

GRUPOS DE APOIO COMO ALTERNATIVA PARA ALÍVIO DA SOBRECARGA DE CUIDADORES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Luiza Trofino Marsola (Universidade Estadual de Maringá)

Maria Clara Ferrari (Universidade Estadual de Maringá)

Eloah Boska Mantovani (Universidade Estadual de Maringá)

Gláucia Maria Canato Garcia (Universidade Estadual de Maringá)

Beatriz Jorge Oliveira Gomes (Universidade Estadual de Maringá)

Sonia Silva Marcon (Universidade Estadual de Maringá)

Contato: Ana.t.marsola@gmail.com

Resumo:

O câncer (CA), uma doença crônica não-transmissível (DCNT), vem sofrendo aumento de casos no Brasil. Em razão disso, está frequentemente associado à necessidade de alteração na dinâmica da família, elencando um familiar como cuidador permanente. Conjuntamente à esta reorganização, a pessoa com CA pode iniciar a terapêutica de cuidados paliativos, que visa promover qualidade de vida do paciente e de seus familiares, podendo ser proporcionado por grupos de apoio. Desse modo, o presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência de graduandos de um projeto de extensão após a atuação como grupo de apoio a uma cuidadora familiar permanente. A experiência foi vivenciada através visitas domiciliares a um paciente em CP de um projeto de extensão universitário, onde os graduandos puderam realizar intervenções com a cuidadora familiar a fim de aliviar a sobrecarga apresentada pela mesma. As práticas se mostraram efetivas e os graduandos puderam perceber a importância de grupos de apoio no alívio dos sintomas da sobrecarga de cuidadores informais

Palavras-chave: Sobrecarga do cuidador; Grupos de apoio; Cuidados paliativos.

1. Introdução

Nas últimas décadas, o Brasil tem sofrido um aumento expressivo na expectativa de vida, refletindo no aumento do surgimento de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT). Diante disso, o câncer (CA) emerge como uma das principais doenças associadas ao aumento da expectativa de vida, apresentando aumento de casos nos últimos tempos. (Bortulozzi et al, 2021)

Nesse cenário, o CA se encontra no topo dos índices de morbidade e mortalidade no Brasil, resultando no aumento de pelo menos 60% da sobrecarga da saúde, comunidades e população nos próximos anos (Instituto Oncoguia, 2023). Consequentemente, devido à dificuldade enfrentada pelos portadores da doença em manter um autocuidado a longo prazo, a maioria demonstra a necessidade de um cuidador para auxílio de forma integral, geralmente da própria família. (Lins, 2021).

Simultaneamente ao processo de reorganizar a dinâmica familiar em favor da pessoa com câncer, surge a possibilidade de um cuidado direcionado a promover qualidade de vida ao paciente e a seus familiares: os Cuidados Paliativos, descritos pelo INCA (2023) como: “os cuidados de saúde [...] prestados à pessoa com doença grave, progressiva e que ameaça a continuidade de sua vida”.

Nesse contexto, frequentemente, um único familiar assume responsabilidades de forma integral como cuidador da pessoa dependente, dificilmente sendo substituído em suas tarefas por outros familiares. Consequentemente, em função das pesadas exigências requeridas ao cuidar, esse familiar, muitas vezes, se torna o próprio objeto de cuidado (Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2022).

Estudos apontam os benefícios de intervenções direcionadas e de grupos de apoio na melhoria dos sintomas de sobrecarga de cuidadores informais, promovendo a distribuição dos fardos entre os participantes do grupo e o cuidador (Lee et al, 2022). Diante do supracitado, o objetivo deste estudo se baseia em relatar a experiência de graduandas de um projeto de extensão, ao atuar como grupo de apoio de um cuidador familiar permanente.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de graduandos do curso de Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá, integrantes de um projeto de extensão intitulado “Cuidados Paliativos a pessoas com câncer e suas famílias”. O grupo é coordenado por uma docente do departamento de enfermagem e constituído por graduandos, supervisionados diretamente por enfermeiras, alunas de pós-graduação.

As visitas domiciliares (VD) são realizadas às sextas-feiras no período da tarde, momento disponibilizado aos acadêmicos para atividades extracurriculares. Ademais, nas segundas-feiras à noite, são realizadas reuniões remotas, com o objetivo de

discutir os casos dos pacientes, planejar as próximas VD, bem como compartilhar conhecimento científico através de aulas ministradas pelos integrantes do grupo.

Atualmente o projeto conta com a parceria da Rede Feminina de Combate ao Câncer (RFCC), responsável pelo encaminhamento dos pacientes ao projeto, além do fornecimento do transporte para deslocamento até os domicílios, viabilizando a realização das visitas aos pacientes.

Durante a VD, os graduandos têm acesso a diversas informações sobre o diagnóstico, tratamento, hábitos familiares e condições socioeconômicas de cada paciente. Dessa maneira, torna-se possível a criação de vínculos e a realização de intervenções com os mesmos.

3. Resultados e Discussão

Durante uma das visitas domiciliares realizadas, os graduandos puderam observar a sobrecarga emocional de uma cuidadora familiar permanente de um dos pacientes assistidos pelo projeto de extensão.

O paciente encontrava-se totalmente acamado e dependente dos cuidados da esposa. Dessa forma, durante a escuta ativa na visita domiciliar, os graduandos identificaram o fardo físico e mental enfrentado pela cuidadora, que priorizava o bem-estar do companheiro em detrimento de si mesma. Essa relação reflete problemas físicos e psicológicos frequentemente observados em cuidadores, com impacto direto na qualidade de vida (Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2022).

Diante desse contexto, para alívio da sobrecarga e melhoria da qualidade de vida da cuidadora, observou-se a necessidade de um grupo de apoio a eles. Compreendendo que o próprio projeto de extensão poderia, parcialmente, suprir essa demanda, foi realizada uma intervenção em forma de conversa com a cuidadora, a fim de permitir que a mesma expressasse seus sentimentos. Através disso, o projeto de extensão pôde exercer o papel de grupo de apoio à cuidadora, promovendo a diminuição dos fardos e dificuldades demonstrados pela mesma.

4. Considerações

A partir da experiência vivenciada pelos acadêmicos, notou-se a relevância de um grupo de apoio como pilar fundamental para o auxílio na divisão de

responsabilidades de um cuidador familiar permanente, sobretudo quando este suporte é exercido por um projeto de extensão.

Essa vivência possibilitou aos graduandos a compreensão das demandas físicas e emocionais envolvidas no cuidado, promovendo à cuidadora apoio e acolhimento para enfrentar os desafios experimentados.

Referências

BORTOLUZZI, E. C. et al. **Expectativa de vida de idosos e doenças crônicas**. Brazilian Journal of Health Review. v. 4, n. 1, p. 3057–3071, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-243.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). **Cuidados paliativos**. Brasília: Instituto Nacional de Câncer, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tratamento/cuidados-paliativos>. Acesso em: 08 ago. 2025.

INSTITUTO ONCOGUIA. **Câncer em números**. Disponível em: <https://www.oncoguia.org.br/conteudo/cancer-em-numeros/16792/1343/>. Acesso em: 08 ago. 2025.

LEE, L. J. et al. **Caregiving stress and burden associated with cardiometabolic risk in family caregivers of individuals with cancer**. Stress, v. 25, n. 1, p. 258–266, 2 jan. 2022.

LINS, A. L. R. et al. **Necesidades de cuidado dentro del hospital del cuidador de personas con cancer**. Revista Cuidarte. 2021;12(2):e1231.

NOGUEIRA, J.; BRAUNA, M. **Documento orientador de políticas de apoio ao cuidador familiar no Brasil**. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos; IILA; Expertise France, 2022.