

ALÉM DO CUIDADO: SENSIBILIZAÇÃO DE CUIDADORAS DE CRIANÇAS COM TEA PARA O AUTOCUIDADO

Nazira Santos Macicame¹
Rodolfo De Melo Nunes²

RESUMO

O cuidado contínuo de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) pode levar mães e cuidadoras a direcionarem grande parte de sua rotina às necessidades dos filhos, deixando em segundo plano aspectos relacionados à própria saúde e qualidade de vida. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de uma ação de sensibilização com mães e cuidadoras de crianças com TEA, voltada a ampliar a percepção sobre a importância do autocuidado e a estimular práticas favoráveis à saúde física e emocional. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido por quatro estudantes do terceiro semestre do curso de Medicina da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), com mães e cuidadoras de crianças atendidas pela Associação Brasileira de Apoio à Pessoa com Deficiência e ao Autismo (ABRACE), em Baturité-CE. A atividade foi conduzida por meio de encontros educativos e dinâmicas participativas, buscando estabelecer ambiente acolhedor e favorável ao diálogo e à reflexão sobre as experiências das cuidadoras, abordando temas como alimentação saudável, uso consciente de medicamentos, importância do sono e possíveis repercussões do descuido com a própria saúde, incluindo ansiedade, alterações do humor e sintomas depressivos. Durante as atividades, observou-se que muitas participantes relatavam priorizar as necessidades dos filhos em detrimento das próprias, alimentando-se, com frequência, apenas do que estava disponível para saciar a fome, o que evidenciou dificuldades concretas na incorporação de práticas de autocuidado à rotina diária. Ao final da experiência, as cuidadoras foram questionadas sobre possíveis mudanças em sua rotina e relataram, de forma sincera, que ainda não haviam conseguido modificá-la significativamente, embora reconhecessem estar em processo de reflexão e mudança. Esses relatos revelaram que o distanciamento do autocuidado não decorre de falta de informação, mas de barreiras práticas e emocionais enfrentadas no cotidiano de quem cuida. A vivência evidenciou que sensibilizar para o autocuidado exige mais do que transmitir informações, sendo necessário reconhecer as dificuldades, o contexto e o tempo de cada cuidadora. A experiência contribuiu para a formação humanizada dos estudantes de Medicina ao ampliar o olhar sobre o cuidado em saúde, compreendendo que cuidar da criança também implica reconhecer e fortalecer quem diariamente cuida dela. Ao dar visibilidade às cuidadoras — frequentemente invisibilizadas em seu próprio processo de cuidado — e ao valorizar suas vivências e necessidades individuais, o trabalho dialoga diretamente com o tema Diversidade, Inclusão e Transformação Social da Semana Universitária, reafirmando o compromisso da formação médica com práticas de cuidado mais humanizadas, plurais e socialmente comprometidas.

Grande área do CNPq: Ciências da Saúde.

Agradecimentos: À Associação Brasileira de Apoio à Pessoa com Deficiência e ao Autismo (ABRACE), em Baturité, pelo acolhimento e colaboração na realização das atividades, às mães e cuidadoras participantes pela disponibilidade, confiança e compartilhamento de suas experiências, e à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) pelo suporte acadêmico e institucional.

Palavras-chave: autocuidado; cuidadores; transtorno do espectro autista; educação em saúde.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Campus de Baturité, Discente, nazirasantos06@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Campus de Baturité, Docente, rodolfonunes@unilab.edu.br²