliar*, Vol. 1. Brasília 2012.

SEIMA, Marcia Daniele., LENARDT, Maria Helena. *A sobrecarga do cuidador familiar de idoso com Alzheimer*. Textos & Contextos (Porto Alegre), v. 10, n. 2, p. 388 - 398, ago./dez. 2011.

SILVA, Ana Lucia da Costa. *Terapia comunitária como abordagem complementar no tratamento da depressão: Uma Estratégia de Saúde Mental no PSF de Petrópolis/RJ*. Rio de Janeiro, 2010. 95 f. Dissertação (Mestrado).

SILVEIRA, Teresinha Mello da, CALDAS, Célia Pereira, CARNEIRO, Terezinha Féres. *Cuidando de idosos altamente dependentes na comunidade: Um estudo sobre cuidadores familiares principais*. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 22 (8):1629-1638, ago, 2006.

