



CUIDANDO DO CUIDADOR: RELATO DE EXPERIENCIA DE UMA OFICINA DE CUIDADORES REALIZADO NO CAPS II EM UM MUNICIPIO DO INTERIOR DO MARANHÃO

HERLANE FERREIRA DOS SANTOS; FRANCISCO DAS CHAGAS CASTRO DE MORAES

Introdução: Cuidador é um ser humano de qualidades especiais, expressas pelo forte traço de amor à humanidade, de solidariedade e de doação. A arte de cuidar não é simples. É uma tarefa nobre, mas permeada de sentimentos e situações contraditórias. Nesse contexto foi organizado a Oficina para Cuidadores do CAPS II, sendo considerado de grande valia o contato com os cuidadores dos pacientes assistidos na instituição, assim como uma forma de demonstrar cuidado para com os cuidadores. **Objetivo:** Relatar a experiência vivenciada e compartilhada por acadêmicos do curso de graduação de Medicina da Faculdade Afya Santa Inês e pela professora de Comunidades V. **Relato de Experiência:** A oficina aconteceu em dois momentos: no 1º momento os alunos acompanhados da professora, realizaram visita ao CAPS II, com o objetivo de conhecer a estruturação da Rede de Saúde Mental do município, bem como o fluxo de atendimento e aplicaram a escala de Zarit, com o intuito de identificar a sobrecarga dos cuidadores e iniciaram a organização da Oficina. No 2º momento, após tudo alinhado, foi o momento da realização da Oficina para Cuidadores. Os cuidadores foram recepcionados pelos alunos, que os direcionaram ao local da oficina. Realizaram demonstração de Primeiros Socorros, também foi abordado o tema: Cuidador, quem cuida da sua Saúde Mental?; tivemos um momento de relaxamento e autocuidado, com a abordagem da Técnica de Relaxamento por meio da Respiração. Contamos com a presença de 25 Cuidadores. Foi constatada a necessidade de cuidar da saúde integral desses cuidadores, bem como disponibilizar ensinamentos relacionados ao autocuidado, segundo SOUZA 2015, os cuidadores tendem a negligenciar suas próprias necessidades em prol do paciente. Relataram que com os esclarecimentos realizados, estavam se sentindo mais seguros para cuidar de seus familiares. **Conclusão:** A sobrecarga do cuidador não está somente relacionada a assistência direta, vai além, com conflitos familiares, abdicação do emprego ou de momentos de lazer, limitações sociais, desinteresse pelo cuidado. A oficina nos mostrou que esse público existe e necessita de ajuda. Sendo possível identificar que é muito importante desenvolver estratégias educativas para apoiar e orientar os cuidadores.

Palavras-chave: **OFICINA; CAPS II; ESCALA DE ZARIT; CUIDADOR; AUTOCUIDADO**