



Tópicos de fisiologia aliados à extensão universitária como ferramenta para promover o bem-estar de cuidadoras de PcD

Giulia Righetti Tuppini Vargas¹, Ana Carolina Alves Saraiva¹, Camila Silva Martins¹, Carolina Pereira Leão da Silva¹, Laura Lisboa de Souza¹, Alethea Gatto Barschak¹, Lucila Ludmila Paula Gutierrez²

Resumo: Familiares cuidadores de pessoas com deficiência (PcD) abdicam muitas vezes de seu bem-estar em função dos cuidados necessários de seu ente cuidado. Assim, o objetivo deste estudo foi trabalhar a Fisiologia do sono e do sistema digestório com as cuidadoras de PcD que fazem acompanhamento em Centro de Reabilitação de Porto Alegre ligadas ao projeto de extensão universitária denominado "Apoiando e educando as famílias de pessoa com deficiência", estimulando-se o bem-estar dessas mulheres. Como metodologias para o estudo da Fisiologia junto às cuidadoras foram utilizadas rodas de conversa, a Escala de Sonolência de EPWORTH, moldes anatômicos do sistema digestório e questionário sobre constipação intestinal em dois encontros com duração de 90 minutos cada um. Participaram das atividades relativas à Fisiologia do sono 9 cuidadoras e observou-se que 66,6% delas deveriam cuidar mais de seu sono ou apresentavam sono inadequado. Quanto a Fisiologia do sistema digestório, 11 cuidadoras participaram das atividades e 20% foram consideradas constipadas. O estudo sobre a Fisiologia do sono e do sistema digestório fez com que as cuidadoras pudessem refletir sobre o autocuidado em relação a estes aspectos e oportunizou que as extensionistas colocassem em prática o conhecimento da Universidade.

Palavras-chave: Extensão; Educação em saúde; Rede de apoio; Sono; Sistema digestório

Topics of physiology in promoting the well-being of people with disabilities caregivers

Abstract: Family caregivers of people with disabilities (PwD) often abdicate their well-being due to the necessary care of their entity. Thus, this study aimed to work on sleep and digestive system physiology with PwD caregivers whom follow-up on the Rehabilitation Center of Porto Alegre (Brazil) linked to the university extension project called "Supporting and educating families of people with disabilities," stimulating the well-being of these women. As methodologies for studying physiology with caregivers, we used conversation wheels, the EPWORTH Sleepiness Scale, anatomical molds of the digestive system, and intestinal constipation questionnaire in two 90-minute meetings. Nine caregivers participated in sleep physiology activities, and it was observed that 66.6% of respondents should take better care of their sleep or had an inadequate sleep. Regarding the physiology of the digestive system, 11 caregivers participated in the activities, and 20% were considered constipated. The study of sleep and digestive system physiology allowed caregivers to think about self-care, improving their well-being, and helped the extensionists to put the University's knowledge into practice.

Keywords: Extension; Health education; Support network; Sleeping; Digestive system

*Originais recebidos em
24 de agosto de 2020*

*Aceito para publicação em
06 de novembro de 2021*

1
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA),
Departamento de Ciências Básicas da Saúde

2
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA),
Departamento de Ciências Básicas da Saúde

(autora para correspondência)

lucilagutierrez@yahoo.com.br

Introdução

De acordo com a Organização das Nações Unidas (2008) e a lei brasileira 12.470, de 31 de agosto de 2011, no Art. 20. (...), § 2º, pessoas com deficiência (PcD) são aquelas que têm impedimentos de origem física, mental, intelectual ou sensorial, que podem dificultar sua participação efetiva na sociedade em condições iguais as das demais pessoas. Nesse contexto, o cuidador surge como a pessoa que presta cuidados fundamentais a alguém que apresente algum tipo de dependência, de forma parcial ou integral (Milbrath, 2008; Machado et al., 2018).

Em geral a família, enquanto principal responsável pela formação pessoal e social dos indivíduos, assume a função de cuidado diante das tais situações. Quando estes pacientes necessitam de atenção contínua e complexa, o cuidador tem dificuldade de se ater à sua própria saúde física e mental, pois há uma redução de tempo livre para si, gerando angústia, depressão e baixa qualidade de vida (Prudente et al., 2010). Dessa forma, é essencial resgatar a importância do autocuidado com o familiar cuidador, para que ele possa ter uma melhor qualidade de vida e, portanto, evitar comorbidades associadas à sobrecarga ocupacional e emocional (Reis et al., 2017).

Logo, fica claro que no cuidado às pessoas com deficiência é necessário encontrar espaços para o desenvolvimento da autoestima e do autocuidado do cuidador, assim como a realização da educação em saúde, cujo conceito, segundo o Ministério da Saúde (2010), corresponde à construção de conhecimentos em saúde, contribuindo para aumentar a autonomia do indivíduo no seu cuidado. As ações de extensão universitária buscam unir os saberes e as práticas destas famílias com o conhecimento produzido dentro da universidade. Isso possibilita que a família possa contribuir nas múltiplas demandas das tarefas no domicílio ao mesmo tempo em que se mantém cuidada (Oliveira et al., 2017). Mas que ferramentas utilizar para gerar essa aproximação? Com certeza não há um único caminho; assim, este estudo enfoca aspectos que estimulam o bem-estar do cuidador por meio do ensino da fisiologia humana, disciplina ministrada nos cursos da área da saúde dentro das universidades.

Um dos fatores que influencia na qualidade de vida dos seres humanos é a falta/privação do sono (Guyton & Hall, 2017). Não dormir o suficiente e/ou dormir mal está entre os fatores de risco de doenças como hipertensão arterial sistêmica, infarto e síndrome do pânico. Nota-se, então, que entender como o sono fisiológico ocorre, sua importância, bons hábitos em relação ao sono, o diagnóstico e tratamento destes transtornos podem favorecer o bem-estar mental (Müller & Guimarães, 2007). Além disso, a má alimentação e a pouca ingestão de água no cotidiano também podem influir no funcionamento adequado do organismo e, portanto, na qualidade de vida, pois uma alteração no equilíbrio hídrico e no fornecimento de nutrientes essenciais para o organismo aumenta as chances de desenvolvimento de doenças crônicas em geral (Sichieri et al., 2000). Segundo Oliveira et al. (2017), trabalhar estas temáticas com o cuidador melhora sua compreensão acerca do seu corpo (educação em saúde), promovendo a autopercepção e criando um momento de reflexão sobre como ele está cuidando de si mesmo (autoestima e autocuidado). Com essas ferramentas, possibilita-se a inclusão e a valorização individual, fazendo com que estes indivíduos pensem sobre a possibilidade de adquirir hábitos benéficos para si mesmos (Oliveira et al., 2017).

Assim, o objetivo deste estudo foi trabalhar, de forma dinâmica, a Fisiologia do sono e do sistema digestório, com ênfase na educação em saúde, autoestima e autocuidado, com os cuidadores de PcD que fazem acompanhamento em um Centro de Reabilitação em Porto Alegre/RS, a fim de que os mesmos pudessem olhar para si mesmos, estimulando-se o bem-estar físico e psíquico destes indivíduos, utilizando-se de questionários para tal.

Metodologia

O presente trabalho é desenvolvido em um centro de reabilitação localizado na zona sul de Porto Alegre/RS, instituição parceira desde 2017, e está ligado ao projeto de extensão universitária da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) denominado "Apoiando e educando as famílias de pessoa com deficiência". O projeto desenvolve ações com os responsáveis de PcD enquanto estes aguardam o atendimento de seus familiares cuidados. A instituição parceira não possui fins lucrativos, atende crianças e adolescentes com deficiências, de 0 a 21 anos, do Estado do Rio Grande do Sul, oriundos de famílias de baixa renda, que oferece atendimentos por especialidade, gratuitamente, tais como fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiologia, psicologia, pediatria, odontologia e serviço social. Já a equipe de extensão é composta, de modo multidisciplinar, por duas professoras graduadas em Farmácia e quatro estudantes da graduação de Biomedicina, Medicina e Farmácia.

O perfil dos cuidadores acompanhados pelo grupo extensionista foi descrito em Saraiva e colaboradores (2019), e destaca-se que são mulheres (100%), mães de pessoa com deficiência (n=15), todos pacientes com paralisia cerebral (100%), sendo que 60% das cuidadoras possuem o ensino fundamental, com idade entre 25 e 52 anos e a renda familiar é de 1-2 salários mínimos (90%). Elas foram convidadas a participar deste estudo, assinando um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 75125417.8.0000.5345). Os encontros do grupo extensionista com as cuidadoras ocorreram em dia da semana e horário fixos e pré-determinados, sendo desenvolvidas oficinas e rodas de conversa em sala da instituição parceira, com duração de 90 minutos, conforme descrito em Saraiva et al. (2019). Estes encontros do projeto de extensão são coordenados pelas professoras (duas farmacêuticas), acompanhadas dos alunos extensionistas (duas alunas do curso de farmácia, uma da medicina e uma da biomedicina) e de uma funcionária da instituição parceira (assistente social), e ocorrem desde 2017 com o mesmo grupo, e os temas trabalhados foram sugeridos pelas próprias cuidadoras. O relato que será feito é referente a dois encontros nos quais foram abordados temas em fisiologia humana que fossem centrados nas cuidadoras e que trabalhassem a temática da educação em saúde, autoestima e autocuidado, ocorridos em novembro de 2018 e maio de 2019.

O material sobre a fisiologia do sono e do sistema digestório foi preparado e discutido antecipadamente entre as professoras e estudantes de graduação envolvidas no projeto. Para tal, buscaram-se informações nos livros de fisiologia humana e em artigos científicos da área. As estudantes foram orientadas para que a linguagem utilizada fosse aproximada da linguagem coloquial, de modo que a população atendida pudesse compreender as temáticas abordadas. Além disso, não era o intuito do trabalho fazer uma transferência de conhecimento da universidade para as cuidadoras de modo verticalizado; pelo contrário, buscou-se escutá-las, para que fossem feitas trocas de experiências vividas e todos pudessem construir os saberes pretendidos a partir de suas experiências prévias. De uma maneira geral, em ambas atividades aqui apresentadas, inicialmente era conhecido o que as cuidadoras sabiam sobre cada assunto trabalhado (Saraiva et al., 2019), de modo que as ações sempre começavam com a pergunta: "O que vocês conhecem sobre...?", "O que vocês já ouviram falar de...?" ou ainda "Vocês acreditam que é mito ou verdade?". Em seguida, todas as falas eram acolhidas e discutidas, dando continuidade à atividade.

Assim, no encontro de novembro, objetivou-se trabalhar a fisiologia do sono. Para tal, foram utilizadas a roda de conversa e a escala de sonolência, para que fosse feita uma dinâmica com as cuidadoras de forma lúdica. Na roda de conversa, as participantes poderiam tomar a palavra a qualquer momento que desejassem. O grupo extensionista desenvolveu um cartaz com papel pardo com cartões coloridos para que cada participante fosse representada por uma cor. Logo após cada cuidadora ter escolhido uma cor, o grupo fez perguntas sobre o que elas conheciam sobre o assunto que seria abordado, aproximando os saberes de todas. A partir disso,

foram aplicadas as questões da escala de sonolência de Epworth (Johns, 1991). Esta escala avalia a sonolência do indivíduo em diferentes situações do cotidiano, quantificando (de 0 a 3, de forma ascendente) a probabilidade de as cuidadoras cochilarem em situações de suas vidas diárias, como sentadas lendo um livro ou ao volante paradas no trânsito por alguns minutos. A partir do escore final obtido é possível identificar se o padrão de sono está dentro do esperado fisiologicamente (escore de 0 a 9) ou não (escore de 10 a 24) (Dora et al., 2014).

A dinâmica ocorreu da seguinte forma: os extensionistas liam as perguntas da escala e as cuidadoras respondiam aquilo que ocorria com elas. Cada uma das questões era comentada e permitiram o aprofundamento da temática, assim como a associação do conhecimento com a experiência prévia de cada participante. De acordo com a chance de cochilar em cada circunstância de suas vidas, as cuidadoras colocaram suas respostas no cartaz, representadas por cartões coloridos que correspondiam a uma pontuação (0 pontos- Nenhum; 1 ponto- Ligeira; 2 pontos- Moderada; 3 pontos- Forte). Dessa forma, todas puderam visualizar os resultados umas das outras, além dos seus (Figura 1). Ao término da atividade, todas somaram os seus pontos, junto com o grupo, chegando ao escore final, e os resultados foram discutidos. Pontuação final de até 6, indicava que o sono estava adequado; pontuação entre 7 e 9, demonstrava que a cuidadora deveria dar mais atenção à saúde de seu sono, e pontuação acima de 10 indicava que o padrão de seu sono estava inadequado (Johns, 1991). A seguir, foi entregue um *folder* (Figura 2) contendo informações sobre higiene do sono e cada item foi discutido, destacando-se a importância fisiológica do sono e as consequências de uma noite mal dormida, ocasião em que foi feita a escuta empática e a solução de dúvidas acerca do tema.

A segunda atividade ocorreu em maio de 2019, onde se abordou a Fisiologia do sistema digestório, a importância da atividade física e ingestão de água para um bom funcionamento do trato gastrointestinal. Para isso, foram utilizadas a roda de conversa e modelo anatômico humano em tamanho real (Figura 3) com os órgãos do corpo humano removíveis, facilitando assim a visualização anatômica e fisiológica deste sistema. Na roda de conversa, as participantes poderiam tomar a palavra a qualquer momento que desejassem. Utilizando-se o modelo anatômico, cada órgão do sistema citado foi numerado, de modo que as participantes poderiam escolher um número e o órgão correspondente seria abordado. Assim, foram discutidos a função de cada órgão na digestão, o caminho que o alimento percorre desde a sua ingestão até a eliminação, qual o papel da água nesse trajeto, a importância das fibras alimentares na regulação do intestino, porque e como ocorre a constipação intestinal e o que podemos fazer para melhorar o tráfego do alimento. Além disso, foram sanadas as dúvidas que surgiam em relação às doenças associadas a cada órgão.



Figura 1. Material didático desenvolvido pelo grupo extensionista com a escala de sonolência e os resultados das cuidadoras de pessoa com deficiência durante a atividade desenvolvida sobre a Fisiologia do sono, em novembro de 2018.

HIGIENE DO SONO zzz

Dicas para ter uma boa noite de sono

 SÓ VÁ PARA A CAMA PARA DORMIR	EVITE BEBIDAS COM CAFEÍNA (CAFÊ, REFRI, ALGUNS CHÁS) OU BEBIDAS ALCOÓLICAS 
 MANTENHA UM HORÁRIO REGULAR PARA DEITAR E LEVANTAR TODOS OS DIAS	DURMA APENAS O TEMPO PARA SE SENTIR DESCANSADO 
 NÃO ASSISTA TV NEM MEXA NO CELULAR NA CAMA	NÃO TENDE RESOLVER PROBLEMAS NEM PLANEJAR AS TAREFAS DO DIA SEGUINTE 
 NÃO SE EMPATURRE NO JANTAR!	CUIDE PARA O AMBIENTE ESTAR AGRADÁVEL (ESCURO E SILENCIOSO) 
 NÃO USE MEDICAMENTOS PARA DORMIR SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA	
 FAÇA EXERCÍCIOS REGULARMENTE, MAS NÃO ANTES DE DORMIR	

Dormir bem faz bem!

Projeto de Extensão Universitária Apoiando e educando as famílias de Pessoa com deficiência
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre- UFCSPA
Profas: Lucila Gutierrez e AletheaBarschak

UFCSPA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

Figura 2. Folder explicativo sobre a higiene do sono entregue no final da atividade sobre a Fisiologia do sono desenvolvida com as cuidadoras de pessoa com deficiência, em novembro de 2018. Fonte: Adaptado de Dora et al., 2014.

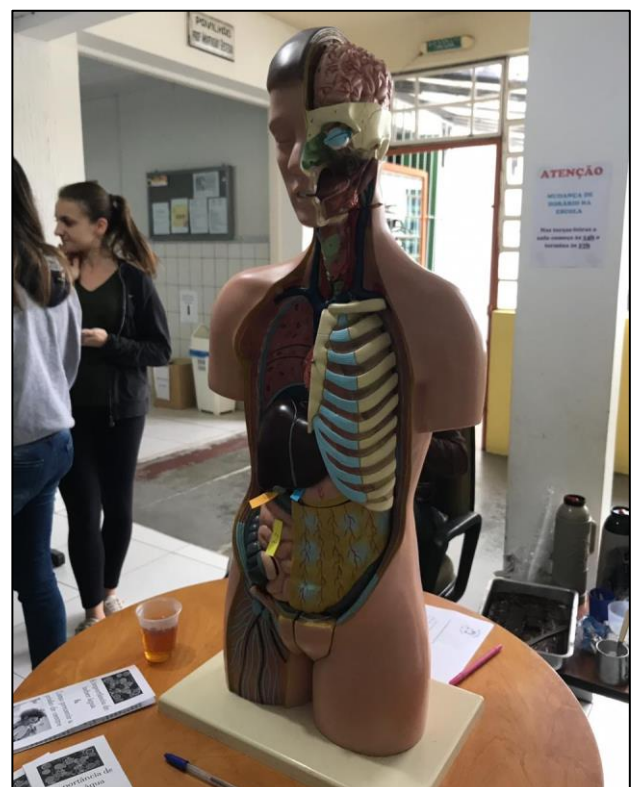


Figura 3. Modelo anatômico utilizado para abordar a Fisiologia do sistema digestório durante a atividade desenvolvida com as cuidadoras de pessoa com deficiência, em maio de 2019.

Também se utilizou um questionário sobre constipação intestinal (Maffei et al., 1997), para chamar a atenção das cuidadoras sobre a fisiologia do sistema digestório. Neste questionário, as participantes deveriam assinalar a resposta que mais se encaixava às seguintes perguntas:

Pergunta 1- Dor ou dificuldade ao evacuar (força, demora, fezes muito duras)?

Resposta - Sempre / habitualmente; às vezes; nunca / raramente.

Pergunta 2- Presença de sangue nas fezes?

Resposta - Sempre / habitualmente; às vezes; nunca.

Pergunta 3- Consistência / tamanho habitual das fezes?

Resposta - Líquidas / amolecidas; como uma banana de tamanho médio ou grande; em pedaços pequenos; como bolinhas/pelotinhas (cíbalas).

Foram consideradas constipadas as pessoas que marcaram sempre/habitualmente para a eliminação de cíbalas e/ou dor/dificuldade para evacuar e sangue nas fezes em episódios raros acompanhados de dor/dificuldade ao evacuar às vezes e/ou eliminação de fezes em pedaços pequenos frequentemente (Maffei et al., 1997).

Por fim, foi entregue um folder informativo (Figura 4) sobre a importância na ingestão de água, da vida ativa e como evitar a constipação intestinal, associando estes temas com o funcionamento do sistema digestório.

Resultados

Durante as atividades descritas, notou-se que as cuidadoras não entendiam sobre o funcionamento fisiológico de seus organismos, embora conseguissem responder, em relação ao seu próprio corpo, sobre a escala do sono e a constipação intestinal.

No encontro sobre a Fisiologia do sono, das 15 cuidadoras de PcD participantes, 9 estavam presentes. Além delas, também responderam a escala uma professora e uma funcionária da instituição parceira, que não foram consideradas na análise dos dados (por não serem a população-alvo).

O resultado da Escala de Sonolência de Epworth das cuidadoras está apresentado na Figura 5-A. Observou-se que 66,6% das entrevistadas deveriam cuidar mais de seu sono ou apresentavam sono inadequado. Segundo as falas das participantes, durante a soma de suas pontuações, esses resultados foram decorrentes do excesso de atividades diárias. Recolheram-se falas como "Sempre sou a última que vai dormir e a primeira que acorda"; "Sempre fico até tarde na cama olhando meu celular, pois tenho que aproveitar depois que meu filho dorme"; "Minha filha fica gritando durante a noite e não me deixa dormir, tenho que levantar mil vezes para atendê-la"; "Acordo de madrugada para levar meu filho no banheiro seguidamente" ou também "Tenho que pôr despertador para dar remédio ao meu filho de madrugada". Ainda, foram recolhidos comentários destas mães sobre as perguntas da escala, como "Sempre durmo assistindo televisão"; "Quando estou de carona em um carro ou ônibus, certo que durmo!" ou "Sempre sinto sono depois do almoço, mas nunca posso dormir porque tenho que cuidar do meu filho". Após este momento, as mães perceberam a importância de mudança de atitude para tentarem dormir melhor, como visto nas falas "Vou tentar diminuir o uso do celular de noite"; "Não vou mais tomar chimarrão até tarde da noite" (bebida quente de tradição gaúcha, rica em cafeína); "Vou experimentar chá de camomila para dormir melhor".

A **água** é responsável pelo equilíbrio térmico do corpo, além de participar do transporte de nutrientes para as células através do sangue e promover a limpeza do organismo. Por isso, é preciso ficar atento à hidratação, principalmente durante os períodos mais secos do ano. Tomar cuidados especiais com a hidratação da **pessoa idosa** é importante, porque elas se desidratam com maior facilidade. A desidratação está relacionada não apenas à pouca ingestão de líquidos, mas também a



fatores como a utilização de medicamentos que podem induzir o usuário a urinar mais vezes, liberando um volume ainda maior de líquido todos os dias. Nos idosos, a desidratação pode gerar um maior risco de quedas, infecções no trato urinário, doenças dentais, distúrbios broncopulmonares, pedras nos rins, câncer, **constipação** e perda da função cognitiva.

Dicas para soltar o Intestino

- ❖ Faça atividades físicas, como caminhadas.
- ❖ Como mais fibras, como frutas e legumes.
- ❖ Sente no vaso com as pernas para trás, ajudando a liberar o intestino.
- ❖ Responda ao chamado do seu corpo. Vá ao banheiro quando der vontade, assim você evita que a água seja reabsorvida e dificulte a evacuação.
- ❖ Caso os sintomas persistam, mesmo com alimentação e exercícios físicos regulares, procure seu médico.

Como beber 2 litros de água por dia

- 2 copos antes do café da manhã
- 1 copo no meio da manhã
- 2 copos antes do almoço
- 1 copo antes do lanche
- 2 copos antes do jantar



Projeto de Extensão Universitária Apoiando e Educando Famílias de Pessoas com Deficiência
 Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre - UFCSPA
 Profas: Lucila Gutierrez e Alethea Barschak



A importância de beber água & Como prevenir a prisão de ventre



É ÁGUA MESMO

Em média é recomendado aos adultos ingerir 2 litros de água por dia. A quantidade recomendada de água não pode ser substituída por outro líquido, como sucos e bebidas açucaradas. Várias outras bebidas que levam água na composição devem ainda fazer parte da ingestão diária de líquidos. Um chá ou mesmo café podem continuar a mesa, com o mínimo de açúcar possível.

OUTROS ALIMENTOS AJUDAM A HIDRATAR

O leite, e a maior parte das frutas, contém 80% a 90% de água na sua composição e mesmo as verduras e legumes, cozidos ou na forma de salada, costumam ser compostos por mais de 80% de água. Diferente dos alimentos *in natura* ou minimamente processados, os alimentos ultraprocessados são escassos de água.

Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde, 2014.

MANTENHA-SE HIDRATADO

Hidrate-se com antecedência! Dê preferência à água e aos sucos naturais. Evite ao máximo os refrigerantes, pois possuem baixíssimo poder de hidratação;

Hidrate-se a todo o momento! A perda de água através da transpiração é muito intensa e, junto com ela, perdem-se muitos eletrólitos, como sódio, potássio, magnésio e cálcio;

A ingestão de água e suco durante todo o dia vai refletir também no tempo da recuperação. Por isso, tomar muita água e suco de frutas, mesmo no momento de descanso, é fundamental para acelerar o processo de recuperação do corpo;

Consuma alimentos leves e ricos em carboidratos, com muitas frutas e verduras. Dê preferência às sopas e caldos, evitando, principalmente, alimentos muito gordurosos

Fonte: Ministério da Saúde

Figura 4. Folder explicativo sobre a Fisiologia do sistema digestório entregue durante atividade desenvolvida com as cuidadoras de pessoa com deficiência, em maio de 2019. Fonte: Adaptado do Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde, 2014.

No segundo encontro, em que foi abordada a Fisiologia do Sistema Digestório, estavam presentes 11 cuidadoras que acompanham seus entes na instituição parceira. Os dados obtidos nessa atividade foram:

Dificuldade dor ao evacuar: 1 Sempre / 4 Nunca / 6 Às vezes

Sangue nas fezes: 10 Nunca / 1 Às vezes

Consistência/Tamanho das fezes: 8 Normal / 3 Pedacos pequenos

Com os resultados obtidos a partir dos questionários foi possível verificar que a maioria das cuidadoras não apresenta constipação (Figura 5-B).

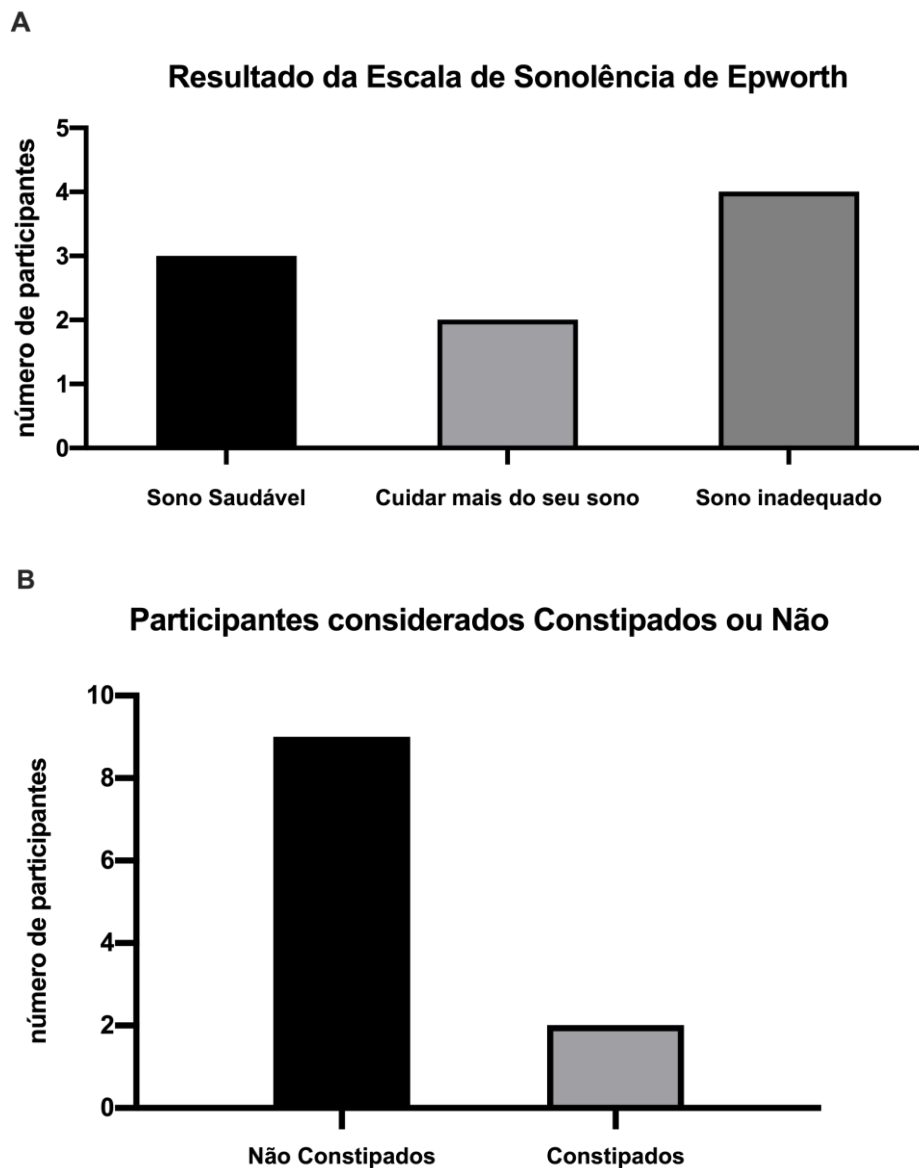


Figura 5. (A) Gráfico representando o resultado da aplicação da Escala de sonolência de Epworth durante atividade desenvolvida com as cuidadoras de pessoa com deficiência, em novembro de 2018. (B) Gráfico representando a quantidade de participantes consideradas constipadas durante atividade desenvolvida com as cuidadoras de pessoa com deficiência, em maio de 2019.

Além disso, ao longo desta segunda oficina, foram relatadas, pelas participantes, falas como "Eu bebo apenas refrigerante quando tenho sede"; "Eu só faço xixi duas vezes ao dia, quando acordo e quando vou dormir, porque não tomo água"; "Eu não gosto/esqueço de tomar água"; "Eu nunca tomo água"; "Normalmente, eu vou ao banheiro a cada quatro dias"; "O tempo máximo que já fiquei sem ir ao banheiro foi uma semana"; "O meu normal é ir ao banheiro todos os dias". Ademais, falas de mudanças positivas devido à atividade foram registradas, como "Vou tentar beber mais água", "Vou passar a comer aveia" e "Tenho que me alimentar melhor e tomar mais água".

Discussão

Como objetivo, visou-se utilizar a Fisiologia Humana para auxiliar as cuidadoras na compreensão do funcionamento do próprio corpo, pois, aproximando a Fisiologia da vida diária das mesmas, chama-se a atenção delas para as suas próprias necessidades e ao bem-estar dos seus organismos. De acordo com o Dicionário Houaiss (Houaiss, 2015) o cuidar é definido como fazer algo com atenção, cautela e tomar conta de si ou de outra pessoa. Estudos demonstram que os familiares cuidadores sofrem com excesso de trabalho, dependendo do quadro clínico do ente cuidado, de sua capacidade de autocuidado e autonomia, além da condição emocional da pessoa que está sendo cuidada (Cruz, 2011; Stackfleth et al., 2012). Entende-se como o trabalho do cuidador junto à pessoa cuidada fazer sua higiene, vestir, alimentar, prover atenção, dar estímulo nas atividades diárias, proporcionar participação social e promover maior autonomia e independência. O excesso de demandas sobre o cuidador pode gerar alterações no seu estado de saúde, fazendo com que o mesmo apresente mudanças em seu sono, memória, concentração, disposição e controle emocional (Pasa & Silveira, 2020). Além disso, Fernandes e Ângelo (2016) descrevem que o sentimento de ser responsável por tudo representa uma característica fundamental da experiência dos cuidadores. A necessidade de tentar manipular uma variedade de tarefas simultaneamente gera um fardo aos cuidadores. Torna-se um desafio para os cuidadores conciliar esse papel com outras responsabilidades e relações sociais, o que pode gerar tensão e conflito. Assim, facilmente algumas das necessidades básicas para o bem-estar do cuidador passam a não ser atendidas, como ter tempo para dormir e para si mesmo, para a família e amigos, além de momentos para cozinhar, fazer compras e outros (De Sena et al., 2006; Andrade et al., 2016). Efetivamente foi o que se observou no presente relato, em que se encontrou que 66,6% das entrevistadas deveriam cuidar mais de seu sono. A literatura descreve que o sono é fundamental para a manutenção do correto funcionamento fisiológico do organismo (Guyton & Hall, 2017), como na consolidação da memória e restauração do metabolismo energético encefálico. Desta forma, alterações no sono podem modificar o funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, comprometendo sua qualidade de vida (Muller & Guimarães, 2007). Zanuto et al. (2015) descrevem que distúrbios que afetam o sono podem levar, em longo prazo, ao desenvolvimento de diversas doenças de ordem metabólica e cardiovascular. Em seu estudo, estes autores analisaram distúrbios do sono em 743 adultos de ambos os sexos de Presidente Prudente-São Paulo e encontraram que 46,7% apresentava alguma alteração em seu sono, sendo mais frequentes em mulheres e pessoas de menor escolaridade. Estes achados corroboram com o encontrado no presente estudo. Ainda, dados apontam que entre os fatores que influenciam a qualidade de vida de cuidadores está a má qualidade do sono (Pereira & Soares, 2015). Silva & Santana (2014) trazem que perpassando por tantas decisões e responsabilidades frente ao ente cuidado, é necessário que o cuidador encontre o equilíbrio para que não sofra as consequências de um padrão de sono insatisfatório, cansaço e estresse. Estes autores também sugerem as intervenções para saúde, bem-estar pessoal e apoio social ao cuidador, como forma de melhora de sua qualidade de vida, o que também buscamos contemplar no projeto "Apoiando e educando famílias de PcD".

Em vista disso, é necessário que haja um espaço para um momento de reflexão sobre a importância do autocuidado, uma vez que é comum o cuidador esquecer de si mesmo para cuidar do outro (De Sena et al.,

2006). Por este motivo foi essencial a forma como os extensionistas abordaram os temas, provocando reflexões acerca dos assuntos trabalhados e da importância de se cuidar para cuidar do outro. Uma vez que o grupo de cuidadoras já tem um perfil definido e que a equipe extensionista desenvolve ações com as participantes a cada 15 dias desde 2017, todas se sentem à vontade para se expressar em grupo, pois já houve a consolidação da confiança, da afetividade e as cuidadoras já conhecem a seriedade do trabalho, conforme descrito em Saraiva et al. (2019) e Gutierrez et al. (2019). Conhecendo-se o perfil do grupo de cuidadoras foi possível construir uma aproximação da maneira como se ensina e aprende, tanto entre os alunos extensionistas quanto em relação ao grupo de mães. Este é o papel da extensão universitária, que torna possível a troca entre saberes populares e saberes acadêmicos (Gutierrez et al., 2019; Saraiva et al., 2019).

Em relação aos resultados do sistema digestório, observou-se que a maioria das cuidadoras entrevistadas não apresenta constipação. É importante lembrar que a constipação intestinal é a queixa digestiva mais comum na população geral, podendo ser um sintoma inicial de doenças graves (o câncer colorretal, por exemplo). Quando há a cronificação dos sintomas, a ausência de orientação terapêutica e ainda o uso abusivo de laxativos, podem contribuir para o surgimento de doença diverticular do cólon, hemorroidas, fissuras anais e fecalomas com impactação fecal. Além disso, a prevalência de constipação intestinal é maior em mulheres adultas e de baixa renda (Silva & Sabino Pinho, 2016), características do nosso público-alvo, embora não haja muitas cuidadoras com constipação no presente estudo. Aproveitou-se o momento de roda de conversa para falar sobre a importância de beber água, buscar uma alimentação saudável e praticar exercícios regularmente (Ministério da Saúde, 2014). A ideia era demonstrar a partir das ações relacionadas a fisiologia humana a importância de se observar e se cuidar, para manutenção da saúde.

Por fim, buscou-se manejar as ações extensionistas a fim de que não se transformassem em mera transferência de conhecimento das universitárias para as cuidadoras (Brighenti et al., 2015), levando-se em conta seus saberes e partir deles trazendo discussões que proporcionassem autonomia a elas no processo de construção dos seus conceitos. Por isso a importância de ouvir primeiro o que elas conheciam para, a partir da escuta empática, construir conjuntamente conceitos na área da saúde. Observou-se que as experiências adquiridas com seus entes cuidados, trazidas ao grupo, auxiliavam as outras mães no enfrentamento dos problemas. Esse intercâmbio de conhecimento fez com que as participantes iniciassem um caminho em que elas assumiam o papel de protagonistas de suas próprias vidas, observando as mudanças que são capazes de fazer no meio em que vivem e no cuidado de si mesmas, conforme os relatos apresentados neste trabalho. Tais relatos ajudaram a guiar a roda de conversa, onde foram abordadas as consequências de escolhas inadequadas a manutenção de um organismo saudável a curto e longo prazo, demonstrando a importância da atividade focada em Fisiologia do sono e do sistema digestório e incentivando a reeducação de hábitos, como o sono, beber água e alimentação saudáveis para um bom funcionamento do corpo humano.

Conclusão

As atividades fizeram com que as cuidadoras de PcD conhecessem mais sobre a Fisiologia do sono e do sistema digestório e, assim, refletissem sobre a importância do autoconhecimento e da autopercepção do funcionamento de seus organismos. Ainda, a extensão universitária pode contribuir na qualidade de vida de toda a família de PcD, direta e indiretamente, pela formação de profissionais qualificados, uma vez que os estudantes fazem a interlocução entre comunidade e universidade.

Contribuições dos autores

GRTP, ACAS, CSM, CPLS, LLS, AGB e LLPG participaram de todas as etapas de elaboração deste artigo.

Referências

- Andrade, I. C. G. B., França, T., Salm, L., Souza, A. M. P. de, Fogaça, H., Lobe, M. C. S., & Silva, P. M. da. (2016). Relato de experiência de extensão no cuidado da saúde de familiares, cuidadores e indivíduos com Síndrome de Down. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, 13(24), 116–127.
- Brighenti, J., Biavatti, V. T., & Souza, T. R. de. (2015). Metodologias de ensino-aprendizagem: Uma abordagem sob a percepção dos alunos. *Revista Gestão Universitária na América Latina - GUAL*, 8(3), 281–304.
- Cruz, D. L. (2011). *Família, deficiência e proteção social: Mães Cuidadoras e os serviços do Sistema Único da Assistência Social (SUAS)*. (Monografia de Conclusão de Curso de Especialização). Escola Nacional de Administração Pública – ENAP, Brasília, Brasil. Recuperado de http://www.feapaesp.org.br/material_download/441_Monografia%20-%20Deusina%20Lopes%20da%20Cruz.pdf
- De Sena, R. R., Silva, K. L., Rates, H. F., Vivas, K. L., Queiroz, C. M., & Barreto, F. O. (2006). O cotidiano da cuidadora no domicílio: Desafios de um fazer solitário. *Cogitare Enfermagem*, 11(2), 124–132.
- Dora, B., Neves, D., Carpes, F., & Mello-Carpes, P. (2014). Ensinando o ciclo sono-vigília na escola. *Revista Extensão & Sociedade*, 1(7).
- Fernandes, C. S., & Angelo, M. (2016). Cuidadores familiares: O que eles necessitam? Uma revisão integrativa. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 50(4), 675–682.
- Gutierrez, L. L. P., Saraiva, A. C. A., Martins, C. S., Souza, L. L., Silva, C. P. L., & Barschak, A. G. (2019). Educação em saúde junto à cuidadores de pessoas com deficiência em um centro de reabilitação no município de Porto Alegre/RS. In B.R. Silva Neto (Org.), *A Produção do Conhecimento nas Ciências da Saúde 4*. (pp. 72-76). Belo Horizonte: Atena Editora.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2017). *Guyton & Hall - Tratado de Fisiologia Médica*. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Houaiss, A. (2015). *Pequeno Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Editora Moderna.
- Johns, M. W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth sleepiness scale. *Sleep*, 14(6), 540–545.
- Machado, B. M., Dahdah, D. F., & Kebbe, L. M. (2018). Cuidadores de familiares com doenças crônicas: Estratégias de enfrentamento utilizadas no cotidiano. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(2), 299-313.
- Maffei, H. V., Moreira, F., Oliveira Junior, W., & Sanini, V. (1997). Prevalência de constipação intestinal em escolares do ciclo básico. *Jornal de Pediatria (Rio de Janeiro)*, 73(5), 340–344.
- Milbrath, V. M. (2008). *Cuidado da família à criança portadora de paralisia cerebral nos três primeiros anos de vida* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Rio Grande, Rio Grande, Brasil. Recuperado de <http://repositorio.furg.br/bitstream/handle/1/3012/viviane.pdf?sequence=1>
- Ministério da Saúde (2010). Política Nacional de Promoção da Saúde. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado de https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf
- Ministério da Saúde. (2014). *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado de https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- Müller, M. R., & Guimarães, S. S. (2007). Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24(4), 519–528.
- Oliveira, T. I., Maziero, B. R., Ilha, S., Pacheco, L. S., & Oliveira, F. S. (2017). Cotidiano de familiares/cuidadores de idosos com Alzheimer: Contribuições do grupo de apoio. *Revista de Enfermagem-UFPE on line*, 11(2), 506-514.
- Organização Mundial das Nações Unidas (2008). *Convenção Sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência*. Genebra: OMS. Recuperado de <https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-com-deficiencia/>
- Pasa, D., & Silveira, M. (2020). Bem-estar e qualidade de vida de cuidadores familiares de pessoas com deficiência. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 21(2), 415-422.

- Pereira, L. S. M., & Soares, S. M. (2015). Fatores que influenciam a qualidade de vida do cuidador familiar do idoso com demência. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(12), 3839-3851.
- Prudente, C. O. M., Barbosa, M. A., & Porto, C. C. (2010). Qualidade de vida de cuidadores primários de crianças com paralisia cerebral: Revisão da literatura. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 12(2), 367–372.
- Reis, M. S., Silva, R. D. S., Amorim, M. L. C, Lopes, K. A. T., Corrêa, L. S., & Leão, D. P. (2017). Avaliação da qualidade de vida de cuidadores de pessoas com deficiência física e intelectual: Um estudo com Whoqol-Bref. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 11(67), 399-404.
- Saraiva, A. C. A., De Oliveira, M. R., De Souza, K. B., Martins, C. S., De Souza, L. L., Barschak, A. G., & Gutierrez, L. L. P. (2019). Experiência extensionista no desenvolvimento de metodologias em educação em saúde junto a cuidadoras de pessoa com deficiência. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 10(3), 101–108.
- Silva, M. S., & Sabino Pinho, C. P. (2016). Constipação Intestinal: Prevalência e fatores associados em pacientes atendidos ambulatorialmente em hospital do Nordeste brasileiro. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36(1), 75-84.
- Silva, R., & Santana, R. (2014). Diagnóstico de enfermagem "tensão do papel de cuidador": revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17, 887-896.
- Sichieri, R., Coitinho, D. C., Monteiro, J. B., & Coutinho, W. F. (2000). Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 44(3), 227–232.
- Stackfleth, R., Diniz, M. A., Fhon, J. R. S., Vendruscolo, T. R. P., Fabrício-Whebe, S. C. C., Marques, S., & Rodrigues, R. A. P. (2012). Sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos fragilizados que vivem no domicílio. *ACTA Paulista de Enfermagem*, 25(5), 768–774.
- Zanuto, E. A. C, Lima, M. C. S de, Araújo, R. G. de, Silva, E. P. da, Anzolin, C. C., Araujo, M. C. Y., ..., & Fernandes, R.A. (2015). Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do Estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 18(1), 42-53.

Como citar este artigo:

Vargas, G. R. T., Saraiva, A. C. A., Martins, C. S., da Silva, C. P. L., de Souza, L. L., Barschak, A. G., & Gutierrez, L. L. P. (2021). Tópicos de fisiologia aliados à extensão universitária como ferramenta para promover o bem-estar de cuidadoras de PcD. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 12(3), 397-408. <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/11676/pdf>
