

## O CINEMA COMO ESTRATÉGIA DE CUIDAR DE QUEM CUIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bruna dos Santos Bispo<sup>1</sup>; Clara Oliveira Lelis<sup>2</sup>; Rayssa Guedes Souza<sup>3</sup>; Vinícius Rocha Gama<sup>4</sup>; Luana Machado Andrade.<sup>5</sup>

**Introdução:** a doença de Alzheimer é uma patologia neurodegenerativa e progressiva que afeta diversas funções cognitivas e comportamentais. O Alzheimer afeta além da pessoa portadora, seus familiares, que em sua maioria são também seus cuidadores. Nessa vertente, nota-se que muito se fala acerca da demência e dos cuidados necessários, entretanto, pouco se fala das limitações às necessidades da pessoa cuidadora. O processo de cuidar acarreta muitas sensações, como cansaço, sobrecarga, solidão, ansiedade e estresse, nessa perspectiva, urge a necessidade do apoio à família na prestação do cuidado e principalmente o cuidado ao cuidador. Como tecnologia de cuidado existem os Grupos de Ajuda Mútua, que baseiam-se em um arranjo constituído por pessoas que compartilham das vivências semelhantes. Esses grupos contribuem para o conhecimento das cuidadoras, funcionam como um suporte interpessoal e proporcionam momentos de distração e lazer. **Objetivo:** descrever a experiência vivenciada através de uma atividade promovida pelo Grupo de Ajuda Mútua. **Método:** trata-se de um relato de experiência de uma atividade promovida pelo programa de extensão da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia no campus de Jequié denominado “Grupo de Ajuda Mútua integrando familiares cuidadores de pessoas com doença de Alzheimer”. A ação foi realizada no dia três de abril de 2024 com duração média de duas horas, e consistiu em propiciar um momento de lazer para as integrantes do Grupo de Ajuda Mútua, através da exibição cinematográfica no cinema do município, participaram da atividade 11 cuidadoras, três bolsistas e uma docente coordenadora do programa. **Resultados:** o exercício do cuidado é uma tarefa exaustiva para a cuidadora principal de uma pessoa com DA, pois envolve uma série de responsabilidades que causam sobrecarga e desgaste tanto físico quanto mental. Como resultado, os momentos de lazer tornam-se cada vez mais escassos na rotina de quem cuida. Nesse sentido, o GAM busca estimular a priorização do autocuidado, promovendo entre as cuidadoras o senso de autonomia para que elas resgatem o cuidado de si. Para alcançar esse objetivo, o programa lança mão de diversas estratégias capazes de oportunizar ocasiões de reflexão e descontração, dentre elas, destaca-se a exibição de filmes. Assim, a sessão de cinema promoveu a integração em grupo, fortalecendo as redes de apoio ao aproximar as cuidadoras do GAM, além disso, o momento contribuiu para a redução do estresse e permite que as cuidadoras se afastem temporariamente do ambiente onde exercem suas funções diárias, o que é algo essencial para o cuidado com a saúde mental e promoção do bem-estar visto que proporciona lazer e viabiliza a manutenção das relações sociais. **Conclusões:** o presente relato demonstra uma das multifaces do Grupo de Ajuda Mútua e uma das estratégias adotadas para estimular a realização de atividades que para muitos são vistas como simples, mas que para as cuidadoras, por vezes são negligenciadas ou diminuídas devido à sobrecarga do cuidado ao outro. Desse modo tornou-se notório que estratégias como essa tendem a contribuir significativamente para o cuidado ao cuidador e para a recuperação do seu bem-estar e autocuidado.

**Palavras-chave:** Cuidadores; Doença de Alzheimer; Grupos de autoajuda.

<sup>1</sup>Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. E-mail: 201920334@uesb.edu.br.

<sup>2</sup>Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. E-mail: 201911396@uesb.edu.br.

<sup>3</sup>Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. E-mail: 201911501@uesb.edu.br.

<sup>4</sup>Graduando em Enfermagem pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. E-mail: 202020671@uesb.edu.br.

<sup>5</sup>Professora Adjunto da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. E-mail: luana.machado@uesb.edu.br.