



FORTALECENDO O CUIDADO: ESTRATÉGIAS PARA APOIAR O BEM -ESTAR E A SAÚDE DA CUIDADORA FAMILIAR

EMANUELLE MALHEIRO BELÉM; MARIA MOANA DIAS MOTA; LEOLINA FRANKLIN DE OLIVEIRA

Introdução: A atual realidade populacional, padrões e estilos de vida, mudaram a realidade da saúde das pessoas nos últimos anos, assim como os cuidados tomados. A preocupação do cuidar cresceu de tal forma a elevar a demanda de atendimentos hospitalares, havendo a necessidade de cada vez mais implantar um suporte diferenciado aos pacientes crônicos, de forma que possam receber o mesmo suporte em ambiente hospitalar ou na sua residência. Nesse âmbito, surgem os cuidados paliativos que são voltados aos pacientes e familiares que passam por uma doença crônica sem possibilidade de cura, em fase final de vida ou não. Busca-se amenizar dores e sofrimento, com medicação, apoio nutricional, espiritual e psicológico. Os pacientes que carecem de cuidados paliativos na sua residência, recebem suporte dos seus familiares, em especial, o familiar cuidador. **Objetivo:** Desenvolver estratégias para promover a saúde e bem-estar físico emocional da cuidadora familiar. **Relato de caso/ Experiência:** Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no âmbito de um projeto de extensão, com abordagem qualitativa e descritiva. A cuidadora familiar (58a) residente no bairro Gama, no município de Icó-Ce, cuida de seu sogro (86a) que sofre de uma condição crônica incapacitante. A sobrecarga de tarefas diárias, aliadas à falta de apoio psicológico e físico, levou a cuidadora a apresentar sinais de exaustão, estresse, e sintomas de depressão. A situação dela reflete um problema comum entre as cuidadoras familiares, que muitas vezes negligenciam sua própria saúde em função do cuidado constante dedicado ao familiar. **Conclusão:** Este projeto de intervenção busca reconhecer a importância da cuidadora familiar, bem como implementar estratégias para promover seu equilíbrio emocional, físico e psicológico. Através de ações educativas, momentos de descanso e suporte psicológico, buscaremos oferecer um olhar mais humano e acolhedor a essa realidade. Acreditamos que investir na saúde e qualidade de vida do cuidador reflete diretamente no cuidado prestado ao paciente. O suporte contínuo e as práticas de autocuidado são essenciais para garantir que essa cuidadora possa seguir desempenhando seu papel com mais leveza e qualidade de vida. Esperamos que este projeto proporcione um impacto positivo, reforçando a importância de também cuidar de quem cuida.

Palavras-chave: **FORTALECER; SAÚDE BEM -ESTAR; CUIDADORA FAMILIAR**