

## **Metodologias adotadas para a continuação das ações extensionistas junto às famílias de pessoas com deficiência durante a pandemia da COVID-19**

**Larissa Vitória da Silva<sup>1</sup>, Victória Machado de Albuquerque<sup>1</sup>, Iury Mergen Knoll<sup>1</sup>, Sandy Borges Cardoso<sup>1</sup>, Luciano Osio Ramos<sup>2</sup>, Alethaea Gatto Barschak<sup>1</sup>, Lucila Ludmila Paula Gutierrez<sup>1,3</sup>**

**Resumo:** Cuidar de uma pessoa com deficiência (PcD) é um compromisso que exige muita entrega, causando desgaste físico do cuidador. Para que o cuidador possa cuidar, é importante que ele mantenha sua qualidade de vida. Com isso, o projeto de extensão "Apoiando e Educando Famílias de Pessoas com Deficiência" da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) atua junto às famílias de PcD tratando de assuntos como autoestima, educação em saúde e autocuidado. O objetivo deste estudo foi relatar experiências e métodos utilizados pelo projeto para trabalhar junto aos cuidadores, bem como os meios encontrados para manter a rede de apoio durante o primeiro ano de isolamento físico causado pela pandemia de COVID-19. A partir de um grupo formado no WhatsApp pelas famílias e extensionistas, os cuidadores geraram demandas que oportunizaram trocas de conhecimentos. Uma série de materiais educativos (vídeo, quadrinhos e cards) foi elaborada e enviada via WhatsApp. Estes materiais propiciaram interações junto a famílias, promovendo discussões, acolhimento e manutenção da rede de apoio. Os materiais detalharam o uso de máscaras, a importância do isolamento durante a pandemia, dicas de como realizar uma alimentação saudável e alongamentos e ainda formas de lidar com a ansiedade. As ações utilizadas permitiram que o projeto disseminasse informações importantes com fácil entendimento, incorporando as realidades da pandemia no dia a dia dos participantes e continuando o acompanhamento mesmo que de forma remota, durante a pandemia.

**Palavras-chave:** Cuidadores; Rede De Apoio; Educação em Saúde

### **Methodologies adopted for the continuation of extension actions with the families of people with disabilities during the COVID-19 pandemic**

**Abstract:** Caring for a person with a disability (PwD) is a commitment that requires a lot of dedication, causing physical wear and tear on the caregiver. For the caregivers to be able to provide care, they must maintain their quality of life. Therefore, the extension project "Supporting and Educating Families of People with Disabilities" of the Federal University of Health Sciences of Porto Alegre works with families of PwD on self-esteem, health education, and self-care issues. The objective of this study was to report experiences and methods used by the project to work with caregivers, as well as the means found to maintain the support network during the first year of physical isolation caused by the COVID-19 pandemic. From a group formed by families and extension workers in WhatsApp, caregivers generated demands that provided opportunities for exchanging knowledge. Educational materials (video, comics, and cards) were prepared and sent via WhatsApp. These materials provided interactions with the families, promoting discussions, reception, and support network maintenance. The materials detailed the use of masks, the importance of isolation during the pandemic, tips on how to eat healthy and stretch, and ways to deal with anxiety in an atypical period like this. The actions allowed the project to disseminate important information in an easy-to-understand way, incorporating the realities of the pandemic into the participants' daily lives and continuing the monitoring, even remotely, during the pandemic.

**Keywords:** Caregivers; Support Network; Health Education

Originais recebidos em  
07 de março de 2023

Aceito para publicação em  
14 de janeiro de 2025

1

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA),  
Porto Alegre, Brasil

2

Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde,  
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA),  
Porto Alegre, Brasil.

3

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA),  
Porto Alegre, Brasil

(autora para correspondência)

[lucilagutierrez@yahoo.com.br](mailto:lucilagutierrez@yahoo.com.br)

## Introdução

Pessoas com deficiência (PcD) necessitam de um cuidado especial para as atividades diárias que são impostas em suas vidas, como se alimentar ou se locomover e, por isso, a presença de um cuidador é de suma importância (Lifefirst, 2016). Cuidar de uma pessoa com deficiência é um compromisso que exige muita dedicação e responsabilidade, logo, não é incomum o cuidador se sentir sobrecarregado (Milbrath et al., 2008). Dessa forma, para que o cuidador possa exercer essa tarefa adequadamente é importante que ele preserve sua qualidade de vida (Bracciali et al., 2012).

Nesse contexto, o projeto de extensão “Apoiando e educando famílias de pessoa com deficiência” (da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre - UFCSPA) vem trabalhando, desde 2017, com cuidadores de PcD, assuntos que versam sobre educação em saúde, autoestima e autocuidado. As ações são desenvolvidas em instituição sem fins lucrativos, parceira do projeto, na zona sul de Porto Alegre-RS, e que faz atendimento a pessoas com deficiência oriundas de famílias de baixa renda. O grupo extensionista atua junto aos familiares que aguardam o atendimento dos seus entes cuidados, de 15 em 15 dias, com encontros com uma hora e meia de duração (Saraiva et al., 2019). É importante salientar que houve uma construção lenta e cuidadosa de um laço entre os cuidadores e o grupo extensionista, com desenvolvimento de vínculo de confiança e afetividade. Esta rede de apoio social/educacional construída já proporcionou uma melhora na qualidade de vida dessas famílias, segundo a percepção delas mesmas (Saraiva et al., 2019; Gutierrez et al., 2019; Vargas et al., 2021; Cardoso et al., 2022). A rede de apoio social/educacional é imprescindível para gerar bem-estar na vida de qualquer indivíduo e para a construção de mecanismos de proteção e resiliência (Juliano & Yunes, 2014). Assim os extensionistas tornaram-se uma referência em relação à educação em saúde para este grupo, pois os mesmos trabalham trazendo informações de qualidade embasadas cientificamente.

Ao final de dezembro de 2019, o mundo se deparou com o surgimento de um novo vírus, nomeado de SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19 e em questão de três meses esta doença se espalhou para todos os continentes (Organização Panamericana de Saúde [Opas], 2020). Em março de 2020, a Organização Mundial Saúde (OMS) declarou estado de pandemia (Opas, 2020). Na cidade de Porto Alegre o vírus chegou neste mesmo mês (Conte & Borba, 2020). A partir de então, o governador do Rio Grande do Sul instituiu medidas de isolamento físico (Decreto nº 55.128, de 19 de março de 2020). Logo, o projeto não poderia mais ocorrer presencialmente. As atividades da UFCSPA foram mantidas de forma remota. Frente a este novo panorama, o que fazer neste caso? Como continuar as ações junto às famílias de pessoas com deficiência? Assim, o objetivo deste estudo é fazer um relato de experiência extensionista sobre as metodologias utilizadas durante o trabalho remoto junto às famílias de pessoa com deficiência e os desafios para manter a rede de apoio social/educacional durante o primeiro ano de isolamento físico imposto pela pandemia da COVID-19.

## Metodologia

A partir da suspensão das atividades presenciais, em março de 2020, a equipe extensionista, composta por duas professoras orientadoras (farmacêuticas) e quatro alunos extensionistas (alunos de graduação dos cursos de Farmácia, Psicologia, Física Médica e Biomedicina), começou a realizar reuniões por videoconferência e por aplicativo de trocas de mensagens por celular (*WhatsApp*). Visou-se a criação de medidas que contemplassem a importância da autoestima, do autocuidado e da educação em saúde, durante o período de isolamento físico devido ao novo coronavírus junto às famílias de PcD. Estes são os temas norteadores do projeto de extensão em questão por serem áreas de conhecimento dos integrantes da equipe e todo o material desenvolvido foi discutido e preparado por todos os seus membros.

---

As famílias de PCD organizaram um grupo de *WhatsApp*, constituído pelas mães cuidadoras e, logo que o mesmo foi criado, incluíram a equipe extensionista (em março de 2018). Assim, seus integrantes são as mães atendidas pelo projeto, os extensionistas e alguns funcionários da instituição parceira. O grupo de *WhatsApp* criado possui mais familiares de PCD do que aqueles atendidos pelo projeto. Presencialmente, o projeto trabalhava com cerca de 15 cuidadoras de PCD (Saraiva et al., 2019; Gutierrez et al., 2019); no grupo de troca de mensagens atingimos 45 famílias.

Antes da pandemia, esse grupo era utilizado para compartilhar experiências cotidianas entre as mães cuidadoras, para enviar mensagens de demonstração de carinho, curiosidades, recados, combinações e esclarecimento de dúvidas a respeito dos assuntos trabalhados nos encontros extensionistas, entre outros. Quando o isolamento físico foi decretado, objetivou-se elaborar um plano para que a equipe extensionista mantivesse o trabalho junto às famílias. Esse relato de experiência leva em consideração o tempo de um ano de pandemia (março de 2020 a março de 2021).

Para iniciar um trabalho de sensibilização acerca da temática "COVID-19" e da mudança da estrutura das atividades (em março de 2020), elaborou-se um vídeo motivacional com duração de aproximadamente três minutos construído no programa *online* Kizoa. No vídeo, mensagens de afeto e esperança perante a pandemia foram gravadas pela equipe extensionista: professoras orientadoras, extensionistas atuais e membros que haviam passado pelo projeto. Cada integrante gravou em casa um vídeo de 15 segundos e todos foram reunidos em um só. Enquanto planejávamos como iríamos atuar, as cuidadoras começaram a enviar suas dúvidas referentes a pandemia (como por exemplo, o uso de máscara e a importância do isolamento) no próprio grupo do *WhatsApp* e surgiu a ideia de criar *cards* para facilitar as explicações sobre os temas que eram solicitados. Dessa forma, de maneira natural, essa se tornou a via de interação. Logo, os extensionistas planejaram as ações que seriam realizadas. Foi proposto às mães que as atividades continuassem de forma remota e que elas poderiam enviar os assuntos que gostariam de conhecer, dúvidas relacionadas a pandemia ou outros. A equipe extensionista também sugeriu temas a serem trabalhados. Em seguida, muitas delas começaram a compartilhar suas angústias, medos, tristezas e raivas referentes ao enfrentamento da COVID-19. A partir dos relatos das famílias, foram elencados temas relacionados à vivência no contexto da pandemia.

Objetivou-se preparar materiais visualmente atrativos, sob forma de *cards* digitais, quadrinhos e vídeos produzidos de forma clara e objetiva, que não contivessem textos extensos e que fossem didáticos. A padronização dos materiais também foi uma combinação entre os extensionistas. Procurou-se usar sempre as mesmas fontes e cores para que o projeto tivesse uma identidade visual. Os logotipos do projeto e da UFCSPA faziam parte da estruturação de todos os materiais. As primeiras páginas contavam com uma apresentação que continha: nomes do projeto, das professoras orientadoras, dos alunos extensionistas, da universidade e o assunto abordado. As últimas páginas dos materiais contavam com as referências utilizadas para a criação dos mesmos. Houve reuniões entre o grupo extensionista para correção de todos materiais, utilização de referências confiáveis (artigos científicos, livros da área da saúde e *sites* do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde, entre outros), além da revisão dos temas apresentados por parte de especialistas da área, parceiros do projeto.

Os materiais elaborados eram compartilhados no grupo de *WhatsApp*, onde ocorriam diversas discussões, a manutenção da comunicação entre o grupo extensionista e o público-alvo e o acompanhamento às mães, fortalecendo o vínculo entre todos.

---

## Resultados

O objetivo deste estudo é fazer um relato de experiência extensionista sobre as metodologias utilizadas durante o trabalho remoto junto a cuidadoras de pessoas com deficiência e os desafios para manter a rede de apoio durante o primeiro ano (março de 2020 a março de 2021) de isolamento físico imposto pela pandemia da COVID-19. Para tanto, foram elaborados uma série de materiais enviados pelo *WhatsApp*, conforme visto. No entanto, cabe ressaltar que produzimos muitos outros materiais além daqueles aqui apresentados. Assim, selecionamos alguns exemplos de materiais didáticos instrucionais diversificados que foram produzidos (*cards*, vídeo e histórias em quadrinhos).

Inicialmente, em março de 2020, elaboraram-se os materiais sob forma de *cards* intitulados "Máscaras durante a pandemia". Os *cards* explicaram a importância da utilização da máscara, tanto para quem estava infectado, quanto para quem não estava. Também buscaram diferenciar as máscaras existentes (N95, cirúrgica e de pano) e evidenciar qual era a mais indicada para cada situação. O material ainda contou com uma instrução do Ministério da Saúde (2020) sobre a criação de uma máscara de pano a partir de uma camiseta e considerações sobre o que a mesma deveria conter para sua maior segurança e sobre como reutilizá-la. Por fim, é apresentada a questão "Adianta só usar a máscara?", e demonstraram-se diversas indicações quanto à prevenção ao coronavírus, além do uso de máscaras (Figura 1).



**Figura 1.** Exemplos de *cards* do material intitulado "Máscaras durante a pandemia" referente ao uso de máscaras durante a pandemia da COVID-19, elaborado em abril de 2020.

Continuando a temática da pandemia, elaborou-se o material em forma de *cards* "Por que devemos fazer isolamento físico durante a pandemia de COVID-19?", que englobou conceitos acerca do vírus já que as cuidadoras apresentavam dúvidas relativas ao assunto. Com o objetivo de elucidar os conceitos básicos sobre o vírus SARS-CoV-2 foram abordadas as formas de transmissão, estimativas no Brasil, período de incubação, gravidade e sintomas. Também foi elucidada a curva de transmissão, já que esse assunto foi bastante citado pela mídia e nas redes sociais em agosto de 2020, utilizando-se gráficos/imagens que explicitavam a mesma. Além disso, explicou-se como achatar a curva e a importância disso para evitar a superlotação do sistema de saúde. Os *cards* ainda apresentavam os dois tipos de isolamentos existentes, que eram repetidos diariamente pela mídia: isolamento horizontal e vertical. O material também contou com um *card* que trazia a Lei de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Lei Federal nº 13.146/2015), apresentando trechos da mesma: "*Em situações de risco, emergência ou estado de calamidade pública, a pessoa com deficiência será considerada vulnerável, devendo o poder público adotar medidas para sua proteção e segurança.*" e "*A pessoa com deficiência tem direito a receber atendimento prioritário, sobretudo com a finalidade de: proteção e socorro em quaisquer circunstâncias.*" Os trechos da lei foram colocados em pauta uma vez que as cuidadoras tinham uma preocupação de que seu ente cuidado com deficiência contraísse o coronavírus e que não obtivesse o atendimento necessário. O material ainda focou no cuidador e no PCD, salientando que a deficiência por si só não é uma comorbidade para a COVID-19, mas explicitou problemas que geralmente acometem uma pessoa com deficiência e que podem agravar a doença. Por fim, chamou-se a atenção para a importância do uso de equipamentos de proteção individual (EPI) para cuidar do PCD caso houvesse algum dos sintomas da COVID-19, para a não infecção de seu ente cuidado (Figura 2).

Outro material desenvolvido foi um vídeo referente à vacinação contra à COVID-19 que versava sobre as principais dúvidas do assunto. O vídeo, com duração de aproximadamente três minutos, contou com narração e diversas animações, sendo de linguagem acessível para facilitar o entendimento do público-alvo (disponível em [@apoiofamiliasdepcd](#), no Instagram). Iniciou-se com uma breve contextualização sobre o que são as vacinas, sobre o que é a COVID-19 e o que ela causa. Explicou-se sobre as vacinas que estavam disponíveis no Brasil até aquele momento, a Coronavac do Butantan e a Covishield da Oxford/AstraZeneca, apresentando as contra-indicações, reações adversas, tempo entre as doses de cada uma e onde cada uma é produzida. Procurou-se explicar que as duas vacinas tinham sido aprovadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e que eram eficientes contra a COVID-19. Também se apresentou brevemente o papel da Anvisa na saúde pública do Brasil. Ainda, foi citada a variante P1, que é uma cepa mutada do coronavírus e que apresenta maior transmissibilidade, assunto que trazia muitas dúvidas na época (março de 2021). Por fim, um tema destacado no vídeo foi o desenvolvimento da imunidade contra o vírus após a vacinação. Buscou-se salientar a importância dos cuidados para a prevenção da contaminação pelo vírus, mesmo após a vacinação, uma vez que a vacina não impede que o vírus seja contraído, apenas diminui os sintomas e a gravidade da COVID-19. Esse material foi construído com a parceria de um imunologista da UFCSPA.

Como a saúde mental era um tema bastante recorrente no grupo de *WhatsApp*, elaboraram-se materiais didáticos/educativos que abordavam essa temática, intitulados de "João Sabão e a Mão Amiga em: conversa sobre ansiedade" (Figura 3A) e "Saúde mental durante o isolamento" (Figura 3B). Esses materiais foram criados com o intuito de auxiliar na manutenção da saúde mental e controle da ansiedade das famílias de PCD durante a pandemia da COVID-19, uma vez que, além do estresse gerado por essa situação, as famílias cuidadoras muitas vezes se encontram sobrecarregadas por cuidar da pessoa com deficiência (materiais elaborados em abril de 2020). "João Sabão e a Mão Amiga em: conversa sobre ansiedade" apresenta como diferencial ter sido elaborado na forma de história em quadrinhos. A história traz uma conversa descontraída entre dois amigos sobre a ansiedade durante a pandemia. Os personagens do enredo são apresentados como "João Sabão" e a "Mão Amiga", justamente para chamar a atenção das medidas de prevenção contra à COVID-19, nesse caso, a

lavagem das mãos com água e sabão. Na conversa o personagem "João Sabão" estava com dificuldades de assimilar tudo o que vinha ocorrendo e não conseguia diminuir sua angústia, então, liga para a "Mão Amiga" que lhe dá conselhos de como lidar com esse problema. Os conselhos da "Mão Amiga" serviam para as cuidadoras, uma vez que relatavam com frequência ter problemas de ansiedade e depressão.

Já os *cards* sobre "Saúde mental durante o isolamento" tiveram como finalidade trazer dicas para encarar esse período atípico de forma mais leve, como o uso de chás calmantes, a prática de exercícios físicos, a adoção de um *hobby* e o controle da respiração. Ainda, havia orientações de como buscar tratamento psicológico *online* e gratuito, indicando *sites* e telefones.

**Projeto de Extensão**  
**Apoiando e educando as famílias de pessoas com deficiência**

**Por que devemos fazer isolamento físico durante a pandemia de COVID-19? E qual a importância disso para as famílias de pessoas com deficiência?**

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre  
orientadores: Prof. Luiz Carlos Góes e Prof. Sérgio Carlos Bressack  
Monitores elaboração por: Isy Kroll, Lúcia Silveira, Sandy Cardoso e Victoria Alvesqueiro

**Por que e Como achatar a curva?**

Apoiando e educando as famílias de pessoas com deficiência

**Por que?**  
Com muitos doentes juntos em um curto espaço de tempo, o sistema de saúde irá superlotar e não conseguirá tratar todos ao mesmo tempo. Sem tratamento, mortes podem ocorrer.

**Como?**  
A transmissão do vírus precisa diminuir. Para que isso ocorra é preciso **fazer o isolamento físico horizontal**.

**• Effectiveness of the measures to flatten the epidemic curve of COVID-19. Copeverini et al. (2020). <https://doi.org/10.1101/2020.03.27.202170> [acessado em 10/08/2020].**

**Tipos de isolamento**

Apoiando e educando as famílias de pessoas com deficiência

**Isolamento Horizontal**  
Foca em **reduzir ao máximo o contato físico**, evitando a transmissão do vírus para a proteção de todos. As medidas desse isolamento permitem que a **população se infecte em um ritmo mais lento, não superlotando o sistema de saúde** e podendo atender todos. Este tem se mostrado uma alternativa eficaz, pois diminui a velocidade de propagação do vírus.

**Todos isolados e maior contenção do vírus.**

**Vertical social isolation X Horizontal social isolation: health and social diversities in coping with the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.1101/2020.03.27.202170> [acessado em 10/08/2020].**

**O que é "achatar a curva"?**  
Apoiando e educando as famílias de pessoas com deficiência

Existem duas curvas: a de **nº de infectados** e a de **mortalidade**. Elas apresentam o mesmo formato: na vertical nº de infectados e na horizontal o tempo desde o primeiro infectado.

**Pico:** o pico significa o ponto mais alto da curva, onde vai haver o maior número de infectados (nº de casos) ou de mortes.

**A curva varia** de acordo com as medidas tomadas, o que modifica seu formato. Por exemplo: **medidas de isolamento físico e de proteção individual**.

**Quando ouvimos "temos que achatar a curva", significa diminuir o número de casos ou a mortalidade em um espaço de tempo.**

**Vertical social isolation X Horizontal social isolation: health and social diversities in coping with the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.1101/2020.03.27.202170> [acessado em 10/08/2020].**

**Tipos de isolamento**

Apoiando e educando as famílias de pessoas com deficiência

**Isolamento Vertical**  
Foca em **isolar apenas as pessoas do grupo de risco**. Contudo, essa medida **pode ser perigosa**, pois se o indivíduo está infectado pelo COVID-19 e é assintomático e morre com alguém do grupo de risco pode transmitir. Com a **circulação normal de maior parte da população**, a transmissão não cessará e o sistema de saúde ainda pode superlotar.

**Apenas o grupo de risco isolado e os demais vivendo normalmente.**

**Vertical social isolation X Horizontal social isolation: health and social diversities in coping with the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.1101/2020.03.27.202170> [acessado em 10/08/2020].**

**Importância do isolamento físico para as famílias de pessoas com deficiência**

Apoiando e educando as famílias de pessoas com deficiência

**De acordo com a lei 13146/2015:**  
"Em situações de risco, emergência ou estado de calamidade pública, a pessoa com deficiência será considerada vulnerável, devendo o poder público adotar medidas para sua proteção e segurança."

"A pessoa com deficiência tem direito a receber atendimento prioritário, sobretudo com a finalidade de: proteção e socorro em qualquer circunstância."

**Sendo assim, apesar de a deficiência não ser fator de risco para COVID-19, vale ressaltar a prioridade que esse grupo tem em qualquer situação de risco.**

**Lei Bresser da Inclusão das Pessoas com Deficiência (Lei da Pessoa com Deficiência).**

**Figura 2.** Exemplos de *cards* do material intitulado "Por que devemos fazer isolamento físico durante a pandemia de COVID-19? E qual a importância disso para as famílias de pessoas com deficiência?" referente ao isolamento físico e a importância dele para as famílias de pessoas com deficiência durante a pandemia da COVID-19, elaborado em agosto de 2020.



**Figura 3.** Capas dos materiais intitulados “João Sabão e a Mão Amiga em: Conversa sobre a ansiedade” (A), “Saúde mental durante o isolamento” (B), “Alimentação Saudável” (C) e “Alongamentos” (D), assuntos de grande relevância durante a pandemia da COVID-19, elaborados no período de março à maio de 2020.

Durante a pandemia, os hábitos de vida saudável foram colocados em evidência uma vez que são importantes para fortalecer o sistema imunológico. Logo, foram criados materiais que abordavam a saúde física das cuidadoras, já que as mesmas relataram dificuldades em manter uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos. Com isso, grupos de *cards* com os títulos “Alimentação saudável” (Figura 3C) e “Alongamentos” (Figura 3D) foram elaborados em maio de 2020. O material focado na alimentação teve como objetivo demonstrar o porquê de se nutrir adequadamente e dicas de como fazer isso. Visou-se não só salientar a importância de uma alimentação saudável, mas também auxiliá-las a colocar em prática esse hábito em meio a pandemia. As dicas abrangiam receitas saudáveis que eram fáceis e rápidas de preparar e continham ingredientes baratos. O material também abordou o uso de chás medicinais para controle de ansiedade e contou com a revisão e correção de uma nutricionista parceira do projeto. O conteúdo acerca do alongamento objetivou informar como essa prática pode trazer diversos benefícios para o corpo. Além de informativo, o material apresentou as contraindicações da prática do alongamento e ainda ilustrou a forma correta de efetuar os exercícios. O material sobre alongamento foi elaborado em conjunto com um profissional de educação física parceiro do projeto.

Embora o objetivo do trabalho seja a apresentação das metodologias, queremos trazer também como resultado a impressão das famílias que participaram do projeto ao longo do primeiro ano de pandemia. Isso

representa a importância da rede de apoio social/educacional e a manutenção do vínculo das cuidadoras com a equipe extensionista. Os relatos continham frases como: "Adoro os materiais de vocês", "Foi muito importante o apoio durante essa pandemia", "Gratidão, como sempre vocês nos auxiliando", "Minha gratidão e alegria pelo pessoal do projeto, sempre se dedicaram muito pela nossa saúde emocional e física". Ainda, as famílias relataram ter gostado e sanado suas dúvidas com os materiais postados, como se pode observar nas frases "Gostaria de agradecer a equipe maravilhosa que temos, minhas dúvidas sobre a vacina contra a COVID-19 foram totalmente esclarecidas", "Muito útil o material, obrigada", "Que maravilha isso, posso repassar?", "Nos tratam com muito carinho, nos trazendo muita informação boa e importante para que a gente possa ter um pouco mais de qualidade de vida, para que nós possamos atender às nossas crianças, nossos filhos que são especiais e que necessitam muito da gente" e "Saibamos aproveitar as dicas do material". A partir dessas observações, pode-se perceber como os métodos de ensino podem ser relevantes, bem como a elucidação de dúvidas e discussões fomentadas sobre os temas enfocados, segundo a percepção do público-alvo.

## Discussão

Desde o início do projeto de extensão, em 2017, as ações do grupo baseiam-se na comunicação entre os extensionistas e as mães, lidando-se de forma dinâmica com vários temas e compartilhando conhecimento entre todos. Ao longo dos anos o vínculo de afeto e confiança foi sendo construído (Saraiva et al., 2019; Gutierrez et al., 2019; Vargas et al., 2021; Cardoso et al., 2022) e isso se fez ainda mais importante no momento de pandemia, pois permitiu a continuidade das ações sobre educação em saúde, autoestima e autocuidado de forma remota. Com isso, a maneira de trabalhar com as mães foi modificada e desenvolveram-se novas metodologias para atuação, mantendo-se a rede de apoio social e educacional. A situação provocada pela pandemia do SARS-CoV-2 fez com que diversos projetos de extensão tivessem que adaptar suas ações para o ambiente virtual (Gutierrez & Barschak, 2020).

Apesar de participarmos do grupo de *WhatsApp* desde 2018, antes da pandemia, o mesmo era utilizado apenas para recados, conversas rápidas e trocas de mensagens positivas. Ensinar e informar por meio de um aparelho de celular não é uma tarefa fácil, mas esse era o desafio imposto aos extensionistas. Têm sido demonstrado que a utilização de celulares e outros aparelhos eletrônicos podem ser grandes aliados no processo de ensino-aprendizagem, desde que utilizados de maneira correta. Aplica-se aqui o uso de Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TICs) nas práticas educativas (Feliciano, 2016; Costa et al. 2020), que se tornou essencial no período pandêmico da COVID-19, não só nas instituições de ensino, mas também no cotidiano dos indivíduos. O uso de aparelhos tecnológicos, tais como computador, *smartphones*, *tablets*, dentre outros, permitem livre acesso à informação (Santos, 2020; Santos & Gama, 2021). As TICs proporcionam interação, novas conexões e elos sociais virtuais, estando em nossas vidas no ambiente profissional e pessoal. São consideradas vias de aquisição, armazenamento, processamento e distribuição de dados por meios eletrônicos e digitais (Gill, 2016). A literatura traz que as TICs favorecem a comunicação e a educação em saúde e destaca que, durante a pandemia, o uso de mídias sociais como o *WhatsApp* foi capaz de levar informações de qualidade e interesse público em saúde em tempo real, além de elucidar dúvidas (Caetano et al., 2020).

Moreno-Correa (2020) aponta para uma migração do ensino presencial para o virtual, que foi possível devido à inovação pedagógica com o uso das TICs e que favoreceu o processo educacional durante a pandemia de COVID-19. O autor corrobora com o presente trabalho, em que houve uma adaptação das ações presenciais do projeto de extensão para a forma virtual no ensino-aprendizagem das famílias de PCD e dos próprios extensionistas. Buscando a adequação do público-alvo à nova forma de atuação do projeto, visou-se a

---

elaboração de materiais digitais que focassem no autocuidado, na autoestima e na educação em saúde das mães.

A disponibilização dos materiais foi muito bem recebida pelas cuidadoras, o que se constatou pelos relatos no grupo de troca de mensagens. Durante um período atípico, as alternativas encontradas foram essenciais para manter o projeto em andamento. As ações permitiram a manutenção dos vínculos junto ao público-alvo, que continuou tendo os membros do projeto como referência para dirimir dúvidas relativas a questões de saúde, mesmo que fisicamente distantes. Narrativas semelhantes podem ser observadas em outros projetos de extensão que utilizaram as mídias sociais como alternativas para continuidade das ações durante o período de isolamento físico (Gutierrez & Barschak, 2020).

Neste processo de migração das atividades do projeto para os meios digitais, uma série de competências e habilidades tiveram que ser desenvolvidas e exercitadas pelos extensionistas, que alavancaram novos conhecimentos. Aprimorou-se a capacidade de realizar pesquisas em diversas fontes científicas, exercitou-se a leitura e a escrita de textos e descobriram-se novas plataformas digitais. Igualmente ao nosso projeto, Soares e colaboradores (2020) em seu projeto de extensão vinculado à Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB) também adaptaram suas atividades presenciais para o ensino remoto em razão da COVID-19, apresentando resultados de inovação e de criatividade dos extensionistas. Os autores citados referem que ampliaram o contato com plataformas digitais, que anteriormente não faziam parte do seu cotidiano (Soares et al., 2020). Assim, a modalidade de ensino remoto proporcionou diversos aprendizados não apenas para o público-alvo, mas também para os extensionistas (Gutierrez et al., 2021). Araújo e Thiollent (2008) afirmam que as ferramentas que formam as tecnologias digitais são de extrema importância para a evolução do aprendizado e para o maior incentivo da produção do conhecimento. Segundo Wanderley e colaboradores (2018), o uso dessas tecnologias é responsável por intensificar a maneira de aprender dos educandos e por promover a modernização das práticas tradicionais de ensino. Esses achados vêm ao encontro dos relatos dos extensionistas envolvidos no presente projeto (Gutierrez et al., 2021).

O uso de linguagem coloquial e a comunicação fácil e objetiva em assuntos complexos sobre autoestima, autocuidado e educação em saúde foram de grande valia para o aprendizado dos acadêmicos do grupo extensionista quanto à necessidade de se fazer entender por pessoas leigas. Inicialmente, o grupo extensionista encontrou grande dificuldade na elaboração dos materiais e com o uso de linguagem adequada para a compreensão da população alvo. Isso ocorreu posto que as informações referentes ao vírus SARS-CoV-2 eram extremamente técnicas. Apesar dos desafios, o objetivo do grupo extensionista foi alcançado: transcrever os dados científicos em uma linguagem acessível às famílias de PCD, fato verificado pelas narrativas das participantes. Ferrareso e Codato, em 2021, em seu relato de experiência, durante a pandemia, das ações de um projeto de extensão da Universidade Federal de Londrina, descrevem que surgiram desafios inerentes ao desenvolvimento das comunicações verbais e não verbais e da necessidade da utilização de linguagem clara na elaboração de materiais educativos, corroborando com nossos dados. Coriolano-Marinus e colaboradores (2014), em sua revisão integrativa sobre a comunicação nas práticas em saúde, salientam a importância dos aspectos linguísticos entre os profissionais da saúde e o público-alvo. Também ressaltam os cuidados para que os parâmetros envolvidos no ato comunicativo não se contradigam.

Cabe destacar que os extensionistas buscaram novas maneiras de elaborar materiais didáticos instrucionais, uma vez que foram necessárias adaptações ao longo do tempo. No início da migração ao ambiente virtual, os *cards* continham uma grande quantidade de textos e a letra em fonte pequena, o que tornava a leitura cansativa e pouco atrativa visualmente. Com o passar do tempo, a quantidade de textos e o tamanho da fonte foram ajustados visando melhorar esses pontos. Ferrareso e Codato (2021) demonstram em seu trabalho que houve a necessidade de adequação do presencial para o virtual na busca de ferramentas, na apropriação de

---

susas operacionalizações e na capacidade de síntese na elaboração de materiais, como ocorreu no presente estudo. O grupo extensionista também exercitou a comunicação e a discussão, pois foram feitas correções e revisões conjuntas durante o desenvolvimento de todos os materiais, em reuniões semanais com troca de conhecimentos. Esses dados corroboram com outros autores, como Anversa e colaboradores (2017), que indicam que o ensino pode ser proporcionado a distância, principalmente em forma de discussão e troca de experiências. Corral e colaboradores (2021) demonstraram, em seu relato de experiência sobre o Projeto de Extensão "Capacitação em Metodologias Ativas de Ensino para Educação em Saúde" da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto, da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, que as metodologias ativas adotadas durante a pandemia permitiram a articulação da tríade ensino-pesquisa-extensão, melhorando o aprendizado discente. Ainda, ressaltam que tornar materiais acadêmicos e educativos acessíveis à comunidade e fazer com que, mesmo durante o isolamento físico, discentes e populações atendidas continuem aprendendo, é de extrema importância para a formação do profissional e manutenção da qualidade de vida da sociedade. Hackbarth (2020) traz que a pandemia estimulou a realização de ações de extensão no formato virtual, e concluiu que essas ações conectam pessoas de diferentes localizações, além de possibilitar uma inserção maior da universidade na comunidade. Os dados encontrados por esse autor também reforçam os resultados vistos no nosso projeto: as metodologias virtuais utilizadas durante a pandemia aproximaram os extensionistas e as mães participantes do projeto que estavam fisicamente distantes. Além disso, a adaptação do projeto ao modelo virtual permitiu a ampliação do número de famílias atendidas.

Como o presente estudo traz ações realizadas no primeiro ano da pandemia, cabe ressaltar que as informações sobre o vírus eram restritas, pois o mesmo ainda era pouco conhecido e estudado. Em 2020, a COVID-19 era desconhecida e muitas informações contraditórias circulavam nas mídias e redes sociais, em grande parte em função de *fake news*. Schmidt e colaboradores, em 2020, citam que houve uma rápida disseminação da doença por todo o globo e, com isso, apareceram inúmeras dúvidas sobre a mesma. Esses autores referem que houve o surgimento de mitos e informações equivocadas sobre a infecção e as medidas de prevenção, em virtude do desconhecimento das próprias autoridades sanitárias sobre a doença e à dificuldade em orientar a população em geral. Neste contexto, a busca por informações fidedignas e confiáveis foi bastante difícil. Por serem materiais explicativos e com o intuito de elucidar diversas informações, os mesmos continham grande quantidade de texto e eram bastante densos. Palácio e Takenami (2020) salientam que a grande veiculação de informações falsas ou que fossem diferentes das publicadas oficialmente, comprometeu a adesão da população às recomendações de prevenção à COVID-19. Portanto, foi de grande importância que o grupo extensionista do presente projeto buscassem ao máximo levar informações de qualidade às mães cuidadoras, apesar dos desafios encontrados.

## Considerações finais

Conforme visto neste relato de experiência, em tempos de excepcionalidade foi um desafio transformar um projeto de extensão desenvolvido essencialmente em um contexto de presencialidade em algo que pudesse aproximar os extensionistas e o público-alvo apesar da distância física. A persistência, a criatividade, a empatia e o desenvolvimento de metodologias inovadoras de ensino permitiram ao projeto disseminar informações confiáveis para extramuros da universidade, contextualizadas para a realidade da pandemia e das famílias atendidas. A distância física oportunizou o desenvolvimento de competências e habilidades dos extensionistas, demonstrando que a extensão mobilizou recursos replanejando atividades para que as cuidadoras não ficassem desassistidas nesse momento difícil, até que as atividades pudessem ser retomadas no modo presencial novamente. Apesar dos entraves encontrados pelo caminho, o projeto de extensão "Apoiando e Educando Famílias de PCD" continuou acompanhando as famílias nesse primeiro ano de pandemia. Assim, levou-se bem-estar para as participantes conforme suas próprias narrativas, construindo saberes em conjunto

---

e gerando trocas significativas por trazer o conhecimento popular para dentro dos muros da universidade, possibilitando a formação de um profissional mais humanizado e reflexivo.

### Contribuição de cada autor

L.R.S., V.M.A., I.M.K., S.B.C., L.O.R., A.G.B. e L.L.P.G participaram de todas as etapas de elaboração deste artigo.

### Referências

Anversa, A., Silva-Júnior, A., Barbosa, I., & Oliveira, A. (2017). A prática reflexiva na formação de professores de Educação Física na modalidade EAD. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 25(2), 122-136. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v25i2.7083>

Araújo, T., & Thiolent, M. (2008). Metodologia para Projetos de Extensão: Apresentação e Discussão. Recuperado de <http://beu.extension.unicen.edu.ar/xmlui/handle/123456789/198>

Bracciali, L. M. P., Bagagi, P. S., Sankako, A. N., & Araújo, R. C. T (2012). Qualidade de vida de cuidadores de pessoas com necessidades especiais. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 18(1), 113-126. <https://doi.org/10.1590/S1413-65382012000100008>

Caetano, R., Silva, A. B., Guedes, A. C. C. M., de Paiva, C. C. N., Ribeiro, G. R., Santos, D. L., & da Silva, R. M. (2020). Desafios e oportunidades para telessaúde em tempos da pandemia pela COVID-19: Uma reflexão sobre os espaços e iniciativas no contexto brasileiro. *Caderno de Saúde Pública*, 36 (5), e00088920. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00088920>

Cardoso, S., Vargas, G., Saraiva, A., Martins, C., Silva, C., Barschak, A., & Gutierrez, L. (2022). Multiplicadores de conhecimento: Papel das ações de extensão junto a cuidadores de pessoas com deficiência. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 13(1), 13-25. <https://doi.org/10.36661/2358-0399.2022v13n1.12176>

Conte, V., & Borba, E. (2020). Prefeitura confirma primeiro caso de coronavírus na Capital. Prefeitura de Porto Alegre, Secretaria Municipal da Saúde. Recuperado de <https://prefeitura.poa.br/sms/noticias/prefeitura-confirma-primeiro-caso-de-coronavirus-na-capital>

Coriolano-Marinus, M.W.L., de Queiroga, B.A.M., Ruiz-Moreno, L., & de Lima, L.S. (2014). Comunicação nas práticas em saúde: Revisão integrativa da literatura. *Saúde e Sociedade*, 23 (4), 1356-1369. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902014000400019>

Corral, A., Ribeiro, L., Queluci, G., & Handem, P. (2021). Re(Aprendendo) novas formas de ensinar: Ações de extensão adaptadas para aprendizagem durante a pandemia de COVID-19. *Raízes e Rumos*, 9(1), 131–142. <https://doi.org/10.9789/2317-7705.2021.v9i1.131%20-%20142>

Costa, F., Pinheiro, S., & Paredes, P. (2020). Criação e utilização de e-books como metodologia de ensino nas monitorias; Um relato de experiência. *Conexão Unifametro*, XVI Semana acadêmica. 2020.

Feliciano, L. (2016). O uso do whatsapp como ferramenta pedagógica. Recuperado de [http://www.eng2016.agb.org.br/resources/anais/7/1467587766\\_ARQUIVO\\_ArtigoAGB.pdf](http://www.eng2016.agb.org.br/resources/anais/7/1467587766_ARQUIVO_ArtigoAGB.pdf)

Ferraresso, L., & Codato, L. (2021). Ações extensionistas, na área da saúde, de forma remota: Relato de experiência. *Revista Conexão UEPG*, 17(1), e2118377. <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.17.18377.69>

Gill, C. (2016). Uma experiência de pesquisa sobre Podcast no ensino de Literatura. In Anais do Encontro de Licenciaturas e Pesquisas em Educação (ELPED), Urutáí, 2. Goiânia IF: Anais eletrônicos. Recuperado de <https://ifgoiano.emnuvens.com.br/ciclo/article/view/262>

---

Gutierrez, L. L. P., da Silva, L.V., Cardoso, S. B., de Albuquerque, V. M., Knoll, I. M., & Barschak, A. G. (2021). Impactamos discentes fazendo extensão? In A. Barschak, & L. Gutierrez (2021), *Extensão universitária da UFCSPA: Reinvenção em tempos de pandemia*. (pp. 57-62). Porto Alegre: Editora da UFCSPA. Recuperado de [https://ufcspa.edu.br/editora\\_log/download.php?cod=037&tipo=pdf](https://ufcspa.edu.br/editora_log/download.php?cod=037&tipo=pdf)

Gutierrez, L., & Barschak, A. (2020). Extensão universitária da UFCSPA: Mídias sociais e Covid-19. Porto Alegre: Editoria da UFCSPA. Recuperado de <https://www.ufcspa.edu.br/vida-no-campus/editora-da-ufcspa/obras-publicadas>

Gutierrez, L., Saraiva, A., Martins, C., De Souza, L., Silva, C., & Barschak, A. (2019). Educação em saúde junto a 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). Ponta Grossa: Atena Editora. <https://doi.org/10.22533/at.ed.0191903048>

Hackbarth, C., Borçato, A., & Benedetti, E. (2020). Ação de extensão durante a pandemia de covid-19 impacta na formação discente: Relato de experiência. *Revista Extensão e Cidadania*, 18(14), 229-238. <http://dx.doi.org/10.22481/recuesb.v8i14.7832>

Juliano, M., & Yunes, M. (2014). Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. *Ambiente & Sociedade*, 17(3), 135-154. <https://doi.org/10.1590/S1414-753X2014000300009>

LifeFirst Cuidadores Especiais. (2016). Cuidador de Deficientes – Qual sua real importância? Recuperado de <https://www.lifefirst.com.br/importancia-do-cuidador-de-deficientes/>

Milbrath, V. M., Cecagno, D., Soares, D. C., Amestoy, S. C., & de Siqueira, H. C. H. (2008). Ser mulher mãe de uma criança portadora de paralisia cerebral. *Acta Paulista de Enfermagem*, 21(3), 427-431. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002008000300007>

Ministério da Saúde (2020). Painel de casos de doença pelo coronavírus 2019 no Brasil pelo Ministério da Saúde. Recuperado de <https://covid.saude.gov.br/>

Moreno-Correa S. (2020). La innovación educativa en los tiempos del Coronavirus. *Salutem Scientia Spiritus*, 6(1), 14-26.

Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS (2020). *Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus) - Perguntas e Respostas*. [S. I.]: Representação da OPAS no Brasil. Recuperado de <https://www.paho.org/pt/covid19>

Palácio, M., & Takenami, I. (2020). Em tempos de pandemia pela COVID-19: O desafio para a educação em saúde. *Vigilância Sanitária em Debate*, 8(2), 10-15. <https://doi.org/10.22239/2317-269X.01530>

Santos, S., & Gama, A. (2021). Lives interdisciplinares em tempos de pandemia: Uma utilização das TICS como recurso didático no ensino de ciências. *Brazilian Journal of Development*, 7(2), 13245-13249. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n2-103>

Santos, V. (2020). O uso das ferramentas digitais no ensino remoto acadêmico: Desafios e oportunidades na perspectiva docente. In *Anais do Congresso Nacional de Educação*, Campina Grande, 7. Campina Grande: Realize Editora. Recuperado de <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/69166>

Saraiva, A. C., De Oliveira, M., De Souza, K., Martins, C., De Souza, L., Barschak, A., & Gutierrez, L. L. (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. <https://doi.org/10.24317/2358-0399.2019v10i3.10550>

---

---

Schmidt, B., Crepaldi, M., Bolze, S. D., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200063. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>

Soares, T., Santa, I., & Comper, M. (2020). Ensino remoto na pandemia de COVID-19: Lições aprendidas em um projeto de extensão universitário. *Dialogia (São Paulo)*, 36, 35-48. <https://doi.org/10.5585/dialogia.n36.18396>

Vargas, G., Saraiva, A., Martins, C., Silva, C., Souza, L., Barschak, A., & Gutierrez, L. L. (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://doi.org/10.36661/2358-0399.2021v12n3.11676>

Wanderley, T. P. S. P., Batista, M. H. de J., Dutra Júnior, L. da S., & Silva, V. C. (2018). Docência em saúde: Tempo de novas tecnologias da informação e comunicação. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, 12(4), 488-501. <https://doi.org/10.29397/reciis.v12i4.1522>

\*\*\*

---

*Como citar este artigo:*

Da Silva, L. V., Albuquerque, V. M. de, Knoll, I. M., Cardoso, S. B., Ramos, L. O., Barschak, A. G., & Gutierrez, L. L. P. (2025). Metodologias adotadas para a continuação das ações extensionistas junto às famílias de pessoas com deficiência durante a pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 16(1), 113-125.

---