



REIVENTANDO CUIDADOS: PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO ENTRE CUIDADORAS DE CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA

*Amanda Correia Rodrigues**
Maria Gabriela Gandra
Carolina Lima de Moraes
Karoline Gonçalves dos Santos
Isabela Mie Takeshita
Carla de Paula Silveira

DOI: <https://doi.org/10.23901/1679-4605.2025v19n1p287-297>

RESUMO

As demandas complexas e contínuas de cuidados para crianças com deficiência desencadeiam sentimento de insegurança, culpa, sobrecarga e baixa autoestima nas mães e cuidadoras. Diante disso, vê-se a necessidade de desenvolver estratégias que promovam a regulação desses cuidados. Este artigo relata a experiência de extensionistas dos cursos da área da saúde frente às ações para estimular e encorajar mães e cuidadoras de crianças com deficiência a priorizarem seu próprio bem-estar. O projeto de extensão, ocorreu entre março e setembro de 2023, consistiu em rodas de conversa desenvolvidas em dois centros de reabilitação localizados em Belo Horizonte/MG. As rodas de conversa abordaram temas sobre autocuidado, benefícios da atividade física, relacionamento conjugal, ansiedade, cansaço, sobrecarga e representações de maternidade. Através do projeto, evidenciou-se o papel essencial da atuação multiprofissional e criação de espaços de escuta para promover qualidade de vida das mães e cuidadoras.

Palavras-chave: Pessoas com deficiência. Mães. Educação em Saúde. Autocuidado. Extensão Universitária.

REINVENTING CARE: PROMOTING SELF-CARE AMONG CAREGIVERS OF CHILDREN WITH DISABILITIES

ABSTRACT

Caring for children with disabilities presents ongoing challenges that often lead to feelings of insecurity, guilt, burden, and low self-esteem among mothers and caregivers. In response, it is crucial to develop strategies that support and regulate these caregiving responsibilities. This article explores the experiences of health-related extension workers in implementing initiatives aimed at encouraging and empowering caregivers to prioritize their own well-being. The extension project, conducted between March and September 2023, involved group discussions at two rehabilitation centers in Belo Horizonte, Brazil. These discussions

*Graduanda em Psicologia pela Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais. Contato: correia.amanda.r@gmail.com

covered topics such as self-care, the benefits of physical activity, marital relationships, anxiety, fatigue, caregiver burden, and societal representations of motherhood. The project underscored the essential role of multidisciplinary teamwork and the importance of creating safe spaces for listening and support, ultimately enhancing the quality of life for mothers and caregivers.

Keywords: Disabled Persons. Mothers. Health Education. Self-Care. University Extension.

REINVENTANDO EL CUIDADO: PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO ENTRE CUIDADORAS DE NIÑOS CON DISCAPACIDADES

RESUMEN

Las demandas complejas y continuas de cuidar a niños con discapacidades desencadenan sentimientos de inseguridad, culpa, carga y baja autoestima en las madres y cuidadoras. En vista de esto, existe la necesidad de desarrollar estrategias que promuevan la regulación de estas responsabilidades de cuidado. Este artículo informa sobre la experiencia de extensionistas relacionados con la salud en relación con las acciones tomadas para alentar y empoderar a las madres y cuidadoras de niños con discapacidades para que prioricen su propio bienestar. El proyecto de extensión, realizado entre marzo y septiembre de 2023, consistió en discusiones grupales realizadas en dos centros de rehabilitación ubicados en Belo Horizonte, Brasil. Estas discusiones abordaron temas relacionados con el autocuidado, los beneficios de la actividad física, las relaciones matrimoniales, la ansiedad, el cansancio, la carga y las representaciones de la maternidad. A través del proyecto, se destacó el papel esencial del trabajo en equipo multidisciplinario y la creación de espacios de escucha para promover la calidad de vida de las madres y cuidadoras.

Palabras clave: Personas con Discapacidad. Madres. Educación en Salud. Autocuidado. Extensión Universitaria.

INTRODUÇÃO

No Brasil, estima-se que 17,3 milhões de pessoas de dois anos ou mais têm deficiência (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2021). Neste contexto, encontram-se diversas demandas relacionadas a atividades rotineiras, sendo necessário suporte e apoio especializado. Diante disso, às relações familiares apresentam-se fundamentais para o enfrentamento, suporte e promoção da qualidade de vida de crianças e adultos com deficiência (Dantas et al., 2019).

A chegada de uma criança com deficiência causa um impacto profundo na dinâmica familiar desde a perda do objeto de desejo, alteração na renda familiar, redução dos contatos sociais, desequilíbrio emocional e elevação dos níveis de estresse (Silva; Damazio; Santana, 2018).

Ao mesmo tempo, a família se vê envolvida em cuidados contínuos e complexos com a criança. Esse desafio engloba falta de informações sobre o cuidado, falta de orientações acerca dos direitos da criança, dificuldade de acesso a serviços da Atenção Primária à Saúde (APS), dificuldade de inclusão da criança no contexto social, entre outros. Frente a

isso, torna-se evidente a necessidade de criar espaços de escuta para promoção da orientação profissional e o encorajamento para compartilhar medos, angústias e experiências (Dias et al., 2019).

Esse cenário leva mães e cuidadoras de crianças com deficiência vivenciarem sentimento de culpa, baixa autoestima, medo e insegurança, principalmente a respeito dos cuidados necessários ao filho e, muitas vezes, negligenciam o autocuidado. Dorothea Orem define o autocuidado como o desempenho e práticas de atividades voltadas para manter a vida, saúde, bem-estar, bem como regulação de seu funcionamento e desenvolvimento (Santos; Ramos; Fonseca, 2017).

Para enfrentar essas adversidades, objetiva-se a estimulação de práticas para regulamentação dos cuidados. Silva et al. (2020) elenca a oferta de rodas de conversas como uma estratégia para promoção do autocuidado no público feminino, visto que a roda se apresenta como um espaço democrático e agradável que estimula aprendizagem e expressão dos integrantes.

Diante desta realidade, às extensões universitárias apresentam-se com um potencial significativo na transformação do cotidiano acadêmico e social, mapeando às vulnerabilidades e criando espaços de cuidado, visando reduzir adversidades da população alvo (Brito et al., 2021).

As práticas extensionistas são primordiais para o enriquecimento da aprendizagem dos estudantes e professores, bem como oferta de serviços visando o exercício da cidadania e direitos humanos (Silva et al., 2019).

Ao mesmo tempo, à atuação multidisciplinar permite o desenvolvimento de soluções mais amplas frente demandas apresentadas pelo sujeito, além de possibilitar circulação de conhecimentos diversos para superar desafios diários (Gomes; Lopes; Alvim, 2021).

Portanto, o objetivo deste artigo é relatar a experiência de extensionistas dos cursos da área da saúde nas ações de promoção do autocuidado entre mães e cuidadoras de crianças com deficiência.

METODOLOGIA

O presente artigo consiste em um relato de experiência fruto da participação de extensionistas da área da saúde num projeto de extensão docente multidisciplinar de uma faculdade privada de Belo Horizonte.

A proposta da intervenção do projeto de extensão era de incentivar o autocuidado entre as cuidadoras de crianças com deficiência que estavam presentes no campo durante os horários de visita das extensionistas.

Simultaneamente, houve supervisões teóricas quinzenais com duas docentes da saúde visando estabelecer um planejamento prévio, divisão das tarefas, elaboração de dinâmicas e materiais, assim como estudos acerca das temáticas abordadas e do público-alvo.

O projeto de extensão promoveu atividades entre março e setembro de 2023, com atividades semanalmente em dois centros de reabilitação na zona Norte. Estes centros, operados por uma Organização Não Governamental (ONG) de caráter filantrópico e assistência social, atinge um público-alvo voltado para crianças, adolescentes e idosos, contando com uma equipe de profissionais da psicologia, fisioterapia e fonoaudiologia, entre outros.

No campo Norte 1, às atividades ocorriam em uma sala exterior à sala de espera nomeada como “Sala de Terapia Ocupacional”. Este local proporcionou maior privacidade às participantes e às distanciou de estímulos da sala de espera que poderiam dispersar o foco das atividades, objetivando maior contato entre participantes, e a organização das cadeiras sempre se deu em formato de círculo.

No campo Norte 2, às atividades eram na sala de espera, ambiente aberto, contendo cadeiras enfileiradas presas ao chão, alta rotatividade do público e presença de seus filhos. Foi necessário elaborar estratégias que prendesse a atenção das participantes. Por outro lado, viu-se que às participantes presentes seriam recorrentes em todos os dias de atuação, contribuindo para criação de vínculo.

Desta forma, a partir das reflexões teóricas e observação da realidade no campo de atuação e público, foram selecionados temas relacionados à autoestima, autocuidado, ansiedade, estresse e sobrecarga diante da rotina.

Em cada campo, estavam presentes duas extensionistas do curso da saúde, com uma média de quatro cuidadoras por encontro e duas horas de duração. Atuaram 11 rodas de conversas configuradas como um espaço seguro e acolhedor, para que às cuidadoras de crianças com deficiência pudessem compartilhar experiências, falar sobre saúde mental e estimular práticas de autocuidado.

Para Moretti e Barcellos (2020), a metodologia da roda de conversa possibilita a circulação da fala e aprimoramento da escuta ativa, assim, permitindo o diálogo, a construção e reconstrução dos saberes em um ato educativo e reflexivo.

No campo Norte 1 houve cinco encontros. As intervenções foram durante o período das 15:00h às 17:00h com às cuidadoras presentes na sala de espera, direcionadas posteriormente à “Sala de Terapia Ocupacional”. Ao longo das semanas, o número de participantes variou entre uma e quatro cuidadoras, estando presentes às mesmas durante às semanas. Os temas abordados incluíram:

Quadro 1. Intervenções realizadas no campo Norte 2

DATA	TEMÁTICA	ATIVIDADE DESENVOLVIDA
Primeiro encontro	Como a cuidadora enxerga-se dentro do seu contexto familiar?	Desenho acerca das representações da maternidade
Segundo encontro	Ansiedade	Técnicas de respiração diafragmática
Terceiro encontro	Cansaço e sobrecarga	Psicoeducação: tipos de cansaço
Quarto encontro	Atividades de estimulação do autocuidado	Técnica de ativação comportamental
Quinto encontro		

Fonte: Autoras (2023).

No campo Norte 2 houve seis encontros. As intervenções foram no período das 14:00h às 16:00h com cuidadoras presentes na sala de espera. Ao longo das semanas, o

número de participantes variou entre uma e oito cuidadoras, estando presentes às mesmas cuidadoras e/ou também novas durante às semanas e os temas abordados incluíram:

Quadro 2. Intervenções realizadas no campo Norte 2

DATA	TEMÁTICA	ATIVIDADE DESENVOLVIDA
Primeiro encontro	Autocuidado	Roda de conversa
Segundo encontro	Autocuidado	<i>To do list</i>
Terceiro encontro	Autocuidado	<i>To do list</i>
Quarto encontro	Benefícios da atividade física para a saúde e o bem-estar	Folder informativo
Quinto encontro	Relacionamento conjugal	Escuta qualificada
Sexto encontro	Encerramento	Pesquisa de satisfação e relevância

Fonte: Autoras (2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para ilustrar às vivências das extensionistas, serão apresentados cada campo de extensão separadamente.

Campo Norte 1

Durante o primeiro encontro, houve apresentação do grupo extensionista, definição de horários e dias nos quais às extensionistas estariam presentes, objetivando firmar um compromisso e integração com cuidadoras presentes.

Após o momento de estabelecimento dos contratos de trabalho entre extensionistas e participantes, iniciou-se a discussão a partir da pergunta norteadora “Como a cuidadora enxerga-se dentro do seu contexto familiar?”. Foi possível observar que às representações da maternidade se mostraram bastante envoltas no conceito de proteção e amor. Dias e Lopes (2003) apresentam que a dedicação e o carinho são elementos centrais que permeiam as ideias acerca das referências básicas da maternidade, não acontecendo alterações quando comparados a grupos com diferentes faixas etárias.

Para estimular a discussão do tema utilizou-se o desenho como forma de expressar sentimentos e percepções. As cuidadoras foram encorajadas criar algo a partir de sua própria perspectiva. Na atividade, o desenho entra como um caminho para criação de vínculo e acolhimento dessas pessoas, visando promoção de um ambiente seguro para se expressarem livremente.

Picasso, Silva e Arantes (2020) afirmam que a arte incentiva a expressão das emoções, sentimentos e desejos, o que compõe uma estratégia para produção da subjetividade e transformação de si e do mundo.

Após a oficina de desenhos, às participantes foram incentivadas a se expressarem de maneira livre e verbal, sobre suas construções e pensamentos. Mediante a criação deste

grupo criativo e produtivo, foi possível a construção de conhecimentos e compreensão de sentimentos através da valorização das experiências de cada participante.

As temáticas dos seguintes dias foram estabelecidas por meio dos *insights* obtidos das discussões do primeiro encontro, sendo estes: ansiedade, cansaço e necessidade de autocuidado. Notou-se que os temas supracitados geraram discussões que se entrelaçam com o alto nível de tarefas e responsabilidade das cuidadoras, somado à falta de rede de apoio e ausência de momentos de repouso.

Nesse contexto, de acordo com Faro et al. (2019) nas situações que demandam cuidados intensivos como no caso de crianças com Transtorno do Espectro Autista, ocorre uma adaptação e sobrecarga de um dos membros da família. Ademais, às cuidadoras são pessoas identificadas como quem mais sofre com o cuidado intensivo.

Tal fato ficou evidente nestas vivências extensionistas. Notou-se que às cuidadoras não obtinham uma perspectiva de vida ou de atividades de lazer para além da dimensão do cuidado com o filho. Diante dessa realidade, Fonseca, Carvalho-Freitas e Alves (2020) observam que estas pessoas que cuidam de crianças com deficiência, encontram dificuldades para estabelecer um projeto de vida, principalmente devido à sobrecarga proveniente dos cuidados intensivos.

As extensionistas valeram-se de técnicas provenientes da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) a fim de fornecer intervenções de aplicação simples. Ferreira (2020) elucida que a TCC se apresenta como uma abordagem psicológica que predispõe uma ênfase em processos cognitivos, abrangendo intervenções que combinam a psicologia cognitiva e comportamental com resultados científicos positivos. Deste modo, essa terapia mostra-se como uma alternativa viável para lidar com desregulação emocional dos indivíduos, isto é, na dificuldade em lidar com suas emoções.

No segundo encontro, recorreram a uma oficina sobre ansiedade com abordagem direcionada a técnica da respiração diafragmática; uma técnica de relaxamento que obtém resultados significativos para o manejo e prevenção da ansiedade, além de ajudar no seu enfrentamento visto que promove relaxamento (Fogaça et al., 2022).

A partir da atividade, foram estabelecidos discursos pautados na psicoeducação voltados para o controle de emoções e ansiedade, auxiliando às cuidadoras perceberem os momentos de crise de ansiedade e estabelecerem estratégias para conseguirem lidar.

No terceiro encontro, observou-se uma recorrência de falas que remetem a diferentes modalidades de exaustão. Notou-se uma grande incidência entre cuidadoras de cansaço social, sensorial (principalmente relacionados ao excesso de barulho), mental, emocional e físico. Desta forma, foi possível identificar os estressores e traçar estratégias que mais se adequam à realidade de cada mãe.

Assim, estabeleceu-se um momento de psicoeducação com às cuidadoras acerca de tipos de cansaço e como lidar com cada um deles. Freitas et al. (2022), apresentam a psicoeducação como uma ferramenta que incentiva informação acerca do estado atual dos pacientes, melhora o engajamento, confiança e motivação no processo terapêutico, bem como auxilia na construção de estratégias de aplicação individual.

O quarto e quinto encontro foram destinados para o mapeamento e ativação de práticas de autocuidado. Para tal, criou-se uma intervenção baseada na Técnica de Ativação Comportamental da TCC. Alves e Bonvicini (2022) citam que a Técnica de Ativação Comportamental, através do aumento do repertório comportamental e da promoção de atividades prazerosas, tem grande potencial para trabalhar às emoções, sintomas cognitivos, sintomas físicos e gerar melhor qualidade de vida e autoconhecimento.

Assim, para consumação desta atividade, objetivou-se os seguintes passos para a intervenção: (a) levantamento dos obstáculos diários, (b) levantamento de horários disponíveis na rotina para as atividades, (c) criação de uma lista de atividades prazerosas (das menos às mais complexas), (d) criação de objetivos semanais e (e) avaliação final do processo. Contudo, nas duas últimas datas não estiveram presentes cuidadoras no campo de atuação, impossibilitando aplicação da intervenção.

Através da experiência apresentada tornou-se possível compreender sob uma diferente ótica a realidade do público-alvo, adquirindo insights mais profundos sobre suas necessidades e desafios. Este conhecimento serviu como base para construção de uma postura mais empática, principalmente considerando a atuação profissional na área da saúde. Além disso, foi possível explorar técnicas e estratégias com enfoque na promoção da saúde, integração e expressão do grupo.

No quesito comportamental, às extensionistas puderam desenvolver habilidades relacionadas à empatia, escuta ativa, comunicação interpessoal, estimulação da criatividade e capacidade de exercer trabalhos em grupo.

Campo Norte 2

No primeiro encontro, às extensionistas foram bem acolhidas pela equipe do local, conheceram a estrutura, fluxos de atendimento, público-alvo e demanda do local. Já na sala de espera, iniciou-se uma breve apresentação das extensionistas e explicação sobre o projeto de extensão e seu objetivo de promover o autocuidado às cuidadoras de crianças com deficiência. Seguindo o exemplo de [Silva et al. \(2020\)](#), optou-se pela roda de conversa, dinâmica que dissolve autoridade do mediador e horizontaliza o diálogo, possibilitando que todos assumam o papel de detentores de algum conhecimento a ser compartilhado e valorizado.

O objetivo era que às cuidadoras presentes e a equipe do projeto se conhecessem melhor. As cuidadoras tiveram oportunidade de expor qual era o entendimento delas sobre o que significa “autocuidado”. A dinâmica contou com uma imagem de um megafone impresso, segurado pela mãe que quisesse falar. Havia cinco cuidadoras presentes no primeiro momento e três no segundo. Observou-se que, gradativamente, às cuidadoras interagem e se acolham umas às outras. Houve troca de experiências sobre maternidade atípica e muita identificação devido aos problemas comuns e ao traçar possíveis soluções. Evidenciou-se a necessidade de discutir metas para atingir o autocuidado.

[Silva, Santos e Gehlen \(2023\)](#) consideram que o diálogo é a forma como as pessoas são capazes de genuinamente expor sua visão e interpretação de suas vivências, promovendo um processo de conscientização visando compreender de forma crítica, permitindo uma transformação coletiva.

No segundo encontro, às extensionistas confeccionaram uma lista no modelo “*to do list*”, com um espaço onde poderiam organizar algumas tarefas e atitudes a serem tomadas, visando maior cuidado consigo mesmas, tendo como destaque da dinâmica a construção em conjunto dessa lista: essas cuidadoras deveriam interagir entre si, sugestionando umas às outras o que poderia compor essa lista.

Destaca-se como desafios deste projeto, manter a frequência das mesmas cuidadoras em todas as reuniões para estabelecerem vínculos e coletarem *feedbacks*, a fim de observar a evolução dos casos. Nesse segundo encontro, a sala de espera contava com presença de uma quantidade considerável de cuidadoras, mas as que estavam

presentes, que não eram às mesmas do primeiro encontro, não se sentiram muito à vontade para interagir umas com às outras e darem ideias do que poderia compor essa *to do list*.

Durante a roda de conversa percebeu-se que, para essas cuidadoras, o autocuidado era cuidar da própria saúde e procurar um médico sempre que necessário. Foi então dada a oportunidade para que procurassem a equipe do projeto caso quisessem falar em particular e foi orientado que no próximo encontro trouxessem o que conseguiram cumprir, às dificuldades que tiveram para discussão e reflexão conjunta, mobilizando novas possíveis soluções.

No terceiro encontro, havia duas cuidadoras presentes na sala. Uma delas, que já havia estado presente no primeiro encontro, participou efetivamente. A outra estava no telefone e apresentou resistência em participar. Assim, como ocorreu com o público de cuidadoras do presente estudo, Bispo Júnior e Moreira (2018) observaram em seu relato certa dificuldade em relação à adesão por parte da comunidade a ações coletivas. Quanto à cuidadora que concordou em participar da dinâmica, relatou grande satisfação em estar vivendo uma fase melhor em sua vida financeira e profissional, além de sua saúde ter melhorado após incluir a caminhada em sua rotina diária. Associou-se uma melhora no seu estado emocional após o início da prática de atividade física, estando mentalmente mais disposta, mais paciente com às tarefas da maternidade.

A prática de exercício físico, segundo Anibal e Romano (2017) é capaz de melhorar de maneira geral o estado de humor, a qualidade do sono, apetite e autoestima, impactando de maneira positiva tanto na saúde física quanto psicológica. Percebe-se, então, uma relação entre os efeitos benéficos do exercício físico nos transtornos do humor.

No quarto encontro, discutiu-se sobre relacionamento conjugal, visto que, segundo Azevedo, Cia e Spinazola (2019), a vinda de uma criança pode ocasionar problemas no relacionamento entre o casal e família, especialmente quando esta criança apresenta algum tipo de deficiência, pois pode requerer mais atenção e cuidados específicos e, conseqüentemente, acaba prejudicando a relação e interação com o casal.

No quinto encontro foi abordado sobre os benefícios da atividade física para a saúde e bem-estar, onde foi distribuído um folder informativo da temática elaborado pelas extensionistas. A mãe que estava presente na sala de espera com seu filho, contribuiu relatando que sabia da importância, mas não conseguia separar um tempo para praticar atividade física. Algumas das alternativas foram dadas para substituir a ida à academia, como caminhada ao ar livre, pedalar e utilização de equipamentos de ginástica das praças públicas.

De acordo com Melo, Oliveira e Vasconcelos-Raposo (2014), independente da doença acometida na pessoa é observada melhora dos sintomas de ansiedade, autoconfiança, autoestima, depressão, humor, imagem corporal, qualidade de vida relacionada à saúde, tornando o exercício físico uma ferramenta auxiliar na prevenção e tratamento de doenças psiquiátricas.

O último encontro foi destinado para o encerramento do projeto de extensão, foi perceptível que às participantes gostaram, estavam com sorriso nos rostos e agradeceram às atividades que foram executadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No tocante ao aprendizado adquirido nesta experiência, foi possível perceber um ganho de habilidades de comunicação e manejo de situações inesperadas, já que o contato

com às cuidadoras muitas vezes era interrompido por desencontros de horários e os temas tratados anteriormente, por vezes eram descontinuados. Foi também possível aprender sobre parceria em equipe e interdisciplinaridade, pois algumas duplas do projeto contavam com alunos de diferentes áreas da saúde, como Psicologia, Enfermagem, Fisioterapia e Medicina. Outro aspecto que pôde ser aprendido foi a escuta ativa e acolhedora da equipe com às cuidadoras. O ganho dessas habilidades é, sem dúvida, imprescindível para a formação de profissionais da saúde mais acolhedores e bem capacitados para receberem demandas emocionais de seus pacientes que podem não ser o foco de sua área, mas que compõem a complexidade que é o ser humano.

A atuação multiprofissional e criação de espaços de escuta são cruciais para enfrentar às adversidades vivenciadas, promovendo qualidade de vida. Por fim, às práticas extensionistas contribuíram para o enriquecimento da jornada acadêmica e aprendizagem de extensionistas, ao passo que ofertaram serviços que instigam a cidadania. A extensão institui a universidade como instrumento de mudança social, transformação acadêmica e crescimento profissional.

SUBMETIDO EM: 15/09/2023.

ACEITO EM: 16/04/2024.

REFERÊNCIAS

ALVES, Katarime Itanóia; BONVICINI, Constance Rezende. O papel da ativação comportamental no manejo dos sintomas depressivos. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 11, n. 1, e15311123711, 2022.

ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, [s. l.], v. 9, p. 190-199, 2017.

AZEVEDO, Tássia Lopes de, CIA, Fabiana; SPINAZOLA, Cariza de Cássia. Correlação entre o relacionamento conjugal, rotina familiar, suporte social, necessidades e qualidade de vida de pais e mães de crianças com deficiência. **Revista brasileira de educação especial**, Bauru, v. 25, n. 2, p. 205-218, abr./jun. 2019.

BRITO, Hávila Rachel do Nascimento Gomes et al. Extensão universitária e ensino em saúde: impactos na formação discente e na comunidade. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 3, p. 29895-29918, mar. 2021.

DIAS, Ana Cristina Garcia; LOPES, Rita de Cássia Sobreira. Representações de maternidade de mães jovens e suas mães. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 8, n. especial, p. 63-73, 2003.

DIAS, Beatriz Caroline et al. Desafios de cuidadores familiares de crianças com necessidades de cuidados múltiplos, complexos e contínuos em domicílio. **Escola Anna Nery**, [s. l.], v. 23, n. 1, e20180127, 2019.

DANTAS, Kaliny Oliveira *et al.* Repercussões do nascimento e do cuidado de crianças com deficiência múltipla na família: uma metassíntese qualitativa. **Cadernos de Saúde Pública**, [s. l.], v. 35, n. 6, e00157918, 2019.

FARO, Kátia Carvalho Amaral *et al.* Autismo e mães com e sem estresse: análise da sobrecarga materna e do suporte familiar. **Psico**, Porto Alegre, v. 50, n. 2, e30080, 2019.

FERREIRA, Walison José. Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental. **Pretextos**: Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, [s. l.], v. 5, n. 9, p. 618-630, jan./jun. 2020.

FOGAÇA, Fabiane Ferraz Silveira *et al.* Oficina online como modalidade de telessaúde: Uma experiência com universitários com ansiedade de desempenho acadêmico. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 11, n. 12, e137111233085, 2022.

FONSECA, Sarah Cecílio; CARVALHO-FREITAS, Maria Nivalda de; ALVES, Beatriz André. Investigação-ação com mães de pessoas com deficiência intelectual: a redução da sobrecarga como um projeto de vida. **Revista Educação Especial**, Santa Maria, v. 33, p. 1-21, 2020.

GOMES, Amanda Pereira; LOPES, Greyce Hellen de Brito; ALVIM, Haline Gerica de Oliveira. A importância da orientação da equipe multidisciplinar, sobre manter hábitos de vida saudáveis. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, [s. l.], ano 4, v. 4, n. 9, p. 27-37, jul./dez. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa nacional de saúde**: 2019: ciclos de vida: Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2021.

BISPO JÚNIOR, José Patrício; MOREIRA, Diane Costa. Núcleos de apoio à saúde da família: concepções, implicações e desafios para o apoio matricial. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 683-702, maio/ago. 2018.

FREITAS, Aline Ferreira *et al.* Guia de preparação para alta em psicoterapia: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, [s. l.], v. 18, n. 2, p. 195-204, 2022.

MELO, Lígia Gizely dos Santos Chaves; OLIVEIRA, Kleber Roberto da Silva Gonçalves de; VASCONCELOS-RAPOSO, José. A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 501-514, set. 2014.

MORETTI, Miriane Melo Silveira; BARCELLOS, Ruy de Almeida. Rodas de conversas como estratégia de educação permanente em saúde na construção de protocolo assistencial. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 9, n. 8, e112985395, 2020.

PICASSO, Raíssa; SILVA, Elisa Alves; ARANTES, Débora Jeronima. Oficina terapêutica, psicologia e arte: experiência de estágio no Centro de Atenção Psicossocial. **Revista do NUFEN**, Belém, v. 12, n. 3, p. 87-102, 2020.

SANTOS, Bruno; RAMOS, Ana; FONSECA, César. Da formação à prática: importância das teorias do autocuidado no processo de enfermagem para a melhoria dos cuidados. **Journal of aging and innovation**, [s. l.], v. 6, n. 1, p. 51-54, 2017.

SILVA, Amanda Bezerra; DAMAZIO, Carla Regina; SANTANA, Luciana Souza de. Os desafios enfrentados pelas mães de crianças com necessidades especiais e a idealização do filho perfeito: vivências no CERVAC. **Psicologia.pt**. 4 mar. 2018. Disponível em: http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?os-desafios-enfrentados-pelas-maes-de-criancas-com-necessidades-especiais-e-a-idealizacao-do-filho-perfeito-vivencias-nocervac&codigo=A1181. Acesso em: 15 abr. 2021.

SILVA, Ana Lúcia de Brito e *et al.* Importância da extensão universitária na formação profissional: Projeto Canudos. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, [Recife], v. 13, e242189, p. 1-8, 2019.

SILVA, Francisca Manuele Oliveira *et al.* **Roda de conversa na promoção da saúde física e mental de mulheres**. Guarujá: Científica Digital, 2020.

SILVA, Maic Brito da; SANTOS, Jefferson da Silva; GEHLEN, Simoni Tormöhlen. Algumas compreensões socio-filosóficas da pedagogia freireana em periódicos ibero-americanos de educação. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 49, e256304, 2023.