

Quinzena de acolhimento ao cuidador.

A quinzena de acolhimento ao cuidador surge no primeiro semestre de 2023 diante a necessidade encontrada no CAPS-IA relativa ao estado físico e mental dos pais e responsáveis dos pacientes, os responsáveis estavam muito mais estressados e depressivos, pois sofriam com sobrecarga emocional e física e já não estavam conseguindo se cuidar (temos muitos cuidadores hipertensos e diabéticos), muitos inclusive estavam adoecendo. Essa situação me mobilizava, pois era algo que eu não tinha como resolver por se tratar de uma unidade de atendimento para crianças e adolescentes que até então não havia nenhum tipo de projeto voltado para este público. Então pensei em fazer uma quinzena de acolhimento onde fosse ofertado o cuidado e apoio a estes familiares. Eu ainda tinha outro problema, o famoso “EUQUIPE”, pois trabalho sozinha na farmácia e não poderia fechá-la no meu turno durante a quinzena, mas então lembrei que poderia contar com a ajuda dos estagiários. A partir daí, em conjunto com os estagiários de farmácia da UNEB e da UFBA, liderados por mim, passamos a trabalhar no processo de idealização e concretização do projeto.

A primeira etapa foi reconhecer a origem e os principais perpetuadores do estado constante de sofrimento mental e emocional. O principal ponto encontrado foi a tão recente pandemia, naquela época muitos pais e cuidadores ainda se viam estressados com a transição do sistema remoto para o presencial novamente, além do desgaste emocional gerado durante a COVID-19. Além disso, por se tratar de um centro de atenção psicossocial, esses responsáveis também precisavam lidar com o acompanhamento clínico de filhos, sobrinhos, netos, etc., na maioria das vezes sozinhas, sem poder contar com nenhuma rede de apoio. Após reconhecidas a origem e a razão da permanência desse estresse foi hora de trabalhar com soluções e iniciar a preparação da quinzena, apresentei a proposta para minha gerente e o coordenador técnico do serviço, eles concordaram com ação e então, marcamos para a data de 16 a 27 de outubro de 2023, no turno da tarde. A partir daí, fiz contatos por telefone e WhatsApp com várias pessoas amigas e conhecidas que já trabalhavam com PICS (Práticas Integrativas complementares em Saúde), que se sentiram sensibilizadas e se disponibilizaram a ajudar. Enquanto isso, comecei a trabalhar com os estagiários para montar a programação e divulgar nos grupos terapêuticos. Além disso, criamos frases motivacionais e as colocamos em uma árvore na entrada da recepção, convidando cada pessoa a pegar uma mensagem em seus galhos. Esta árvore permaneceu na recepção durante toda a quinzena do acolhimento e, quando as frases terminavam, acrescentávamos novas no lugar. De fato, os maiores desafios foram conseguir um número de parceiros que conseguissem atender ao maior número possível de cuidadores e continuar mantendo a farmácia funcionando, ter estagiários no serviço de farmácia fez toda a diferença agora ao serem os pés e braços que eu precisava para dar vida ao projeto, graças a esta parceria conseguimos acolher nossos convidados que estariam atendendo e pude continuar trabalhando na farmácia, os estagiários ficavam dando apoio aos convidados quando eu não podia estar na ativa. Para a ação, o gasto de material foi o mínimo, sendo que muitos dos convidados trouxeram a maioria dos materiais necessários. O CAPS cedeu as salas para as ações, álcool, algodão e lençol descartável. Também temos disponibilizado medicamentos fitoterápicos para reduzir o estresse, temos passiflora e valeriana em capsulas, que também têm ajudando a melhorar

o sono dos cuidadores e reduzir o estresse, independente da quinzena do acolhimento, os fitoterápicos são ofertados durante o ano todo.

Com sua primeira edição ocorrida em outubro de 2023, a “Quinzena do acolhimento” estreia visando, durante duas semanas, prestar apoio emocional, psicológico e físico para esses responsáveis. Como pessoa a frente do projeto os encontros sempre aconteciam durante meu turno (primeira edição sendo pela tarde e na segunda pela manhã) e neles diversas atividades eram realizadas pela equipe dentre elas haviam meditação, ventosaterapia, palestras sobre inteligência emocional, reflexoterapia, distribuição de fôlders que tratavam sobre saúde física e mental dos cuidadores entre outras atividades. Com a primeira edição terminando em um grande sucesso, passamos a trabalhar na possibilidade de haver uma segunda e terceira quinzena do acolhimento alguns meses depois e, então, já incluí nas atividades do CAPS IA Liberdade uma edição da quinzena do acolhimento semestralmente.

Motivados pelos resultados do trabalho anterior, a 2ª edição surge com elementos adicionais que não puderam ser explorados na 1ª. Implementamos um ponto de aferição de pressão arterial e glicemia capilar que serviu inclusive com a identificação de duas mães com valores altos de pressão arterial que precisaram ir direto para emergência (200x120 mmHg). Além disso, criamos também o potinho do amor, onde diversas frases de apoio ficavam disponíveis para quem precisasse delas, além de espalhar várias frases motivacionais pelo espaço do CAPS. Como na 1ª edição, os estagiários de farmácia foram meus braços e pernas, e desta vez, foram treinados para fazerem verificação de PA e de Glicemia capilar, os cuidadores com valores medidos acima do valor de referência eram encaminhados para mim e eu fazia a orientação necessária, inclusive de ir para um atendimento médico de emergência, para completar a ação os estagiários fizeram um fôlder sobre o autocuidado que foi distribuído entre os participantes da semana.

O trabalho em um CAPS infante juvenil é difícil, uma vez que, muitas vezes, não temos as condições adequadas e precisamos nos superar para atender ao nosso público-alvo. Ver crianças e adolescentes emocionalmente adoecidos, vítimas de agressões físicas, sexuais e emocionais, afeta profundamente o emocional de todos nós. Cada família tem de 1 a 3 pacientes em tratamento, mas, para a equipe, todos são nossos pacientes. Ficamos felizes com a recuperação, alta médica e/ou estabilização de cada um de nossos usuários, mas também sofremos e choramos com as recaídas e as dificuldades que os pacientes e seus cuidadores vivenciam, as dificuldades de irem ao atendimento por falta de dinheiro para transporte, as negativas que recebem do INSS, a dificuldade até para se alimentar que muitos vivenciam. Admiro muitos esses pais, a batalha que eles vivenciam não é fácil, acabamos acompanhando e participando de suas trajetórias de vida, durante o período que estão sendo atendidos no caps, o sofrimento que vivem por serem abandonados por amigos e parentes por conta do diagnóstico de seus filhos. Apesar de muitas campanhas sobre a empatia, esses pais são muito maltratados pela sociedade por falta de empatia. Eles ouvem muitas palavras que machucam os seus corações e, não é à toa que muitas mães choram na farmácia do CAPS IA devido às palavras que ouviram ao longo do caminho até o CAPS IA Liberdade. Espero um dia ver a empatia praticada por um número maior de pessoas.

Dentre alguns resultados encontrados após a “Quinzena do acolhimento” tivemos a melhora no controle de stress de pais e responsáveis, melhorando a relação família-equipe-paciente. Foi uma experiência fundamental no meu processo de reconhecer a importância do cuidado para além do ambiente clínico, podendo pôr em prática ações que já faziam parte da minha vida pessoal, porém que agora poderiam também auxiliar o bem-estar de outras famílias. Eu e a equipe ficamos muito felizes com o resultado positivo do projeto, que vem nos estimulando a seguir em frente com ele por muitas mais edições. Esperamos que as quinzenas futuras sejam ainda melhores.

Este é um projeto que me faz muito feliz, eu sei que é pouco, mas já conseguimos fazer diferença na vida dos que participam, hoje várias mães já voltaram para dizer que estão com a pressão arterial controlada, e não posso esquecer, esta ação também abraça os funcionários do CAPS IA Liberdade, pois nós também precisamos de acolhimento. Me sinto muito feliz em poder estar à frente desta ação e ter encontrado tantas pessoas maravilhosas que se dispuseram a colaborar com a ação, ter o apoio da equipe e dos estagiários, graças a eles já estamos nos últimos preparativos da 3ª quinzena do Acolhimento, que ocorrerá de 18 a 29 de novembro de 2024. Não posso deixar de expressar a minha admiração pela equipe Multiprofissional do CAPS IA, que vem de muito tempo antes de ir trabalhar no serviço, sempre admirei o quanto esta equipe trabalhava com profissionalismo e humanidade, então, para mim, trabalhar e trazer ações que auxiliam a todos é mais do que uma ação, é uma forma de demonstrar minha gratidão também a esta equipe maravilhosa.