Revista FundAção
ISSN 2965 - 2138

[relato de experiência] PROPPEX **FSA**

ENSINANDO GENTE A CUIDAR DE GENTE

Marcos Messias da Silva Justiniano
marcos.justiniano@fsa.br
Docente, Curso de Psicologia,
Centro Universitário Fundação Santo André – CUFSA

Aylla de Oliveira Galerani
Carolina de Oliveira Rodrigues
Guilherme Abrantes Flor da Silva
Maria Eduarda de Paula da Silva
Pâmela Silva Souza
Samara Maranconi Paschoral
Discentes, Curso de Psicologia,
Centro Universitário Fundação Santo André – CUFSA

RESUMO

O envelhecimento populacional e a prevalência de doenças crônicas impõem às famílias a complexa demanda do cuidado domiciliar, frequentemente gerando a Síndrome da Sobrecarga do Cuidador Informal. Diante dessa realidade, este estudo relata a experiência do projeto de extensão universitária "Ensinando Gente a Cuidar de Gente", cujo objetivo foi promover educação em saúde, suporte prático e acolhimento emocional a cuidadores por meio de Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs). Fundamentado na metodologia da pesquisa-ação, o projeto desenvolveu materiais audiovisuais e gráficos focados em psicoeducação, ergonomia e higiene, alocados no Instagram e no YouTube. A disseminação ocorreu de forma híbrida, combinando QR Codes fixados no Centro Universitário Fundação Santo André com o compartilhamento orgânico nas redes sociais por estudantes de Psicologia. A avaliação, realizada via Google Forms, indicou que 58,8% dos participantes perceberam melhora na qualidade de vida da pessoa cuidada e 52,9% sentiram-se mais confiantes e menos solitários. Conclui-se que a intervenção contribuiu para a mitigação do isolamento e do estresse inerentes ao cuidado leigo, atuando como fator de proteção à saúde mental. Adicionalmente, a experiência extensionista propiciou aos graduandos de Psicologia um valioso aprendizado prático e humano, reafirmando o compromisso social da universidade.

Palavras-chave: cuidador informal; educação em saúde; extensão universitária; saúde mental; tecnologias de informação.

TEACHING PEOPLE TO CARE FOR PEOPLE

ABSTRACT

Population aging and the prevalence of chronic diseases impose the complex demands of home care on families, often leading to Informal Caregiver Burden Syndrome. Against this backdrop, this study reports on the university outreach project "Teaching People to Care for People" (*Ensinando Gente a Cuidar de Gente*), which aimed to provide health education, practical support, and emotional care to caregivers using Information and Communication Technologies (ICTs). Grounded in action research methodology, the project developed audiovisual and graphic materials focused on psychoeducation, ergonomics, and hygiene, hosted on Instagram and YouTube. Dissemination followed a hybrid approach, combining QR codes displayed at the Fundação Santo André University Center with organic social media sharing by Psychology students. Evaluation via Google Forms indicated that 58.8% of participants perceived an improvement in the care recipient's quality of life, while 52.9% felt more confident and less lonely. The study concludes that the intervention helped mitigate the isolation and stress inherent in lay caregiving, acting as a protective factor for mental health. Furthermore, this outreach experience provided Psychology undergraduates with valuable practical and human learning opportunities, reaffirming the university's social commitment.

Keywords: informal caregiver; health education; university extension; mental health; information technologies.

1 INTRODUÇÃO

O cuidado de pacientes debilitados no ambiente doméstico é uma realidade complexa e crescente, impulsionada pelo acelerado processo de transição demográfica e epidemiológica global. Com o aumento da expectativa de vida e a prevalência de Condições Crônicas Não Transmissíveis (CCNTs), o núcleo familiar frequentemente assume a responsabilidade integral pela assistência ao ente adoecido. Neste cenário, emerge a figura do cuidador informal — indivíduo, geralmente familiar, que presta assistência não remunerada e contínua. Em muitos casos, essa atividade é realizada de forma abrupta e sem o devido preparo técnico.

Segundo Minayo (2019), o rápido envelhecimento demográfico e o consequente aumento das doenças crônicas não transmissíveis têm imposto às famílias a pesada demanda de cuidar de seus idosos e entes dependentes de forma ininterrupta. A autora destaca que essa responsabilidade é frequentemente assumida de maneira abrupta e sem o amparo suficiente de políticas públicas de proteção social, o que sobrecarrega a figura do cuidador informal — papel exercido majoritariamente por mulheres.

A literatura aponta que essa falta de instrução gera consequências graves, culminando em profundo sofrimento físico e psicológico tanto para o paciente quanto para o cuidador. A execução de manobras incorretas aumenta a incidência de lesões físicas no cuidador (especialmente lombalgias) e riscos de iatrogenias no paciente, como quedas e lesões por pressão.

A literatura evidencia ainda que a assunção do cuidado domiciliar, especialmente quando desprovida de preparo técnico prévio, atua como um forte estressor. Conforme a clássica definição de Zarit *et al.* (1980) somada às observações do cenário nacional feitas por Giacomin *et al.* (2008), a Síndrome da Sobrecarga do Cuidador é um fenômeno multidimensional que impacta severamente as esferas física, psicológica, social e financeira do indivíduo. Os autores evidenciam que a dedicação ininterrupta, atrelada ao isolamento social e à restrição da própria vida pessoal, transforma o cuidador informal em um "paciente oculto", o qual passa a demandar tanto ou mais cuidado quanto o próprio ente adoecido, justificando a urgência de intervenções de suporte e psicoeducação.

A educação em saúde, no contexto do cuidado domiciliar, deve transcender a mera prescrição vertical de instruções técnicas. Sob a ótica da pedagogia crítico-reflexiva de Freire (1996) e das premissas da educação popular em saúde defendidas por Vasconcelos (2001), o processo

CC BY NC SA

educativo configura-se como um ato de emancipação e diálogo. Nessa perspectiva, capacitar o cuidador informal significa reconhecer os seus saberes prévios e promover a sua autonomia, transformando-o de um receptor passivo de normas em um sujeito ativo, seguro de suas práticas e capaz de intervir criticamente na realidade do adoecimento.

Diante da necessidade urgente de intervenções que apoiem essa população, o uso de Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) surge como uma ferramenta promissora para a educação em saúde. Este trabalho descreve uma iniciativa de extensão universitária que busca mitigar os desafios do cuidado leigo através da criação e do compartilhamento de conteúdo educativo digital, prático e acessível. O objetivo central do projeto "Ensinando Gente a Cuidar de Gente" é promover maior segurança, bem-estar, suporte emocional e qualidade de vida no contexto do cuidado domiciliar.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto caracterizou-se como um estudo de intervenção fundamentado na metodologia da pesquisa-ação. Segundo Thiollent (1986), essa abordagem permite uma interação direta entre os pesquisadores e a realidade investigada, integrando a investigação com a ação prática para solucionar problemas cotidianos enfrentados pelo público-alvo.

A execução do projeto foi dividida em três etapas principais: diagnóstico situacional, produção de tecnologias educacionais e intervenção/avaliação.

O diagnóstico situacional apoiou-se no referencial teórico apresentado na Introdução, que evidenciava a sobrecarga física, psicológica e social enfrentada pelo cuidador informal em decorrência da ausência de preparo técnico prévio (Zarit *et al.*, 1980; Giacomin *et al.*, 2008; Minayo, 2019). A partir dessa leitura da realidade, a equipe identificou as principais lacunas de orientação enfrentadas por essa população, o que subsidiou a definição dos eixos temáticos prioritários trabalhados na fase de produção de materiais.

Na fase de produção, foram elaborados materiais audiovisuais (vídeos curtos) e peças gráficas (*posts* informativos) estruturados em eixos temáticos essenciais para o cuidado domiciliar: a) higiene pessoal e do ambiente; b) prevenção de lesões ao paciente (como escaras e quedas); c) ergonomia e técnicas seguras de mobilização e transferência para proteção do cuidador; d) noções de alimentação; e e) estratégias de suporte emocional para a díade cuidador-paciente.

O conteúdo foi embasado em protocolos de cuidados paliativos e atenção primária (Barbosa, 2020; CREMESP, 2008; Moreira, 2010). Para garantir a ampla disseminação, o conteúdo foi alocado em perfis dedicados nas plataformas digitais. No Instagram, foram publicadas peças gráficas e vídeos em formato de '*Reels*' com foco em psicoeducação (Figura 1). No YouTube, foram disponibilizados 4 vídeos tutoriais curtos, com duração variando entre 48 segundos e 3 minutos e 33 segundos, focados em procedimentos práticos, como a troca de fraldas e a higienização das mãos (Figura 2). O acesso a esses materiais foi viabilizado por meio da criação de QR Codes. A estratégia de distribuição ocorreu de forma híbrida: fisicamente, os códigos foram fixados em murais e pontos estratégicos nas dependências do Centro Universitário Fundação Santo André; no ambiente virtual, a divulgação foi realizada organicamente por meio dos perfis nas redes sociais dos estudantes pesquisadores vinculados ao projeto, visando ampliar o alcance da intervenção.

Figura 1 – Perfil do projeto no Instagram (*@cuidandodegente.acex*)



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Figura 2 – Canal do projeto no YouTube com as miniaturas (*thumbnails*) dos vídeos produzidos.



Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

Para mensurar o impacto e a eficácia das tecnologias educacionais desenvolvidas, estruturou-se um questionário de avaliação utilizando a plataforma *Google Forms*. O instrumento foi composto por uma questão de múltipla escolha sobre os motivos de acompanhamento da página e por seis afirmações avaliadas em escala Likert de cinco pontos (de "Discordo completamente" a "Concordo completamente"), contemplando a percepção de preparo para cuidar, a resolução de problemas específicos do cuidado, a mudança de atitudes e rotinas, a melhora na qualidade de vida da pessoa cuidada, o aumento da confiança e a redução da sensação de solidão do cuidador, além da intenção de recomendar o conteúdo a terceiros. O questionário foi respondido por 17 participantes. O link de acesso ao instrumento de coleta de dados foi disseminado de forma totalmente digital. A divulgação ocorreu por meio de postagens no perfil oficial do projeto no Instagram e pelo compartilhamento direto em grupos do aplicativo WhatsApp, compostos majoritariamente por estudantes de Psicologia e suas respectivas redes de contato. Essa estratégia de recrutamento virtual permitiu captar a percepção do público sobre a utilidade dos conteúdos,

fornecendo os indicadores quantitativos acerca da percepção de melhora na qualidade de vida e segurança no cuidado, os quais embasam a discussão dos resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O impacto do projeto foi avaliado por meio de pesquisa via *Google Forms* com escala linear. Os dados, coletados junto a 17 respondentes por meio de uma questão de múltipla escolha, revelaram que os principais motivos para acompanhar o conteúdo foram gostar das dicas práticas e de fácil aplicação (47,1%), ter recebido indicação de terceiros (41,2%), buscar aprender a cuidar de um familiar idoso ou acompanhar o tema por curiosidade e interesse (35,3% cada) e sentir-se acolhido (a) e compreendido (a) pelo conteúdo (23,5%). Em consonância com a estratégia de divulgação descrita nos Procedimentos Metodológicos, os respondentes corresponderam majoritariamente à rede de contatos dos estudantes de Psicologia envolvidos no projeto e ao público alcançado pela divulgação orgânica nas redes sociais e pelos QR Codes distribuídos no Centro Universitário Fundação Santo André. Os resultados demonstraram uma percepção majoritariamente positiva: 58,8% dos respondentes concordaram totalmente que o material melhorou a qualidade de vida da pessoa cuidada, e 52,9% sentiram-se mais confiantes ou menos sozinhos em sua jornada. A pesquisa confirmou que o projeto permaneceu alinhado aos seus objetivos, oferecendo suporte tanto prático (físico) quanto emocional (saúde mental) para cuidadores que antes se sentiam desamparados. Os demais itens do instrumento reforçam esse quadro: 82,4% dos respondentes concordaram, total ou parcialmente, que passaram a se sentir mais preparados para cuidar depois de acompanhar os conteúdos, e a mesma proporção (82,4%) relatou que os vídeos ajudaram a resolver problemas específicos do cuidado. Além disso, 88,2% afirmaram ter mudado atitudes ou rotinas de cuidado a partir das dicas recebidas. Destaca-se, sobretudo, que 94,1% dos participantes concordaram, total ou parcialmente, em recomendar o conteúdo da página a outros cuidadores ou familiares, o que sinaliza um elevado grau de satisfação e de percepção de utilidade prática do material produzido.

Os achados de que 52,9% dos participantes sentiram-se menos sozinhos e mais confiantes corroboram a literatura sobre educação em saúde (Barbosa, 2020; Vasconcelos, 2001), a qual afirma que a psicoeducação reduz significativamente a carga de incerteza do cuidador. Ao oferecer tutoriais práticos de ergonomia e higiene, o projeto não apenas preveniu agravos físicos, mas atuou diretamente como um fator de proteção à saúde mental do cuidador informal. Dessa forma, a

intervenção ajudou a mitigar o isolamento e a exaustão característicos da Síndrome da Sobrecarga (Zarit *et al.*, 1980), criando uma verdadeira rede de apoio virtual.

Do ponto de vista do impacto na comunidade, a iniciativa contribuiu para mitigar o isolamento e o sofrimento associados ao cuidado leigo sem instrução prévia, alcançando famílias que convivem com pacientes debilitados. Para o ensino e a pesquisa, a experiência propiciou aos estudantes de Psicologia envolvidos o exercício prático da psicoeducação e da escuta sensível, reforçando a articulação entre extensão, ensino e formação profissional, conforme detalhado nas Considerações Finais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto "Ensinando Gente a Cuidar de Gente" alcançou resultados satisfatórios, cumprindo sua missão de disseminar conhecimento essencial de forma acessível e acolhedora. A iniciativa mostrou-se passível de continuidade, dada a sua capacidade de mitigar o sofrimento associado ao cuidado sem instrução e de impactar positivamente a rotina e a saúde mental de famílias que convivem com pacientes debilitados.

Para além do impacto na comunidade, é fundamental destacar o profundo aprendizado vivenciado pelos estudantes do curso de Psicologia do Centro Universitário Fundação Santo André. A imersão nesta atividade exigiu dos discentes o exercício prático da psicoeducação, desafiando-os a traduzir o rigor teórico e clínico da academia para uma linguagem clara, empática e aplicável ao cotidiano popular. Essa experiência permitiu aos futuros profissionais de psicologia o desenvolvimento de competências indispensáveis a práxis profissional, como a escuta sensível, o compromisso ético e a compreensão ampliada das dinâmicas familiares diante do adoecimento crônico.

Por fim, a execução deste projeto reafirma a importância vital da extensão universitária como pilar indissociável do ensino e da pesquisa. As atividades de extensão quebram os muros institucionais e democratizam o saber científico, cumprindo a função social da universidade de intervir e transformar a realidade à sua volta. Simultaneamente, garantem aos estudantes uma formação cidadã, crítica e humanizada, alinhando a excelência acadêmica às demandas reais e urgentes da sociedade brasileira.

5 AGRADECIMENTOS

Agradecimentos ao professor Marcos Messias da Silva Justiniano, nosso orientador, à professora Márcia Laporta e a todos os cuidadores e pessoas cuidadas que cruzaram o nosso caminho possibilitando este aprendizado.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Fabrícia Josely Oliveira. **Capacitação de cuidadores familiares para o cuidado com usuários que convivem com processos crônicos na Atenção Primária à Saúde**. 2020. 67 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão de Serviços de Saúde) – Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2020.

CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DE SÃO PAULO (CREMESP). **Cuidado paliativo**. Coordenação de Reinaldo Ayer de Oliveira. São Paulo: CREMESP, 2008. Disponível em: https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/05/livro_cuidado-paliativo.pdf. Acesso em: 9 abr. 2026.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GIACOMIN, Juliana Costa; UCHOA, Elizabeth; FIRMO, Josélia Oliveira Araújo; LIMA-COSTA, Maria Fernanda. Projeto Bambuí: a experiência do cuidado domiciliário por esposas de idosos dependentes. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 2537-2546, nov. 2008. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/csp/2005.v21n5/1509-1518/ Acesso em: 9 abr. 2026.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O imperativo de cuidar da pessoa idosa dependente. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 247-252, jan. 2019. Disponível em: https://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/o-imperativo-de-cuidar-da-pessoa-idosa-dependente/17024?id=17024 Acesso em: 9 abr. 2026.

MOREIRA, Marcia Duarte. **Ações do programa de saúde da família direcionadas ao cuidador informal no contexto domiciliar**. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção em Saúde da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. São Paulo: Cortez, 1986.

VASCONCELOS, Eymard Mourão. **Educação popular e a atenção à saúde da família**. 3. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

ZARIT, Steven H.; REEVER, Karen E.; BACH-PETERSON, Judy. Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden. **The Gerontologist**, Washington, v. 20, n. 6, p. 649-655, dez. 1980. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7203086/ Acesso em: 9 abr. 2026.