



A IMPORTÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE DE CUIDADORES DE CRIANES

Cynthia Lorrana de Oliveira Pereira¹, Ayrilles Vitória Alves¹, Mirlen de Sá Caetano¹, Livia Maria de Albuquerque Pereira¹, Maria Luana da Silva Brito¹, Vinicius da Silva Pereira¹, Isabel Pereira de Oliveira¹, Cynara Rodrigues Carneiro Rolim², Luciana Moura de Assis³,
cynara.rodrigues@professor.ufcg.edu.br, luciana.moura@professor.ufcg.edu.br

Resumo: Descrever as atividades vivenciadas por extensionistas em um projeto de Extensão, que teve como propósito principal trabalhar a importância da espiritualidade na saúde de cuidadores de crianças com necessidades especiais (CRIANES). Os resultados indicaram a importância de estratégias que considerem a espiritualidade como essencial para a saúde mental e emocional dos cuidadores, promovendo a resiliência e o bem-estar desse grupo e para a melhoria contínua do cuidado oferecido às CRIANES.

Palavras-chave: Espiritualidade, Saúde Mental, Cuidadores.

1. Introdução

Espiritualidade vem da palavra latina *spiritualis* que, advém da palavra grega *pneuma* (espírito). Estas expressões não são antônimos de físico ou material, mas de corpo, expressando uma atitude ou um estilo de vida: uma pessoa espiritual é aquela que vive sob a influência do espírito de Deus [1].

Pesquisas científicas sobre a relação entre saúde mental e espiritualidade apontam que estas possuem uma relação bastante positiva e significativa, onde os maiores níveis de envolvimento espiritual se associam positivamente ao bem estar psicológico, com melhora na saúde física, mental, felicidade e satisfação com a vida [2].

A demanda de cuidados às crianças com necessidades especiais de saúde promove desgaste físico e mental do cuidador [3]. Pais de crianças com necessidades especiais podem elevar os níveis de estresse além do comum, devido principalmente a demandas de tempo e cuidado e a preocupação com o futuro. A sobrecarga e o desgaste psicológico dos pais corroboram para que eles negligenciam suas necessidades diárias, o que afeta diretamente o autocuidado [4].

A vida do cuidador, majoritariamente a mãe, é ajustada às necessidades da criança: levar à consultas, escola, terapia, banho, alimentação. A ênfase na prestação de um cuidado integral muitas vezes torna difícil para esses cuidadores manterem um emprego remunerado, pois requer tempo e dedicação significativos. Em muitos casos, os pais, especialmente aqueles com jornadas de trabalho remuneradas, têm

difficuldade em participar diretamente dessas atividades de cuidado diário, o que sobrecarrega ainda mais as mães [5]. O autor ainda diz que os responsáveis por estas crianças têm menos probabilidade de conseguir emprego em tempo integral e sofrem maior insegurança no trabalho, o que interfere na renda financeira, além das despesas adicionais relacionadas à condição da criança. Ademais, os cuidadores vivenciam ainda sentimentos de desesperança, isolamento social, insatisfação no casamento, e sentimentos de desesperança, fadiga, medo e culpa, o que afeta negativamente sua qualidade de vida e sua capacidade de oferecer cuidados adequados [6].

Desse modo, esse trabalho objetiva descrever as atividades vivenciadas por extensionistas em um projeto de Extensão, que teve como propósito principal trabalhar a importância da espiritualidade na saúde de cuidadores de crianças com necessidades especiais (CRIANES) que frequentam a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais – APAE, no município de Cajazeiras, PB.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência nas atividades desenvolvidas no projeto de extensão intitulado “Espiritualidade e Saúde Mental de Cuidadores de Crianças com Necessidades Especiais em Saúde”, que integra o Programa de extensão “Espiritualidade e Saúde Mental”.

As atividades do projeto foram realizadas no período de julho a dezembro de 2025 e compreenderam:

- Reuniões de planejamento semanais, com foco principal na elaboração de roteiros de atividades, considerando: o tema da ação, execução, materiais, periodicidade, responsáveis e local.
- Capacitação dos extensionistas, que corresponderam a sete alunos dos cursos de enfermagem e medicina, foram treinados para aplicar a escala *Coping* espiritual religioso (CER) breve 14 e estudaram artigos sobre Espiritualidade e saúde, com o objetivo de compreender a espiritualidade como dimensão integral da saúde humana.
- Execução das ações do projeto, realizadas na APAE, ocorreram por via de rodas de conversa, palestras, vídeos, dinâmicas e orações coletivas, com *feedbacks* dos participantes para avaliação. Um total de 20 participantes concordaram em assinar os termos de

¹Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

²Orientadora, Professora, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

³Coordenadora, Professora, UFCG, Campus Cajazeiras, PB. Brasil.

consentimento livre e esclarecido e também termos de cessão de imagem.

Durante a vigência, os discentes gerenciaram o perfil do projeto no Instagram @espiritualidade_paisdecrianes, onde divulgaram imagens das ações e impulsionaram uma campanha de coleta de lixo eletrônico para ajudar a instituição na compra de computadores.

3. Resultados e Discussões

A análise qualitativa, utilizando a escala CER breve-14, revelou *insights* importantes sobre a dimensão espiritual e a saúde mental dos pais/cuidadores das CRIANES. As respostas dos cuidadores neste instrumento apontam para um CER breve positivo, sugerindo que há uma busca espiritual no enfrentamento das adversidades diárias, embora tenha sido observado que ainda há uma necessidade de fortalecer essa prática espiritual para uma melhor resiliência emocional desses participantes.

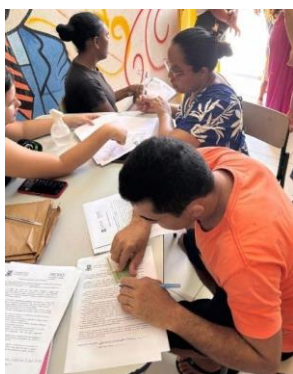


Imagem 1. Pais assinando os termos e a escala CER-breve 14.

Durante as ações na APAE, as apresentações orais sobre espiritualidade e saúde mental, realizadas de forma simplificada e apoiadas por materiais das dinâmicas, data show e músicas, foram bem recebidas pelos cuidadores. Eles relataram que essas sessões proporcionaram um entendimento mais profundo e acessível sobre como a espiritualidade pode ser uma ferramenta valiosa no enfrentamento dos desafios diários. Essa temática pode contribuir com o fortalecimento da fé como um pilar de apoio capaz de assegurar esperança e conforto aos cuidadores de CRIANES diante dos desafios diários das etapas de cuidado. Ademais, esse tema não só amplia o conhecimento científico, mas pode ter implicações práticas [7]

Uma ação realizada foi a metodologia ativa denominada “**Palavras que conectam**”, que trabalha o autoconhecimento e interação com outros cuidadores; ao final, um vídeo foi apresentado sobre um poema do poeta Bráulio Bessa, intitulado “Mãe”. Foi uma atividade com resultados bem positivos, com o envolvimento ativo das mães e demais participantes.



Imagem 2. Aplicação da metodologia ativa “palavras que conectam” com uso de músicas e poema.

Outra ação desenvolvida com os cuidadores teve como objetivo promover uma reflexão sobre o papel do cuidador na formação de caráter da CRIANE, incentivando-os a terem um compromisso com valores como amor e honestidade. Além disso, promover um fortalecimento de laços entre os participantes, bem como ressaltar a importância da gratidão no cuidado diário à CRIANE e na vida, pelas conquistas e avanço dentro das limitações. Foi uma atividade de grande envolvimento dos cuidadores e com resultados expressivamente positivos. No final, foi apresentado um vídeo, de meditação, com o título “Meditação da gratidão: se conecte com a abundância do universo”, no canal “Meditar para despertar”. Disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=EIHZ86yikEA>. O uso de músicas como terapia está diretamente ligada ao desenvolvimento da espiritualidade, devido sua contribuição no enfrentamento à depressão, ansiedade e outras condições relacionadas à saúde mental, bem como atua como um potencializador de sentimentos como a alegria e felicidade [8]. Ademais, a inclusão de apresentações culturais, como o vídeo de meditação, enriqueceu as sessões, proporcionando momentos de reflexão e conexão com a dimensão maior da vida. Os participantes relataram sentir-se mais fortalecidos e compreendidos, evidenciando o sucesso das ações propostas.



Imagem 3. Exibição de vídeo de meditação da gratidão.

Algumas metodologias ativas, como a dinâmica do espelho, proporcionaram aos cuidadores uma oportunidade de refletir sobre si mesmos e sobre a interconexão entre autoconhecimento e espiritualidade.

Essa atividade foi crucial para fomentar a compreensão de como esses elementos podem auxiliar no enfrentamento dos desafios cotidianos.

Além disso, em todos os encontros as atividades foram conduzidas a se tornarem um espaço de partilha e conversa entre o público alvo. A troca de experiências durante as rodas de conversa fortaleceu a coesão do grupo, criando um ambiente de apoio mútuo. Os cuidadores expressaram um sentimento de fortalecimento e renovação após as atividades, destacando a relevância do suporte espiritual na manutenção da sua saúde mental.



Imagem 4. Roda de conversa

O projeto se mostrou uma experiência transformadora para os extensionistas, ao oferecer um espaço de acolhimento e troca genuína, no qual os cuidadores puderam compartilhar suas dificuldades e fortalezas. A espiritualidade emergiu como um pilar essencial, proporcionando conforto, esperança e equilíbrio emocional. Para os extensionistas, a iniciativa representou uma jornada de aprendizado, evidenciando a força e resiliência dos cuidadores, além de destacar a importância do apoio emocional e do cuidado daqueles que estão na função de cuidado. A experiência ressaltou a relevância da construção de redes de apoio, da promoção do autocuidado e da integração da fé como fonte de força e sustento nos momentos desafiadores.

Esses resultados destacam a relevância de abordagens integrativas que considerem a espiritualidade como um componente essencial para a saúde mental e emocional dos cuidadores, contribuindo para a melhoria contínua do cuidado oferecido às CRIANES.

4. Conclusões

O projeto obteve impactos sociais significativos, alinhando-se ao item 3 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2030, no que se refere à promoção da saúde e bem-estar. Ao abordar a saúde mental dos cuidadores de crianças com necessidades especiais, o projeto contribuiu para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos participantes, promovendo um suporte essencial para enfrentarem os desafios diários.

Ademais, a experiência adquirida através das atividades realizadas possibilitou o crescimento formativo, espiritual e pessoal de todos os membros

envolvidos; preparando os extensionistas para uma atuação profissional mais proativa, com o desenvolvimento de habilidades e competências e permitiu a criação de vínculos com a comunidade local.

Portanto, através das ações do projeto de extensão ficou evidente o valor da dimensão espiritual na saúde mental dos participantes, que demonstrou ser um componente crucial para a saúde emocional dos cuidadores, destacando a relevância de iniciativas que promovam a resiliência e o bem-estar desse grupo.

5. Referências

01. SHELDRAKE, Philip. A brief history of spirituality. Malden: Blackwell, 2007.
02. Moreira-Almeida, A. (2009) Espiritualidade & Saúde Mental: O desafio de reconhecer e integrar a espiritualidade no cuidado com nossos pacientes. Zen Review, 1-6. Disponível em: <http://www.espiritualidades.com.br/Artigos/M_autores/MOREIRA-ALMEIDA_Alexander_tit_Espiritualidade_e_Saude_Mental.pdf> Acesso em 21 de fevereiro de 2025.
03. NEVES, E.T; CABRAL, I.E. Empoderamento da mulher cuidadora de crianças com necessidades especiais de saúde. Tese (doutorado) - Escola de Enfermagem Anna Nery (EEAN), Florianópolis, 2007.
04. Smith AM, Grzywacz JG. Health and well-being in midlife parents of children with special health needs. Fam Syst Health. 2014 Sep;32(3):303-12. doi: 10.1037/fsh0000049. Epub 2014 Apr 21. PMID: 24749680; PMCID: PMC4159415.
05. CANTERO, P. A. et al. Mothers Who Take Care of Children with Disabilities in Rural Areas of a Spanish Region. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 17, n. 8, p. 2920, 2020. Disponível em: . Acesso em: 20/02/2025. doi: 10.3390/ijerph17082920
06. MACEDO, C. M.; SILVA, L. R.; PAIVA, M. S.; RAMOS, M. N. P. Sobrecarga e qualidade de vida de mães de crianças e adolescentes com doença crônica: revisão integrativa. Revista Latino Americana de Enfermagem. v.4, n.23, p.769. 2015. doi: 10.1590/0104-1169.0196.2613
07. NETTO, Sueli Mendonça; MOREIRA-ALMEIDA, Alexander. Metodologia de Pesquisa para Estudos em Espiritualidade e Saúde. **Arte de Cuidar: Saúde, Espiritualidade e Educação**, Bragança Paulista, v. 11, p. 182-196, 2010. Disponível em: https://www.espiritualidades.com.br/Artigos/M_autores/MOREIRA-ALMEIDA_Alexander_et_NETTO_Sueli_Mendonca_tit_Metodologia_de_Pesquisa_para_Estudos_em_Espiritualidade_e_Saude.pdf. Acesso em: 28 fev. 2025.
08. SOUSA, Maria Jucilene Silva Guida de; MATEUS, Natasha Nickolly Alhadeff Sampaio. A

música como recurso para o desenvolvimento da espiritualidade. **Contribuciones A Las Ciencias Sociales**, [S.L.], v. 17, n. 1, p. 7842-7861, 31 jan. 2024. South Florida Publishing LLC. <http://dx.doi.org/10.55905/revconv.17n.1-473>.

Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/download/4790/3122/14185>. Acesso em: 28 fev. 2025.

Agradecimentos

À Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais – APAE de Cajazeiras-PB, pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.