VIVENDO E CONVIVENDO

COM OS DESAFIOS DE CUIDAR

OS DESAFIOS DE CUIDAR DE UM ENTE COM TRANSTORNO MENTAL, A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA E SUAS POSSIBILIDADES

Cartilha informativa virtual da oficina **Vivendo e Convivendo com os desafios de cuidar**, produzida no ano de 2020, oferecida pelo Serviço-Escola de psicologia da PUC Campinas.

A FAMÍLIA

Entender e definir o conceito "família" pode ser difícil, mas sabemos que além dessa complexidade, existe um conjunto de pessoas fundamentais e importantes para todo ser humano.

É a partir da família que estabelecemos laços, limites, afetos, apoio, vivências e relações.

Ao longo da vida, é normal se deparar com situações de crise nas quais recorremos à família, buscando um

SUPORTE

Quando trata-se de uma situação de saúde mental na família, não é diferente. O papel da família na vida do ente com transtorno mental é de

GRANDE IMPORTÂNCIA.

Os desafios são grandes, mas a família pode contribuir diretamente em possibilidades de cuidado, socialização e suporte.

POSSIBILIDADES E CAMINHOS PARA O CUIDADO

A convivência familiar pode auxiliar nos processos de cuidados como:

AUXILIAR NO CUMPRIMENTO DAS MEDICAÇÕES, ACOMPANHAR A EFICÁCIA TERAPÊUTICA, ACOMPANHAR NOS TRATAMENTOS NECESSÁRIOS, COMPREENDER O TRANSTORNO, OBSERVAR SINAIS E SINTOMAS, E, AUXILIAR NA INSERÇÃO DE CONVÍVIO SOCIAL/AFETIVO.

COMPREENDENDO O TRANSTORNO

Sabe-se que cuidar de um ente com uma doença psíquica é, muitas vezes, um desafio que envolve sentimentos mistos, principalmente pensando nas possibilidades, limitações e capacidades de cada um. O primeiro passo para este processo, é compreender o transtorno.

PARA ISSO, É NECESSÁRIO UM ACOMPANHAMENTO MÉDICO.

Se o seu ente não faz um acompanhamento, dê entrada no seu serviço de saúde e inicie o mesmo.
Se você e/ou o seu ente já fez isso, é importante a regularidade no processo e também sanar todas as dúvidas referentes ao transtorno e cuidados.

EVITE

buscar na internet explicações sobre o transtorno mental do seu ente. Isso pode te trazer mais dúvidas, questionamentos e estígmas sobre a doença. Tire todas as suas dúvidas com o médico que faz parte do processo, incluindo sobre os cuidados e desdobramentos da mesma.

QUANDO FALAMOS DE TRATAMENTO, É IMPORTANTE RESSALTAR QUE MESMO QUE O DIAGNÓSTICO SEJA O MESMO DE OUTRAS PESSOAS, AS FORMAS DE CUIDADO SÃO DIFERENTES.

Isso inclui as medicações, as formas de manifestações de sintomas, os cuidados...

As doenças

MENTAIS

necessitam de atenção e cuidados como qualquer outra doença que é manifestada no corpo.

É MUITO IMPORTANTE A COMPREENSÃO DA FAMÍLIA NO DIAGNÓSTICO PSIQUIÁTRICO. É POR MEIO DA MESMA QUE HAVERÁ A POSSIBILIDADE DE ACOLHER, DE ADESÃO AO TRATAMENTO.

É NECESSÁRIO ATENTAR-SE AS POSSIBILIDADES E NÃO JULGAR O FAMILIAR QUE POSSA ESTAR EM SOFRIMENTO PSÍQUICO.

O ato de só acolher não é o suficiente quando falamos de transtornos mentais, mas COM CERTEZA, é um grande e importante passo/caminho para o tratamento.

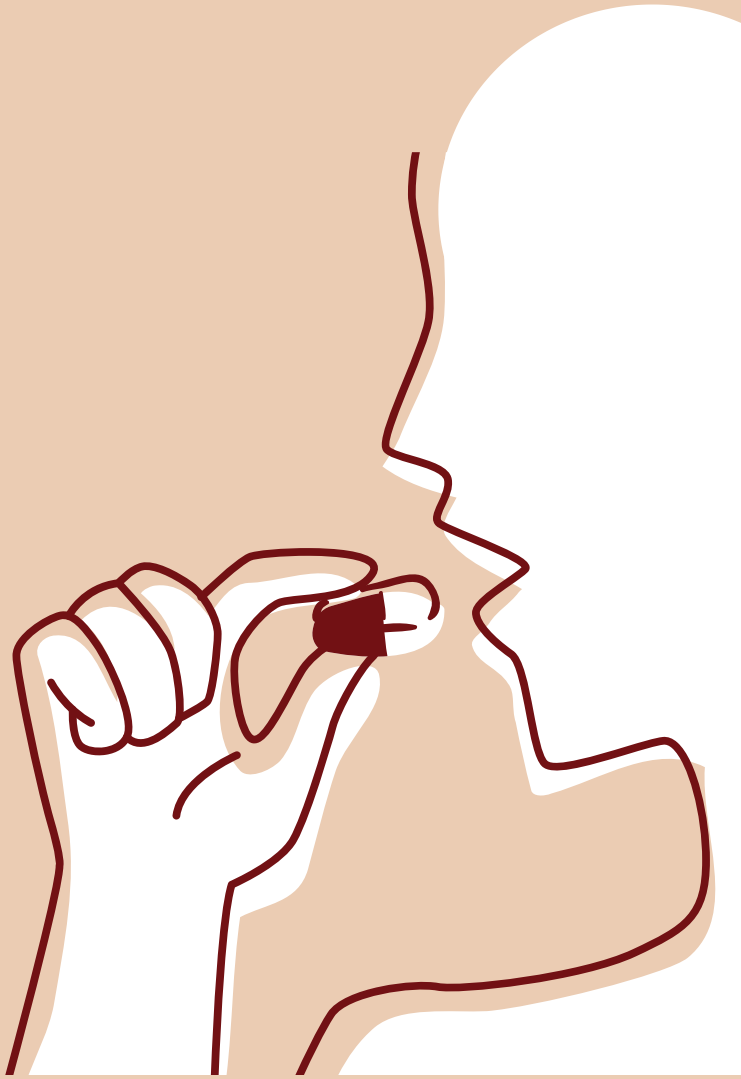
AS MEDICAÇÕES

Os medicamentos são um forte aliado quando falamos de tratamento de doenças, para alívio de sintomas e manifestações de sofrimento.

Quando trata-se de transtornos mentais, os mesmos podem ajudar no processo dentro do convívio familiar, por auxiliar no processo de amenizar a angústia.

A CORRETA ADESÃO DA MEDICAÇÃO ENVOLVE: SEGUIR O TRATAMENTO DE ACORDO COM AS RECOMENDAÇÕES DADAS PELO MÉDICO, REFERENTE AO TEMPO, DOSAGEM E FREQUÊNCIA DE INGESTÃO DA MEDICAÇÃO INDICADA.

Os cuidadores são atores importantes na adesão correta do tratamento medicamentoso, podendo ajudar no horário correto de tomar as medicações e lembrá-los das mesmas.



Além disso, tomar as medicações da forma correta pode ajudar o paciente a compreender melhor a sua doença, entender suas condições, explorar capacidades e dar continuidade da melhor forma no seu tratamento.

Mas é importante ressaltar que, principalmente no início do tratamento, é comum efeitos colaterais não antes vivenciados pelo sujeito com transtorno mental, o que pode gerar a vontade de parar a medicação.

A FAMÍLIA PODE AJUDAR NESSE PROCESSO E INCENTIVAR O USO DO MESMO, ATÉ UM INÍCIO DE MELHORA SIGNIFICATIVA.

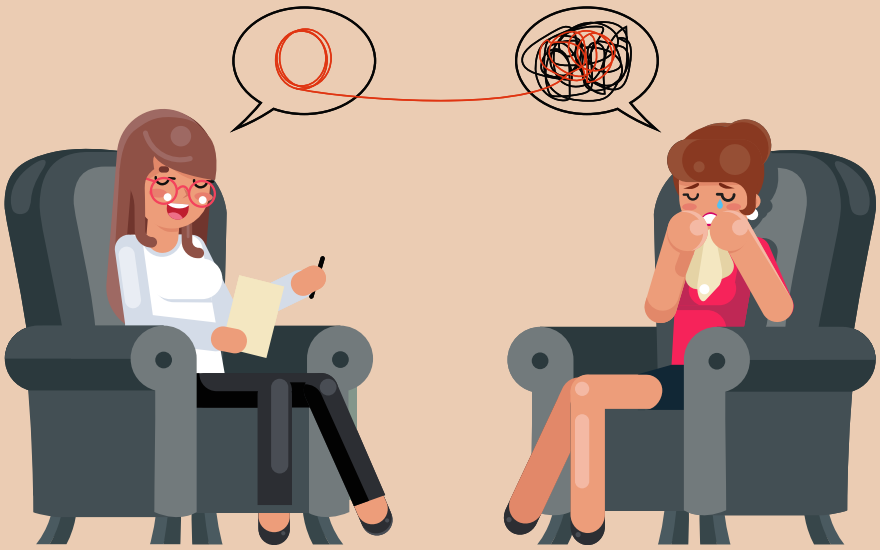
Quando o os medicamentos começarem a fazer efeitos positivos para o sujeito, também é importante incentivar a continuação do tratamento até novas recomendações médicas. Parar com o tratamento medicamentoso sem uma orientação médica pode provocar uma piora da doença psíquica e um retrocesso no tratamento.

PRECISAR TOMAR REMÉDIOS DURANTE UM PERÍODO LONGO DE TEMPO OU PARA SEMPRE NÃO É UM PROBLEMA, E SIM UMA FORMA DE TRATAMENTO QUE AUXILIA EM DIVERSOS ASPECTOS QUANDO FALAMOS DE DOENÇAS PSÍQUICAS.

Procure sempre um médico para iniciar ou retomar um tratamento medicamentoso. Nunca pare por conta própria e sem uma recomendação médica.
Faça o tratamento da maneira correta, seguindo horários, quantidades e tempo de uso.

A PSICOTERAPIA

Outra parte do processo de grande importância é a psicoterapia.



A psicoterapia é um método de tratamento exercido por um psicólogo, com o objetivo de auxiliar de forma individual ou conjunta, ao paciente lidar com seus sofrimentos, dilemas, angústias e o que mais for manifestado pelo mesmo.

A PSICOTERAPIA É UM PROCESSO.

A psicoterapia é um processo pois envolve um contato contínuo, durante um período de tempo, para que o psicólogo e paciente criem um vínculo, entendendo suas principais demandas e criando uma aliança terapêutica de confiança, compreendendo sintomas, padrões, manifestações emocionais e angústias.

NOS CASOS DE TRANSTORNOS MENTAIS, a psicoterapia se faz mais duradoura, reforçando a ideia de um processo constante de tratamento, pensando a doença psíquica como um dos pilares principais da vida do sujeito.

O suporte psíquico advindo da psicoterapia para as doenças mentais pode contribuir com uma melhor organização das funções mentais, uma aquisição da noção de realidade e uma adaptação com a doença.

AUTONOMIA

A autonomia é muito relevante para o processo, pensando que com a mesma, o indivíduo se entende como independente, responsável de seus atos e reforça a ideia de um ser individual.

A AUTONOMIA É IMPORTANTE PARA QUE O INDIVÍDUO SE VEJA PARA ALÉM DA DOENÇA.

É comum que com um diagnóstico ou uma mudança na condição psíquica, que os cuidadores limitem algumas atividades do ente por receio ou medo.

Porém, se observado quais atividades o ente pode continuar realizando, ou até mesmo realizar de uma outra maneira, vai trazê-lo para uma ideia de ser integrado, individual e social.

NÓS, SERES HUMANOS, SOMOS INTEGRADOS E ESTAMOS SEMPRE EM CONTATO COM O OUTRO POR MEIO DE ATIVIDADES. LIMITAR ESSES DOIS ASPECTOS PODE DESFAVORECER O PROCESSO DE CUIDAR.

COMO OS CUIDADORES PODEM CONTRIBUIR PARA ESSE PROCESSO?

Observe as potências e domínios do indivíduo com transtorno mental e como as mesmas podem contribuir dentro da rotina e das possibilidades;
Acompanhe-o se possível quando o mesmo retomar a realizar algumas atividades;
Observe quais são as possibilidades de trocas com outros indivíduos (CAPS, centro de convivência e grupos);
Proteja as relações que se instauram na família, observe com quem o indivíduo lida melhor para cada coisa, e como favorecer isso.

CAPS

Centro de Atenção Psicossocial, mais conhecido como CAPS, são instituições públicas que tem como objetivo fornecer cuidados clínicos e de reabilitação social para pessoas com transtornos psíquicos graves e persistentes, no intuito de substituir o modelo de hospital psiquiátrico, visando sempre à inclusão social

OS CAPS CONSTITUEM A PRINCIPAL ESTRATÉGIA DO PROCESSO DE REFORMA PSIQUIÁTRICA.

Os CAPS visam acolher os pacientes com transtornos mentais, estimular sua integração social e familiar, apoiá-los em suas iniciativas de busca da autonomia, oferecer-lhes atendimento médico e psicológico e integrá-los a um ambiente social e cultural concreto.

OS CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL TAMBÉM PODEM CONTRIBUIR DIRETAMENTE PARA ARTICULAÇÃO DE REDE PARA OS USUÁRIOS.

Pode ser atendido no CAPS as pessoas que apresentam intenso e persistente sofrimento psíquico, que impossibilite de levar uma vida na qual consiga realizar os seus projetos e atividades rotineiras. Existem CAPS especializados para crianças e adolescentes (CAPS IJ) e para pessoas com problemas recorrentes referentes ao abuso de substâncias (CAPSad).

Para ser atendido no CAPS, deve-se procurar diretamente esse serviço ou dar entrada pelo serviço de saúde em sua UBS (popularmente conhecida como postinho de saúde). A pessoa pode ir sozinha ou acompanhada, devendo procurar, preferencialmente, o CAPS que atende à região onde mora.

O serviço oferecido no CAPS é multidisciplinar, envolvendo outra áreas de apoio que forem necessárias.

O CAPS PODE SER EXTREMAMENTE BENÉFICO NO PROCESSO DE CUIDAR. AUXILIANDO COM POSSIBILIDADES, REINSERÇÃO SOCIAL, APOIO PSICOLÓGICO PARA O SUJEITO E FAMÍLIA, JUNTAMENTE DE ORIENTAÇÕES MÉDICAS.

CUIDANDO DE QUEM CUIDA

O termo "cuidador" refere-se aquele que provém cuidados para algo ou alguém, considerando as necessidades do mesmo.

MAS COMO É O PROCESSO DE CUIDAR DE ALGUÉM COM SOFRIMENTO PSIQUICO?

Assim como cuidar de alguém que exige cuidados médicos, cuidar de alguém que tem alguma patologia psíquica não é algo simples. Há muitos desafios e limites a serem ultrapassados nesse processo, o que pode ser desgastante e extremamente cansativo para quem o exerce.

COMPREENDA O CUIDADOR:

Muitas vezes o cuidador é uma mãe, pai, esposa, marido, filho, parente... Imagine lidar com todos os aspectos da vida adulta e proferir cuidados para alguém. Este processo não é simples e necessita de um apoio.

A sobrecarga, o cansaço físico e o emocional contribuem na dificuldade do cuidador em exercer sua função, afetando diretamente no processo de cuidar.

Devido ao nível de exigências da função do cuidador, é necessário que os familiares de um ente com transtornos mentais, principalmente os que convivem diariamente, sejam acolhidos, orientados e apoiados no desempenho de suas funções.

COMO FAVORECER O CUIDAR E OS SEUS DESDOBRAMENTOS PARA O CUIDADOR?

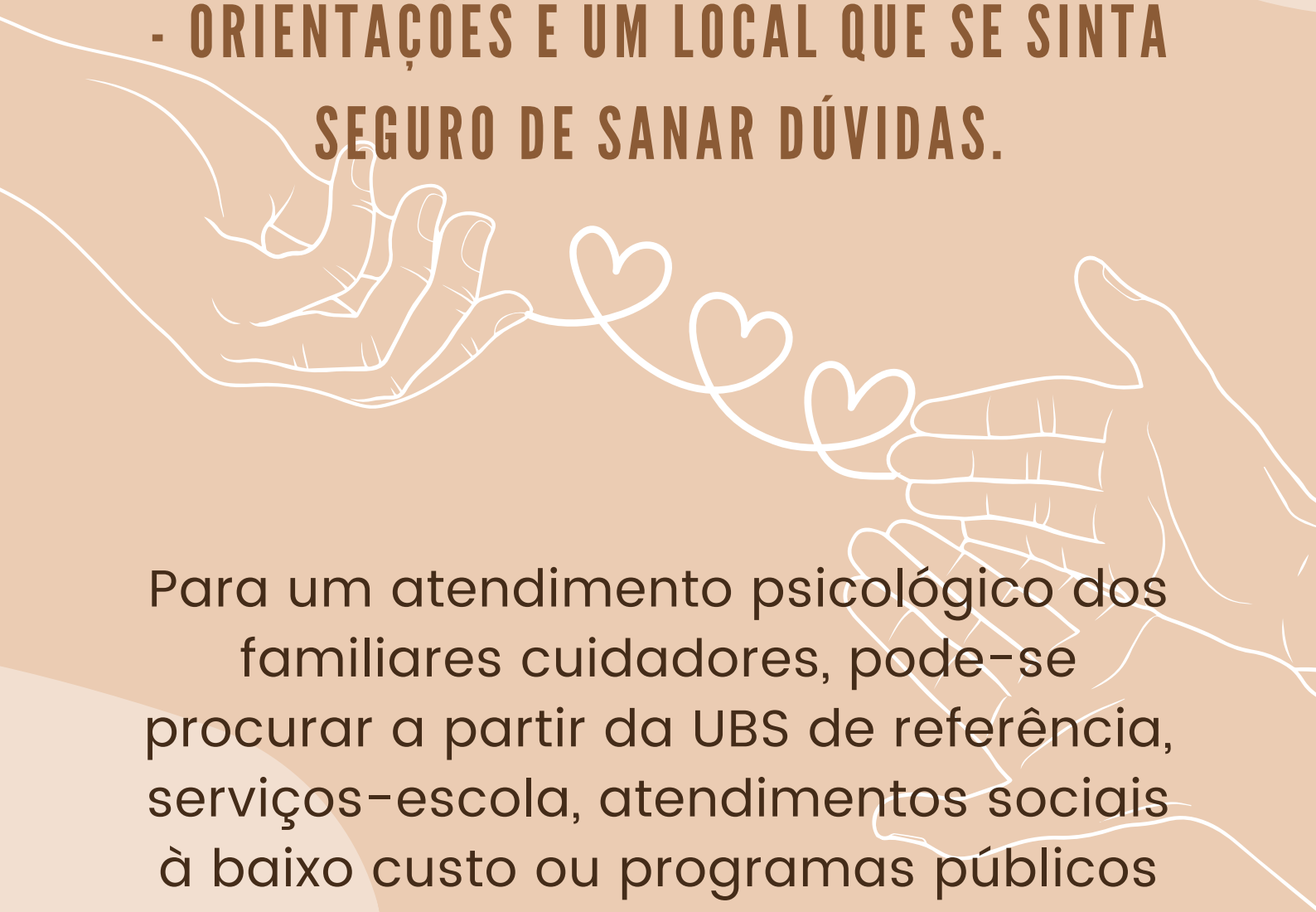
Primeiramente, é importante que os cuidadores da família estejam cientes de todo o processo do tratamento e sobre a doença. Para isso, deve-se sempre questionar o(s) médico(s) sobre o processo, sanar as dúvidas e estabelecer uma rede de apoio.

Busque, na sua cidade, serviços públicos que promovam um acolhimento e elaboração das dificuldades advindas do processo de cuidar. Você pode procurar estes serviços e/ou grupos a partir da sua rede de serviços de saúde, ou no próprio CAPS que o ente fizer parte.

Os familiares também podem procurar um processo de psicoterapia individual, podendo elaborar as angústias e desafios de ser um cuidador.

Para que os familiares possam fornecer o suporte e cuidados que o seu ente com transtorno mental precisa, é necessário ter condições mínimas para isso, incluindo:

- SUPORTE DA REDE DE APOIO (UBS, CAPS);
- COMPREENSÃO DIAGNÓSTICA CLARA;
- APOIO EMOCIONAL;
- ORIENTAÇÕES E UM LOCAL QUE SE SINTA SEGURO DE SANAR DÚVIDAS.



Para um atendimento psicológico dos familiares cuidadores, pode-se procurar a partir da UBS de referência, serviços-escola, atendimentos sociais à baixo custo ou programas públicos que acolham estas demandas.

COM OS CUIDADORES SENDO CUIDADOS, É POSSÍVEL COMPREENDER OS DESAFIOS DE CUIDAR, E ENFRENTÁ-LOS DE MANEIRA CLARA COM OS RECURSOS NECESSÁRIOS E DISPONÍVEIS.

GOSTOU DO CONTEÚDO?
ENCAMINHE PARA MAIS PESSOAS QUE GOSTARIAM DESTE MATERIAL!

Cartilha informativa virtual desenvolvida por estagiárias de Psicologia na Saúde/Clínica - PUC Campinas 2020

Beatriz Maria Oliveira Ferreira
Julia Palmezan Ribeiro de Machado
Lígia Bueno Santa Barbara

Supervisora: Cristiane Maretti Marangoni Valli

SERVIÇO-ESCOLA DE PSICOLOGIA PUC CAMPINAS

VIVENDO E CONVIVENDO
COM OS DESAFIOS DE CUIDAR

REFERÊNCIAS TEÓRICAS

BORBA, L. O.; A família e o portador de transtorno mental: dinâmica e sua relação familiar. Rev. esc. Enferm USP, São Paulo, v. 45, n. 2, p. 442-449. 2011.

FERREIRA, N. J. L. Práticas transversalizadas da clínica em saúde mental. Psicol. Reflex. Crit., v. 21, n. 1, p. 110-118, 2008.

INTERVOICE BRASIL. Disponível em: <https://www.facebook.com/intervoicebrasil>. Acesso em: 21 ago. 2020.

LEITE, S. N.; VASCONCELLOS, M. P. C. Adesão à terapêutica medicamentosa: elementos para a discussão de conceitos e pressupostos adotados na literatura. Ciênc. saúde coletiva, São Paulo, v. 8, n. 3, p. 775-782, 2003.

LEITE, S. N.; VIEIRA, M.; VEBER, A. P. Estudos de utilização de medicamentos: uma síntese de artigos publicados no Brasil e América Latina. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 13, supl. p. 793-802, 2008.

MACHADO, V. C.; SANTOS, M. A. O apoio familiar na perspectiva do paciente em reinternação psiquiátrica: um estudo qualitativo. Interface (Botucatu), v. 16, n. 42, p. 793-806, 2012.

REFERÊNCIAS TEÓRICAS

MENEZES, E. S.; SANTOS, T. R.; KANTORSKI, L. P. A experiência do grupo de ouvidores de vozes de Campinas como uma estratégia de transformação social: entrevista com Leonardo Duarte Bastos. J. nurs. health. 2018.

Ministério da Saúde. Saúde Mental no SUS: os Centros de Atenção Psicossocial, 2004.

MONDARDO, A. H.; PIOVESAN, L.; MANTOVANI, P. C. A percepção do paciente quanto ao processo de mudança psicoterápica. Aletheia, n. 30, p. 158-171, 2009.

MONTEIRO, E.; LACERDA, J. T. D. Promoção do uso racional de medicamentos: uma proposta de modelo avaliativo da gestão municipal. Saúde debate, v. 40, n. 111, p. 101-116, 2016.

MOURAO-JUNIOR, C. A.; SOUZA, A. B. D. Adesão ao uso de medicamentos: algumas considerações. Est. Inter. Psicol., v. 1, n. 1, p. 96-107, 2010.

PAIM, J. S. O que é SUS. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz - Coleção Temas em Saúde, 2009.

ROSA, L.C.S. Transtorno mental e o cuidado na família. São Paulo, Cortez, 2011.

VIVENDO E CONVIVENDO

COM OS DESAFIOS DE CUIDAR

SERVIÇO-ESCOLA DE
PSICOLOGIA
PUC CAMPINAS