

## PROGRAMA CUIDANDO DO CUIDADOR

Maria de Lourdes Lima Ferreira- Profissional de Educação Física - Secretaria Municipal de Saúde de Aracati - CE

**INTRODUÇÃO:** Cuidador é um ser humano de qualidades especiais, expressas pelo forte traço de amor à humanidade, de solidariedade e doação, que zela pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura e lazer da pessoa assistida, que, conseqüentemente, também necessita de cuidados. **OBJETIVOS:** Desenvolver ações de promoção à saúde e qualidade de vida para os cuidadores dos acamados e/ou portadores de necessidades especiais atendidos pelas UBS da sede e dos distritos do município de Aracati-CE. **JUSTIFICATIVA:** O ato de cuidar de alguém por mais que se goste se torna desgastante e estressante. O cuidador pela própria condição humana necessita de cuidados e de tempo para se auto cuidar. Daí a necessidade de proporcionar a essa clientela caminhos que podem ser seguidos durante a árdua tarefa de cuidar dos outros, pois para cuidar dos outros é essencial cuidar de si primeiro. **METODOLOGIA:** As ações são desenvolvidas uma vez por mês na sede do município, no auditório do Hospital Municipal Dr. Eduardo Dias – HMED, com todos os cuidadores da sede e dos distritos do município, cadastrados na Secretaria Municipal de Saúde, beneficiados com ajuda mensal de fraldas aos acamados por eles assistidos. Os cuidadores são recepcionados, é servido um lanche, em seguida todos são convidados para participar de uma palestra cujo tema é escolhido pelos mesmos a cada encontro. Ao término da palestra, tem início a sessão de atividade física com duração de 30 minutos. Visando garantir a permanência dos cuidadores, procura-se minimizar as barreiras e planejar as atividades desenvolvidas de modo a proporcionar o mínimo

risco de complicações decorrentes da prática de exercícios físicos, com atividades moderadas e de baixa intensidade, dispensando a triagem e avaliações pré-exercício. Também são realizadas atividades de caráter lúdico/recreativo, que contribuem para elevar o estado de animo durante e após as sessões, servindo de estímulo para a prática regular de exercícios físicos. Ao término da sessão, busca-se incentivar a prática continuada da atividade física visando melhorar a qualidade de vida dos participantes, informando a respeito da importância da adoção dessa prática para uma vida fisicamente ativa e saudável, mediante a comparação individual dos resultados das avaliações. Finalmente é entregue aos cuidadores o material (fraldas) para cada paciente de acordo com o acompanhamento e a avaliação da Assistente Social. **AVALIAÇÃO:** Realizada mensalmente, através do empenho e desempenho nas atividades propostas e do depoimento dos cuidadores. **CONCLUSÃO:** Tendo em vista os resultados obtidos com as ações desenvolvidas, é perceptível que implantar e oferecer programas dessa natureza para que venham oportunizar o acesso de grupos populacionais menos favorecidos e/ou com poucas chances para desenvolver a prática da atividade física é uma estratégia que poderá minimizar a aquisição de algumas doenças causadas por esforços repetitivos, por estresse e outras causas de adoecimentos. Acredita-se que este programa está sendo viável tanto do ponto de vista social quanto de promoção da saúde.

**Palavras chaves:** Cuidador- Promoção e Prevenção da Saúde - Atividade Física

