

## PRÁTICAS EXTENSIONISTAS JUNTO ÀS FAMÍLIAS DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA (PCD): UMA ABORDAGEM SOBRE ANSIEDADE

Saúde

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

AMARAL, G. B.<sup>1</sup>; CASTRO, D. J. G.<sup>2</sup>; DA SILVA, L. V.<sup>3</sup>; BARSCHAK, A.G.<sup>4</sup>;

GUTIERREZ, L.L.P.<sup>5</sup>

### RESUMO

Cuidar de pessoas com deficiência (PcD) exige muito dos cuidadores, portanto, para minimizar sua sobrecarga, uma rede de apoio educacional/social é importante. Desde 2017, o projeto de extensão "Apoiando e Educando de Famílias com PcD" da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre trabalha com atendimento a famílias de baixa renda na sala de estar do Educandário São João Batista (Porto Alegre/RS). O projeto é colocado em prática a cada 15 dias por meio de oficinas, rodas de conversa e outras ações. O objetivo deste trabalho foi apresentar um relato de experiência de duas ações extensionistas desenvolvidas dentro de uma rede de apoio já concretizada, a fim de compreender-se melhor a ansiedade e sugerir métodos para controlá-la. Como metodologia, no primeiro encontro, em roda de conversa, foi utilizada uma caixa de perguntas em que os cuidadores deveriam levantar uma placa de sim ou não ao final de cada pergunta feita pelos extensionistas, objetivando construir-se saberes conjuntos. No segundo encontro, conversou-se sobre aspectos do controle da ansiedade, incentivando-se trocas de experiências e fez-se uma meditação guiada de 5 minutos com um instrutor capacitado. Como resultado observou-se a participação ativa e voluntária de todos os envolvidos, sendo possível trabalhar-se conceitos referentes à ansiedade. Alguns cuidadores destacaram após a atividade o quão importante foi poder refletir acerca dos assuntos abordados, trazendo suas percepções positivas quanto às ações desenvolvidas. Deste modo, avaliamos que os profissionais da saúde, em conjunto com os estudantes, podem proporcionar, por meio de atividades como estas, a melhora da qualidade de vida de toda a família do PcD. Além disso, a extensão oportuniza ao estudante o contato com a realidade das comunidades na qual ele irá atuar, facultando o desenvolvimento de competências e habilidades importantes no mercado de trabalho, além de uma formação mais humanizada.

**Palavra-chave:** cuidadores; rede de apoio; autocuidado; autoestima.

---

<sup>1</sup> Gabriela Barbosa do Amaral, aluna do curso de Psicologia.

<sup>2</sup> Diogo Jorge Gonçalves Castro, aluno do curso de Nutrição.

<sup>3</sup> Larissa Vitoria da Silva, aluna do curso de Biomedicina.

<sup>4</sup> Alethéa Gatto Barschak, Vice-coordenadora do Projeto de Extensão.

<sup>5</sup> Lucila Ludmila Paula Gutierrez, Coordenadora do Projeto de Extensão.

## **1 INTRODUÇÃO**

Não é incomum que pessoas com deficiência (PcD) necessitem de um cuidado especial e por isso a presença de um cuidador é de suma importância. Cuidar de PcD exige muito dos cuidadores, logo, para minimizar a sobrecarga que sentem, uma rede de apoio educacional/social é importante (Albuquerque et al., 2020). Nesse contexto, o projeto de extensão da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre intitulado "Apoiando e educando as famílias de PcD" atua no Educandário São João Batista (Porto Alegre/RS) desde 2017 junto a familiares cuidadores de baixa renda que estão na sala de espera aguardando o atendimento em saúde gratuito de seu ente cuidado. Além disso, visa abordar a educação em saúde, autoestima e autocuidado, por meio da formação de uma rede de apoio social/educacional, composta pelos extensionistas e os cuidadores, por convite aos mesmos, buscando qualificar suas vidas, que é também o objetivo do projeto de pesquisa atrelado ao de extensão e que já está bem estabelecido (SARAIVA et al., 2019; ALBUQUERQUE et al, 2020; VARGAS et al., 2021; CARDOSO et al., 2022). Por meio destas ações, os alunos extensionistas colocam em prática o que aprendem intramuros na universidade junto à comunidade na qual estão inseridos e, ao mesmo tempo, agregam ensinamentos populares para a sua formação acadêmica. O objetivo deste trabalho é fazer um relato de experiência sobre duas ações extensionistas desenvolvidas sobre o tema ansiedade e alternativas para seu controle.

## **2 METODOLOGIA**

O projeto é desenvolvido no Educandário – Centro de Reabilitação São João Batista em Porto Alegre/RS, que faz atendimentos em saúde gratuitamente para pessoas com deficiência de 0 a 21 anos provenientes de famílias de baixa renda. Os encontros ocorrem a cada 15 dias, por meio de oficinas, rodas de conversas e outras ações e ocorrem sempre com o mesmo público-alvo, que possui um perfil de mulheres em maioria (mães), com baixa escolaridade (60% só tem o ensino fundamental completo), 90% com renda de 1 a 2 salários mínimos, 60% se declara da cor branca e idades entre 25 e 52 anos. Como o projeto atua continuamente, já está bem estabelecido um canal de comunicação; logo, os próprios cuidadores participantes do projeto solicitaram à equipe extensionista,

composta por duas professoras farmacêuticas e alunos dos cursos de Biomedicina, Nutrição e Psicologia, que fossem abordados os temas de ansiedade e alternativas para o seu controle. Cabe salientar que a equipe extensionista faz esta escuta para preparar material e ações que contemplem as escolhas do público-alvo. De início, os temas foram estudados e adequados para a linguagem coloquial para melhor compreensão do público-alvo. A partir disso, dois encontros de 1h cada um ocorreram em junho e julho de 2022 na sala de espera do Educandário e contaram com a participação de familiares de PcD e da assistente social da instituição parceira. Assim, no primeiro encontro, em uma roda de conversa, foi realizada uma dinâmica com o uso de uma caixa com perguntas sobre ansiedade e plaquinhas de sim ou não, elaboradas com cartolina e palitos de picolé pela equipe, foram entregues aos cuidadores no dia da dinâmica. Os participantes deveriam levantar as plaquinhas ao final de cada pergunta sorteada pelos extensionistas. Deste modo, abriu-se espaço para a reflexão e discussão sobre os conceitos que deveriam ser construídos a partir do conhecimento prévio dos participantes (estudantes e cuidadores) e também foi possível fazer a escuta empática, acolhimento e valorização das opiniões de todos, dentro da rede de apoio, em que foram levantadas questões referentes a dores e ressignificações sobre o tema. No segundo encontro, conversou-se sobre aspectos emocionais de como controlar a ansiedade, incentivando-se trocas de experiências entre todos, e fez-se uma meditação guiada de 5 minutos com um instrutor. Ambas as ações foram elaboradas de forma a não se transformarem em mera transferência de conhecimento da universidade para os cuidadores e os estudantes puderam usar seus conhecimentos nas áreas de fisiologia, anatomia, patologia e psicologia, de suas matrizes curriculares, formando novos saberes a partir do conhecimento popular.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Como resultados observou-se a participação ativa e voluntária de 10 cuidadores (9 mães e 1 pai) em ambos os encontros, sendo possível trabalhar-se conceitos referentes a ansiedade. Os cuidadores puderam expressar suas dúvidas, trazer ao grupo suas vivências e como lidavam com suas inquietações, o que gerou trocas de experiências e crescimento do grupo como um todo. Alguns cuidadores trouxeram falas como “Muito bom! Aprendendo!”, “Sempre que possível tento

meditar em casa”, “Muito boa a meditação”. Ainda, as famílias relataram ter gostado das dinâmicas e esclarecido suas dúvidas. Nesses encontros, os cuidadores trazem suas percepções de pertencimento a uma rede de apoio formada pelo grupo extensionista e, além disso, destacam que enxergam a extensão universitária como uma referência de vínculo afetivo e de confiança, percebendo que as atividades são válidas para as suas vidas. Do mesmo modo, os extensionistas trazem falas como “As trocas e aprendizados estão sendo de extrema relevância para a minha formação” e “Muito importante para meu desenvolvimento como pessoa”. A partir destes resultados, fica clara a relevância social, o impacto provocado em todos os envolvidos e a transformação social que aos poucos o projeto consegue gerar.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Avaliamos que os profissionais da saúde, em conjunto com os estudantes, podem proporcionar, por meio de ações como estas, melhora da qualidade de vida de toda a família do PcD. Ainda, a extensão oportuniza ao estudante o contato com a realidade das comunidades na qual ele irá atuar, facultando o desenvolvimento de competências e habilidades importantes no mercado de trabalho, além de uma formação mais humanizada.

#### **REFERÊNCIAS**

ALBUQUERQUE, V.M.; DA SILVA, L.V.; CARDOSO, S.B.; KNOLL, I.M.; BARSCHAK, A.G.; GUTIERREZ, L.L. É possível promover apoio social e educacional por meio virtual? In: BARSCHAK, A.G.; GUTIERREZ, L.L. (orgs).

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UFCSPA: mídias sociais e COVID-19. Porto Alegre: Editora da UFCSPA, 2020. p. 115-118. Disponível em: <https://www.ufcspa.edu.br/vida-no-campus/editora-da-ufcspa/obras-publicadas>.

CARDOSO, S.; VARGAS, G.; SARAIVA, A.; MARTINS, C.; DA SILVA, C.; BARSCHAK, A.; GUTIERREZ, L. L. Multiplicadores de conhecimento: Papel das ações de extensão junto a cuidadores de pessoas com deficiência. Revista Brasileira de Extensão Universitária, v. 13, n. 1, p. 13-25, 4 mar. 2022

SARAIVA, A. C. A.; DE OLIVEIRA, M. R.; DE SOUZA, K. B.; MARTINS, C. S.; DE SOUZA, L. L.; BARSCHAK, A. G.; GUTIERREZ, L. L. P. Experiência extensionista no desenvolvimento de metodologias em educação em saúde junto a cuidadoras de pessoa com deficiência. Revista Brasileira de Extensão Universitária, v. 10, n. 3, p. 101-107, 2019.

VARGAS, G.; SARAIVA, A.; MARTINS, C.; DA SILVA, C.; DE SOUZA, L.; BARSCHAK, A.; GUTIERREZ, L. L. Tópicos de fisiologia aliados à extensão universitária como ferramenta para promover o bem-estar de cuidadoras de PcD. Revista Brasileira de Extensão Universitária, v. 12, n. 3, p. 397-408, 13 dez. 2021.