

**1** Graduanda do Curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria, RS.

**E-mail:** rafacostamachado1@gmail.com

**2** Graduanda do Curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria, RS.

**E-mail:** mozzaquatromariana@gmail.com

**3** Doutora em Gerontologia Biomédica. Professora associada do departamento de terapia ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria.

**E-mail:** kayla.palma@ufsm.br

**4** Graduanda do Curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria, RS.

**E-mail:** thaiscrissmelo@gmail.com

**5** Graduanda do Curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria, RS.

**E-mail:** karinehardtt@gmail.com

**6** Graduada em Terapia Ocupacional pela Universidade Federal de Santa Maria, RS.

**E-mail:** screminmarcielli@gmail.com

*Relato de Experiência*

## **AÇÕES DE EXTENSÃO DO PROGRAMA DE APOIO AOS CUIDADORES DA TERAPIA OCUPACIONAL – PACTO**

*EXTENSION ACTIONS OF THE OCCUPATIONAL THERAPY CAREGIVERS SUPPORT PROGRAM - OTCSP*

*ACCIONES DE EXTENSIÓN DEL PROGRAMA DE APOYO A CUIDADORES DE TERAPIA OCUPACIONAL - PACTO*

*Rafaela da Costa Machado<sup>1</sup>*

*Mariana Mozzaquatro<sup>2</sup>*

*Kayla Araújo Ximenes Aguiar Palma<sup>3</sup>*

*Thais Cristina Santos Melo<sup>4</sup>*

*Karine Hardt Dambrosio<sup>5</sup>*

*Marcielli Scremin<sup>6</sup>*

### **Resumo**

O Programa de Apoio aos Cuidadores da Terapia Ocupacional (PACTO) é um projeto de extensão universitária, vinculado ao Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). O PACTO teve início em 2013 com a finalidade de fornecer suporte aos cuidadores formais e informais de sujeitos adultos ou idosos com doenças crônicas que apresentam algum grau de dependência. O presente artigo consiste em um relato de experiência cujo objetivo é descrever as ações de extensão do programa PACTO no período de 2019/2020, as quais atingiram, aproximadamente, 113 pessoas, sendo desde ações psicoeducativas até apoio e orientações de manejo individuais. Dentre elas, se destacam: capacitação para cuidadores formais e informais de idosos; PACTO *on-line*; apoio à Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAZ) Sub-Regional Santa Maria; grupo de apoio aos cuidadores; fôlder de apoio informativo. As intervenções do PACTO foram elaboradas e estruturadas a partir das necessidades trazidas pelos próprios cuidadores, de forma que, ao final das intervenções, foi cumprindo

o objetivo geral do Programa ao oferecer suporte aos cuidadores formais e informais, proporcionando-lhes melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Terapia ocupacional. Cuidadores. Capacitação de recursos humanos em saúde.

### **Abstract**

The Occupational Therapy Caregivers Support Program (OTCSP) is a university extension project linked to the Occupational Therapy Department at the Federal University of Santa Maria. The Program started in 2013 with the aim of helping formal and informal caregivers of adults or elderly who have chronic illnesses and have some degree of dependence. This article is an experience report that aims to describe the PACTO extension actions in the 2019/2020 period, which reached approximately 113 people. These actions range from psychoeducational actions to support and individual management guidelines. Stand out among them: Training for formal and informal elderly caregivers; OTCSP Online; Support to the Brazilian Alzheimer's Association Subregional Santa Maria; Caregiver support group; Information folder to caregivers. The Program's interventions were designed and structured based on the needs brought by the caregivers, therefore, at the end of the interventions, the general objective of the Program was fulfilled by offering support to formal and informal caregivers, providing them a better quality of life.

**Keywords:** Occupational therapy. Caregivers. Health human resource training

### **Resumen**

El Programa de Apoyo a Cuidadores de Terapia Ocupacional (PACTO) es un proyecto de extensión universitaria que está vinculado al Departamento de Terapia Ocupacional de la Universidad Federal de Santa María (UFMSM). El PACTO se inició en 2013 con el objetivo de proporcionar apoyo a los cuidadores formales e informales de sujetos adultos o ancianos con enfermedades crónicas que tienen algún grado de dependencia. Este artículo consiste en un relato de experiencia que tiene como objetivo describir las acciones de extensión del programa PACTO en el período 2019/2020, que alcanzó aproximadamente 113 personas. Estas acciones abarcaron desde acciones psicoeducativas hasta apoyo y orientaciones de manejo individuales. Entre ellas, se destacan: Capacitación para cuidadores formales e informales de ancianos; Pacto en línea; Apoyo a la Asociación Brasileña de Alzheimer (ABRAZ) Subregional Santa María; Grupo de apoyo para cuidadores; folder de apoyo informativa. Las intervenciones de PACTO se elaboraron y estructuraron a partir de las necesidades traídas por los propios cuidadores, así, al final de las intervenciones se cumplió con el objetivo general del Programa al ofrecer apoyo a los cuidadores formales e informales, proporcionando a ellos una mejor calidad de vida.

**Palabras clave:** Terapia ocupacional. Zeladores. Capacitación de recursos humanos en salud.

## Introdução

O Programa de Apoio aos Cuidadores da Terapia Ocupacional (PACTO) é um projeto de extensão universitária, vinculado ao Departamento de Terapia Ocupacional (TO) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e criado no ano de 2013. Devidamente aprovado e avaliado pela Comissão de Extensão (COMEX), o projeto possui como registro o nº 048130. A Terapia Ocupacional é uma profissão que tem como objetivos a promoção de autonomia, independência e participação social dos sujeitos. Para isso, utiliza-se da atividade humana como recurso para desenvolver sua prática junto a eles, e sua atuação envolve a habilitação, reabilitação e promoção de saúde e bem-estar aos sujeitos atendidos (AOTA, 2015).

As ações do PACTO têm o intuito de fornecer suporte aos cuidadores formais e informais de sujeitos adultos ou idosos com doenças crônicas que apresentam algum grau de dependência. Dessa forma, fez-se necessária a documentação e a publicação das ações de extensão produzidas pelo Programa nos últimos dois anos, a fim de divulgá-las à comunidade acadêmica como modo de compartilhamento de vivências e como incentivo para o aumento de possibilidades de ações no âmbito da extensão.

Atualmente, as ações do Programa contemplam, presencialmente, cuidadores de Santa Maria - RS e região e, no formato virtual, cuidadores de todo o Brasil. As ações consistem em práticas de extensão, bem como grupo presencial e *on-line* de apoio aos cuidadores, capacitação para cuidadores formais e informais e apoio à Associação Brasileira de Alzheimer - Sub-regional Santa Maria. Como propostas recentes, o programa produziu um fôlder de caráter educativo e informativo direcionada aos cuidadores e, por último, o PACTO *on-line*, idealizado como uma possibilidade de enfrentamento da pandemia de covid-19.

Além disso, o programa realiza ações ocasionais que consistem em participação de eventos de saúde, jornadas acadêmicas e se faz presente em espaços a que é convidado a conversar sobre cuidado e saúde. Aspirando ações futuras, as discentes e voluntárias, atualmente, trabalham no desenvolvimento de um projeto que possibilitará ao programa a atuação também no âmbito da pesquisa. Assim, o PACTO assume o compromisso de contemplar, com suas ações, o maior número de cuidadores possível, contribuindo para evidências e benefícios de suas ações a esse público.

Tendo a sobrecarga como proveniente do processo de cuidado e sendo uma das principais queixas relatadas pelos cuidadores, o PACTO apresenta como principal objetivo o desenvolvimento de estratégias e possibilidades

de cuidado com o cuidador, que contribuam para amenizar tal sobrecarga por meio de ações de orientação, prevenção e/ou diminuição dos danos funcionais e emocionais a que os cuidadores de sujeitos adultos ou idosos estão expostos em seus cotidianos. Para tanto, busca criar espaços seguros de escuta, acolhimento e de promoção de saúde, com vistas à qualidade de vida dos usuários. Por trabalhar na perspectiva da Política Nacional de Humanização (PNH - BRASIL, 2013) ou Humaniza SUS, o programa busca desconstruir relações de poder, valorizando o compartilhamento de saberes entre as integrantes do programa e seus usuários e estimulando o protagonismo desses últimos, de modo a superar o modelo biomédico hegemônico.

Como meio de sustentar suas ações teórico-práticas, o programa baseia-se, sobretudo, no aporte teórico da TO e das Políticas Públicas, sendo essas a PNH (BRASIL, 2013), a Política Nacional do Idoso (BRASIL, 1994), a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (BRASIL, 2006) e o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003). Partindo do pressuposto de que a saúde é um dos direitos básicos de cidadania garantido por lei através do artigo 196 da Constituição Federal de 1988 (BRASIL, 1988), o PACTO, por ser um projeto de extensão originado de um curso que atua na área da saúde, da educação e de campo social que possui forte engajamento político, preocupa-se em estar em concordância com tais políticas.

No que diz respeito ao aporte teórico da Terapia Ocupacional, as práticas do PACTO fundamentam-se no documento da Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, 2015), que defende uma visão global do sujeito em todos os seus aspectos - ocupações, inter-relações, contextos e ambientes. Segundo a AOTA (2015), a atuação da TO tem como finalidade melhorar ou possibilitar a participação do sujeito em papéis, hábitos e rotinas nos diversos cenários em que ele está inserido

Além disso, utiliza-se da abordagem Cognitivo Comportamental na interação das integrantes com o público. Esse tipo de abordagem busca compreender o entendimento do sujeito em determinada situação, sendo que seus pensamentos, emoções e ações são levados em consideração para que mudanças positivas possam acontecer na vida do sujeito (WEISS; HADAS-LIDOR; SACHS, 2014).

## Metodologia

O artigo consiste em um relato de experiência, com o objetivo de expor as ações de extensão do programa PACTO nos anos de 2019/2020, realizadas nos formatos presencial e virtual. São elas: II Mini Capacitação para Cuidadores Formais, com público de, em média, 30 profissionais; I Mini Capacitação para Cuidadores Informais de Idosos, que contou com cinco moradores da comunidade; II Mini Capacitação para Cuidadores Formais e Informais de Idosos, com público de 23 pessoas; Grupo de apoio aos cuidadores, com cinco participantes; Apoio à Associação Brasileira de Alzheimer (ABRAz) Sub-Regional Santa Maria, que dispunha, em suas reuniões mensais, da participação de, aproximadamente, 50 pessoas entre cuidadores formais e informais; fôlder informativo para cuidadores; PACTO Online. Dessa forma, em suas ações, o PACTO atingiu cerca de 113 pessoas. Cabe destacar que o Programa foi devidamente avaliado e aprovado pela Comissão de Extensão (COMEX), tendo como número de registro o nº 048130.

## Capacitação para cuidadores

Os cuidadores têm, hoje, uma classificação que os difere: cuidadores formais são aqueles que possuem algum grau de capacitação e conhecimento técnico para o cuidado e recebe remuneração para tanto; já cuidadores informais são, em sua maioria, familiares, amigos ou vizinhos que possuem um elo afetivo e não são remunerados para a função de cuidar do outro (MOURA *et al.*, 2019).

Durante os meses de maio e junho de 2019, foi realizada pelo PACTO a II Mini Capacitação para Cuidadores Formais de Idosos na Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) “Associação Amparo Providência Lar das Vovozinhas”, localizada na cidade de Santa Maria - RS. Ao longo de dois meses, aconteceram encontros semanais com duração de uma hora, em horário previamente sugerido pelos profissionais da instituição. No final de cada encontro, foram desenvolvidas dinâmicas de grupo e grupo operativo, que englobam técnicas de relaxamento, autocuidado, autoconhecimento e estimulação de hábitos saudáveis.

No dia 19 de outubro de 2019, aconteceu a I Mini Capacitação para Cuidadores Informais de Idosos no Residencial Dom Ivo Lorscheiter, também em Santa Maria, desenvolvida por meio de uma roda de conversa.

No dia 23 de novembro de 2019, ocorreu a II Mini Capacitação para Cuidadores Formais e Informais de Idosos na cidade de Santa Cruz do Sul - RS. Durante os períodos da manhã e da tarde, foram feitas palestras com assuntos pertinentes à realidade do público presente e, ao final, foi realizada uma técnica de relaxamento para concluir o dia com um momento prazeroso e de autocuidado às cuidadoras.

As capacitações do Programa buscam uma melhoria da qualidade de vida de cuidadores formais e informais de sujeitos adultos ou idosos, pensando na rotina exaustiva e sobrecarregada a que são submetidos. Para desenvolver os temas abordados nas capacitações, primeiramente, foi preciso um conhecimento prévio sobre quem seriam os (as) cuidadores (as) presentes, quais suas demandas e quem eram as pessoas cuidadas. A partir disso, a capacitação foi desenvolvida de acordo com a demanda de cada população.

### **PACTO *On-line***

Perante as mudanças ocasionadas pela pandemia de covid-19, o PACTO precisou adaptar-se à nova realidade propondo estratégias de cuidado que fossem acessíveis e seguras para os idosos e seus cuidadores. Muitas medidas precisaram ser implementadas no país e no mundo para reduzir a transmissão do vírus, envolvendo desde medidas protetivas mais simples, como lavar as mãos, até “[...] medidas progressivas de distanciamento social, com o fechamento de escolas e universidades, a proibição de eventos de massa e de aglomerações” (AQUINO *et al.*, 2020, p. 2424).

Dessa forma, foi elaborado o PACTO *on-line*, composto pelas integrantes do Programa e com participação de profissionais de diversas áreas da saúde que, por meio de vídeos informativos e de suporte emocional, compartilharam seus conhecimentos a respeito das seguintes temáticas: envelhecimento, cuidadores formais e informais de idosos, promoção de saúde, prevenção de doenças e covid-19.

A partir do PACTO *on-line*, foram coletadas informações de forma virtual com os cuidadores vinculados ao Programa referente às necessidades encontradas por eles no cuidado com o adulto ou idoso durante esse período. A partir dessas informações, foi criado um calendário de postagens informativas durante os meses de maio e junho, duas vezes por semana (terça-feira e quinta-feira), nas redes sociais e nos grupos de *WhatsApp* de que o Programa faz parte. A ação foi elaborada por meio de vídeos com um viés interdisciplinar, elaborados por profissionais da área de Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Psicologia, Medicina e Serviço Social.

Nesse mesmo período, o PACTO foi convidado a realizar uma ação de suporte *on-line* em uma Instituição de Acolhimento Infantil da cidade de Santa Maria voltada aos cuidadores. O encontro foi dividido em três etapas: Sobrecarga do cuidador formal, Possibilidades de cuidado com o cuidador, e Técnicas de relaxamento.

### **Grupo de apoio aos cuidadores**

No mês de agosto de 2019, foi criado pelo PACTO um grupo de apoio aos cuidadores que foi pensado como uma estratégia de enfrentamento das necessidades relacionadas ao processo de cuidado. Desde então, as integrantes trabalham para a divulgação do grupo por meio das plataformas digitais, materiais impressos que são disponibilizados pela UFSM via edital, nos encontros da ABRAZ Sub-Regional Santa Maria, nos locais onde o PACTO realiza suas capacitações para cuidadores e demais eventos em que o mesmo se faz presente.

O grupo é aberto e, em seu formato presencial, geralmente, contava com a participação de cinco cuidadores formais. Seu objetivo geral é oferecer apoio a cuidadores de adultos ou idosos e seus objetivos específicos são: oferecer um espaço de acolhimento, realizar escuta qualificada, promover interação social entre os participantes, desenvolver atividades que possibilitem a diminuição da sobrecarga gerada pelo cuidado, ofertar informações para facilitar o cotidiano dos cuidadores e disponibilizar um ambiente de empoderamento e protagonismo aos sujeitos.

Após a criação do grupo, o departamento de Terapia Ocupacional disponibilizou a sala 4015, localizada no prédio da Terapia Ocupacional e Fisioterapia da UFSM, na qual são realizados os encontros do grupo. Esses encontros aconteciam uma vez por semana, mais precisamente, nas segundas-feiras das 14h às 17h. O grupo, que é gratuito e aberto à comunidade, conta com a participação de três facilitadoras do processo, sendo duas alunas do Curso de TO e uma psicóloga aluna do Programa de Mestrado da Psicologia, todas vinculadas à UFSM. As atividades são previamente elaboradas em conjunto com os participantes, de modo a considerar suas necessidades, subjetividades e desejos, sendo, também, pauta das reuniões do PACTO, a fim de ampliar a discussão sobre as demandas dos usuários e, por meio da troca de experiência com as demais integrantes do Programa, qualificar as ações do grupo.

As atividades efetuadas são pensadas e elaboradas a partir de conversas com os participantes. Até o momento, durante os encontros presenciais, ocorreram ações como técnicas de relaxamento, acolhimento e escuta, aplicação da terapia Reiki por uma voluntária participante do grupo, dinâmicas de autocuidado, coleta da história de vida e de dados sociodemográficos e aplicação da escala Zarit para avaliar a sobrecarga dos cuidadores.

Atualmente, analisando o novo cenário de isolamento e distanciamento físico e social, as integrantes do Programa colocaram-se à disposição através de um grupo *on-line* e de ligações mensais para os sujeitos que frequentavam o grupo presencial, com a intenção de assegurar o suporte, o monitoramento à distância e a manutenção do vínculo entre as integrantes e cuidadores.

### **Apoio à Associação Brasileira de Alzheimer Sub-Regional Santa Maria**

O PACTO se faz presente para apoio nos encontros mensais da ABRAZ Sub-Regional Santa Maria, realizados na segunda quarta-feira de cada mês, das 19h às 21h, no auditório do Centro de Ciências Sociais e Humanas (CCSH), prédio central da UFSM.

A ABRAZ é uma associação sem fins lucrativos, composta por profissionais, estudantes e familiares de pessoas que possuem o diagnóstico da doença de Alzheimer e todos atuam como voluntários. Assim, a Associação tem como objetivo oferecer acolhimento aos cuidadores formais e informais, além de informações e orientações sobre manejo e cuidado acerca da doença e de seu tratamento.

Nessa perspectiva, em conjunto com a ABRAZ, o PACTO possui como principal finalidade a organização do ambiente para os encontros e a participação no acolhimento aos cuidadores, estando à disposição para a escuta das suas demandas. Ademais, foram realizadas diversas dinâmicas com o intuito de oferecer um espaço mais acolhedor, incluindo e estimulando trocas sociais, aspectos de autocuidado, técnicas de relaxamento, expressões de sentimentos e angústias, além da disponibilização do grupo *on-line* de apoio aos cuidadores. Nesse grupo, os participantes são acolhidos e recebem informações pertinentes ao cuidado com o outro e consigo mesmos. Devido ao contexto de pandemia de covid-19, a ABRAZ Sub-Regional Santa Maria suspendeu, sem data prevista para retorno, seus encontros presenciais.

## Fôlder informativo para cuidadores

Pensando no público e nas demandas percebidas pelo PACTO durante as palestras da ABRAZ e no Grupo de Apoio, foi pensada e estruturada a confecção de um fôlder informativo (Figuras 1 e 2) para cuidadores informais. O material começa com uma breve introdução a respeito do Programa PACTO e da profissão Terapia Ocupacional; depois disso, discute-se a diferença entre cuidadores formais e informais, pauta que se tornou importante pelo desconhecimento dos próprios cuidadores da terminologia.

Por fim, levou-se em consideração que o maior público atendido pelo Programa é composto por cuidadores informais. Nesse sentido, um dos pontos abordados, no fôlder, foi o estresse relacionado ao cuidado e como isso está em potencial crescimento nesse público em especial. Foram colocados, ainda, os principais sintomas que um sujeito com a rotina sobrecarregada apresenta, para que consiga olhar para si e perceber se eles estão presentes em sua vida. Para finalizar, abordou-se o cuidado com o cuidador, enfatizando estratégias de autocuidado a serem implementadas na criação de novas rotinas e cotidianos.

**SINAIS DE SOBRECARGA**

PREOCUPAÇÕES CONSTANTE

APETITE ALTERADO

ANSIEDADE

ESTRESSE

DORES DE ESTÔMAGO

IRRITAÇÃO

IMUNIDADE BAIXA

DORES MUSCULARES

INSÔNIA

CANSAÇO

TENSÃO

CONSTRANGIMENTO

ALTERAÇÕES NA AUTO ESTÍMA

REDUÇÃO DE CONVÍVIO SOCIAL

DEPRESSÃO

"Tudo que existe e vive precisa ser cuidado para continuar existindo. Uma planta, uma criança, um idoso, o planeta Terra. Tudo o que vive precisa ser alimentado. Assim, o cuidado, a essência da vida humana, precisa ser continuamente alimentado. O cuidado vive do amor, da ternura, da carícia e da convivência."

(BOFF, 1999)

Universidade Federal de Santa Maria  
1960

f PACTO

@PACTO\_UFSM

PACTOUFSM@GMAIL.COM

**Organização:**  
Karine Hardt Dambrosio  
Kayla Araújo Ximenes Aguiar Palma  
Marcielli Scremin  
Mariana Mozzaquatro  
Nathana Siqueira  
Rafaela da Costa Machado  
Suelen Rodrigues Dorneles  
Thais Cristina Santos Melo  
Tuany Chiappa de Lacerda

PROGRAMA DE APOIO AOS  
CUIDADORES DA TERAPIA  
OCUPACIONAL

ABRAZ  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ALZHEIMER  
SUB-REGIONAL SANTA MARIA - RS

PACTO

**Figura 1** – Parte da frente do fôlder informativo

**Fonte:** autoria própria.

**VOGÊ SABE O QUE É O PACTO?**

O **PACTO** é um projeto de extensão da UFSM fundado em 2013 pela professora Dr<sup>a</sup> Kayla Palma, tem como objetivo a promoção e atenção à saúde integral de cuidadores de idosos e adultos com doenças crônicas. Por meio de ações educativas em saúde e grupos de apoio, busca levar ao público alvo técnicas de manejo e cuidado diário com o sujeito bem como fomentar a eles um estilo de vida com hábitos mais saudáveis.

**É A TERAPIA OCUPACIONAL?**

A **Terapia Ocupacional (TO)** é uma profissão que realiza suas intervenções no cotidiano das pessoas que apresentam dificuldades em seu desempenho ocupacional, ou seja, em suas atividades cotidianas. Sendo assim, o profissional de TO utiliza como principal recurso terapêutico a atividade, que deve ser significativa para o sujeito e construída junto com o mesmo a fim de ressaltar seu protagonismo e explorar suas potencialidades. Considerando o contexto em que o indivíduo está inserido levando em conta não só seu aspecto biológico, mas também o psíquico e o social. Por compreender a singularidade e complexidade do ser humano, a profissão busca respeitar suas vontades e desejos e tem como principal objetivo de suas práticas buscar meios para que as pessoas alcancem sua autonomia, independência e participação social.

**CUIDADOR FORMAL vs CUIDADOR INFORMAL**

→ **Cuidador formal** é o indivíduo que possui uma preparação específica, com habilidades e experiência com grau de instrução e treinamento para desempenhar este papel. Compreendem todos os profissionais e instituições que realizam atendimento sob forma de prestação de serviços remunerados.

→ O **cuidador informal** geralmente é um membro da família, amigo ou vizinho que presta qualquer tipo de cuidado à pessoa dependente de acordo com as necessidades específicas, não recebendo nenhum tipo de remuneração pelos serviços prestados.

**ESTRESSE RELACIONADO AO CUIDADO**

Quando o indivíduo assume o papel de cuidador, passa a ter mais responsabilidade e menos tempo de cuidar da sua saúde. Esse fato pode acarretar em uma piora na qualidade de vida e influenciar negativamente no bem estar emocional, psicológico, físico, social e financeiro.

A sobrecarga em cuidadores informais é uma realidade que vem crescendo no Brasil, principalmente quando o cuidado não é compartilhado.

O **estresse crônico** caracteriza-se pelo longo período de exposição do sujeito a fatores e situações estressantes. Pode acarretar alterações fisiológicas e comportamentais significativas na vida do cuidador, como complicações cardiovasculares, ansiedade, depressão, déficit de memória e envelhecimento precoce. (Palma, 2007)

**CUIDANDO DO CUIDADOR**

O cuidador além de ser responsável pelo seu bem estar passa a responsabilizar-se pelo indivíduo doente, e muitas vezes pode não demonstrar ou mesmo não perceber que está precisando de ajuda, já que cada pessoa reage de forma diferente frente as dificuldades.

**ESTRATÉGIAS PARA O CUIDADOR**

- TÉCNICAS DE RELAXAMENTO;
- GRUPO DE APOIO;
- ATIVIDADE DE LAZER;
- ATIVIDADE FÍSICA;
- CONVÍVIO SOCIAL;
- AUTOCUIDADO.

GRUPO NO WPP:



**Figura 2** – Parte de trás do fôlder informativo

**Fonte:** autoria própria.

## Resultados

A partir da capacitação realizada na ILPI Associação Amparo Providência Lar das Vovozinhas, foram repassadas devolutivas de melhorias após a ação do Programa, alegando que, durante as capacitações, foi possível ter um ambiente seguro de relaxamento e cuidado consigo mesmo, facilitando o cuidado com o outro. Pode-se confirmar o *feedback* por meio da aplicação de um pequeno questionário (Quadro 1) proposto ao final de todas as capacitações. Nele, 100% das respostas obtidas foram “SIM” e, no espaço livre para críticas positivas e negativas, a grande maioria pediu por mais capacitações no semestre seguinte. Portanto, a ação proporcionou benefícios por meio de um processo sinérgico entre as discentes, palestrantes e cuidadores da instituição.

A capacitação feita em Santa Cruz do Sul para cuidadores formais e informais obteve retorno positivo das participantes mediante a aplicação do questionário (Quadro 1) de forma *on-line* pela plataforma *Google Forms*. Segundo elas, as orientações ajudaram-nas em âmbito profissional e pessoal, os temas propostos foram adequados para suas realidades e gostariam que

houvesse mais eventos como esse.

### Quadro 1 – Questionário aplicado

Você gostou das capacitações?	SIM	NÃO
Você acha que ajudaram você no âmbito profissional?	SIM	NÃO
Você acha que ajudaram você no âmbito pessoal?	SIM	NÃO
Você acha que os temas foram interessantes?	SIM	NÃO
Você acha que o tempo destinado foi bom?	SIM	NÃO
Você gostaria que houvesse mais atividades como essa?	SIM	NÃO

**Fonte:** Elaborado pelo autor (2020).

Houve, também, críticas construtivas, levando em consideração dois aspectos: tempo destinado à capacitação (oito horas), e a linguagem utilizada pelas palestrantes. Em dois relatos, foram expostas as seguintes opiniões: “Um grande aprendizado em poucas horas, mas com mais horas tiraria mais dúvidas de como lidar nas situações. Obrigado!” e “Temas super importantes. Palestrantes capacitadas, mas creio que uma adequação de linguagem (menos acadêmica) pode tornar os tópicos mais acessíveis para quem tem pouca educação formal”. Diante das críticas citadas, a apresentação foi reformulada para próximas capacitações.

Foram percebidas as dessemelhanças de respostas do questionário por parte do público da ILPI e por parte do público da capacitação efetuada em Santa Cruz do Sul, relacionando os resultados com as diferenças do cuidado formal e informal. A primeira capacitação foi composta por 100% de cuidadores formais e a segunda, por 75% informais e 25% formais. Dessa forma, é perceptível que as necessidades dos grupos de cuidadores são distintas, sendo imprescindível levar em consideração as particularidades e a heterogeneidade de cada realidade. As capacitações também contribuíram no que diz respeito ao âmbito econômico, apresentando conhecimentos e informações importantes para trabalhar na área, além de certificação para o mercado de trabalho.

Contudo, nos dois públicos alvos, foram observados sinais de sobrecarga e exaustão por meio de falas e expressões corporais. Nesse sentido, ressaltou-se a importância de sempre lembrá-los de não negligenciar seu próprio bem-estar físico e mental. Portanto, as capacitações visaram a fornecer suporte técnico, emocional e psicossocial às necessidades individuais

apresentadas.

O grupo de apoio aos cuidadores possibilitou maior acesso e socialização aos participantes e também ofereceu à comunidade um novo espaço de autocuidado. Assim, todos puderam refletir de que forma desempenham seu cuidado com o outro. Ao longo dos encontros, os participantes trouxeram, em seus discursos, devolutivas positivas, relatando que o ambiente era acolhedor e seguro para momentos de fala e escuta e para trocas sinérgicas entre os cuidadores. No âmbito cultural, é possível mencionar o maior acesso que o Programa possibilitou aos participantes, como a sessão de Reiki efetuada por uma cuidadora informal, que proporcionou aos demais cuidadores um momento de autognosia, o qual foi significativo por ser, até então, uma forma diferente e desconhecida de cuidado para os participantes.

Em relação à parceria entre ABRAZ e PACTO, percebeu-se, a partir das narrativas positivas dos participantes dos encontros, a importância das ações realizadas, demonstrando que essas podem ser potentes no processo de enfrentamento da sobrecarga advinda do cuidado, possibilitando melhorias na qualidade de vida do cuidador.

O Programa preocupou-se em verificar como os sujeitos que usufruíram das ações *on-line* compreenderam esse processo; por isso, buscou devolutivas dos mesmos através de enquetes nas redes sociais, acreditando que essa também é uma forma de identificar se o Programa está cumprindo seus principais objetivos. Sendo assim, até o presente momento, o Programa possui um retorno positivo em relação ao PACTO *On-line*.

A construção do pôster baseou-se nos questionamentos recorrentemente levantados durante as palestras na ABRAZ. Com isso, seu resultado final foi a possibilidade de maior acesso às informações proporcionadas aos cuidadores formais e informais. Dessa forma, tal ação considerou as principais dúvidas, necessidades e demandas trazidas por indivíduos que frequentam os ambientes em que o PACTO se faz presente por meio de suas ações.

## **Discussão**

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a quantidade de idosos aumentou de forma geral no Brasil, porém os estados com maiores projeções de idosos são o Rio de Janeiro e o Rio Grande do Sul, ambos com 18,6% da população idosa (BRASIL, 2018). Assim sendo, faz-se essencial pensar em métodos de cuidado para esses idosos e seus cuidadores, pois estes, muitas vezes, encontram-se desassistidos pelo siste-

ma de saúde e necessitam de um olhar atento a questões de saúde física e mental (COSTA *et al.*, 2019). Pensando nisso, o PACTO foi criado com o intuito de cuidar de quem cuida mediante ações e estratégias de orientação e de prevenção dos danos funcionais e emocionais a que os cuidadores de sujeitos adultos ou idosos estão expostos em seus cotidianos.

O Programa atua com intervenções pensadas a partir das necessidades trazidas pelos próprios cuidadores que, normalmente, estão relacionadas a desconfortos emocionais. Por meio de ações de cuidado, é possível contribuir para a redução dos impactos negativos gerados pelo papel de cuidador de idoso. Logo, é fundamental refletir sobre o comprometimento das capacidades do cuidador perante a rotina estressante e exaustiva de cuidado, tendo em vista que, se o mesmo adoecer, quem cuidará do idoso? Conforme Diniz *et al.* (2018), a sobrecarga advinda das demandas desgastantes do cuidado ao idoso podem contribuir para sintomas psiquiátricos e, por consequência, para o uso de medicamentos psicotrópicos.

Diante disso, as capacitações para cuidadores formais e informais foram capazes de levar informações a essas pessoas, com grande potencial de apoio técnico, por meio de apresentações teórico-práticas e disponibilização de material impresso (fôlderes). Ressaltando a importância do aspecto emocional e do autocuidado, visando à amenização do estresse físico e mental, foram realizadas técnicas de relaxamento ao final de cada capacitação. Além disso, proporcionaram-se momentos de autorreflexão acerca do cotidiano e a descoberta de possíveis sinais de sobrecarga, os quais, muitas vezes, não são reconhecidos diante da rotina do cuidado.

O papel de cuidador de idoso demanda capacidades físicas, mentais e técnica, e o desempenho desse papel pode vir a ocasionar tensão e sintomas depressivos, em função de ser uma atribuição social em tempo integral (MUNIZ *et al.*, 2016). Os sujeitos que assumem o papel de cuidadores de idoso carecem de suporte profissional para que o cuidado seja feito de forma satisfatória e saudável, tanto para o idoso quanto para o cuidador.

Nessa perspectiva, percebeu-se que a maioria dos participantes do grupo de apoio montado pelo PACTO apresentava demandas de sobrecarga. Sendo assim, o grupo constituiu-se como um importante dispositivo de cuidado, que, com suas ações, possibilitou aos participantes a aquisição de tais capacidades colocadas por Diniz *et al.* (2016). Além disso, o grupo ofereceu um espaço para que o cuidador pudesse refletir sobre a importância de cuidar de si e qualificar o cuidado com o outro sem precisar abdicar de seus interesses e desejos, pois muitas das queixas dos sujeitos eram em relação a desgaste físico e emocional, falta de tempo para lazer e, também, angústia

por não ter com quem compartilhar o cuidado.

Como já exposto, os cuidadores de idosos podem ser divididos em dois grupos que se diferem, podendo ser formal ou informal (MOURA *et al.*, 2019). Dessa forma, por meio do fôlder, os sujeitos que frequentavam as reuniões da ABRAZ foram convidados a conhecer tais conceitos, já que muitos nem se reconheciam como cuidadores. Além disso, a ação buscou esclarecer questões recorrentes abordadas pelos cuidadores formais e informais, visando ao maior acesso a informações importantes e relevantes para esse público.

É importante enfatizar que, culturalmente, o papel social do cuidador sempre foi atribuído às mulheres, sendo o principal público a exercer o cuidado formal e informal aos idosos. Quando falamos sobre o cuidado de um familiar, o perfil traçado historicamente é: mulher, familiar (cônjuge ou filha) e entre 50 e 55 anos de idade (NUNES *et al.*, 2018). Com as ações do Programa, essa tendência ficou evidente, uma vez que as atividades ofertadas eram frequentadas, em sua maioria, pelo público feminino, sustentando a ideia de que, no imaginário social, a mulher é vista como a principal provedora do cuidado, seja formal ou informal.

Outrossim, é possível cogitar que esse fato seja reforçado pelo pensamento arcaico de que a mulher nasce com o “instinto” para cuidar do outro e, portanto, respaldados por tal ideia, o público masculino se recusa a participar ativamente dessa responsabilidade. Como estratégia, o PACTO buscou abordar a importância do cuidado compartilhado entre a família, sendo uma tarefa na qual todos podem vir a contribuir, dentro de suas possibilidades e realidades.

Em função do atual cenário de distanciamento social, a fim de prevenir a contaminação e propagação do novo Coronavírus, tornou-se comum que os indivíduos tenham sentimentos negativos (IRIGARAY, 2020). No entanto, é fundamental não os banalizar, pois esses sentimentos podem contribuir para o desenvolvimento de patologias de ordem psíquica. Pensando nisso, o Programa analisou possíveis formas de fornecer cuidado à distância. Logo, a criação do PACTO *on-line* se fez importante nesse momento em que buscamos compreender as demandas e, assim, proporcionar acolhimento das mesmas por intermédio de vídeos informativos.

## **Conclusão**

As ações do PACTO mostraram-se de grande valia e importância ao público alcançado, cumprindo com o objetivo geral do Programa de forne-

cer suporte aos cuidadores formais e informais de sujeitos adultos ou idosos com doenças crônicas que apresentam algum grau de dependência. As intervenções tiveram *feedbacks* positivos dos participantes e, logo, sugere-se que houve melhoria na qualidade de vida dos sujeitos atendidos.

As ações efetuadas buscaram compreender as demandas e necessidades dos idosos e seus cuidadores para que, assim, fosse possível organizar ações significativas. Pensando nisso, o PACTO teve por propósito o cuidado integral dos idosos e de seus cuidadores, por meio da atuação em saúde, bem como o impacto no âmbito social, econômico e cultural dos indivíduos, proporcionando maior acesso aos direitos assegurados por políticas públicas e ao conhecimento, através das capacitações. Além disso, faz-se importante destacar que, para que o/a cuidador (a) desempenhe seu papel de cuidar de forma satisfatória, é necessário estimular, primeiramente, o seu autocuidado, fomentando atividades de lazer, bem-estar, autonomia e protagonismo.

De forma geral, o PACTO atuou como um facilitador no desenvolvimento e na evolução do cuidado, buscando estratégias que atendessem às demandas trazidas pelos cuidadores, impactando-os nos âmbitos social e político. Nossas ações foram baseadas no processo sinérgico entre os integrantes e participantes, referente aos saberes teóricos e práticos do cuidado, e, assim, tornaram-se momentos de trocas relevantes.

Houve um incentivo aos cuidadores com o intuito de que eles se enxerguem como sujeitos que também devem ser cuidados. Pensando nisso, o Programa buscou estimular o protagonismo dos indivíduos a fim de desenvolverem um processo de cuidado possível perante a sua realidade, e de estarem cientes de seus direitos básicos assegurados pela lei. Enquanto integrantes, visamos despertar questões críticas referente à sobrecarga advinda do cuidado e ao cuidado compartilhado, sendo esses tópicos constantemente presentes no acolhimento feito com os cuidadores.

Dessa maneira, o PACTO estará sempre renovando e reformulando suas ações para o público assistido em cada momento, fazendo com que as intervenções continuem a fornecer suporte aos cuidadores formais e informais. Ademais, espera-se que o Programa se torne cada vez mais acessível e consiga abranger mais sujeitos que estejam precisando de suporte, seja este feito de forma presencial ou remota, mas sempre cumprindo com seu objetivo principal.

## Referências

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE TERAPIA OCUPACIONAL. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo. 3. ed. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 26 (ed. especial), p. 1-49, jan.-abr. 2015. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rto/article/view/97496/96423>. Acesso em: 10 ago. 2020.

AQUINO, E. M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25 (supl. 1), p. 2423-2446, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csc/v25s1/1413-8123-csc-25-s1-2423.pdf>. Acesso em: 11 ago. 2020.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 05 de outubro de 1988. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 03 ago. 2020.

BRASIL. **Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF: Casa Civil, 1994. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8842.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm). Acesso em: 03 de ago. 2020.

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF: Casa Civil, 2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/L10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm). Acesso em: 03 ago. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006**. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528\\_19\\_10\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html). Acesso em: 03 ago. 2020.

BRASIL. **Política Nacional de Humanização**. 1. ed. Brasília, DF: 2013. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_humanizacao\\_pnh\\_folheto.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_humanizacao_pnh_folheto.pdf). Acesso em: 03 ago. 2020.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Agência IBGE Notícias. Notícias. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Brasília, DF: IBGE, 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 10 jun. 2020.

COSTA, B. A. L. C. *et al.* Motivações dos cuidadores informais de pessoas com demência e o paradoxo do cuidado. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 18, p. e2620, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/2620>. Acesso em: 10 ago. 2020.

DINIZ, M. A. A. *et al.* Estudo comparativo entre cuidadores formais e informais de idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 23, n. 11, p. 3789-3798, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.16932016>. Acesso em: 03 ago. 2020.

IRIGARAY, Q. T. (Org.). **Promovendo qualidade de vida em tempos de pandemia**: um manual para idosos e seus cuidadores. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2020. 78 p. Disponível em: [https://www.pucrs.br/coronavirus-provz/wp-content/uploads/sites/270/2020/06/2020\\_06\\_26-coronavirus-estudos\\_e\\_pesquisas-cartilhas-promovendo\\_qualidade\\_de\\_vida\\_em\\_tempos\\_de\\_pandemia-um\\_manual\\_para\\_idosos\\_e\\_seus\\_cuidadores.pdf](https://www.pucrs.br/coronavirus-provz/wp-content/uploads/sites/270/2020/06/2020_06_26-coronavirus-estudos_e_pesquisas-cartilhas-promovendo_qualidade_de_vida_em_tempos_de_pandemia-um_manual_para_idosos_e_seus_cuidadores.pdf). Acesso em: 26 set. 2020.

MOURA, K. F. *et al.* Sobrecarga de cuidadores informais de idosos fragilizados. **Revista de Enfermagem UFPE On-line**, Recife, v. 13, n. 5, p. 1183-91, maio 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/biblio-1024036>. Acesso em: 03 ago. 2020.

MUNIZ, E. A. *et al.* Grau de sobrecarga dos cuidadores de idosos atendidos em domicílio pela Estratégia de Saúde da Família. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 110, p. 172-182, jul.-set. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/sdeb/v40n110/0103-1104-sdeb-40-110-0172.pdf>. Acesso em: 03 ago. 2020.

NUNES, D. P. *et al.* Cuidadores de idosos e tensão excessiva associada ao cuidado: evidências do Estudo SABE. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v. 21 (suppl. 2), p. 1-14, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v21s2/1980-5497-rbepid-21-s2-e180020.pdf>. Acesso em: 03 ago. 2020.

WEISS, P.; HADAS-LIDOR, N.; SACHS, D. Participação de cuidadores familiares na recuperação | Comunicação da cognição com base na intervenção cognitiva dinâmica. *In*: KATZ, N. **Neurociência, reabilitação cognitiva e modelos de intervenção em Terapia Ocupacional**. 3. ed. São Paulo: Santos, 2014. cap. 5, p. 81-102.

**Recebido em:** 16 de junho de 2020.

**Aprovado em:** 29 de setembro de 2020.