



### **GRUPO TERAPEUTICO ALZHEIMER: CUIDANDO DE QUEM CUIDA – INFORMAÇÕES ACERCA DO CUIDADO COM O CUIDADOR**

Jussara Doretto Benetti do Prado<sup>1</sup>  
Jéssica de Paula Ferreira<sup>2</sup>  
Maurício Wisniewski<sup>3</sup>

**Resumo:** *O presente escrito tem como objetivo relatar a experiência prática de um grupo terapêutico voltado para cuidadores de pacientes do Mal de Alzheimer, realizado por acadêmicos de Psicologia da Faculdade Sant'Ana. Os encontros são realizados quinzenalmente, e contam com atividades lúdicas, projetivas e dinâmicas de grupo além da própria psicoterapia de grupo. O objetivo do grupo terapêutico é voltado ao cuidador e a sua saúde mental, buscando amenizar quaisquer sintomas psicossomáticos causados pelo próprio cuidar, além de promover a saúde mental e uma melhora na qualidade de vida dos sujeitos participantes.*

**Palavras-chave:** Alzheimer. Cuidadores. Psicologia. Grupo Terapêutico.

#### **Introdução**

O grupo terapêutico teve início por meio de um Projeto Institucional da Faculdade Sant'Ana: Grupo WIDA – Amor Perfeito. Tal projeto tinha o objetivo de elaborar um grupo de orientação e informação aos cuidadores dos portadores de Alzheimer e Parkinson. Atualmente, o projeto funciona com o viés de grupo terapêutico, iniciado em maio de 2017, buscando como finalidade oferecer um ambiente acolhedor aos cuidadores, que de tanto cuidar são muitas vezes, negligenciados em sua saúde, principalmente a saúde mental.

#### **Objetivos**

O Grupo Terapêutico Alzheimer – Cuidado de Quem Cuida têm o objetivo de criar um ambiente terapêutico para cuidadores de portadores do Mal de Alzheimer e outras demências, visando tratar doenças mentais e promover a saúde mental além do bem-estar de tais cuidadores. Como o cuidado para com o indivíduo portador, exige muito esforço, podendo gerar sentimentos conflituosos na família de tal pessoa, além do cuidador profissional; pode vir a ocasionar isolamento social, sintomas emocionais e privações em diversos âmbitos na vida deste cuidador (ILHA et al., 2017).

Os cuidadores também sofrem o impacto da doença, sofrem com o desgaste emocional, podendo vir a se sentir tristes, esgotados e estressados, além de ter sua

<sup>1</sup> Acadêmica do 10º período do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Sant'Ana – IESSA, jussaradbprado@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do 10º período do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Sant'Ana – IESSA, jessicadepaulaferreira@gmail.com

<sup>3</sup> Doutor em Educação – UTFPR, Coordenador e Docente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Sant'Ana - IESSA. profmauriciowis@gmail.com

qualidade de vida afetada (MARINS; HANSEL; SILVA, 2016). E é diante desse cenário que o grupo terapêutico se faz necessário, além de buscar cumprir com o objetivo de melhora na qualidade de vida do cuidador, pois a sobrecarga do trabalho diário pode gerar tanto o surgimento de sintomas psíquicos e psicossomáticos, como também a necessidade de medicação, levando sua saúde a ser prejudicada de maneira significativa. O grupo de apoio pode ser uma luz no fim do túnel frente à tanto esgotamento, auxiliando no enfrentamento das situações vivenciadas no cotidiano, contribuindo para o bem-estar emocional e produzindo forças para que o cuidador possa suportar esse caminhar (GRATAO et al., 2012; MOONEY, 2012).

## **Metodologia**

O estudo tem caráter extensionista e foi desenvolvido pelo curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Sant'Ana do município de Ponta Grossa, Paraná. Foram envolvidos na equipe do projeto, acadêmicos de diversos períodos do curso de Psicologia. Como público alvo, foram selecionados 8 cuidadores de indivíduos portadores do Mal de Alzheimer, para participarem do projeto, os quais atendiam aos seguintes critérios de inclusão: cuidar de algum indivíduo com o Mal de Alzheimer ou outra demência. O acompanhamento do grupo teve início em maio de 2017, e as reuniões foram realizadas na clínica-escola da Faculdade Sant'Ana, com duração de aproximadamente duas horas.

No primeiro encontro, foi apresentada a equipe de trabalho ao grupo, esclarecida as propostas dialéticas, os objetivos e o cronograma do projeto. Em seguida, foi realizada entrevista e triagem individuais com cada participante, coletando informações sobre a identificação (nome, data de nascimento, profissão, endereço e telefone), dados socioeconômicos (estado civil, composição familiar, renda mensal, escolaridade e características do domicílio), e a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

## **Resultados/Resultados parciais e discussão**

O desgaste originado no cuidado é tanto físico quanto emocional, devido a aspectos como: a atenção ininterrupta, o difícil manejo das manifestações emocionais e comportamentais, e a alteração no relacionamento entre o cuidador e o paciente, se fazendo necessário, portanto, uma atenção também para o cuidador, que também carece de um momento de lazer e relaxamento longe de suas atividades cotidianas (LUZARDO; GORINI; SILVA, 2006).

Diante disso, percebeu-se que alguns cuidadores possuíam problemas/dores na coluna devido ao esforço de ter que levantar o doente muitas vezes ao dia. Com isso, recrutou-se duas acadêmicas de Educação Física da Faculdade Sant'Ana para auxiliarem nos encontros. Elas são responsáveis por atividades de alongamento e relaxamento, juntamente das acadêmicas do 3º ano, que atuam com dinâmicas e atividades projetivas. Frente a isso, busca-se repassar informações sobre a saúde física do próprio cuidador, métodos e maneiras que o mesmo pode estar se cuidando em casa, sem precisar sair à academia ou necessitar de equipamentos específicos para tal.

O feedback que temos recebido dos atuais participantes é positivo. Sentem-se acolhidos e apoiados no grupo, trocando experiências com outros cuidadores e com as próprias acadêmicas de Psicologia. Conseguem, simultaneamente, focar em suas situações e distrair suas mentes de pensamentos ruins, além de saírem mais relaxados de cada encontro. As atividades físicas e de relaxamento têm ajudado a se sentirem melhores fisicamente, além do psíquico aliviado pelo grupo terapêutico e

pelas dinâmicas, surgiram relatos no grupo de participantes que conseguiram abstrair informações, que até então, não conheciam a respeito da doença, facilitando assim a compreensão e manejo com o portador da doença.

### **Considerações finais**

A condição de cuidador de um integrante da família que possui a doença de Alzheimer, não é vista como uma obrigação ou necessidade, mas como uma missão, algo que é encarado individualmente, muitas vezes não compartilhando com outros membros da família; a maioria dos cuidadores familiares relatou não receber colaboração de outros familiares, o que interfere diretamente na sobrecarga física e psicológica as quais se encontram. Além disso, a doença de Alzheimer traz consigo a exigência de adaptação em uma condição desconhecida pelo cuidador familiar, onde o cuidador, muitas vezes, esquece-se de se cuidar. A incidência da palavra “culpa” demonstrou influência nos sentimentos dos cuidadores familiares, onde por maior que seja o esforço direcionado ao portador da doença, a sensação é de que poderia ser feito mais e melhor, porém, não existe capacidade de fazê-lo, o que gera desconforto e sobrecarga psicológica.

O processo de cuidar, demanda do cuidador uma posição ativa frente a situações em que decisões precisam ser tomadas, onde a situação se impõe e o indivíduo precisa fazer uso de seu repertório para lidar com tal situação. O cuidador acaba por ter toda a responsabilidade referente ao idoso portador de uma doença, não se fazendo necessário apenas o cuidado, mas também, a orientação e acompanhamento de outras pessoas envolvidas na vida do paciente. Além disso, é relatado por cuidadores de indivíduos com demências a surpresa frente algumas situações, onde não existe qualquer esclarecimento prévio sobre os comportamentos manifestados e o cuidado adequado (CALDEIRA; RIBEIRO, 2004; SENA; GONÇALVES, 2008; MENDES; SANTOS, 2016).

Segundo Cruz e Hamdan (2008), os grupos de apoio auxiliam e oferecem suporte para esses participantes, onde eles se identificam com os demais e compartilham de um mesmo problema, de certa forma é acolhedor saber que não se está passando por esta situação sozinha. Em alguns casos, se vê a necessidade de uma psicoterapia individual, devido a existência de questões além do próprio cuidar, causando a esses cuidadores, algum tipo de sofrimento e angústia diante do que não se pode resolver.

### **Referências**

CALDEIRA, Ana Paula S.; RIBEIRO, R. C. H. M. **O enfrentamento do cuidador do idoso com Alzheimer**. Arq. Ciênc. Saúde, v. 11, n. 2, p. 100-4, 2004. Disponível em: <<https://goo.gl/DtFq3t>> . Acesso em: 10 ago. 2017.

CRUZ, M. N.; HAMDAN, A. C. O impacto da doença de Alzheimer no cuidador. **Psicologia em Estudo**, V. 13, N. 2, p. 223-229, abr-jun. Maringá, 2008. Disponível em: <<https://goo.gl/CtVSnp>> Acesso em: 29 ago. 2017.

GRATAO, A. C. M. et al. Sobrecarga e desconforto emocional em cuidadores de idosos. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 21, n. 2, p. 304-312, abr-jun, 2012. Disponível em: <<https://goo.gl/WGlaY4>> Acesso em: 14 abr. 2017.

ILHA, S. et al. Doença de Alzheimer na pessoa idosa/família: Dificuldades vivenciadas e estratégias de cuidado. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 138-146, jan-mar, 2016. Disponível em: <<https://goo.gl/RykSJQ>> Acesso em: 14 abr. 2017.

LUZARDO, A. R.; GORINI, M. I. P. C.; SILVA, A. P. S. S. Características de idosos com doença de Alzheimer e seus cuidadores: uma série de casos em um serviço de neurogeriatria. **Texto & Contexto Enfermagem**, V.15, N. 4, p. 587-594, out-dez. Florianópolis, 2006. Disponível em: <<https://goo.gl/VpnNDE>> Acesso em: 10 ago. 2017.

MARINS, A. M. F.; HANSEL, C. G.; SILVA, J. Mudanças de comportamento em idosos com Doença de Alzheimer e sobrecarga para o cuidador. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 352-356, abr-jun, 2016. Disponível em: <<https://goo.gl/4j6bpS>> Acesso em: 14 abr. 2017.

MENDES, C. F. M.; SANTOS, A. L. S. O cuidado na doença de Alzheimer: as representações sociais dos cuidadores familiares. **Saúde e Sociedade**, v. 25, n. 1, p. 121-132. São Paulo: 2016. Disponível em: <<https://goo.gl/42eupP>>. Acesso em: 10 ago. 2017.

MOONEY, S. F. **Alzheimer**: cuidar de seu ente querido e cuidar de você mesmo. 3. ed. São Paulo: Paulinas, 2012.

SENA, E. L. S.; GONÇALVES, L. H. T. Vivências de familiares cuidadores de pessoas idosas com doença de Alzheimer – Perspectiva da filosofia de Merleau-Ponty. **Texto & Contexto Enfermagem**, V. 17, N. 2, p. 232-240, abr-jun. Florianópolis, 2008. Disponível em: <<https://goo.gl/pchBXv>> Acesso em: 22 ago. 2017.