

CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA
UNIDADE DE ENSINO DE JOINVILLE
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

“CUIDANDO DE QUEM CUIDA”

CEFET - UE Joinville



1360

REL ENF

0113

Cuidando de quem se cuida

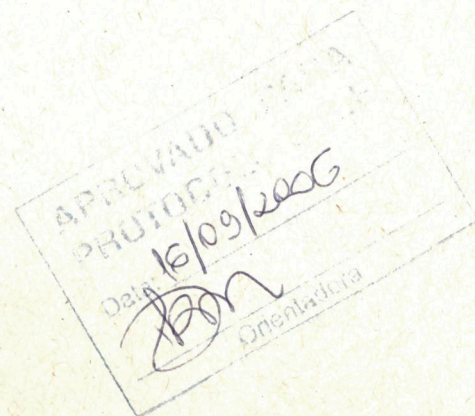
CEFET-SC BIBLIOTECA

REL ENF
0113

Adriana Eliz Figueira
Cynthia Liesenberg
Fernanda do Rosário
Rafael Eduardo Dias Geraldo

ORIENTADORA:
Débora Rinaldi Nogueira

JOINVILLE
ABRIL DE 2006



3416

CESET/SC	
Biblioteca Prof. Juraci M. Tischer	
Nº. de Registro	Data
1360	02/10/07

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	2
2 HISTÓRICO DA COMUNIDADE E DA INSTITUIÇÃO	3
3 JUSTIFICATIVA	4
4 OBJETIVOS	5
4.1 Objetivo Geral	5
4.2 Objetivos Específicos	5
5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	6
5.1 INFORMAÇÕES AO CUIDADOR	7
5.1.1 Colesterol	7
5.1.2 Diabetes	7
5.1.3 Hipertensão	7
5.1.4 Constipação ou Prisão de Ventre	8
5.1.5 Obesidade	8
5.1.6 Postura Correta no Dia a Dia	8
5.1.7 Aquecimento e Alongamento	8
5.1.8 Câncer de Mama	8
5.1.9 Câncer do Colo do Útero	9
5.1.10 Medicina Natural	9
5.1.11 Fitoterapia-Remédios Fitoterápicos	9
5.1.12 Osteoporose	10
5.1.13 Informações ao Idoso	10
5.1.14 Cinco Passos para uma Vida Saudável	10
5.1.15 Porque Precisamos Relaxar	11
5.1.16 Técnicas de Relaxamento	11
6 METODOLOGIA	12
7 MATERIAL UTILIZADO	13
8 RECURSOS HUMANOS E FINANCEIROS	14
8.1 Humanos	14
8.2 Financeiros	14
9 CRONOGRAMA	15
REFERÊNCIAS	16

1 INTRODUÇÃO

A enfermagem é caracterizada como uma das profissões responsáveis pelo cuidado das pessoas.

O cuidado de si é um pré-requisito necessário ao cuidado do outro, desde que este não implique na renúncia e na falta de informações de quem cuida.

Baseado neste fato será dado orientações a pessoas leigas, sem formação na área da saúde, que cuidam de pessoas acamadas, pessoas que dedicam grande parte de seu tempo para ajudar, sendo uma pessoa da família ou não.

Dessa forma, elaborou-se um projeto que oriente, estimule e possibilite a reflexão dos cuidadores a cuidarem de si.

2 HISTÓRICO DA COMUNIDADE E DA INSTITUIÇÃO

O projeto será realizado nos bairros Santo Antônio com uma população de 5.203 habitantes, Vila Nova com 17.243 habitantes e o Costa e Silva com 24 500 habitantes (Estimativa da Pref. Municipal de Joinville).

Cada bairro tem seu posto de saúde ou um posto de bairro vizinho que o abrange, como é o caso do bairro Santo Antônio que é atendido pelo posto do bairro Bom Retiro, sendo este composto por uma equipe de profissionais: 02 enfermeiras, 08 auxiliares de saúde, 02 agentes administrativos, 02 clínicos gerais, 02 ginecologistas, 05 dentistas, 01 psicólogo, 02 pediatras, 29 agentes comunitários, 04 auxiliares de odonto e 04 recepcionistas. Já o posto do Vila Nova tem sua equipe profissional formada por: 02 enfermeiras, 05 auxiliares de saúde, 03 agentes administrativos, 03 clínicos gerais, 02 ginecologistas, 02 dentistas, 02 pediatras, 09 agentes comunitários. E também o posto do Costa e Silva que é um posto regional que assiste 4.100 usuários oriundos de encaminhamento dos bairros próximos e tem uma equipe formada por: 03 enfermeiras, 08 auxiliares de saúde, 04 agentes administrativos, 04 clínicos gerais, 01 psiquiatra, 03 ginecologistas, 04 dentistas, 02 psicólogos, 01 TO, 01 farmacêutico, 03 pediatras e 40 agentes comunitários.

3 JUSTIFICATIVA

Conversando com um grupo de colegas que estavam desenvolvendo um projeto de ação comunitária sobre o mesmo tema, constatou-se que ainda havia uma lista de várias pessoas que não entraram nesse projeto. Então resolvemos trabalhar com alguns desses cuidadores.

Tendo em vista o desgaste físico e mental dos cuidadores nas tarefas diárias com os acamados, foi visto que era fundamental dar informações e acompanhamento adequado de modo que eles desempenhem bem suas funções, sem comprometer seu bem estar físico e mental.

Tais cuidados também irão refletir na melhora de sua qualidade de vida, trazendo benefícios não só para o cuidador, como para toda a família e para a comunidade.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo Geral

Desenvolver ações para orientar e incentivar os cuidadores a cuidar de si proporcionando uma melhora na qualidade de vida.

4.2 Objetivos Específicos

- Fornecer informações e proporcionar a reflexão aos cuidadores sobre: alimentação saudável; hidratação; importância de ter um tempo para cuidar de si; como prevenir e/ou tratar doenças como: hipertensão, diabetes, osteoporose, câncer de mama e colo de útero entre outras; a importância da prática de exercícios;
- Incentivar os cuidadores a cuidados de si;
- Orientar técnicas de relaxamento para o corpo e mente.

5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

“Cuidar é uma forma de relacionar-se com o outro, compreendendo a si mesmo e, conseqüentemente, o outro, respeitando a individualidade de cada um. Para prestar o cuidado, é necessário que saibamos nos cuidar (amar) primeiramente. Se isso ocorrer, o cuidado com o outro ocorre com mais espontaneidade, simplicidade e acima de tudo, mais profundo e completo” (WALDOW, 1999: 103).

O cuidado amoroso é um compartilhar entre seres humanos, que lhes permite ver, aceitar e encontrar o outro como único, singular e semelhante na condição humana.

Visando uma melhoria do bem estar dos cuidadores, fomos até eles para juntos podermos desenvolver uma melhoria não apenas na forma de cuidar, mas sim na sua saúde, pois descobrimos que quem cuida corre graves riscos de adoecer também. Muitos dos que hoje cuidam, foram de certa forma forçados a exercer esse tipo de atividade, e são desprovidos de informações que muitas vezes são importantes se tratando do assunto saúde.

5.1 INFORMAÇÕES AO CUIDADOR

5.1.1 Colesterol

Colesterol é uma substância que o organismo necessita para produzir células novas e alguns hormônios. Porém, se estiver em um nível alto no sangue, pode causar doenças cardíacas.

Existem alimentos que são ricos em colesterol como: carnes gordurosas (costela, cupim, picanha), bacon, vísceras (fígado, coração, moela), camarão, sardinha, queijos amarelos e cremosos, manteiga, gema de ovo entre outros alimentos.

Para ter um nível de colesterol normal é preciso ter uma alimentação sem excesso de gordura, rica em fibras, beber bastante líquido e praticar exercícios regularmente.

5.1.2 Diabetes

Diabetes é uma condição na qual o organismo não utiliza o açúcar (glicose) adequadamente. Com o tempo, os níveis altos de açúcar no sangue podem causar sérios problemas à saúde. O tratamento é realizado através de dieta, exercícios físicos e medicamentos quando necessário.

5.1.3 Hipertensão

A hipertensão é a elevação crônica da pressão arterial. Pode ser diagnosticada através da medicação habitual da pressão e de sinais e sintomas comuns como: dor de cabeça, aumento dos batimentos cardíacos, visão embaralhada e inchaço de pernas.

É importante que haja controle na quantidade de sal ingerido nas refeições, evitar frituras, carnes gordurosas, bebidas alcoólicas e praticar exercícios regularmente.

5.1.4 Constipação ou Prisão de Ventre

Na constipação ou prisão de ventre a atividade diária esta reduzida. A principal causa é o baixo consumo de alimentos ricos em fibras, que são capazes de aumentar o bolo fecal, facilitando a evacuação.

Para evitar a constipação e necessário ingerir alimentos ricos em fibras (frutas, cereais, vegetais), beber bastante líquido e praticar exercícios físicos.

5.1.5 Obesidade

É o acúmulo excessivo de gordura no corpo. Ocorre quando a ingestão de calorias é maior do que o gasto em atividades diárias. Pode ser evitada com alimentação equilibrada, associada aos exercícios físicos regulares.

5.1.6 Postura Correta no Dia a Dia

As atividades comuns do dia a dia, se praticadas com a postura correta, podem garantir um corpo saudável e em forma (Aláver, 2004).

Será demonstrado, por meio de ilustração/fotos, como cada indivíduo deve se posicionar nas situações do cotidiano para que sua coluna não seja prejudicada.

5.1.7 Aquecimento e Alongamento

É muito importante fazer aquecimento e alongamento antes de começar qualquer atividade física, porém os alongamentos são benéficos por si só. Será demonstrado em forma de ilustração/fotos exercícios suaves, sobretudo de alongamentos, que são uma das formas mais fáceis e eficientes de arquivetar uma mente demasiada ativa, revigorando um corpo cansado e, em geral, induzindo ao relaxamento.

5.1.8 Câncer de Mama

O câncer de mama é um tumor maligno mais freqüente na mulher.

O risco de câncer de mama pode estar relacionado a herança familiar, fatores hormonais, dieta, idade, radioterapias entre outros motivos.

O exame de apalpação das mamas pela própria mulher mensalmente e visitas periódicas ao ginecologista pode detectar precocemente o câncer de mama.

5.1.9 Câncer do Colo do Útero.

No Brasil, estima-se que o câncer do colo de útero seja o segundo mais comum na população feminina, só sendo superado pelo de mama.

São vários os fatores de risco identificados para o câncer do colo do útero dentre eles: sociais, ambientais e os hábitos de vida, tais como baixas condições sócio-econômicas, atividades sexual antes dos 18 anos de idade, pluralidade de parceiros sexuais, vícios de fumar e uso prolongado de contraceptivos. A melhor forma de prevenir o câncer do colo do útero é o rastreamento através do exame preventivo - Papa Nicolau.

5.1.10 Medicina Natural

Terapia também conhecida como ecologia clínica. na qual a dieta se adaptada e tende a melhorar a saúde física e mental. Cada indivíduo tem diferentes necessidades nutricionais e, claro, isto muda de acordo com a idade, sexo, níveis de atividades e de estresse. Mas todos nós precisamos ingerir regularmente diversas vitaminas, minerais, gorduras, proteínas, carboidratos, fibras e água para manter o corpo em boas condições.

Hoje em dia os alimentos que ingerimos são exageradamente refinados, com muita gordura animal, comidas processadas, açúcar, sal, chá, café, álcool e insuficiência de fibras, mas não é necessário estabelecer uma dieta sem sabor para o corpo receber todos os nutrientes que necessita. Um simples alimento, em seu estado natural e não refinado é saudável também delicioso.

A mudança deve ser de forma gradual nos hábitos alimentares para o corpo se adaptar.

5.1.11 Fitoterapia-Remédios Fitoterápicos

Os remédios, a base de ervas pode ser muito eficaz no tratamento de sintomas de estresse e ajudam no relaxamento.

5.1.12 Osteoporose

Quando a mulher se aproxima da menopausa a produção do hormônio estrogênio diminui e a ovulação é interrompida. Neste, período todas as mulheres sofrem com a massa óssea.

Uma das soluções para esses casos é a reposição hormonal, porém o melhor remédio é a prevenção. A mulher tem que se cuidar desde a adolescência, pois a quantidade de massa óssea que consegue juntar nesse período fará com que tenha maior resistência contra fratura no envelhecimento.

5.1.13 Informações ao Idoso

Foram discutidos diversos assuntos importantes para terceira idade, que podem ajudá-lo a aproveitar melhor a vida. Tais como: sexo na terceira idade, alimentação, práticas de atividades físicas, direitos dos idosos, vacinas para terceira idade e cuidados dentro de casa.

5.1.14 Cinco Passos para uma Vida Saudável

Primeiro passo é ter uma alimentação equilibrada, comendo o suficiente e procurando ingerir todos os nutrientes.

Segundo passo é eliminar toxinas, fazendo uso de fibras.

Terceiro passo é atividade física regularmente, de três a cinco vezes por semana, pelo menos trinta minutos diários.

Quarto passo é dar pelo menos uma gargalhada por dia, pois atividades positivas diminuem a carga de hormonais ligados ao estresses e aumentam as defesas do organismo.

Quinto passo é saúde bucal.

Com esses cinco passos, afasta a preguiça, regula o metabolismo e previne doenças.

5.1.15 Porque Precisamos Relaxar

Quando o estresse e o relaxamento estão equilibrados tudo está bem; se o estresse predomina a doença se desenvolve.

Porém nem todo estresse é prejudicial, pois até os melhores acontecimentos trazem estresse como: casamento, nascimento de um bebê, entre outros, são um tipo de estresse positivo.

O estresse máximo que um corpo pode suportar e depois retornar ao seu estado normal é conhecido como um limite elástico. Cada indivíduo tem seu "limite elástico". Quando o corpo é submetido a um longo estresse que pode atingir seu ponto máximo, o dano pode ser irreparável.

5.1.16 Técnicas de Relaxamento

Existem varias técnicas adequadas para os diversos tipos de personalidade e caráter. Muitas pessoas descobrem com rapidez o que vai ajudá-las a relaxar e reduzir o estresse do dia a dia. Praticar algumas dicas de relaxamento ajuda a diminuir o estresse, como: rir e gargalhar sejam realistas, vivam os presentes, aprenda a dizer "não", encontre tempo para agradecer-se, pratique exercícios, estimule a mente, pare de se preocupar, descubra prazer nas pequenas coisas, reconheça quando precisa de ajuda profissional entre outras dicas.

6 METODOLOGIA

A idéia veio através de um projeto já realizado, onde foi analisado e verificado ser um ótimo assunto para dar continuidade, onde poderia além de aplicar o projeto, dar atenção total aos cuidadores.

Foi solicitada ao posto do Costa e Silva uma relação de pessoas que necessitavam de cuidados integrais, quatro pessoas foram selecionadas, pois assim seria possível dar maior atenção a cada um.

Em posse dessa relação foram realizadas visitas domiciliares entre 17/10/2005 a 10/08/2006. O projeto compreenderá em três etapas, que juntas totalizarão cento e dez horas.

A primeira etapa terá um total de vinte horas onde será informado aos pacientes para cuidarem de si, dando mais valor a sua pessoa, estar bem, para cuidar bem.

A Segunda terá distribuição de explicativos e folders sobre orientações em geral, como: doenças, alimentação, sono, assim esse módulo totalizará em setenta horas.

E na Terceira será incentivado o uso das técnicas de relaxamento, exercícios físicos e mentais, orientação sobre postura correta, totalizando vinte horas.

7 MATERIAL UTILIZADO

- 100 folhas A4
- Um cartucho de tinta
- Quatro canetas
- 125 folders
- Uma caderneta
- Uma pasta
- Revistas sobre saúde
- Livros

8 RECURSOS HUMANOS E FINANCEIROS

8.1 Humanos

Farão parte desse projeto os cuidadores do bairro Costa e Silva, Vila Nova e Santo Antônio, bem como as alunas Adriana Elis Figueira, Cynthia Liesenberg, Fernanda do Rosário, Rafael Eduardo Dias Geraldo e a professora Débora Rinald Nogueira.

8.2 Financeiros

- Combustível – 120 km – $120 * 2.55 = \text{R\$ } 306,00$
- Passagem de ônibus – 10 unidades – $10 * 1.80 = \text{R\$ } 18,00$
- Cartucho de Tinta – 01 unidade – R\$ 80,00
- Folha A4 – 100 unidades – R\$ 11,00
- Fotocópias – 120 unidades – $0.10 * 120 = \text{R\$ } 12,00$
- Revelação de Fotos – 30 unidades – $30 * 0.69 = \text{R\$ } 20,70$
- Caderneta – uma unidade - R\$ 1,00
- Pasta – uma unidade - R\$ 3,00
- Livro de Técnicas de Relaxamento – uma unidade - R\$ 80,00
- Livro de Posturas do Dia a Dia – uma unidade - R\$ 5,50
- Alimentação - R\$ 50,00
- Total: R\$ 587,20

REFERÊNCIAS

MAY, Léia Emilia; SOUZA, Lúcia Amante de OLIVEIRA, Maria Emilia de BRÜGGEMAMM, Odalia Maria. **Cuidado Humanizado**. Editora Cidade Futura, Florianópolis: 2003.

WALDOW, Vera Regina. **Cuidado Humano – O Resgate necessário**. 2ª ed., Editora Sagra Luzzatto, Porto Alegre: 1999.

SANTOS, Célia Almeida Ferreira. **A enfermagem como profissão**. Editora Universidade de S.P, Pioneira / SP: 1973.

KOHL, Márcia Bet. **O conceito de cuidado na enfermagem, a partir de confronto entre cuidado do outro e cuidado de si**. Florianópolis: 2004.

SUTCLIFFE, Jenny. **O livro completo de técnicas de relaxamento**. 1ª ed. São Paulo. Manole Ltda., 1998.

CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA
UNIDADE DE ENSINO DE JOINVILLE
CURSO TÉCNICO DE ENFERMAGEM

“CUIDANDO DE QUEM CUIDA”

Adriana Eliz Figueira
Cynthia Liesenberg
Fernanda do Rosário
Rafael Eduardo Dias Geraldo

ORIENTADORA:
Débora Rinaldi Nogueira

JOINVILLE
SETEMBRO DE 2006

Adriana Eliz Figueira
Cynthia Liesenberg
Fernanda do Rosário
Rafael Eduardo Dias Geraldo

“CUIDANDO DE QUEM CUIDA”

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 METODOLOGIA	5
3 RESULTADOS ALCANÇADOS.....	6
4 CONCLUSÃO	7
ANEXO 1	8

1 INTRODUÇÃO

O verbo cuidar em português denota atenção, cautela, desvelo, zelo. Assume ainda características de sinônimo de palavras como imaginar, meditar, empregar atenção ou prevenir-se. Porém representa mais que um momento de atenção. É na realidade uma atitude de preocupação, ocupação, responsabilização e envolvimento afetivo com o ser cuidado (REMEN, 1993; BOFF, 1999; WALDOW, 1998; SILVA et al., 2001).

O domicílio é visto hoje como um espaço em que pessoas portadoras de doenças crônicas e outras afecções, idosas ou não, podem viver com boa qualidade de vida e manter a estabilidade da doença. Assim, a experiência de cuidar de um doente em casa tem se tornado cada vez mais freqüente no cotidiano das famílias (GIRARDON-PERLINI, 2001).

Geralmente a função de cuidador é assumida por uma única pessoa, denominada cuidador principal, seja por instinto, vontade, disponibilidade ou capacidade (MENEZES, 1994). Os cuidadores freqüentemente são pessoas da família, geralmente despreparados e pegos de surpresa com a nova situação que a família irá passar.

No início diante da nova situação os cuidadores passam a dedicar quase ou todo o tempo para cuidar do acamado, esquecendo que ele também precisa de cuidados e um tempo para fazer o que gosta. Muitas vezes então, o cuidador, se torna uma pessoa doente, deprimida e carente de atenção e afeto, pois a vida e as pessoas passam a girar em torno do que o acamado sente, quer e precisa.

Ninguém pode dar ao outro o que não tem, diz um antigo provérbio. é fato, por conseguinte, que seremos mais eficazes na nobre tarefa de cuidar se nos dispusermos a promover o bem estar do outro sem esquecermos do nosso próprio (MARTINS, 2003).

Dessa forma, elaborou-se um projeto que oriente, estimule e possibilite a reflexão dos cuidadores a cuidarem de si.

2 METODOLOGIA

Inicialmente planejamos trabalhar com quatro cuidadores, porém em dezembro de 2005 um acamado veio a falecer e o projeto foi interrompido com esse cuidador, ficando no projeto apenas três cuidadores. Em maio de 2006, um acamado que inicialmente era cuidado apenas pela esposa “ganhou” uma nova cuidadora, então essa nova cuidadora também foi incluída na lista de cuidadores do projeto. O projeto então, voltou novamente a ter quatro cuidadores.

No período entre 17/10/2005 a 08/09/2006 foram realizadas visitas domiciliares. O projeto compreendeu em três etapas, que juntas totalizaram cento e dez horas.

A primeira etapa teve um total de vinte horas onde foi informado aos pacientes a importância de cuidarem de si, dando mais valor a sua pessoa, estar bem, para cuidar bem.

A segunda etapa foi realizado a distribuição de explicativos e folders sobre orientações em geral, como: doenças, alimentação, sono, assim esse módulo totalizará em setenta horas.

E na terceira foi incentivado o uso das técnicas de relaxamento, exercícios físicos e mentais, orientação sobre postura correta, totalizando vinte horas.

3 RESULTADOS ALCANÇADOS

Nas visitas que realizamos, observamos que o cuidador é uma pessoa que cuida do acamado e não cuida da sua saúde. O acamado é uma pessoa bem cuidada, com uma boa saúde e tem a atenção do cuidador vinte e quatro horas por dia.

Em cada visita realizada era incentivado que o cuidador delegasse tarefas para algum membro da família, para que o mesmo pudesse ter um tempo para cuidar de si. Durante as visitas era incentivado que o cuidador fizesse algum tipo de atividade física, tivesse algum tipo de lazer, mudasse hábitos alimentares e se preciso procurasse orientações médicas, pois alguns cuidadores reclamavam que após começarem a cuidar do acamado tiveram diversos problemas de saúde.

No decorrer das visitas víamos que nossas orientações e aconselhamentos estavam sendo aceitos, pois alguns dos cuidadores começaram a praticar exercícios, voltaram a ter alguma atividade de lazer, mudaram hábitos alimentação e também liam e passavam as nossas orientações e informações para amigos, familiares e vizinhos.

4 CONCLUSÃO

O projeto cuidando do cuidador possibilitou maior integração entre o cuidador e o acamado, conseqüentemente, uma melhoria na qualidade de vida do cuidador.

Os cuidadores apresentavam evidencias claras de seu cansaço físico e mental, e que, com ao passar das visitas suas rotinas mudaram, seus hábitos alimentares e o cuidado de si próprio melhoraram, começaram a fazer exercícios físicos e até cuidar da própria beleza.

Cada cuidador começou a dedicar uma parte do seu dia pra seus momentos de lazer. Dotados de saber, já são capazes de valorizar e promover sua própria saúde e bem estar, e, além disso, desempenhar um cuidado que ira responder satisfatoriamente as necessidades do acamado.

Contudo, percebemos que o nosso trabalho realizado junto a eles estava dando resultado e sendo aceito, pois cada brilho no olhar que nos recebiam era melhor do que qualquer palavra de gratidão.

ANEXO 1















DECLARAÇÃO

Eu, Ana Maria de Souza, portador
da carteira de identidade nº 1.003.486, CPF nº 833.186.589-87
residente à Rua Doutor João Kolm

_____ nº 2008
no bairro América da cidade de Joinville

UF SC, professor(a) de Língua portuguesa
registro profissional nº 328435-2-03, expedido por SED


_____ em 2003, declaro, para os devidos fins, que procedi à
correção de Língua Portuguesa do Relatório do PAC – Projeto de Ação Comunitária -

CUIDANDO DO CUIDADOR
_____ dos estudantes Luizetha Drexler

Adriana Eliz Figueira, Fernando do Rosário, Rafael Gerald
_____, matriculados

no Curso Técnico de Enfermagem, Gerência Educacional de Saúde de Joinville, do
Centro Federal de Educação Tecnológica do Estado de Santa Catarina.

Joinville /SC, 01 de fevereiro de 2007



Assinatura do declarante