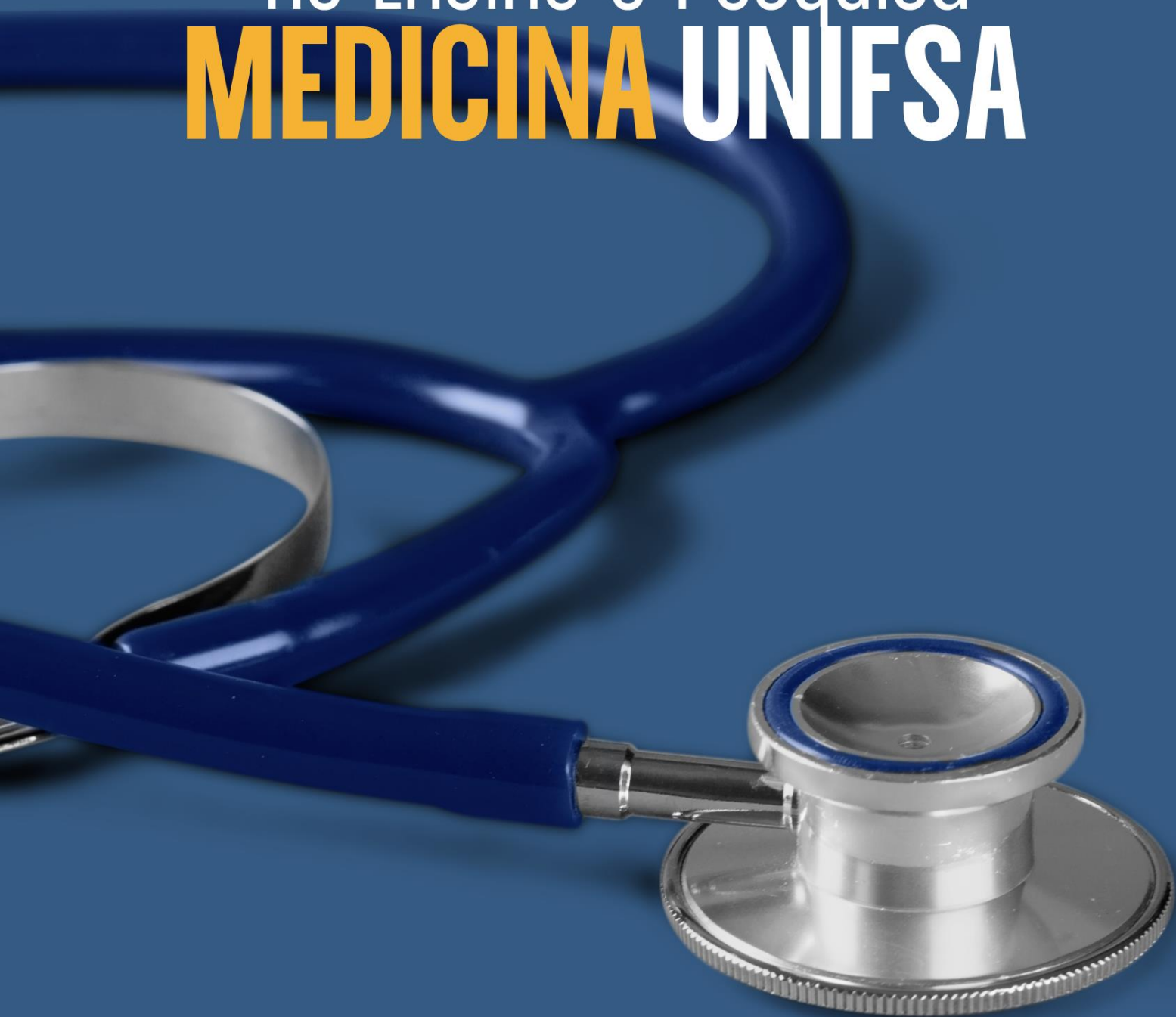


ALISSON DIAS GOMES
IZABEL HERIKA GOMES MATIAS CRONEMBERGER

Práticas Exitosas no Ensino e Pesquisa **MEDICINA UNIFSA**





ALISSON DIAS GOMES
IZABEL HERIKA GOMES MATIAS CRONEMBERGER

Práticas Exitosas no Ensino e Pesquisa **MEDICINA UNIFSA**





CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO – UNIFSA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE ENSINO
NÚCLEO DE PUBLICAÇÕES ACADÊMICAS

Este livro é uma produção © NPA / UNIFSA

Publicação digital pela Editora Lestu

Supervisão Editorial: Ana Kelma Cunha Gallas

Artes e Capa: Odrânio Rocha

Diagramação: Edson Rodrigues Cavalcante

EDITORA LESTU



Editora, Gráfica e Consultoria
Ltda

Contato: editora@lestu.org

site: www.lestu.com.br

Livraria: www.lestu.org



Este título é publicado sob a licença *Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0* (CC BY-NC-ND 4.0) e segue o modelo de Acesso Aberto (*Open Access*), que disponibiliza artigos e livros acadêmicos gratuita e irrestritamente na internet. Disponível em: www.lestu.org

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Biblioteca Antônio de Pádua Emérito

Elaborada por Lílian Farias Pinto - CRB-3/1271

AN532 Práticas exitosas no ensino e pesquisa – Medicina UNIFSA / organizado por Alisson Dias Gomes; Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger; Edjôfre Coelho de Oliveira; Antonieta Lira e Silva; Indira Maria de Melo Lira Pereira da Silva. – Teresina : Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA / Editora Lestu, 2025.

180 p. : il. ; recurso eletrônico (PDF).

ISBN: 978-65-983771-3-7

DOI: 10.51205/lestu.978-65-983771-3-7

1. Medicina. 2. Educação médica. 3. Pesquisa científica. 4. Inovação em saúde. 5. Ensino superior. I. Gomes, Alisson Dias (org.). II. Cronemberger, Izabel Herika Gomes Matias (org.). III. Oliveira, Edjôfre Coelho de (org.). IV. Lira e Silva, Antonieta (org.). V. Silva, Indira Maria de Melo Lira Pereira da (org.). VI. Título. VIII. UNIFSA

CDD: 610

Índices para catálogos sistemáticos

Medicina. Educação médica. Pesquisa científica. Inovação em saúde. Ensino

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE PROJETO DE INTERVENÇÃO “REFLORESCER NA MATURIDADE”: FORTALECENDO O AUTOCAUIDADO*

Angelo Silva
Brenda Pereira Sabino
Gabriel Sampaio
Ingrid Oliveira
Ludmyla Soares
Marcus Silva
Maria Clara Fiuza
Nilcelly Ferreira
Alisson Dias Gomes
Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger

* Relato de Experiência construído nas disciplinas “Projeto Extensão, Pesquisa e Ensino I” e “Método Científico e Medicina baseada em evidências I”, ministradas em 2025, pelos professores doutores Alisson Dias Gomes e Izabel Herika Gomes Matias Cronemberger, no Curso de Medicina do Centro Universitário Santo Agostinho, Teresina (PI).

RESUMO

As palavras autoestima e autocuidado estão profundamente ligadas ao universo feminino. De maneira geral, é comum que as mulheres tenham uma inclinação natural para zelar por si mesmas e, sobretudo, pelas pessoas ao seu redor. No entanto, para aquelas que vivenciam a experiência da maternidade, esse cuidado consigo pode ser deixado em segundo plano diante dos desafios diários impostos pela criação dos filhos, especialmente quando se trata de crianças atípicas, cujas demandas exigem ainda mais energia física e emocional. Diante dessa realidade, o projeto de intervenção “Reflorescer na Maturidade” foi idealizado com o propósito de promover a conscientização sobre a importância do autocuidado emocional, físico e social, com foco na valorização da autoestima. O objetivo é possibilitar que essas mulheres reconheçam seu valor para além da função do cuidado, desenvolvendo uma nova percepção de si mesmas. Desde o momento da acolhida, passando pela roda de conversa até a construção simbólica da árvore do autocuidado, vivenciou-se um processo transformador. Dessa maneira, foi possível observar a desconstrução de pensamentos autodepreciativos e o surgimento de novas atitudes baseadas no amor-próprio, contribuindo para a formação de um ambiente acolhedor, onde todas as participantes puderam florescer em sua individualidade e força.

Palavras-chave: mulheres; autoestima; autocuidado.

1 INTRODUÇÃO

A atividade teve como marco referencial os planos de ensino das disciplinas Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino I e Método Científico e Medicina Baseada em Evidências I, que propuseram o projeto em conjunto com as disciplinas de Comunidades I e Inteligência Emocional. Foi proposto que cada grupo de alunos do curso de Medicina elaborasse um projeto de intervenção direcionado a determinado público de modo a abordar a temática da “Saúde Emocional”.

Após levantamento de dados, nosso grupo interessou-se em trabalhar com pessoas que cuidam de crianças atípicas. Nessa lógica, segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua, em 2023, aproximadamente 8,9% da população brasileira apresentava algum tipo de deficiência, o que corresponde a mais de 18,6 milhões de pessoas. Dentre esse grupo, 4,1% são crianças com idades entre 2 e 9 anos. Nesse cenário, observa-se que muitas dessas crianças dependem intensamente dos cuidados maternos para seu desenvolvimento e bem-estar. No entanto, as mulheres que exercem essa função enfrentam inúmeros desafios, como a ausência de apoio social, discriminação, sobrecarga de tarefas, além

de impactos emocionais significativos, como baixa autoestima, isolamento, depressão e ansiedade (IBGE, 2023; Souza; Silva, 2025).

Diante dessa realidade, o Projeto de Intervenção “Reflorescer na Maturidade” foi idealizado com o objetivo de fortalecer a saúde emocional de mulheres que vivenciam o papel de cuidadora de crianças atípicas. A iniciativa é voltada às mulheres que cuidam de crianças atendidas pela Associação Ninar de Amparo às Crianças com Deficiência (ANACD), em sua maioria com diagnóstico de paralisia cerebral, por meio de dinâmicas fundamentadas na abordagem da Educação Popular, proposta por Paulo Freire.

Por intermédio da Professora Izabel Herika, nós tivemos a oportunidade de conhecer ANACD, uma entidade que nos chamou atenção pelo compromisso com a inclusão e cuidado integral de crianças com deficiência. A experiência intervencionista realizada em maio de 2025 nos permitiu compreender a importância do trabalho interdisciplinar na promoção da saúde, do desenvolvimento e da qualidade de vida dessas crianças e de suas famílias.

A ANACD é uma associação sem fins lucrativos fundada em outubro de 2023, com sede no município de Teresina, capital do Piauí. A instituição presta assistência a crianças com deficiência, com idade de 0 a 12 anos, cujas famílias se encontram em situação de vulnerabilidade social. Seu principal objetivo é, mediante o acolhimento institucional, acompanhamento constante e suporte material, contribuir para o acesso das famílias assistidas às melhores condições de vida.

Nessa experiência, buscamos promover uma reflexão crítica sobre a autoestima e o autocuidado dessas mulheres de modo a contribuir para o resgate de sua autonomia e bem-estar emocional. Assim, buscou-se fortalecer a saúde emocional assim como as práticas de autocuidado de mulheres que cuidam de crianças com deficiência mediante o estímulo à troca de experiências e saberes, a facilitação da identificação e da compreensão de como as próprias emoções se manifestam no cotidiano, a sensibilização para a valorização para a sua potencialidade individual para além do papel de cuidadora bem como pelo incentivo à criança e a manutenção de rotinas de autocuidado realistas e sustentáveis.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre o projeto “Reflorescer na Maturidade”, o qual foi executado nas instalações da Associação Ninar de Amparo às Crianças com Deficiência (ANACD), situada na Rua Eurípedes Aguiar, nº 790, no bairro São Pedro, em Teresina – PI. A recepção das participantes ocorreu na sede da ANACD, ao som da música “Maria, Maria”, de Milton Nascimento, proporcionando um ambiente acolhedor e sensível à proposta da iniciativa.

O primeiro momento foi marcado pela acolhida das participantes, ocasião em que estabelecemos o primeiro contato com o público. Nesse instante, distribuímos crachás de identificação. Convidamos, então, as mães, acompanhadas de seus filhos, a se dirigir a uma sala reservada para a apresentação formal do projeto, onde detalhamos os objetivos, a metodologia empregada e a relevância do tema proposto. Para isso, utilizamos um folder informativo. Simultaneamente, as crianças foram encaminhadas para uma antessala, onde participaram de atividades lúdicas conduzidas por estudantes do curso de Psicologia.

Em seguida, teve início a primeira etapa da dinâmica intitulada “Reflorescendo Juntas”, na qual as participantes foram convidadas, de forma voluntária, a compartilhar aspectos de sua rotina, sentimentos relacionados ao cotidiano, bem como percepções sobre autoestima e práticas de autocuidado. Ao final desta atividade, estimulamos cada participante a expressar suas reflexões por meio de palavras-chave, que foram registradas por nós, integrantes do grupo, em uma cartolina ilustrada com o desenho de uma árvore.

Posteriormente, desenvolvemos o momento denominado “Reflorescer”, estruturado como uma roda de conversa centrada nas temáticas do autocuidado e da autoestima. Nesse contexto, aplicamos a dinâmica “Marque e Conceitue”, composta por nove frases relacionadas ao autocuidado, dispostas em forma de tabela. Orientamos as mães a refletir sobre cada enunciado, relacionando-o às suas vivências pessoais. A cada discussão, a frase abordada era riscada do quadro, promovendo a continuidade da conversa até que todas as proposições fossem debatidas, gerando um espaço de escuta ativa, troca de experiências e fortalecimento mútuo.

Na sequência, realizamos a segunda parte da dinâmica “Reflorescendo Juntas”, na qual convidamos as participantes a pintar as pontas dos dedos e registrar suas digitais ao redor dos galhos de uma árvore desenhada em cartolina, simbolicamente denominada “Árvore do Autocuidado”. Este momento foi acompanhado por uma reflexão coletiva sobre os aprendizados adquiridos ao longo da roda de conversa. Encorajamos as participantes a compartilhar, espontaneamente, percepções e mudanças que desejam implementar em suas rotinas, com foco no autocuidado.

O encerramento das atividades foi marcado por um momento simbólico, com a entrega de flores e brindes às participantes, seguido de um momento de confraternização, no lanche. Nessa ocasião, convidamos uma das participantes a gravar um vídeo expressando suas impressões sobre o evento, sugestões de aprimoramento e considerações finais.

3 DESENVOLVIMENTO

O autocuidado pode ser caracterizado como um comportamento autônomo, deliberado e consciente na condução da vida mediante ações autodirigidas, contudo, inseridas em um panorama ambiental e social específico. Nesse sentido, o indivíduo que pratica o autocuidado com responsabilidade tende a contribuir de forma mais efetiva no cuidado àqueles cuja capacidade de exercerem o próprio autocuidado está limitada ou impossibilitada (Fisher; Burda; Rosaneli, 2022).

Ademais, existem três tipos de fatores de proteção contra o adoecimento: os fatores relacionados ao apoio do meio ambiente, os fatores familiares e os fatores individuais. Desse modo, os sujeitos que possuem uma boa autoestima apresentam uma maior capacidade de tomar decisões sobre os seus comportamentos e, por conseguinte, conseguir adaptar-se às mudanças necessárias para o enfrentamento das situações que possam lhe exigir uma resposta para o não adoecimento (Pinheiro *et al.*, 2023).

A experiência de cuidar de uma criança com deficiência, a exemplo da Paralisia Cerebral (PC) não é uma tarefa fácil, pois a realidade pode variar conforme fatores ambientais e a gravidade da lesão. A PC pode ser definida como “as perturbações

permanentes a nível neurológico e de carácter não gradual que se apresentam no cérebro infantil, ainda em desenvolvimento, nos períodos pré, péri e pós-natal, e que originam desordens no desenvolvimento da postura e a nível motor”. Na esteira desse raciocínio, cada família pode reagir à chegada de um filho com PC de forma única, pois a maneira de experimentar cuidado à criança é singular para cada família. Dessa forma, algumas famílias podem fortalecer a união entre seus membros em prol do cuidado, enquanto outras tendem a desagregar-se (Silva, 2022).

A sobrecarga do cuidador é entendida como um constructo multidimensional que afeta as emoções e, naturalmente, os seus recursos. Esta advém do cuidado a indivíduos com dependência física e/ou perturbação intelectual, que precisam de atenção e cuidados. [...] Afeta também negativamente vários domínios da vida do cuidador, nomeadamente [...] responsabilidades de trabalho ou privacidade pessoal (sobrecarga objetiva) e aumenta ainda os níveis de stresse e de ansiedade (sobrecarga subjetiva) (Silva, 2022, p. 13).

Diante dessa realidade, uma abordagem educativa adequada a mulheres que cuidam de crianças atípicas deve utilizar-se dos princípios da Política Nacional de Educação Popular em Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS), a qual propõe uma “prática político-pedagógica que perpassa as ações voltadas para a promoção, proteção e recuperação da saúde, mediante o diálogo entre a diversidade de saberes, o incentivo à produção individual e coletiva de conhecimentos e a inserção destes no SUS”. Entre os princípios dessa política, destaca-se a amorosidade e a construção compartilhada de conhecimento, os quais correspondem, respectivamente, à ampliação do diálogo na ação educativa por meio da incorporação da sensibilidade e aos processos comunicacionais e pedagógicos na perspectiva de transformar de modo coletivo as ações de saúde (Brasil, 2013).

A receptividade e a disposição para participar das mulheres presentes durante as dinâmicas, especialmente durante a roda de conversa, foram a chave para que o momento tenha sido bastante proveitoso, assim como a proatividade dos alunos de Psicologia que nos auxiliaram no acolhimento das crianças presentes. Destacamos o fato de uma das participantes, Navegantes, mãe de 9 filhos, ter levado seu filho de 2 meses para o dia do projeto. Além disso, observamos que outra participante, Mauricélia, no começo estava mais retraída, mas ao longo das dinâmicas, sentiu-se mais à vontade. Sua filha, Ana Vitória, também estava presente e parecia também bastante retraída, mas, com o acolhimento e as atividades proporcionadas tanto por nós quanto pelos alunos de Psicologia, começou a sentir-se também mais à vontade.

Os acolhimentos proporcionados pelos discentes de Psicologia às crianças durante a execução do projeto nos remetem à importância da interdisciplinaridade, conceito estudado na disciplina Projeto de Extensão, Pesquisa e Ensino I, o qual consiste em um processo inter-relacionado de conhecimentos e práticas que transcende o campo do ensino e da pesquisa no que se refere de forma estrita às disciplinas científicas. A partir desse processo, o conhecimento deixa de ser algo setorizado e torna-se integrado, no qual as disciplinas interagem entre si, em uma atitude de sintonia e inclusão diante do conhecimento (Oliveira *et al*, 2021).

Algumas intercorrências foram observadas como a necessidade de reorganização da decoração, o atraso de algumas mães e o fato de ter faltado a tabela com as palavras que seria utilizada na dinâmica da roda de conversa. No entanto, nós, participantes do grupo, estávamos trabalhando em uma sintonia adequada o que permitiu que essas situações fossem contornadas e levou à uma execução que fluiu melhor do que o esperado. Além disso, cada um de nós colaborou de alguma forma, seja participando da conversa, servindo água e lanches, entregando lembrancinhas ou registrando tudo em fotos e vídeos — registros que eternizaram esse dia e mostraram, de forma concreta, o resultado do esforço coletivo que foi esse projeto.

Nesse panorama, a disciplina Comunidades: Projetos Integrados em Saúde, orientada pela professora Adriana, é fundamental para compreendermos o papel da medicina no contexto da atenção primária e na promoção da saúde coletiva. Os temas discutidos em aula — como educação em saúde, determinantes sociais e o funcionamento da atenção primária — ampliaram nossa visão sobre a importância de estratégias integradas e interdisciplinares no cuidado à saúde. Outra disciplina que nos guiou na execução do projeto foi a de Inteligência Emocional, ministrada pelo professor Carlos Eduardo, a qual tem abordado temas como validação emocional, inflexibilidade e flexibilidade psicológica, que nos convida a refletir sobre nossas próprias atitudes, tanto no contexto pessoal quanto profissional, promovendo o avanço da medicina consciente.

A saúde emocional pode ser definida, de acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) como um estado de bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades, trabalha produtivamente, lida com os fatores estressantes normais da vida e consegue contribuir com a sociedade. Assim, torna-se necessário enfatizar a importância de respeitar os próprios limites e de promover

qualidade de vida a si mesma, de modo a resgatar a identidade da mulher além do papel de mãe e/ou cuidadora por meio de uma jornada de autocuidado e de autoconhecimento (Organização Pan-Americana de Saúde, OPAS, 2024; Souza; Silva, 2025).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Reflorescer na Maturidade” representou um marco significativo tanto para a equipe executora quanto para as participantes. Para nós, alunos, foi uma jornada de intenso crescimento pessoal e acadêmico. Apesar das apreensões iniciais quanto à concretização dos nossos planos, o projeto superou as expectativas, demonstrando a importância do planejamento e da flexibilidade.

Foi notório o impacto positivo nas mães e cuidadoras. A motivação para o autocuidado tornou-se evidente e o espaço acolhedor das rodas de conversa permitiu que expressassem seus sentimentos e compartilhassem vivências. Esse momento de troca foi enriquecedor para todos, o que reforçou nosso aprendizado sobre a resiliência e a força dessas mulheres.

Em retrospectiva, o objetivo geral do projeto – fortalecer a saúde emocional, a autoestima e as práticas de autocuidado de mulheres que cuidam de crianças com deficiência – foi plenamente alcançado. A participação ativa das mulheres nas rodas de conversa, onde puderam compartilhar suas rotinas, desafios e emoções foi crucial. Esse ambiente acolhedor facilitou a identificação de sentimentos como cansaço e sobrecarga, e o projeto conseguiu, efetivamente, incentivar a criação de rotinas de autocuidado, incluindo a promoção de atividades físicas e outras práticas essenciais para a autoestima.

Diante do exposto, percebe-se a importância das atividades extramuro para a formação médica, visto que os acadêmicos passam a aprimorar suas habilidades de trabalhar em equipe e têm a oportunidade de entender e influenciar realidades diversas, o que permite expandir o panorama de aprendizado para além das técnicas médicas.

O “Reflorescer na Maturidade” não apenas plantou sementes de autocuidado e bem-estar, mas também floresceu em um aprendizado inestimável para todos os envolvidos, reforçando a importância de iniciativas que olhem para a individualidade e para as necessidades das cuidadoras.

5 REGISTROS VISUAIS

Figura 31 - Integrantes do grupo reunidos no dia da execução do Projeto



Fonte: Autoria própria.

Figura 32 - Grupo realizando a Roda de Conversa



Fonte: Autoria própria.

Figura 33 - Logomarca Projeto de Extensão



Fonte: Autoria própria.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2761, de 19 de novembro de 2013.** Institui a Política Nacional de Educação Popular em Saúde no âmbito do SUS. Brasília, 2013.

FISHER, M. L.; BURDA, T. A; ROSANELI. O autocuidado para a saúde global: um compromisso ético com a coletividade. **Revista Holos**, v. 4, 2022.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37317-pessoas-com-deficiencia-tem-menor-acesso-a-educacao-ao-trabalho-e-a-renda>. Acesso em: 20 abr. 2025.

OLIVEIRA, R. E. *et al.* A interdisciplinaridade na prática acadêmica universitária: conquistas e desafios a partir de um projeto de pesquisa-ação. **Revista da Avaliação Superior (Campinas)**, v. 26, n. 2, p. 377-400, 2021.

OPAS/OMS - Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde. **Saúde Mental**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>. Acesso em: 15 abr. 2025.

PINHEIRO, A. P. *et al.* Autoestima como fator protetivo para a saúde mental. Id Online. **Revista de Psicologia**, v. 17, n. 68, 2023

SILVA, I. A. **Sobrecarga, qualidade de vida, coping e resiliência: contribuições para o estudo de famílias com filhos com paralisia cerebral.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, Faro, Portugal, 2022.

SOUZA, L.V.; SILVA, A. A. Os desafios da maternidade atípica: explorando a intervenção terapêutica para o processo de ressignificação na vida da mulher. **Revista Faculdades do Saber**, v. 10, n. 24, p. 658-670, jan. 2025.

