

# P

## PROGRAMA CUIDANDO DO CUIDADOR

*Maria de Lourdes Lima Ferreira* <sup>1</sup>

*Francisca Maria de Oliveira da Silva* <sup>2</sup>

*Ana Alice Fernandes Medeiros de Castro Falcão* <sup>3</sup>

*Fabianne Ferreira Costa Róseo* <sup>4</sup>

*Aracy de Oliveira Cândido* <sup>5</sup>

**INTRODUÇÃO:** Cuidador é um ser humano de qualidades especiais, expressas pelo forte traço de amor à humanidade, de solidariedade e de doação. A Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) sob o código 5162 define o cuidador como alguém que “cuida a partir dos objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida”. O ato de cuidar de alguém por mais que se goste se torna desgastante e estressante. O cuidador pela própria condição humana necessita de cuidados e por isso precisa de tempo para se autocuidar. O grande desafio para o cuidador diante das mudanças provocadas é promover cuidado adequado ao paciente, sem deixar de lado sua vida pessoal e familiar, o que dificilmente é vencido sem apoio. Daí a necessidade de proporcionar a essa clientela caminhos que podem ser seguidos durante a árdua tarefa de cuidar dos outros.

**OBJETIVOS:** Desenvolver ações de promoção à saúde e qualidade de vida para os cuidadores de acamados e/ou pessoas com necessidades especiais atendidas pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município de Aracati – CE por meio de práticas integrativas e interdisciplinares.

**METODOLOGIA:** As ações são desenvolvidas uma vez por mês, no auditório do Hospital Municipal Dr. Eduardo Dias - HMED, onde os cuidadores são recepcionados com um lanche. Logo após, participam de uma palestra cujo tema é escolhido pelos mesmos a cada encontro. Em seguida, tem início a sessão de atividade física com duração de 30 minutos. Visando garantir a permanência dos cuidadores nesta ação, procura-se planejar a fim de proporcionar o mínimo risco de complicações com atividades de caráter lúdico estimulando a prática regular de exercícios físicos e dispensando a triagem e avaliações pré-exercício. A avaliação é realizada mensalmente através do empenho e desempenho das atividades propostas e do depoimento dos cuidadores. Finalizando com a entrega de fraldas para cada pessoa assistida de acordo com a avaliação da Assistente Social.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os resultados alcançados com a implantação desse programa tem se mostrado uma ferramenta eficaz para o cuidador, por lhe permitir a melhoria do equilíbrio, da força muscular, de conhecimentos gerais, dos relacionamentos interpessoais, da autoestima, do compartilhamento de experiências e da possibilidade de expressar sentimentos e emoções nele contidos.

**CONCLUSÃO:** Implantar e oferecer programas que venham oportunizar o acesso de grupos populacionais menos favorecidos e/ou com poucas chances para desenvolver a prática de exercícios como prevenção de doenças e promoção da saúde são uma estratégia que poderá minimizar a aquisição de algumas doenças causadas por esforços repetitivos, por estresse e outras causas de adoecimentos. Tendo em vista os resultados apresentados, acredita-se que a implantação de um programa desta natureza seja uma iniciativa viável para promover a saúde dessa população.

---

1 - NASF - SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ARACATI - CE - 2 - NASF - SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ARACATI - CE - 3 - SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ARACATI - CE - 4 - SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ARACATI - CE - 5 - SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ARACATI - CE.