

# ABORDAGEM DA DOR FÍSICA EM CUIDADORES DE PACIENTES CRÔNICOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Área Temática: Saúde

**Jonas Henrique Dias Vasconcelos Lopes de Oliveira<sup>1</sup>, Patrícia Chatalov Ferreira<sup>2</sup>, Lídia Cordeiro dos Reis<sup>3</sup>, Leandro Henrique da Silva<sup>4</sup> Sonia Silva Marcon<sup>5</sup> Herbert Leopoldo de Fretas Goes<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Discente do curso de Enfermagem– DEN/UEM, contato: jonashenrique466@gmail.com

<sup>2</sup> Mestranda em Enfermagem, bolsista CAPES–UEM, contato: pattychatalovf@gmail.com

<sup>3</sup> Discente do curso de Enfermagem– DEN/UEM, contato: lidiacordreis@gmail.com

<sup>4</sup> Discente do curso de Enfermagem– DEN/UEM, contato: leandro\_silvahenrique@hotmail.com

<sup>5</sup> Docente de Enfermagem – DEN/UEM, soniasilva.marcon@gmail.com

<sup>6</sup> Docente de Enfermagem – DEN/UEM, contato:hlfgoes@uem.br

**Resumo.** *As doenças crônicas possuem prognóstico incerto e são responsáveis pela morte de parcelas consideráveis da população. O objetivo desse estudo foi discorrer sobre a vivência de alunos de enfermagem frente a abordagem da dor física em cuidadores de pacientes crônico durante o projeto de extensão “Assistência e apoio à família de pacientes crônicos no domicílio”. Percebeu-se que os pacientes são assistidos quase que exclusivamente por mulheres e que a dor física do cuidador está diretamente relacionada com a sobrecarga. Dessa forma, entende-se que os cuidados ficam acumulados sobre uma única pessoa, o que desencadeia problemas de saúde, os quais não são tratados pela falta de tempo e cansaço. A sobrecarga de cuidadores familiares afeta diretamente em seu próprio autocuidado.*

**Palavras-chave:** *Enfermagem – Cuidador – Extensão comunitária*

## INTRODUÇÃO

As doenças crônicas se caracterizam pelo início gradual e o prognóstico incerto, e são responsáveis por 72% das mortes no mundo (BRASIL, 2018). O Diabetes Mellitus (DM) e a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) atingem, respectivamente, 6,3% e 23,3% dos adultos brasileiros (BRASIL, 2011). Essas cronicidades acarretam comorbidades secundárias, como o Acidente Vascular Encefálico e Infarto Agudo do Miocárdio, sendo as principais causas de morte no país desde o final da década de 1960 (GBD, 2019). As causas secundárias relacionadas às doenças crônicas são responsáveis pelo elevado número de internamentos e gastos com unidades hospitalares de alta complexidade (BRASIL, 2013). O impacto econômico decorrente de doenças crônicas é significativo, visto que, além das despesas do SUS com internações e medicamentos, há as aposentadorias por invalidez e a morte da população economicamente ativa (BRASIL, 2013). Com as amputações e sequelas ocasionadas pelas doenças crônicas, há também, perdas de mobilidade e de outras funções neurológicas e cognitivas. Essas complicações surtem efeito significativo na qualidade de vida daqueles que sofrem desses agravos, especialmente quando se tornam dependentes de outros para realizarem atividades básicas e diárias de sobrevivência. Desta forma, o ônus ocasionado por essas doenças possui ampla abrangência, sendo o cuidador, também acometido pela invalidez e incapacidade do indivíduo. Quando ocorre a dependência, os cuidadores

passam a constituir uma importante rede de apoio e suporte informal. A necessidade de cuidados é interrompida gerando muitas vezes sobrecarga física, psicológica e isolamento social de quem assume essa incumbência. O desgaste físico deve-se principalmente ao fato de que, ao cuidar de um paciente dependente, o indivíduo além de se tornar responsável por auxiliar as necessidades básicas do outro, também possui as suas próprias necessidades, as quais precisam continuar a ser atendidas (JESUS, ORLANDI, ZAZZETTA, 2018). Diante do exposto, o objetivo deste estudo é discorrer sobre a vivência de alunos de enfermagem frente a abordagem da dor física em cuidadores de pessoas com condição crônica, assistidas pelo Núcleo de Estudos, Pesquisa, de Assistência e Apoio à Família (NEPAAF).

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência sobre as visitas domiciliares realizadas no projeto de extensão, o qual tem por objetivo o acompanhamento e oferecer apoio às pessoas com doenças crônicas e seus familiares no domicílio. A atividade ocorreu no ano de 2019 em um município do Estado do Paraná.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na visita domiciliar o grupo de alunos da graduação, com supervisão direta de enfermeiros que cursam mestrado ou doutorado em enfermagem, tem como proposta dar assistência a toda família e não apenas ao doente crônico. Por essa característica, foi possível identificar a vicissitude do cuidador e incluir a abordagem ao mesmo plano de assistência. O modelo de cuidado prestado pelos alunos garante uma aliança terapêutica entre os familiares e pacientes, criando uma relação de confiança e vínculo, o que pode influenciar positivamente na adesão ao tratamento e obtenção de resultados mais satisfatórios. Essa perspectiva de cuidado possibilita a identificação das dificuldades vivenciadas pelos familiares, uma vez que a escuta ativa aos membros da família, mostra aos alunos, entre outras coisas, a dor física que os cuidadores(acompanhantes) enfrentam sozinhos. Durante a visita domiciliar, foi possível constatar que os cuidadores em sua maioria são familiares de primeiro grau do doente e em alguns casos, vizinhos que atuam sem remuneração. Os cuidados prestados pela família ao paciente crônico é um dos modelos mais frequentes de cuidado, já que muitos pacientes não possuem recursos financeiros para contratação de profissionais. Outro fato observado na visita, é que essas responsabilidades recaem, na maioria das vezes, em indivíduos do sexo feminino (mãe, ESPOSA, filha ou irmã). A dor física é evidente no cuidador, isso foi constatado a partir dos relatos, sinais de cansaço e queixas de dores dos próprios sujeitos durante as visitas. De acordo com os relatos, destacaram-se as dores na coluna lombar e ombros. Tais algias são ocasionadas por realizarem sozinhos cuidados como banho no leito, troca de fralda, mudanças de decúbito e auxílio na deambulação. Esse problema pode ser prevenido ou minimizado com

mudanças de hábitos e cuidados ergonômicos, visto que, geralmente são decorrentes de uso incorreto da biomecânica corporal. Assim, as orientações realizadas pelos alunos visam, melhorar e prevenir essas lesões. Ressalta-se ainda, ser de suma importância a abordagem à dor física com os familiares, por meio de orientações sobre a ergonomia, visando reorganizar o modo de cuidado e eliminação das fontes de prejuízo. Isto porque este trabalho reduz o risco que pode levar a perda parcial ou total de qualquer função vital que prejudique a assistência familiar, em curto, médio ou em longo prazo. Exemplos simples a serem citados são: evitar realizar sozinho, as mudanças de decúbito, troca de fraldas e banhos no leito; demonstração do manejo correto do paciente, evitando a sobrecarga da coluna ao transmitir o peso para os membros inferiores, fazer uso de técnicas de alongamentos, manter boa postura, utilizar o Uripem para diminuir as trocas. A sobrecarga também é evidenciada em vários outros aspectos, como, por exemplo, noites mal dormidas e quadros hipertensivos, já que de modo geral, os hábitos saudáveis são deixados de lado pela falta de tempo. Observou-se que, com o tempo, o autocuidado é negligenciado e os familiares com comorbidades crônicas não dão a devida importância à sua própria condição de saúde. Durante as visitas, é comum serem constatados nos cuidadores, quadros de pico hipertensivo, descompensação dos níveis glicêmicos. Estes sinais denunciam que a sobrecarga afeta o autocuidado. Infelizmente verificou-se também, que a dor na coluna, articulações e em outras regiões corpóreas passam de aguda à crônica por essa negligência, e isso, se intensifica com o passar do tempo. Desta forma, cabe aos alunos e profissionais da saúde orientarem os acompanhantes sobre estratégias e cuidados para a prevenção e quando isto não é mais possível, a procura por especialistas para o início do tratamento, de modo a evitar o agravamento do quadro.

## **CONCLUSÃO**

Apesar de ser uma prática programada e estabelecida no cronograma das atividades, a visita domiciliar ainda é a forma em que os discentes e futuros profissionais percebem a sobrecarga dos cuidadores. O núcleo familiar é o centro da ação dos alunos por meio da escuta ativa e assistência voltada ao indivíduo, não à doença. Isso favorece o vínculo entre os alunos e a família ocorrendo a participação e colaboração em decisões. Essa modalidade de assistência possibilita a percepção do aluno a respeito da sobrecarga ao realizarem os cuidados e a limitação do autocuidado a que o familiar é exposto. Em síntese, muitos acompanhantes apresentam doenças crônicas que são negligenciadas pela falta de tempo e isso é perceptível quando a assistência do projeto se volta à família, não apenas ao indivíduo índice – aquele que motivou a inclusão da família no projeto. Em suma, a dor física em cuidadores de pacientes crônicos é frequente e evidenciada principalmente quando os cuidados são realizados por apenas uma pessoa da família, geralmente do sexo feminino (esposa, mãe, filha ou irmã).

## REFERENCIAS

BRASIL. Organização pan-americana da saúde. Investir no controle de doenças crônicas não transmissíveis gera grandes retornos financeiros e de saúde, afirma OMS. Brasília - DF, 2018. Acesso em: 18 out 2018. Disponível em: <[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5675:investir-no-controle-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-gera-grandes-ganhos-financeiros-e-de-saude-afirma-oms&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5675:investir-no-controle-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-gera-grandes-ganhos-financeiros-e-de-saude-afirma-oms&Itemid=839)>.

GBD 2016 Brazil Collaborators. Burden of disease in Brazil, 1990–2016: a systematic subnational analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, v. 392, n. 10149, p. 760-775. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31221-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31221-2/fulltext)>.

JESUS, Isabela Thaís Machado de; ORLANDI, Ariene Angelini dos Santos; ZAZZETTA, Marisa Silvana. Sobrecarga, perfil e cuidado: cuidadores de idosos em vulnerabilidade social. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 194-204, Apr. 2018. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232018000200194&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232018000200194&lng=en&nrm=iso)>. accesson 25 July 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562018021.170155>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias. Brasília – DF, 2013. Acesso em: 10 Julho 2019. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes%20cuidado%20pessoas%20doencas%20cronicas.pdf>