

IMPORTÂNCIA DA VALORIZAÇÃO DO AUTOCUIDADO COM PORTADORES DE TRANSTORNOS MENTAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Victória Malcher Silva¹; Suzayne Naiara Leal¹; Ricky Falcão Silva Trindade¹; Gabriela Campos de Freitas Ferreira¹; Telma Eliane Garcia²

¹Graduação, ²Doutorado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
victoriamalchers1@gmail.com

Introdução: O autocuidado compreende um conjunto de elementos em que os indivíduos lançam mão em benefício próprio, para manter a vida, a saúde e o bem-estar¹. Em pacientes psiquiátricos internados ou não, essa capacidade de autocuidado, muitas vezes encontra-se comprometida principalmente pela visão preconceituosa e mistificada de que o doente mental é incapaz de cuidar de si e viver em sociedade. O que influencia diretamente em seu tratamento e leva a um quadro de déficit de autocuidado onde o paciente se vê limitado para cuidar-se, de modo eficaz, necessitando de ajuda da equipe de enfermagem ou de terceiros. Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) são habilitados para desenvolver estratégias de assistência, cuidados e inserção social desses indivíduos, com finalidade de reabilitação, ressocialização junto à família e sociedade, por meio de atividades recreativas e oficinas. E o profissional de saúde, torna-se preponderante na busca de mudanças dos paradigmas estigmatizantes, oriundos da postura preconceituosa e discriminatória que causavam isolamento institucional nesses pacientes. As práticas voltadas para o cuidado podem possibilitar a construção ou o fortalecimento da autonomia, influenciando positivamente nas relações sociais².

Objetivos: Relatar a experiência ocorrida em atividade de oficina de autocuidado à usuário internado em leito de observação em um Centro de Atenção Psicossocial em Belém- PA. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, resultado de uma oficina de autocuidado desenvolvida durante as atividades práticas da Atividade Curricular Saúde Mental e Psiquiatria, do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Pará. A oficina ocorreu em um Centro de Atenção Psicossocial em Belém- PA e foi direcionada a um usuário do sexo masculino, diagnosticado com Esquizofrenia Paranóide que encontrava-se em leito de observação.

Resultados: Inicialmente acadêmicos e docente conheceram o local onde se desenvolveria a atividade: uma grande área aberta, onde se realizam as atividades de lazer do Centro. Foram dispostos alguns materiais em uma mesa: aparelho de barbear, creme de barbear, gel para cabelo, pentes, alicate para unhas, entre outros. Instalou-se uma caixa de som para fundo musical como sons da natureza para relaxamento, recurso de apoio terapêutico na saúde mental, atuando na diminuição da agitação e proporcionando notável bem-estar psicológico³. A atividade iniciou após convite ao usuário, que mostrou-se interessado em participar com o grupo. O usuário sentou-se com o grupo e foram realizadas as apresentações. Os facilitadores permitiram que o usuário se expressasse por algum tempo antes de iniciar a oficina para que fosse criado um laço de confiança. Em seguida foi apresentada proposta a ser desenvolvida. Primeiramente o usuário foi o questionado sobre o que representava “autocuidado” para ele, respondendo com suas impressões e dialogando por alguns minutos. Explicou-se o objetivo da proposta, solicitando que ele realizasse algumas das atividades de higiene pessoal (como fazer a barba, lavar e pentear os cabelos, corte das unhas). Nesse momento, os acadêmicos, iniciaram a abordagem sob forma de ensinar o usuário a realizar sua higiene. Porém, o paciente mostrou incompreensivo, e desconcentrado. A docente responsável, fez uma intervenção, explicando que em saúde mental, não é terapêutico colocar-se em postura de superioridade em relação ao paciente, procurando demonstrar igualdade para se

estabelecer uma relação de confiança. O ambiente terapêutico preparado com músicas de sons da natureza aguçou a curiosidade do usuário que se direcionou inúmeras vezes para próximo do aparelho eletrônico, na tentativa de identificar se os ruídos originava-se do instrumento de som, ou se eram alucinações auditivas. Ao iniciar a atividade, o usuário mostrou-se ansioso e com inquietações psicomotoras, porém disposto, participativo e comunicativo. Solicitou ao grupo que gostaria de fazer sua barba, para mostrar-se capaz de desenvolver suas atividades de vida diária com autonomia, mas por estar muito ansioso, feriu-se, e pediu para que os acadêmicos concluíssem. Ao perceber sua ansiedade, a docente e os acadêmicos se disponibilizaram a participar da atividade juntamente com o usuário, conversando sobre temas rotineiros, na tentativa de deixá-lo mais calmo e à vontade com a oficina desenvolvida. O usuário relatou que já há algum tempo não fazia sua barba pois sua família e equipe da instituição não permitiam que ele utilizasse qualquer tipo de material cortante. Em seguida, o restante do grupo também se arrumou. Ao final foi feita uma fotografia com todos que participaram da oficina, onde o usuário pôde visualizar as mudanças promovidas pela oficina e reafirmar a importância do autocuidado com uma breve conclusão explicativa dos acadêmicos. O usuário demonstrou estar agradecido e satisfeito com a atividade, afirmando ter gostado da música ambiente e dos cuidados prestados. **Conclusão/Considerações Finais:** Observou-se que a instituição realiza diversas oficinas como de desenho, música e de artesanato, no entanto, as oficinas de autocuidado não fazem parte das rotinas e do cronograma de atividades, como relatado pelos membros da equipe multiprofissional. Dessa forma, a abordagem feita possibilitou a realização de uma oficina que há algum tempo estava sendo preterida em relação às outras atividades. Com o resultado obtido a partir deste trabalho, os acadêmicos compreenderam o mérito de se despertar o autocuidado em pacientes com transtornos mentais, tanto para promover aceitação de si, a partir da valorização de sua autoestima, possibilitando uma melhor adesão ao tratamento, quanto para promoção de higiene pessoal e bem-estar. Porém, para que seja isso possível é necessário que o trabalho em saúde mental seja realizado aliado à humanização do cuidado para com esses indivíduos, a partir de uma visão menos tecnicista, manicomial e institucional, oportunizando a esses usuários a autonomia no processo do cuidar. Dessa forma, ressalta-se a importância da construção de novos olhares para o cuidado em saúde mental, onde seja possível a transformação do papel dos profissionais em sua prática, trabalhando sobretudo na perspectiva de ajudar o doente a lidar com sua realidade, compreender a dinâmica de suas relações, reconhecer e admitir suas habilidades, capacidades e potencialidades para o cuidado de si, bem como aceitar, enfrentar e conviver com suas limitações. No enfoque da mudança de paradigma e na perspectiva de valorização ao autocuidado, fica evidente a modificação de postura do enfermeiro para uma abordagem holística, considerando a individualidade do ser humano com transtornos mentais, o contexto de saúde e doença em que ele está inserido, o relacionamento interpessoal, permeando a coparticipação no processo da reabilitação e a promoção do autocuidado como forma de responsabilizar o sujeito pela sua saúde.

Referências:

1. ALMEIDA, Ligia Maria de; AQUINO, Jael Maria de; BORBA, Marília Cavalcanti; ROSA, Mariana Ferraz da Silva; MONTEIRO, Manoel Aduauto Cunha. Promoção do autocuidado da pessoa em sofrimento psíquico. Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde. Julho/Dezembro 2015. Rev. Enf. 2015 Jul-Dez; 1(2):66-70. Disponível em: <http://www.redcps.com.br>. Acesso em: 21 de abril de 2016.

2. FERREIRA, Maria Solange de Castro; PEREIRA, Maria Alice Ornellas; JUNIOR, Alfredo Pereira. AUTO-ORGANIZAÇÃO, AUTONOMIA E O CUIDADO EM SAÚDE MENTAL. Rev. Simbio-Logias, V.6, n.8, Nov/2013.
3. CÂMARA, Yzy Maria Rabelo; CAMPOS, Maria dos Remédios Moura; CÂMARA, Yls Rabelo. Musicoterapia como recurso terapêutico para a saúde mental. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health, v. 5, n. 12, p. 94-117, 2013.