

## CURSO PRÁTICAS DE SI 4<sup>º</sup> EDIÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**MARIA CLARA MARCELINA DAS NEVES CHAGAS<sup>1</sup>; IZABELLE CARVALHO  
QUITETE<sup>2</sup>; KELEN FERREIRA RODRIGUES<sup>3</sup>; ROBSON MONCKES BARBOSA<sup>4</sup>;  
VANESSA DUTRA CHAVES<sup>5</sup>; STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – maclara.nchagas@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – izzyquitete@gmail.com*

<sup>3</sup> *Universidade Federal de Pelotas-ferreirarodrigueskelen@gmail.com*

<sup>4</sup> *Universidade Federal de Pelotas– robs.barbosa008@gmail.com*

<sup>5</sup> *Universidade Federal de Pelotas– d.chavesvanessa@gmail.com*

<sup>6</sup> *Universidade Federal de Pelotas– stefaniegriebeleroliveira@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

As práticas extensionistas durante a graduação se mostram de grande importância pois permitem que os acadêmicos apliquem seus conhecimentos teóricos adquiridos em aula, em situações reais (PINHEIRO; NARCISO, 2022). As práticas de extensão promovem uma compreensão mais profunda dos conteúdos teóricos.

No atual contexto, marcado por intensas demandas emocionais, o autocuidado se torna essencial àqueles que se dedicam ao cuidado de outros. O curso “práticas de si para cuidadores familiares” foi uma ação do projeto extensionista Um olhar sobre o cuidador familiar: Quem cuida merece ser cuidado, foi pensado justamente para abordar a necessidade e importância do cuidado de si, oferecendo ferramentas práticas aos cuidadores. Na sua 4<sup>º</sup> edição, assim como nas anteriores, seu público-alvo era os cuidadores familiares, com o objetivo principal de proporcionar práticas de autocuidado.

Iniciativas como o curso Práticas de si para cuidadores familiares, são fundamentais pois oferecem ferramentas de autocuidado que permitem aos cuidadores aprenderem técnicas para lidar com o estresse, cuidar da própria saúde mental e física e melhorar sua qualidade de vida. Isso é especialmente importante em um momento histórico marcado pelo envelhecimento da população e pela sobrecarga do sistema de saúde, em que os cuidadores familiares assumem um papel cada vez mais crucial.

O objetivo deste relato de experiência é analisar e refletir sobre a condução e os impactos de um curso sobre práticas de si para cuidadores familiares. O ponto de partida é o olhar da bolsista que auxiliou na organização e divulgação do curso e traz reflexões sobre a importância dessas técnicas no contexto do cuidado de si e refletir sobre as contribuições dessa prática para o bem-estar.

### 2. METODOLOGIA

Relato de experiência de oferta de curso de prática de si, online, síncrono. Os encontros foram gravados e disponibilizados em grupo de whatsapp dos inscritos para aqueles que não poderiam estar presentes no momento do encontro. Os ministrantes do curso eram alunos participantes do projeto, durante 5 dias com início às 20 horas e tempo médio de 1h e 30 minutos com os temas: O que é o cuidador? Respiração como técnica de relaxamento; Omissão do diagnóstico; Coletivos, grupo e roda; Roda de terapia comunitária integrativa.

Em um dos encontros foi disponibilizado formulário do google para preenchimento voluntário dos participantes. Nesse sentido, como corpo de análise para este trabalho, foram utilizados o banco do formulário do google, os feedbacks dos chats dos encontros gravados e os retornos dos participantes do grupo de whatsapp após assistirem as gravações. Esses feedbacks foram analisados para sugestões de melhoria e o impacto das atividades.

### 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Foram elaboradas três categorias a partir da análise das informações: caracterização dos participantes, feedback, evolução pessoal e perspectivas futuras.

#### **Caracterização dos participantes**

Com 48 inscritos nesta edição, a diversidade do grupo foi um dos pontos centrais de análise. Dentre eles, 9 já haviam participado de edições anteriores, o que proporcionou um retorno valioso sobre a continuidade do aprendizado. Além disso, 8 eram cuidadores familiares, trazendo uma troca de experiências práticas. A forma como souberam do curso também foi interessante: 27 dos inscritos souberam do curso por meio das redes sociais, como Instagram e Facebook, e 12 vieram por indicações de amigos e colegas de trabalho.

Nesta edição, observou-se uma composição diversificada do público, que incluiu tanto cuidadores familiares quanto acadêmicos e profissionais de saúde interessados em práticas de autocuidado. Comparado a edições anteriores, a adesão de acadêmicos foi notavelmente maior, o que nos leva a pensar sobre o crescente interesse por essas práticas no ambiente universitário. Para muitos, o curso se apresentou como uma oportunidade de aprendizado não apenas para aplicarem em suas vidas pessoais, mas também como futuros profissionais, evidenciando uma maior conscientização sobre o tema do autocuidado e cuidadores familiares.

Oito eram cuidadores que lidavam diretamente com os desafios de cuidar de um familiar em tempo integral. Alguns desses cuidadores trouxeram relatos pessoais sobre o estresse que enfrentam, refletindo a necessidade urgente de práticas de autocuidado no cotidiano. A interação deles com os acadêmicos foi essencial, pois permitiu uma troca de perspectivas que agregou valor tanto ao curso quanto ao desenvolvimento pessoal dos envolvidos.

Além disso, os cuidadores familiares presentes relataram um grau mais alto de envolvimento e compreensão das práticas de si. Isso pode ser atribuído à escolha do conteúdo e na metodologia do curso, que a cada edição pode evoluir com base nas experiências anteriores.

Com 27 participantes vindos das redes sociais e 12 por meio de indicações, ficou claro que o curso está alcançando um público maior e mais diversificado. O formato híbrido adotado, permitiu maior acessibilidade. As aulas online, facilitaram a participação de cuidadores que, devido às suas responsabilidades, têm menos tempo disponível. Essa flexibilidade contribuiu para uma experiência mais inclusiva e acessível.

#### **Feedback dos encontros**

Ao longo do curso, especialmente durante as aulas práticas, os participantes deram um retorno valioso. As técnicas de respiração e relaxamento foram amplamente elogiadas. Muitos cuidadores familiares comentaram sobre o alívio

que sentiram e sobre como essas práticas poderiam ser incorporadas no seu dia a dia, o que demonstra o impacto direto das técnicas ensinadas.

Os acadêmicos, por sua vez, forneceram uma perspectiva reflexiva sobre a busca do conteúdo, destacando a importância das práticas no equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica. Comparado com edições anteriores, o feedback desta edição foi mais detalhado, sugerindo que a experiência nas edições anteriores foi fundamental para sua melhoria.

### **Evolução Pessoal e Perspectivas Futuras**

O curso práticas de si proporcionou não apenas um aprendizado prático sobre organização e condução de cursos, mas também uma compreensão mais profunda sobre a relevância das práticas de si no contexto do cuidado familiar. A evolução observada nesta edição reforça a importância de ouvir os participantes e adaptar o conteúdo continuamente para melhor atender às suas necessidades.

Para futuras edições, algumas sugestões surgiram a partir do feedback recebido, como a criação de grupos de acompanhamento pós-curso para apoiar os cuidadores na continuidade das práticas. Além disso, considerando o aumento no interesse dos acadêmicos, pode-se explorar a possibilidade de desenvolver módulos específicos voltados para essa audiência.

## **4. CONSIDERAÇÕES**

A edição mais recente do curso de práticas de si para cuidadores familiares demonstrou um aumento tanto em termos de participação quanto no impacto percebido pelos inscritos. A diversidade de participantes, o aumento na divulgação por redes sociais e a continuidade daqueles que já participaram de edições anteriores confirmam a relevância contínua do curso. A experiência pessoal e acadêmica adquirida ao longo desse processo foi fundamental para o aprimoramento futuro do curso, com o objetivo de alcançar um número ainda maior de cuidadores e proporcionar a eles ferramentas práticas e sustentáveis de autocuidado.

Esta experiência ampliou a compreensão sobre a importância de integrar técnicas de autocuidado em programas de apoio a cuidadores e reforçou o compromisso com a promoção de práticas que contribuam para o bem-estar integral dos indivíduos.

## **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

PINHEIRO, J. V.; NARCISO, C. S. A importância da inserção de atividades de extensão universitária para o desenvolvimento profissional. **Revista Extensão & Sociedade**, v. 14, n. 2, p. 1-13, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/extensaoesociedade/article/view/28993/16563>