

CUIDAR DE QUEM CUIDA: UM OLHAR PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO E A SAÚDE MENTAL DOS CUIDADORES

Talita Moreira dos Santos¹
Piedley Macedo Saraiva²
José Helvis Ribeiro de Lima³
Grace Vanne de Alencar Bezerra⁴
Karine Alves de Araújo⁵
Thaís Bernardo Agostinho⁶

RESUMO: O presente estudo analisa o projeto "Acolhendo Quem Cuida" realizado em Juazeiro do Norte-CE, que visa proporcionar suporte emocional e psicológico a cuidadores de crianças com necessidades especiais, envolvendo pais, familiares e profissionais da educação. A pesquisa investigou as práticas de acolhimento e suporte oferecidas pelo projeto, destacando a importância de redes de apoio e estratégias de autocuidado para melhorar a saúde mental e o bem-estar dos cuidadores. Utilizando uma abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, a análise revelou que 45% dos cuidadores relataram melhorias significativas em sua capacidade emocional e sensação de pertencimento. No entanto, identificou-se a necessidade de maior participação dos gestores escolares e do poder público, bem como a ampliação da infraestrutura tecnológica e de profissionais especializados. O estudo conclui que a criação de políticas públicas e a valorização dos cuidadores são essenciais para uma inclusão educacional eficaz e sustentável.

4109

Palavras-chave: Cuidadores. Saúde mental. Inclusão educacional. Redes de apoio. Autocuidado. Políticas públicas.

I. INTRODUÇÃO

O contexto da inclusão educacional no Brasil reflete desafios complexos, especialmente quando se trata de fornecer suporte adequado aos cuidadores, atores essenciais para a promoção do desenvolvimento humano e da qualidade de vida de crianças com necessidades especiais.

¹Discente no curso de Marketing.

²Professor dos cursos da Área de gestão, UNIFAP.

³Administração.

⁴Gestão de RH.

⁵Ciências Contábeis.

⁶Gestão de RH.

Seja no âmbito familiar, educacional ou profissional, os cuidadores desempenham um papel multifatorial que envolve responsabilidades físicas, emocionais, pedagógicas e até políticas.

Entretanto, a prática contínua de cuidar frequentemente gera uma sobrecarga que compromete sua saúde mental e física, evidenciando a necessidade urgente de estratégias e políticas que assegurem suporte e acolhimento a essas pessoas. Assim, cuidar de quem cuida representa, em última análise, cuidar da própria eficácia do sistema de inclusão.

Com base nessa necessidade, o projeto “Acolhendo Quem Cuida”, realizado no município de Juazeiro do Norte, Ceará, surge como uma resposta às demandas de famílias, cuidadores e profissionais que atuam no atendimento a crianças em situação de vulnerabilidade ou com deficiência. Este projeto busca, por meio de estratégias integradas e metodologias criativas, promover o autocuidado, a saúde mental e o suporte coletivo como pilares para fortalecer esses atores. Apesar de iniciativas como essa terem mostrado resultados promissores, a ausência de um modelo consolidado de suporte ao cuidador ainda é um problema nacional — tanto pela carência de políticas públicas estruturadas quanto por conta de barreiras logísticas, institucionais e culturais que dificultam o engajamento dos envolvidos.

O principal problema investigado nesta pesquisa é a fragilidade dos sistemas de apoio aos cuidadores, que, sobrecarregados por demandas emocionais e práticas, têm dificuldades em exercer plenamente suas funções. Em particular, questiona-se: Como integrar políticas e práticas que valorizem o cuidador, criando ambientes de acolhimento e suporte sistemático capazes de minimizar sua vulnerabilidade e maximizar seus desempenhos como agentes de inclusão?. Ressalta-se que, para esses indivíduos, cuidar não é apenas uma prática, mas uma experiência de vida que demanda suporte contínuo para evitar esgotamentos físicos, emocionais e sociais.

A relevância deste estudo reside na necessidade de trazer visibilidade às lacunas existentes no suporte aos cuidadores, alicerçando propostas baseadas não apenas em evidências teóricas, mas também em experiências práticas desenvolvidas pelo projeto “Acolhendo Quem Cuida”. Além disso, reafirma-se a importância dos cuidadores como mediadores educacionais, familiares e sociais, destacando que o bem-estar deles impacta diretamente a qualidade do cuidado oferecido às crianças, à estabilidade das famílias e à sensibilização da sociedade.

O presente estudo tem como objetivo geral propor um modelo de acolhimento e suporte robusto aos cuidadores, visando proporcionar a melhoria de sua saúde mental, o fortalecimento de redes de apoio integradas e a ampliação de sua participação nos contextos educacional e

comunitário. De forma específica, os objetivos são identificar as principais dificuldades enfrentadas por cuidadores na inclusão educacional, avaliar as práticas já realizadas pelo projeto enquanto estratégia de acolhimento, desenvolver intervenções focadas no autocuidado e saúde mental e sensibilizar a comunidade para a importância de valorizar o trabalho desses indivíduos.

A hipótese central desta pesquisa é que a implementação de estratégias estruturais e contínuas de acolhimento pode diminuir as vulnerabilidades psicológicas dos cuidadores e criar ciclos virtuosos de bem-estar e eficiência. Outra hipótese é que, com redes colaborativas envolvendo escolas, famílias e gestores, é possível oferecer um suporte mais eficaz às necessidades dos cuidadores. Por fim, acredita-se que a sensibilização da sociedade para um olhar mais humano sobre o papel dessas figuras pode gerar impactos significativos nas políticas públicas e na criação de uma cultura de cuidado.

A seguir, fundamenta-se este estudo na dimensão teórica que une conceitos de cuidado, saúde mental e inclusão educacional.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O Significado do Cuidar e Sua Relevância no Contexto Educacional

O ato de cuidar ultrapassa o simples ato prático: trata-se de uma atitude, de uma mentalidade essencial à convivência humana. Leonardo Boff (2014) já defendia que o cuidado é o pilar essencial para a sobrevivência humana e para a manutenção do que é vital nas relações interpessoais. No contexto educacional, o cuidado assume uma dimensão ainda mais ampla, abrangendo não apenas o atendido, mas também quem presta o cuidado. Quando o cuidador não recebe as condições necessárias para desempenhar sua função, todo o processo educativo e inclusivo pode entrar em colapso.

Dessa forma, compreender o conceito de cuidar como uma manifestação ética e política é central para a criação de redes de apoio efetivas ao cuidador.

Boff (2014) argumenta que o cuidado é a essência da vida humana e que ele deve ser compreendido como uma atitude de preocupação, ocupação, responsabilização e envolvimento afetivo com o outro. Esta visão amplia a compreensão do cuidado para além do ato de cuidar, englobando a necessidade de um ambiente que favoreça o bem-estar de quem cuida. No contexto educacional, isso significa que os cuidadores precisam de suporte contínuo para que possam desempenhar suas funções de maneira eficaz e sem comprometer sua própria saúde.

2.2 Saúde Mental e o Papel das Redes de Apoio ao Cuidador

A prática cotidiana do cuidado é emocionalmente exigente. Ela compõe o núcleo de atividades que requerem paciência, empatia e responsabilidade. No entanto, cuidadores frequentemente enfrentam altos níveis de estresse e sobrecarga emocional. Pesquisas indicam que a ausência de suporte formal — aliado à pressão social e à invisibilidade da função — contribui para condições como depressão, ansiedade e distúrbios psicossomáticos. Projetos como o "Acolhendo Quem Cuida", que incluem rodas de conversas e espaços terapêuticos, oferecem uma solução promissora para suprir estas carências. Com redes de apoio, como as iniciativas conduzidas pelo Núcleo de Atendimento Psicopedagógico ao Estudante (NAPE), é possível criar canais de escuta e prática que diminuem os impactos negativos da função.

A saúde mental dos cuidadores é um tema crucial, pois a sobrecarga emocional pode levar a um esgotamento que compromete a qualidade do cuidado prestado. Estudos como os de Gomes et al. (2015) indicam que cuidadores de crianças com necessidades especiais são particularmente vulneráveis a problemas de saúde mental devido às demandas constantes e à falta de suporte adequado. As redes de apoio, como as propostas pelo projeto “Acolhendo Quem Cuida”, são essenciais para oferecer um espaço onde os cuidadores possam compartilhar suas experiências, receber orientação e encontrar alívio para suas tensões diárias. A implementação de grupos de apoio, sessões de terapia e atividades de autocuidado são estratégias eficazes para melhorar a saúde mental dos cuidadores.

4112

2.3 Inclusão Educacional e a Integralidade do Acolhimento

A inclusão educacional é o cenário onde o trabalho dos cuidadores mais se manifesta. Para as crianças com deficiência ou necessidades educacionais especiais, o cuidador é o elo que facilita sua socialização, autonomia e o próprio processo de aprender. Contudo, o acolhimento integral no âmbito educacional ainda é limitado por políticas públicas fragmentadas e pela falta de capacitação continuada de professores e cuidadores. A abordagem integral defendida por iniciativas como os ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) reforça a importância de ações que integrem emocional, pedagógico e social, permitindo a formação de um sistema mais coeso para atender alunos e seus cuidadores.

A inclusão educacional não se limita à presença física de crianças com necessidades especiais nas escolas, mas envolve a criação de um ambiente onde essas crianças possam se

desenvolver plenamente. Para isso, é necessário que os cuidadores sejam capacitados e recebam suporte contínuo. A literatura aponta que a formação continuada dos cuidadores e a integração de práticas inclusivas são fundamentais para o sucesso da inclusão (Bezerra, 2022). Além disso, a criação de espaços de acolhimento e suporte dentro das escolas, como as salas de Atendimento Educacional Especializado (AEE), são essenciais para garantir que tanto os cuidadores quanto as crianças recebam o apoio necessário.

3. METODOLOGIA

Este estudo utilizou uma abordagem qualitativa, descritiva e exploratória. Foi desenvolvido com base em uma análise crítica das práticas e das iniciativas promovidas pelo projeto "Acolhendo Quem Cuida" no município de Juazeiro do Norte-CE, entre julho e dezembro de 2024. A pesquisa investigou como as ações desse programa foram capazes de acolher cuidadores — sejam eles pais, familiares ou profissionais.

O universo da pesquisa foi representado por cerca de 530 cuidadores inseridos na rede municipal de ensino. As escolas que participaram deste projeto foram selecionadas pela Secretaria de Educação com base em sua infraestrutura e demandas locais. Os dados foram coletados por meio de observação direta, registros das práticas pedagógicas, questionários aplicados aos cuidadores e pelas demandas identificadas durante dinâmicas e rodas de conversa promovidas pelo NAPE.

4113

A análise das informações recolhidas buscou compreender não apenas os impactos do projeto, mas também as limitações enfrentadas para expandir essas práticas. O processo investigativo priorizou a triangulação entre as opiniões dos cuidadores, os registros oficiais e indicadores contextuais.

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

Os dados analisados demonstram que o projeto “Acolhendo Quem Cuida” teve grande impacto positivo nos aspectos emocionais e cognitivos dos cuidadores. Cerca de 45% dos participantes relataram melhora significativa em sua capacidade emocional para lidar com os desafios diários, fortalecimento da autoestima e maior sensação de pertencimento à comunidade escolar. Além disso, os espaços de escuta e reflexão criaram um ambiente altamente propício ao compartilhamento de experiências e criação de novas estratégias em grupo.

Os cuidadores que participaram das rodas de conversa e das atividades terapêuticas relataram uma redução significativa nos níveis de estresse e ansiedade. A troca de experiências

e o suporte emocional proporcionado pelos grupos de apoio foram destacados como os principais benefícios do projeto. Além disso, os cuidadores mencionaram que as atividades de autocuidado, como sessões de relaxamento e oficinas de bem-estar, contribuíram para uma melhora na qualidade de vida e no desempenho de suas funções.

No entanto, aproximadamente 55% dos cuidadores inscritos não participaram regularmente das atividades, apontando para barreiras importantes, como dificuldades de locomoção, sobrecarga de trabalho e falta de integração tecnológica nas ações da escola. Essas limitações também revelaram a carência de políticas públicas que priorizem os cuidadores como parte integral de sistemas educacionais inclusivos.

Outro ponto relevante foi a identificação de que, apesar de as atividades envolverem cuidadores e familiares, ainda é necessário expandir a participação de gestores escolares e do poder público na implementação de ações contínuas e na mobilização da sociedade civil. A falta de recursos tecnológicos nas escolas e a insuficiência de profissionais especializados foram apontadas como barreiras significativas para a expansão do projeto.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo reforçam a importância de criar estratégias integradas e estruturadas para acolher cuidadores no contexto educacional e social. A prática do cuidado não pode ser vista apenas como uma responsabilidade pessoal de familiares ou profissionais individuais, mas como parte de um sistema mais amplo que envolve escolas, comunidades e governos. “Acolhendo Quem Cuida” revelou ser uma iniciativa transformadora, mas que demanda ajustes e ampliação para alcançar toda a rede de cuidadores em Juazeiro do Norte.

4114

Este estudo demonstra que iniciativas como o “Acolhendo Quem Cuida” são essenciais para a construção de um sistema educacional mais inclusivo e humano. O fortalecimento das redes de apoio, a valorização dos cuidadores e a implementação de políticas públicas são passos fundamentais para garantir que todos os envolvidos no processo de inclusão possam desempenhar suas funções de maneira eficaz e saudável. Em última análise, cuidar de quem cuida é um investimento no futuro de nossas crianças e na saúde de nossa sociedade.

Para o futuro, recomenda-se que o projeto seja expandido, com investimentos em infraestrutura tecnológica, capacitação de profissionais e campanhas de sensibilização para engajar mais famílias. Além disso, é imperativo que gestores públicos olhem para esses cuidadores como agentes indispensáveis no fortalecimento de uma sociedade mais inclusiva e

humanizada. O autocuidado dos cuidadores deve ser uma prioridade, não apenas como benefício próprio, mas como alicerce de um sistema de inclusão sustentável.

A implementação de políticas públicas que reconheçam e valorizem o papel dos cuidadores é fundamental para garantir que esses profissionais possam desempenhar suas funções de maneira eficaz e sem comprometer sua saúde. A criação de redes de apoio, a oferta de formação continuada e o desenvolvimento de estratégias de autocuidado são passos essenciais para fortalecer o sistema de inclusão educacional e promover o bem-estar de todos os envolvidos. Em última análise, cuidar de quem cuida é uma responsabilidade coletiva que requer o comprometimento de toda a sociedade.

REFERÊNCIAS

- BOFF, L. (2014). *Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra*. Petrópolis: Vozes.
- Ministério da Saúde. (2024). *Acolhimento no SUS – Diretrizes e práticas inclusivas*. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>.
- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea). *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)*. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/ods/ods4.html>.
- ZENKLUB (2024). *Quem cuida do cuidador?*. Disponível em: <https://zenklub.com.br>.
- Casa do Cuidar. (2024). *Cuidando de quem cuida*. Disponível em: <https://www.casadocuidar.org.br>.
- BEZERRA, A. L. C. (2022). *Acolhimento institucional de crianças em situação de vulnerabilidade social: um estudo de caso*. Dissertação (Mestrado) — Universidade Federal do Ceará, Fortaleza. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/72415/1/2022disaclbezerra.pdf>.
- GOMES, P. T. M. et al. (2015). *Autismo no Brasil, desafios familiares e estratégias de superação: revisão sistemática*. Jornal de Pediatria, 91(2).
- SEAD. (2024). *Programa Cuidar de Quem Cuida*. Disponível em: <https://www.sead.ms.gov.br/programa-cuidar-de-quem-cuida>.
- SER PSICÓLOGO. *Quem cuida de quem cuida: a importância do acolhimento a mães de crianças autistas*. Disponível em: <https://www.serpsicologo.com/quem-cuida-de-quem-cuida-a-importancia-do-acolhimento-a-maes-de-criancas-autistas>.