INTERVENÇÃO "INCITAÇÃO DO CUIDADO DE SI" DESENVOLVIDA EM ENSAIO CLINICO RANDOMIZADO COM CUIDADORES FAMILIARES

GRAZIELA DA SILVA SCHILLER[1]; MICHELE RODRIGUES FONSECA[2]; FERNANDA SANT'ANA TRISTÃO[3]; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA[4]

[1]Universidade Federal de Pelotas – grazischiller12@gmail.com
[2]Universidade Federal de Pelotas – michelerodrigues091992@gmail.com
[3]Universidade Federal de Pelotas – enfermeirafernanda1@gmail.com
[4]Universidade Federal de Pelotas – stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

No ano de 2021, buscou-se, através de um estudo clínico randomizado, aplicar uma intervenção de incitação do cuidado de si em cuidadores familiares. A intervenção é composta pelas técnicas de si: "rememoração" e "escrita de si". Os estudos clínicos randomizados são ferramentas valiosas utilizadas para avaliar e/ou testar a eficácia de intervenções ou terapias, para isso compara-se um grupo intervenção com um grupo controle (OLIVEIRA; PARENTE, 2010).

Nas antigas civilizações o cuidado de si se relacionava ao ocupar-se consigo mesmo, sendo uma forma de privilégio (BRANDÃO, 2015). Na filosofia antiga, o cuidado de si se contemplava como dever e técnica, como compromisso fundamental e um conjunto de ações cuidadosamente elaboradas, referindo-se ao domínio de atividades complexas e regradas. Aconselhava-se não apenas a prestar atenção em si mesmos, mas a evitar erros, perigos ou a se proteger (FOUCAULT, 2010).

Durante o curso ministrado no College de France nos anos de 1981 e 1982, Michel Foucault trouxe o cuidado de si mesmo como atitude ligada ao exercício da política, a um certo modo de encarar as coisas, de estar no mundo, de relacionar-se com o outro e consigo mesmo, de agir de si para consigo, de modificar-se, purificar-se, transformar-se e transfigurar-se (BUB et al., 2006).

Ocupar-se de si não é uma tarefa simples, existem os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios físicos sem excesso e a satisfação, tão medida quanto possível, das necessidades. Existem as meditações, as leituras, as anotações que se toma sobre livros ou conversações que mais tarde serão relidas, a rememoração. Em torno dos cuidados consigo toda uma atividade de palavra e escrita se desenvolveu, na qual se ligam o trabalho para consigo e a comunicação para com outrem (FOUCAULT, 2009).

A escrita de si então, aparece como um ato de tomar notas sobre si, como escrever cartas aos amigos ou como forma de conservar a ideia e reforçar a memória daquilo que é valioso para o sujeito. Isso permite estabelecer um diálogo consigo mesmo, através da escrita e de uma posterior leitura dos próprios sentimentos (SOUZA; PIEDADE, 2014).

Já a rememoração para Foucault (2009) são as leituras, anotações que se faz sobre livros ou conversações mais tarde relidas, que ajudam a nos apropriarmos melhor de verdades que já sabemos.

Para o cuidador familiar, realizar o cuidado de si é importante a fim de buscar alivio da sobrecarga do cuidado, sensibilizando-se para o cuidado de si e assim prestar o cuidado ao outro. As ações de cuidado de si tendem a atender as fragilidades, necessidades físicas, mentais e espirituais, estabelecendo um estado de harmonia interna (SCHOSSLER; CROSSETTI, 2008).

Através dessa perspectiva sobre o cuidado de si buscou-se testar a intervenção “incitação do cuidado de si”, composta pelas técnicas de si “escrita de si” e “rememoração” em cuidadores familiares, como estratégia para reduzir a sobrecarga e melhorar a qualidade de vida. Com este trabalho, objetiva-se discutir sobre a intervenção “incitação do cuidado de si” desenvolvida em ensaio clinico randomizado com cuidadores familiares.

2. METODOLOGIA

No ano de 2021, realizou-se um estudo clínico randomizado de modo a testar a intervenção “incitação do cuidado de si” com 18 cuidadores familiares de pacientes com agravos crônicos, vinculados ao programa Melhor em Casa, que integra o Serviço de Assistência Domiciliar do Hospital Escola da Universidade Federal de Pelotas (UFPel)/Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH).

Para ser incluído na pesquisa, o cuidador deveria ter 18 anos ou mais; deveria ser o cuidador familiar principal de uma pessoa com agravos crônicos; além de dedicar-se exclusivamente ao cuidado do paciente; ser alfabetizado; falar e compreender o idioma português e residir na área da cidade de Pelotas.

Já os motivos para exclusão dos cuidadores eram não ter disponibilidade para receber as intervenções do cuidado ou óbito da pessoa cuidada.

Naquele período, o estudo não foi desenvolvido em sua totalidade, uma vez que a amostra prevista era bem maior. As razões para isso foram em decorrencia da Pandemia do Coronavírus. No entanto, o desenvolvimento, parcial do estudo, propiciou reflexões para que as orientações em relação ao desenvolvimento da intevenção e as tecnicas de si que a compoe, sejam melhoradas para a etapa de desenvolvimento do estudo total.

O projeto foi submetido de forma online à Plataforma Brasil para a apreciação de um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), com aprovação sob CAE 0897720.0.0000.5337 e nº de parecer 4.479.390. A pesquisa também possui cadastro no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC).

Para início da coleta de dados foi necessário liberação do Comitê UFPel Covid-19, devido à pandemia do novo coronavírus, com parecer favorável ao início da coleta de dados no dia 04 de maio de 2021.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No estudo, o grupo intervenção recebeu a aplicação das técnicas de si, ou seja, a rememoração e a escrita de si, em duas visitas domiciliares com intervalo de 21 a 30 dias.

A técnica de rememoração foi aplicada por meio de algumas questões. A primeira acerca do pensar sobre o papel de cuidador familiar e como se dá esta experiência. A segunda questão, envolveu a reflexão sobre como o cuidador se sente e se via no momento atual, pensando se ocorreram mudanças e se sim, quais são elas e as mais significativas entre elas. A última questão da rememoração, consistiu em abordar sobre práticas que utiliza consigo, para alívio de tensões, conflitos, tomadas de decisão e estresse.

Essa técnica também visa um momento de reflexão dos acontecimentos, das experiências de si mesmo, uma vez que o participante é motivado a lembrar de como passou os últimos dias, experiências, fatos marcantes, e também em relação

ao desenvolvimento da própria escrita de si. Desenvolver essa técnica pode permitir reelaborações, soluções de problemas, anseios e tensões, além de um momento consigo mesmo, minimizando a sobrecarga e melhorando qualidade de vida (FONSECA, 2021).

Em relação à escrita de si, foi orientado aos cuidadores que a mesma fosse realizada diariamente, em dias alternados ou minimamente duas vezes por semana em caderno fornecido pela pesquisadora. O cuidador deveria se atentar para as seguintes questões: pensar e tomar nota sobre como se vê na função de cuidador familiar, se há modificações em si mesmo após ter assumido tal papel, e em caso positivo, discorrer sobre, citando-as; pensar sobre técnicas e práticas que utiliza consigo para se acalmar e aliviar tensões, descrever quais são elas e pensar como elas ajudam; pensar em situações marcantes nesta experiência de cuidado com o outro, lembrar delas, em cada detalhe, refletindo sobre o porquê foi tão marcante e que modificações trouxeram para si mesmo.

A escrita de si foi realizada por sete cuidadores familiares, sendo que quatro cuidadores escreveram em dias alternados e três escreveram duas vezes por semana. Dois cuidadores não realizaram a escrita de si. A rememoração foi realizada no segundo encontro para todos os participantes do grupo intervenção.

Os participantes randomizados para o grupo controle não receberam as orientações específicas da intervenção durante o estudo, apenas as recomendações usuais ofertadas pelo programa Melhor em Casa e dos atendimentos na unidade de saúde.

Tornar-se cuidador de um familiar doente resulta em diferentes implicações para a vida do cuidador. Este, muitas vezes, abdica de si para dedicar-se às novas tarefas que compõem a sua nova rotina. A falta de suporte dos demais familiares e também do Estado, a abdicação de si e o isolamento social são agravantes de sofrimento psíquico do cuidador, intensificando os problemas relacionados ao cuidado (NASCIMENTO; FIGUEIREDO, 2019).

Desse modo, torna-se imprescindível incentivar que o cuidador familiar, em meio a esses desafios, volte o seu olhar para si. Além disso, é de extrema importância que estudos como este sejam realizados e incentivados, de modo a criar, testar e validar instrumentos que incitem o cuidado de si, auxiliando a reduzir a sobrecarga e promover qualidade de vida ao cuidador.

Em razão do presente estudo ter sido desenvolvido em meio a um período pandêmico, foram enfrentados alguns entraves, como a necessidade de redução do número de participantes. Foi aplicado o instrumento *Zarit Burden Interview* para avaliação da sobrecarga e o *WHOQOL-BREF* para avaliação da qualidade de vida. Porém, devido ao tamanho reduzido da amostra não foi possível avaliar a diferença entre os grupos antes e depois da aplicação da intervenção.

4. CONCLUSÕES

A intervenção “incitação do cuidado de si” não pôde demonstrar resultados consideráveis, devido às circunstâncias e número reduzido da amostra, porém ela terá continuidade. Este foi o primeiro estudo clínico randomizado na área da enfermagem, divulgado até o presente momento, que aplicou a intervenção “incitação do cuidado de si” com as técnicas de escrita de si e rememoração com o objetivo de aliviar a sobrecarga e estimular a qualidade de vida em cuidadores familiares.

Trabalhar o olhar do cuidador para si torna-se uma tarefa desafiadora em meio aos desafios implicados pela tarefa de cuidar e seus agravantes familiares, pessoais e sociais. Mas estratégias que visem a saúde e bem-estar do cuidador familiar

devem ser estimuladas. Torna-se necessário, o desenvolvimento de estudos com intervenções destinadas a cuidadores familiares que busquem reduzir a sobrecarga do cuidado e melhorar a qualidade de vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANDÃO, R. T. P. Foucault e o cuidado de si: os caminhos prováveis de uma subjetividade contemporânea autônoma. In: SEMINÁRIO DOS ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA DA UFSCAR, 11, 2015, São Carlos. **Anais...** São Carlos: Universidade Federal de São Carlos, 2015.

BUB, M. B. C.; MEDRANO, C.; SILVA, C. D. da.; WINK, S.; LISS, P-E.; SANTOS, E. K. A. A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 15, n. esp, p. 152-157, 2006.

FONSECA, M. R. Efeito da intervenção incitação do cuidado de si em cuidadores familiares de pacientes vinculados a um programa de atenção domiciliar: ensaio clínico randomizado. Orientadora: Stefanie Griebeler Oliveira. 2021. 225f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2021.

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. 3. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade: o cuidado de si**. V. 3. Rio de Janeiro: Graal, 2009.

NASCIMENTO, H. G. do; FIGUEIREDO, A. E. B. Demência, familiares cuidadores e serviços de saúde: o cuidado de si e do outro. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, 1381-1392, 2019.

OLIVEIRA, M. A. P. de; PARENTE, R. C. M. Entendendo Ensaios Clínicos Randomizados. **Brazilian Journal of Videoendoscopic Surgery**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 4, p. 176-180, 2010.

SCHOSSLER, T.; CROSSETI, M. G. Cuidador domiciliar do idoso e o cuidado de si: uma análise através da teoria de cuidado humano de Jean Watson. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 280-287, 2008.

SOUZA, H. F. P.; PIEDADE, V. V. A escrita de si como exercício filosófico para o ensino médio: elaborando um diário de pensamentos. **Revista Espaço Acadêmico**, Maringá, v. 13, n. 156, p. 140-146, 2014.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. Comitê UFPel Covid-19. **Boletim Diário no127 de 02 de março de 2021**. Informações da reunião do Comitê Interno para Acompanhamento da Evolução da Pandemia pelo Coronavírus, realizada através de webconf da UFPel em 02 de março de 2021.