RESUMO - ESTUDOS TEÓRICOS, DOCUMENTAIS E RELATOS DE EXPERIÊNCIA - TECNOLOGIAS LEVES E HUMANIZAÇÃO DO CUIDADO

CUIDAR DE QUEM CUIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE GRUPO TERAPÊUTICO DE REGULAÇÃO EMOCIONAL PARA CUIDADORES DE INDIVÍDUOS COM DOENÇA DE PARKINSON

Jow Anny Sanny Élida Costa De Medeiros (elida.medeiros@edu.isd.org.br)

Maria Suellen Gonçalves Da Silva (maria.goncalves.606@ufrn.edu.br)

Gabriel Araújo De Farias (gabriel.farias@edu.isd.org.br)

Rosiane Oliveira (rosiane.santos@edu.isd.org.br)

Yoná Ingrid Trajano De Morais (yona.morais@edu.isd.org.br)

Joísa Priscilla Saraiva De Araújo (joisa.araujo@isd.org.br)

Introdução: A Doença de Parkinson (DP) é uma condição neurodegenerativa decorrente da perda progressiva de neurônios dopaminérgicos, o que pode gerar prejuízos em domínios motores, cognitivos, emocionais e sociais. Assim, o avanço da DP demanda múltiplas mudanças e adaptações do sujeito diagnosticado, aumentando sua dependência de figuras de cuidado, papel frequentemente assumido por familiares. O Cuidado Centrado na Família (CCF) é uma abordagem que reconhece o papel da família no cuidado do paciente,

enfatizando a importância de um olhar sensível às necessidades psicossociais do contexto familiar. Cuidadores de indivíduos com doenças crônicas têm relatado sentimentos de tristeza, preocupação, medo e insatisfação com a vida devido à alta demanda de atividades de cuidado. Além disso, cuidadores têm relatado dificuldade na regulação de suas emoções, o que pode gerar impactos em sua saúde mental. A regulação emocional é a capacidade de identificar, compreender e manejar as próprias emoções, processo essencial para uma maior qualidade de vida e bem-estar. Objetivo: Relatar a experiência de um grupo terapêutico de regulação emocional com cuidadores de usuários com Doença de Parkinson, com o objetivo de promover o acolhimento e o manejo de suas emoções. Relato de experiência: Trata-se de um relato de experiência de cunho qualitativo, com cuidadores que acompanhavam pacientes com Parkinson em um CER IV. Ao total, foram conduzidas quatro sessões terapêuticas, cada uma com 1 hora de duração, nas quais uma psicóloga e duas estagiárias de psicologia facilitaram atividades voltadas à regulação emocional. As sessões abordaram as seguintes temáticas: “Exploração do conceito de emoções”, “Mitos emocionais”, “Validação emocional” e “Estratégias adaptativas e desadaptativas de regulação emocional”. Ao longo dos encontros, foram utilizados múltiplos recursos para estimular as discussões, como pinturas sobre os estados emocionais dos participantes, bingo sobre estratégias de regulação emocional e mural de validação emocional. Além disso, as trajetórias e vivências afetivas desses cuidadores foram exploradas através da dinâmica da Tenda do Conto. Conclusões: A terapia em grupo desempenha um papel crucial no apoio a sujeitos que exercem atividades de cuidado, facilitando o processo de identificação, compreensão e acolhimento de suas emoções. Assim, observa-se que o grupo terapêutico de regulação emocional possibilitou o acesso desses cuidadores a um ambiente seguro para a expressão aberta de suas emoções, bem como a reflexão sobre meios mais adaptativos de regulação emocional. A partir das dinâmicas realizadas, os participantes puderam compartilhar vivências emocionais, validá-las e pensar coletivamente na elaboração de estratégias de enfrentamento para lidar com emoções desconfortáveis. Além disso, foi possível contribuir para a redução do sofrimento psicológico, o aumento do bem-estar e o fortalecimento dos vínculos interpessoais entre indivíduos que assumem o papel de cuidadores.

Palavras-chave: doença de parkinson; cuidadores; regulação emocional; cuidado centrado na família; grupo terapêutico.