

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O PESO INVISÍVEL DO CUIDAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA AÇÃO EXTENSIONISTA DO CURSO DE MEDICINA

Karollayne Rodrigues Diniz (karolldiniz005@gmail.com)

Marcella Diana De Freitas Macedo (dramarcelladiana@hotmail.com)

Gabriela Medeiros Stoller De Azevedo (gmed.stoller@gmail.com)

Gisélle De Oliveira Pessanha (gisellepereiramed@gmail.com)

Introdução: Os cuidadores exercem papel essencial na assistência de indivíduos dependentes, sendo frequentemente expostos à sobrecarga física, emocional e mental. Muitas vezes, esses profissionais e familiares acabam negligenciando o próprio cuidado em função das responsabilidades assumidas. Nesse contexto, ações de promoção à saúde voltadas aos cuidadores tornam-se importantes estratégias de acolhimento, valorização e incentivo ao autocuidado. Objetivo: Relatar a experiência vivenciada por estudantes de Medicina em uma ação extensionista voltada ao cuidado e à valorização dos cuidadores. Métodos: Trata-se de um relato de experiência desenvolvido durante o eixo de curricularização da extensão do curso de Medicina. A ação foi realizada em uma instituição de apoio e assistência, tendo como público-alvo cuidadores e familiares responsáveis pelo acompanhamento contínuo de pacientes. Durante a atividade, os estudantes promoveram rodas de conversa, escuta acolhedora, orientações sobre saúde física e mental, além de dinâmicas interativas voltadas ao bem-estar e à valorização pessoal. A proposta buscou estimular o autocuidado, a troca de experiências e o fortalecimento emocional

dos participantes. Resultados: Observou-se grande participação e envolvimento dos cuidadores durante as atividades realizadas. Muitos relataram sentimentos de cansaço, ansiedade e sobrecarga emocional relacionados à rotina do cuidado. As ações desenvolvidas possibilitaram momentos de acolhimento, escuta ativa e reflexão sobre a importância do cuidado com a própria saúde. Para os acadêmicos, a experiência contribuiu para o desenvolvimento da empatia, da comunicação humanizada e da compreensão integral do processo saúde-doença, fortalecendo a relação entre universidade e comunidade. Conclusão: Conclui-se que ações extensionistas voltadas ao cuidado dos cuidadores possuem significativa relevância social e acadêmica, promovendo acolhimento, conscientização e incentivo ao autocuidado. Além disso, proporcionam aos estudantes vivências práticas fundamentais para a formação médica humanizada, ampliando a percepção sobre a importância de cuidar também daqueles que exercem diariamente a função de cuidar.

Palavras-chave: cuidadores; humanização da assistência; promoção da saúde; extensão universitária; saúde mental.