

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM GRUPO DE APOIO PARA CUIDADORES

IVO, L. P.¹; MESSA, N. D.¹; ESPINDOLA, I. G. S.¹; NUNES, A. C. R.¹; LIMA, B. F.¹; SCHIAVO, I. B. V.¹;
FREITAS, M. E. B. C.¹; BALK, R. S.²

¹Grupo PET-PISC, UNIPAMPA, Campus Uruguaiana; ²Tutor do Grupo PET-PISC, UNIPAMPA, Campus Uruguaiana

E-mail: larissaivo.aluno@unipampa.edu.br, petpiscunipampa2020@gmail.com

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas pelos acadêmicos do PET PISC durante a realização de um grupo de apoio voltado aos cuidadores de pessoas em situação de dependência, no município de Uruguaiana/RS. O trabalho aborda a importância do cuidado com quem exerce o papel de cuidador, evidenciando os desafios físicos, emocionais e sociais enfrentados por esses indivíduos, além de refletir sobre estratégias que promovam seu bem-estar e qualidade de vida. O método utilizado é um relato de experiência, descrevendo as atividades desenvolvidas pelos bolsistas, sua organização, duração e objetivos propostos. Os resultados apontam para uma participação expressiva e engajada dos cuidadores, que relataram sentir-se acolhidos e valorizados no espaço de escuta e troca. Conclui-se que o grupo de apoio constitui uma ferramenta fundamental de promoção da saúde mental e emocional dos cuidadores, fortalecendo vínculos, ampliando o autocuidado e contribuindo para a formação humanizada dos estudantes envolvidos.

Palavras-chave: Cuidadores; Grupos de Autoajuda; Promoção de Saúde; Qualidade de Vida.

TAKING CARE OF THOSE WHO CARE: EXPERIENCE REPORT IN A SUPPORT GROUP FOR CAREGIVERS

ABSTRACT : This study aims to report the experiences of PET PISC students during the implementation of a support group for caregivers of dependent individuals in the municipality of Uruguaiana, Rio Grande do Sul, Brazil. The paper discusses the importance of caring for those who assume the caregiver role, highlighting the physical, emotional, and social challenges faced by these individuals, and reflects on strategies to promote their well-being and quality of life. The method employed is an experience report, describing the activities developed by the scholarship students, their organization, duration, and proposed objectives. The results indicate meaningful and engaged participation from the caregivers, who reported feeling welcomed and valued in the space of listening and exchange. It is concluded that the

support group represents a fundamental tool for promoting caregivers' mental and emotional health, strengthening bonds, fostering self-care, and contributing to the humanized education of the participating students.

Keywords: Caregivers; Self-Help Groups; Health Promotion; Quality Of Life

Introdução

De acordo com a Classificação Brasileira de Ocupações, o cuidador é aquele que “cuida a partir de objetivos estabelecidos por instituições especializadas ou responsáveis diretos, zelando pelo bem-estar, saúde, alimentação, higiene pessoal, educação, cultura, recreação e lazer da pessoa assistida” (Brasil, 2025). Essa função, muitas vezes invisibilizada socialmente, é, contudo, essencial para a garantia de qualidade de vida de pessoas em situação de dependência. (Hoffmann, 2024).

Nesse contexto, o cuidador assume a responsabilidade pela manutenção das atividades básicas de pessoas em situação de dependência, como a oferta de hidratação e alimentação, o banho, a troca de vestimentas e de fraldas, além de, em muitos casos, atuar como mediador da comunicação entre o paciente e os profissionais de saúde (Hoffmann, 2024). Ademais, o cuidador exerce um papel essencial no acompanhamento de indivíduos com doenças graves, cuja ausência pode comprometer significativamente a continuidade e a eficácia do tratamento (Oechsle et al., 2019; Hoffmann, 2024).

O ato de cuidar vai muito além do auxílio em atividades básicas da vida diária, pois envolve uma atenção contínua prestada a indivíduos que apresentam limitações, sejam elas decorrentes da idade avançada, de uma doença incapacitante ou de uma deficiência que comprometa sua autonomia, como no caso de pessoas acamadas, em estado de fragilidade ou adoecimento. Ademais, esse cuidado, na maioria das vezes, é diário e pode exigir dedicação integral (Brasil, 2008).

Estima-se que cerca de 88% do cuidado ocorra no ambiente familiar, geralmente desempenhado por mulheres (Ullgren et al., 2018). Essa dedicação prolongada pode gerar isolamento, sobrecarga e negligência do autocuidado (Cabada; Martínez, 2017), impactando negativamente a saúde e a qualidade de vida do cuidador (Ullgren et al., 2018; Sandstedt et al., 2018).

Dessa forma, estudos apontam que o apoio social auxilia o cuidador a gerir os desafios presentes no seu cotidiano, estando associado à qualidade de vida e ao bem-estar psicológico (Garcia; Manquián; Rivas, 2016).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo é relatar as experiências de bolsistas do PET-PISC em um grupo de cuidadores de pessoas dependentes, vinculado a uma Estratégia de Saúde da Família em um município da Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul.

Método

Tipo de Estudo e Contexto

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir das atividades extensionistas realizadas por bolsistas do Programa de Educação Tutorial Práticas Integradas em Saúde Coletiva (PET PISC) da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA).

As ações ocorreram em Uruguaiana, município localizado no extremo oeste do Estado do Rio Grande do Sul que possui aproximadamente 117.210 habitantes, segundo dados do Censo de 2022. Dessa forma, o grupo de apoio “Cuidando de Quem Cuida” é vinculado a uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) localizada na região periférica do município, e as atividades foram realizadas durante o mês de setembro de 2025, com encontros semanais de aproximadamente duas horas de duração.

Público-Alvo

O grupo é composto por cerca de 15 participantes, sendo a maioria mulheres (aproximadamente 90%), com idades entre 40 e 60 anos, o que corresponde a uma média aproximada de 50 anos.

Esses participantes exercem o papel de cuidadores familiares de pessoas em situação de dependência, muitos com histórico de sobrecarga emocional e física associada à função do cuidado. O grupo se caracteriza como um espaço de acolhimento, troca de experiências e fortalecimento emocional.

Organização e Condução das Atividades

As atividades foram planejadas e executadas de forma colaborativa entre os bolsistas do PET PISC dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia, Farmácia e as Agentes Comunitárias

de Saúde (ACS) da unidade, com o objetivo de promover o bem-estar físico e mental dos cuidadores.

Durante os encontros, foram realizadas rodas de conversa e dinâmicas voltadas à escuta sensível e à expressão das vivências relacionadas ao cuidado, nas quais as participantes puderam compartilhar experiências, desafios e sentimentos, favorecendo a integração do grupo e a valorização de suas trajetórias pessoais.

Entre as atividades desenvolvidas, destacou-se a dinâmica de gratidão, em que os participantes confeccionaram coletivamente um girassol em cartaz, escrevendo nas pétalas frases que expressassem motivos de gratidão e aspectos positivos de suas vidas. Essa ação, além de estimular a reflexão sobre a importância da valorização pessoal e da vida, representou simbolicamente o florescimento emocional e o fortalecimento da esperança, dialogando com as temáticas do Setembro Amarelo.

Além disso, as atividades contemplaram momentos voltados ao cuidado físico e mental, por meio da prática de exercícios de respiração e concentração, com o intuito de estimular o relaxamento, reduzir o estresse e auxiliar no controle da ansiedade. Foram também realizados alongamentos e exercícios leves de força utilizando o próprio peso corporal, sempre respeitando os limites individuais de cada participante. Tais práticas contribuíram para o alívio de tensões musculares, melhora da mobilidade e sensação geral de bem-estar.

A cada dois encontros, foi inserida a aplicação de auriculoterapia, prática integrativa que atua na estimulação de pontos específicos da orelha e auxilia no equilíbrio físico e emocional, proporcionando benefícios como a melhora do sono, a diminuição da ansiedade e alívio de dores corporais. Todas essas atividades foram conduzidas em um ambiente de diálogo, respeito e escuta ativa, valorizando a troca de experiências como elemento central do grupo.

Resultados e Discussão

As ações desenvolvidas no grupo foram executadas de forma colaborativa pelos bolsistas do PET PISC, com o apoio das Agentes Comunitárias de Saúde da ESF vinculada ao projeto. Essa atuação conjunta possibilitou integrar diferentes saberes acadêmicos e experiências profissionais, garantindo uma abordagem interdisciplinar e participativa. Os bolsistas foram responsáveis pela elaboração das dinâmicas, condução das rodas de conversa,

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XX

execução dos exercícios e aplicação das práticas integrativas, assegurando a articulação entre ensino, serviço e comunidade.

O grupo foi composto majoritariamente por mulheres, o que reflete um padrão amplamente reconhecido na literatura, em que o papel de cuidadora ainda é socialmente atribuído às mulheres, especialmente no contexto familiar. Essa característica também é observada em outros países, como Portugal e Espanha, onde o cuidado informal é predominantemente exercido por mulheres de meia-idade, muitas vezes sem apoio institucional (Bernabéu-Álvarez; Costa, 2024).

Essa semelhança reforça que, embora o cuidado seja uma prática universal, os aspectos culturais e sociais moldam de maneira distinta a forma como ele é exercido e reconhecido em cada contexto. Em países europeus, por exemplo, há políticas públicas mais consolidadas de suporte financeiro e psicológico aos cuidadores; já no Brasil, essa função permanece marcada pela informalidade e pela sobrecarga emocional, o que evidencia desigualdades estruturais e a necessidade de estratégias de valorização e apoio (Nogueira; Brauna, 2020).

Durante os encontros, as rodas de conversa mostraram-se espaços potentes de escuta, acolhimento e expressão de sentimentos relacionados à rotina do cuidado. As cuidadoras relataram tanto desafios quanto gratificações, e esses momentos de fala coletiva favoreceram o fortalecimento de vínculos e o sentimento de pertencimento (Cotta et al., 2025). As dinâmicas de gratidão, simbolizadas pela construção do girassol com frases positivas escritas nas pétalas, proporcionaram reflexões sobre o sentido da vida e a importância do autocuidado, alinhando-se às ações de valorização da saúde mental propostas no contexto do Setembro Amarelo.

As práticas corporais e respiratórias realizadas durante os encontros também apresentaram resultados relevantes. Os exercícios de alongamento e de respiração diafragmática contribuíram para o alívio de tensões musculares e para a melhora do bem-estar geral, corroborando estudos que demonstram os benefícios dessas atividades na promoção da saúde e na prevenção de dores associadas ao estresse (Alves; Dellalibera-Joviliano, 2021; Marçal, 2024). As participantes relataram sensação de relaxamento e tranquilidade ao final das sessões, destacando o impacto positivo dessas práticas em seu cotidiano.

Um dos pontos centrais do projeto foi a aplicação de auriculoterapia, realizada com o objetivo de estimular o equilíbrio físico e emocional das participantes. Essa prática integrativa, baseada nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa, atua em pontos



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XX

específicos da orelha e tem demonstrado eficácia na redução de sintomas de ansiedade, insônia, estresse e dores musculares (Kwon; Lee; Kim, 2020; Chueh; Chang; Yeh, 2018). No contexto do grupo, a auriculoterapia foi percebida como um momento de cuidado individual dentro do coletivo, promovendo relaxamento e sensação de acolhimento, além de fortalecer a confiança das participantes em práticas de saúde complementares.

Ao longo dos encontros, observou-se que o compartilhamento de vivências entre as cuidadoras gerou um ambiente de apoio mútuo e solidariedade, contribuindo para a diminuição da sobrecarga emocional e para a ressignificação de suas experiências cotidianas. Esse processo reflete o que Bombarda, Dahdah e Joaquim (2020) descrevem como “fatores curativos”, nos quais a troca entre indivíduos com histórias semelhantes favorece o altruísmo, o aprendizado coletivo e o sentimento de esperança. Assim, o grupo configurou-se não apenas como um espaço terapêutico, mas também como um campo de fortalecimento comunitário e de valorização das relações humanas.

Por fim, destaca-se que a experiência possibilitou aos bolsistas um aprendizado significativo sobre o papel social e cultural do cuidado, ampliando sua compreensão acerca das diferentes realidades que permeiam o trabalho dos cuidadores familiares (Moraes; Martins; Lima, 2025). Essa vivência favoreceu a formação profissional humanizada e reflexiva, ao mesmo tempo em que contribuiu para a promoção da saúde e o bem-estar das participantes, reafirmando a importância da extensão universitária como instrumento de transformação social.

Conclusões

A experiência desenvolvida pelo grupo PET PISC junto ao projeto “Cuidando de Quem Cuida” demonstrou resultados positivos na promoção da saúde física e emocional dos cuidadores participantes. As atividades realizadas favoreceram o autocuidado, o fortalecimento dos vínculos sociais e o compartilhamento de vivências, proporcionando alívio da sobrecarga e valorização do papel do cuidador. Observou-se ainda o impacto formativo da ação na trajetória acadêmica dos estudantes envolvidos, reforçando a importância das atividades extensionistas como espaços de aprendizagem, empatia e construção coletiva do cuidado.

Agradecimentos

Ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), ao Programa de Educação Tutorial (PET), à Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA) e aos serviços de saúde da cidade de Uruguaiana/RS.

Referências

ALVES, Laura Vilas Bôas; DELLALIBERA-JOVILIANO, Renata. Qualidade de vida e atividade física: impacto do alongamento e seus efeitos fisiológicos na estrutura muscular e articular. **Revista Científica Integrada**. Volume 5 - Edição 2. 2021. Acesso: 01 out 2025

BARBIERI BOMBARDA, T.; DAHDAH, F.; HELENA, R. Grupo de apoio aos cuidadores: estratégia de assistência e de ensino na prática da Terapia Ocupacional Hospitalar. **Rev. chil. ter. ocup**, p. 201–209, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1391584>. Acesso em: 01 out. 2025.

BERNABÉU-ÁLVAREZ, Claudia; COSTA, Emília. Impacto dos Grupos De Apoio na sobrecarga de cuidadores familiares em Portugal. **Revista Paulista de Enfermagem**, [S. l.], v. 35, 2024. DOI: 10.33159/25959484.repen.2024v35a02. Disponível em: <https://repen.com.br/repen/article/view/183>. Acesso em: 1 out. 2025.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Uruguaiana (RS). Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/rs/uruguaiana.html>. Acesso em: 6 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **Guia prático do cuidador**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 64 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). ISBN 978-85-334-1472-3.

BRASIL. Ministério do Trabalho. Classificação Brasileira de Ocupações – CBO: busca por título. Disponível em: <https://cbo.mte.gov.br/cbsite/pages/pesquisas/BuscaPorTituloResultado.jsf>. Acesso em: 6 out. 2025.

CABADA RAMOS, E.; MARTÍNEZ CASTILLO, V. A. Prevalencia del síndrome de sobrecarga y sintomatología ansiosa depresiva en el cuidador del adulto mayor. **Psicología y Salud**, v. 27, n. 1, p. 53-59, 2017. Disponível em: <http://www.biblat.unam.mx/es/revista/psicologia-y-salud/articulo/prevalencia-del-sindrome-d>

e-sobrecarga-y-sintomatologia-ansiosa-depresiva-en-el-cuidador-del-adulto-mayor. Acesso: 04 de out. 2025.

CANÇADO, M. J. O lugar da palavra para a psicanálise. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 35, p. 1–6, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.22409/1984-0292/2023/v35/28690>. Acesso em: 1 out. 2025.

CHIEN, W. T.; BRESSINGTON, D.; CHAN, S. W. C. A randomized controlled trial on mutual support group intervention for families of people with recent-onset psychosis: a four-year follow-up. *Frontiers in Psychiatry*, v. 9, p. 710, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.0071031>

CHUEH, K. H.; CHANG, C. C.; YEH, M. L. Effects of auricular acupressure on sleep quality, anxiety, and depressed mood in RN-BSN students with sleep disturbance. *The Journal of Nursing Research*, v. 26, n. 1, p. 10-17, 2018. DOI: 10.1097/jnr.000000000000020..

COTTA, ROSÂNGELA MINARDI MITRE et al. Varal da Saúde Mental e Rodas de Diálogo: técnicas e métodos ativos na investigação qualitativa em saúde e educação. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 30, n. 05, e02122025. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232025305.02122025>
<https://doi.org/10.1590/1413-81232025305.02122025EN>>. ISSN 1678-4561. Acesso em: 31 out. 2025.

GARCÍA, F. E.; MANQUIÁN, E.; RIVAS, G. Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 101–111, 2016. Disponível em: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242016000300010&lng=es&tlng=es8. Acesso em: 1 out. 2025.

HOFFMANN, B.; FONSECA, F.; GONÇALVES, H. Atendimento voltado para quem cuida no ambiente hospitalar: percepção de cuidadores de pacientes oncológicos. *Health Residencies Journal -HRJ*. 5, 2024. Disponível em: <https://hrj.emnuvens.com.br/hrj/article/view/764>. Acesso em: 01 out. 2025.

KWON, C. Y.; LEE, B.; KIM, S. H. Effectiveness and safety of ear acupuncture for trauma-related mental disorders after large-scale disasters: a PRISMA-compliant systematic review. *Medicine (Baltimore)*, v. 99, n. 8, e19342, 2020. DOI: 10.1097/MD.00000000000019342.

MARÇAL, H. C. Desvendando técnicas respiratórias: uma resenha do livro Estratégias baseadas na respiração diafragmática para redução da ansiedade. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, [S. l.], v. 15, n. 2, p. 297–302, 2024. DOI: 10.18761/pac1088. Disponível em: <https://revistaperspectivas.org/perspectivas/article/view/1153>. Acesso em: 4 out. 2025.

MORAES, Y. Y.; MARTINS, E. B. C.; LIMA, M. J. DE O.. Extensão universitária como práxis emancipatória. *Serviço Social & Sociedade*, v. 148, n. 1, p. e-6628444, 2025.

NOGUEIRA, J.; BRAUNA, M.. Documento orientador de políticas de apoio ao cuidador familiar no Brasil. Brasília: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos; Expertise France; IILA - Área de Políticas Sociais, 2020. 80 p. Disponível em: <https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/handle/192/8925>. Acesso em: 01 out. 2025.

OECHSLE, K. et al. Psychological burden in family caregivers of patients with advanced cancer at initiation of specialist inpatient palliative care. *BMC Palliative Care*, v. 18, n.1, 18 nov. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31739802/>. Acesso em: 06 out. 2025

SANDSTEDT, P. et al. Caregiver experience, health-related quality of life and life satisfaction among informal caregivers to patients with amyotrophic lateral sclerosis: a cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, v. 27, n. 23-24, p. 4321-4330, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1111/jocn.145934>. Acesso em: 01 out. 2025

ULLGREN, H. et al. How family caregivers of cancer patients manage symptoms at home: a systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, v. 85, p. 68-79, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.05.0042>. Acesso em: 01 out. 2025.