



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO ORIGINAL

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



A importância da atividade lúdica para o autocuidado do cuidador de paciente internado em reabilitação em um hospital público de reabilitação em Brasília

The importance of playful activity for self-care caregiver of patient admitted to rehabilitation in a public rehabilitation hospital in Brasília

DOI: 10.55892/jrg.v8i18.1888

ARK: 57118/JRG.v8i18.1888

Recebido: 24/01/2025 | Aceito: 10/02/2025 | Publicado *on-line*: 13/02/2025

Mércia Correia Lazzaretti¹

<https://orcid.org/0000-0001-8699-4891>

<http://lattes.cnpq.br/0726553624124115>

Escola de Saúde Pública do Distrito Federal, DF, Brasil

E-mail: mercialazzaretti@gmail.com

Joana D'arc Portela Lima da Silva²

<https://orcid.org/0009-0009-3213-3581>

<http://lattes.cnpq.br/8183001184619819>

Escola de Saúde Pública do Distrito Federal, DF, Brasil

E-mail: juhh.darc@gmail.com

Pedro Henrique Mourão Silva³

<https://orcid.org/0009-0001-8023-109X>

<http://lattes.cnpq.br/2424429720299653>

Escola de Saúde Pública do Distrito Federal, DF, Brasil

E-mail: pedropsicologo@gmail.com

Simone Barbosa Duarte Brandão⁴

<https://orcid.org/0009-0002-1482-7255>

<http://lattes.cnpq.br/9052880810199110>

Universidade de Brasília, DF, Brasil

E-mail: simoneduartesdf@gmail.com



Resumo

Este estudo investigou a influência das atividades lúdicas no autocuidado dos cuidadores de pacientes em reabilitação hospitalar. A pesquisa, de caráter qualitativo e exploratório, contou com cinco participantes selecionados por conveniência. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas e analisados com base na análise de conteúdo de Bardin. Os resultados indicam que os cuidadores enfrentam desafios físicos e emocionais significativos, como sobrecarga e isolamento social, porém relataram melhorias no bem-estar e na interação social após

¹ Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), Pós-graduada em Saúde Mental do Adulto pela Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS) e Residente da SES-DF pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e do Idoso da Escola de Saúde Pública do Distrito Federal – Brasília, DF (Brasil).

² Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Euroamericano (UNIEURO) e Residente da SES-DF pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e do Idoso da Escola de Saúde Pública do Distrito Federal – Brasília, DF (Brasil).

³ Graduado em Psicologia pela Universidade Paulista em Goiás (UNIP) e Mestrando em Ciências para a Saúde da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS) – Brasília, DF (Brasil).

⁴ Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário de Brasília (UnB); Pós-graduada em Gestão da Saúde pela Universidade de Brasília e Mestra em Saúde Coletiva pela Universidade de Brasília – Brasília, DF (Brasil).



participarem das atividades lúdicas. Conclui-se que a ludicidade se configura como uma estratégia eficaz para minimizar os impactos negativos do cuidado prolongado, favorecendo um ambiente hospitalar mais humanizado e promovendo o equilíbrio emocional e físico dos cuidadores.

Palavras-chave: Atividades Lúdicas. Autocuidado. Cuidadores. Reabilitação. Saúde Mental.

Abstract

This study investigated the influence of recreational activities on the self-care of caregivers of patients undergoing hospital rehabilitation. The research, of a qualitative and exploratory nature, included five participants selected for convenience. Data were found through semi-structured and detailed interviews based on Bardin's content analysis. The results indicate that caregivers face physical and emotional challenges, such as overload and social isolation, but report improvements in well-being and social interaction after participating in recreational activities. It is concluded that playfulness is an effective strategy to minimize the negative impacts of prolonged care, favoring a more humanized hospital environment and promoting the emotional and physical balance of caregivers.

Keywords: Recreational Activities. Self-Care. Caregivers. Rehabilitation. Mental Health.

1. Introdução

As lesões encefálicas e medulares configuram condições médicas de alta complexidade, que demandam abordagens interdisciplinares para um tratamento eficaz. Frequentemente associadas a traumas, eventos vasculares ou neoplasias, essas lesões apresentam impactos variados no Sistema Nervoso Central (SNC), afetando funções motoras, cognitivas, sensoriais e emocionais. Tais manifestações, específicas em cada caso, refletem a extensão e a localização da lesão, evidenciando a singularidade dos desafios enfrentados por pacientes e equipes de saúde^{1,2}.

Durante a reabilitação, poderá haver a necessidade de um acompanhante ou cuidador para o paciente, sendo este designado para prestar cuidados diretos e de forma contínua, podendo ou não ter grau de parentesco com o paciente. De acordo com o Projeto de Lei nº 11 de 2016, cuidadores formais são profissionais técnicos, ou que tenham certificado profissionalizante, podendo também ser pessoas que atuem na profissão por mais de dois anos, que sejam remuneradas, e que não possuam uma relação afetiva com estes alvos de cuidado antes do início dos cuidados propriamente ditos³. Em contrapartida, os cuidadores informais são pessoas com relações afetivas estabelecidas anteriormente, como familiares ou amigos, que assumem a responsabilidade de cuidado dentro do domicílio, geralmente sem preparo técnico e com maiores desafios emocionais, físicos e financeiros⁴.

No caso das lesões medulares, os danos à medula espinhal acarretam déficits sensoriais, autonômicos e motores que variam conforme o nível e a gravidade da lesão, comprometendo a mobilidade e a qualidade de vida^{5,6}. Diante dessa realidade, a reabilitação hospitalar torna-se essencial para restabelecer o máximo de funcionalidade possível e integrar o paciente à sociedade. Programas multidisciplinares, como alguns desenvolvidos na Secretaria de Saúde do Distrito Federal, desempenham papel fundamental, abrangendo terapias físicas,



ocupacionais, fonoaudiológicas e psicológicas, além de incluir o suporte ao cuidador no processo de reabilitação⁷.

Os cuidadores, formais ou informais, assumem uma posição central nesse contexto, sendo responsáveis pelo suporte contínuo ao paciente. No entanto, a realidade enfrentada por muitos desses cuidadores, especialmente os informais, é marcada por desafios emocionais, físicos e sociais, que se tornam exacerbados pela falta de preparo e pela sobrecarga imposta pelo cuidado prolongado. O estudo de Santos et. al. demonstra que a ausência de estratégias de autocuidado e redes de apoio adequadas pode impactar negativamente tanto o cuidador quanto o paciente⁴. O exercício do cuidado pode afetar a vida econômica, gerar afastamento de vínculos sociais e privação de atividades de lazer, resultando em impactos negativos na qualidade de vida do cuidador e, conseqüentemente, na qualidade do cuidado oferecido⁸.

As atividades lúdicas podem ser entendidas como práticas que promovem o engajamento e a descontração, envolvendo brincadeiras, jogos ou dinâmicas que estimulam a criatividade, a interação social e o alívio emocional⁹. No contexto hospitalar, essas atividades são utilizadas como ferramentas terapêuticas que contribuem para a redução do estresse, a promoção do bem-estar e o fortalecimento de vínculos entre pacientes, cuidadores e profissionais de saúde. Ao proporcionar momentos de leveza e diversão, as atividades lúdicas auxiliam na construção de um ambiente mais acolhedor e humanizado¹⁰.

Nesse sentido, explorar práticas que promovam o bem-estar do cuidador é uma necessidade, considerando a relevância desse papel na assistência hospitalar. Diante dos desafios físicos e emocionais enfrentados no processo de cuidado, torna-se essencial compreender como os cuidadores vivenciam essa experiência, bem como identificar estratégias que possam minimizar os impactos negativos dessa função¹⁰. Entre essas estratégias, as atividades lúdicas emergem como uma alternativa viável e eficaz, contribuindo para a redução do estresse, o fortalecimento de vínculos e a criação de espaços de descontração e alívio emocional¹¹.

A percepção dos cuidadores sobre o uso dessas atividades como ferramenta para o autocuidado merece atenção, uma vez que sua aplicação pode influenciar diretamente o bem-estar físico e emocional durante o período de reabilitação dos pacientes. Além disso, compreender os benefícios dessas práticas possibilita o desenvolvimento de abordagens mais humanizadas e integrativas, favorecendo tanto os cuidadores quanto os pacientes.

Assim, este estudo busca compreender a importância da atividade lúdica como estratégia facilitadora para o autocuidado dos cuidadores de pacientes em reabilitação, investigando os desafios físicos e emocionais enfrentados, suas percepções sobre o uso do lúdico como estratégia de autocuidado e os impactos dessa abordagem na redução do estresse e na melhoria do bem-estar físico e emocional durante o período de reabilitação dos pacientes.

A pesquisa, ao abordar um tema ainda pouco explorado, busca oferecer subsídios tanto para a literatura científica quanto para a prática clínica, incentivando a incorporação de atividades lúdicas nos programas hospitalares. Ao mesmo tempo, pretende contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais humanizadas e integrativas, capazes de beneficiar cuidadores e pacientes em um contexto de assistência.



2. Metodologia

Este estudo, de natureza qualitativa e abordagem exploratória, foi realizado com o objetivo de compreender as experiências e percepções dos cuidadores de pacientes internados em reabilitação hospitalar. A abordagem qualitativa permite captar a subjetividade dos participantes, considerando suas opiniões, ideias e vivências, enquanto o caráter exploratório busca maior familiaridade com o problema estudado¹².

Os participantes foram selecionados por conveniência, totalizando cinco cuidadores, sendo quatro mulheres e um homem com idades acima de 18 anos, que atendiam aos critérios de inclusão. Esses incluíam o acompanhamento de pacientes em regime de internação de longa permanência por pelo menos três dias por semana, durante o período mínimo de um mês, e participação em, no mínimo, duas atividades lúdicas oferecidas pelo hospital ao longo de duas semanas. Foram excluídos aqueles que não desempenhavam o papel principal de cuidadores, estavam temporariamente nessa função, não possuíam vínculo direto com o paciente ou apresentavam condições que dificultassem a participação nas atividades propostas.

As atividades ocorreram em uma unidade de reabilitação e cuidados prolongados, entre novembro e dezembro de 2024. Esta unidade, vinculada à Secretaria de Saúde do Distrito Federal, promove a reabilitação de pacientes com lesões neurológicas medulares e cerebrais por meio de um programa multidisciplinar. As atividades lúdicas, realizadas uma vez por semana por voluntários, servidores e residentes, incluíram oficina de gesso, karaokê, bingo, confecção de pelúcia, dança e pintura, além da participação de voluntários que proporcionaram momentos musicais à beira-leito com violão. Os participantes foram convidados a integrar a pesquisa após a realização dessas atividades.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, baseadas em um roteiro previamente elaborado pelas pesquisadoras com questões abertas e fechadas, permitindo flexibilidade e profundidade na exploração dos temas abordados¹³. As entrevistas, com duração média de 30 minutos, foram realizadas em ambientes privativos no próprio hospital, respeitando a rotina dos participantes, e foram realizadas mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Com o consentimento prévio, os relatos foram gravados e posteriormente transcritos, assegurando a fidedignidade das informações. Os participantes foram identificados pela sigla "P", seguida de um número correspondente (P1, P2, P3, P4 ou P5), preservando o anonimato e o sigilo ético.

Os dados coletados foram analisados com base na Análise de Conteúdo proposta por Laurence Bardin, contemplando três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. Na pré-análise, foram realizadas a leitura flutuante, a escolha dos documentos e a formulação de hipóteses. A exploração do material incluiu a codificação das falas em categorias temáticas, enquanto o tratamento dos resultados envolveu a interpretação reflexiva e crítica, permitindo inferências alinhadas aos objetivos da pesquisa¹⁴.

A seguir, serão discutidos os principais resultados, contextualizando-os à luz da literatura existente e refletindo sobre suas implicações para a prática de cuidado e para futuras intervenções no ambiente hospitalar.



3. Resultados e Discussão

A presente pesquisa analisou as percepções dos cuidadores de pacientes em reabilitação hospitalar quanto aos desafios enfrentados, às dinâmicas do autocuidado e à importância das atividades lúdicas no contexto de internações prolongadas. Com base na análise de conteúdo de Bardin, foi possível identificar três categorias centrais que sintetizam os resultados obtidos: 1. A atividade lúdica como estratégia para minimizar a sobrecarga física e emocional do cuidador, 2. A atividade lúdica como instrumento de autocuidado para o cuidador, e 3. O impacto das atividades lúdicas na redução do estresse e promoção do bem-estar do cuidador.

Apesar da intenção inicial de incluir dez participantes, o número foi ajustado a cinco devido às limitações impostas pelos critérios de inclusão e exclusão, como tempo de internação inferior ao estabelecido, acompanhamento do paciente por período inferior a três dias por semana e participação em apenas uma atividade lúdica. Ainda assim, os relatos e percepções obtidos enriqueceram a análise, oferecendo subsídios para a compreensão do impacto das atividades lúdicas no autocuidado dos cuidadores.

A ATIVIDADE LÚDICA COMO ESTRATÉGIA PARA MINIMIZAR A SOBRECARGA FÍSICA E EMOCIONAL DO CUIDADOR

O cuidado prolongado de pacientes em reabilitação impõe aos cuidadores desafios físicos e emocionais significativos. O papel de cuidador pode gerar uma sobrecarga, afetando a qualidade de vida do indivíduo encarregado pelo cuidado, já que requer dedicação exclusiva¹⁵. Portanto, a sobrecarga gerada por essa função pode desencadear sintomas de estresse, ansiedade e exaustão, comprometendo a saúde e o bem-estar desses indivíduos. Pesquisas apontam que a falta de estratégias de autocuidado entre os cuidadores está ligada ao desenvolvimento de transtornos psicológicos e físicos, afetando diretamente a qualidade do cuidado prestado^{15,16}. Nesse contexto, a atividade lúdica se apresenta como um recurso eficiente para reduzir os efeitos negativos do esgotamento físico e emocional, proporcionando momentos de prazer, relaxamento e ressignificação do papel do cuidador¹⁷.

Os relatos dos participantes reforçam o papel do lúdico como estratégia de enfrentamento da rotina exaustiva. A P1 relatou como as atividades lúdicas a ajudaram a aliviar a tensão do dia a dia: *"Quando eu estou ali pintando, é como se minha cabeça esvaziasse um pouco. Não penso só no hospital, na rotina pesada. Me dá um alívio."* Esse depoimento corrobora a literatura que destaca as vantagens do lúdico para a saúde mental, promovendo distração e bem-estar emocional ao proporcionar aos cuidadores momentos de leveza e descontração em meio à sobrecarga cotidiana¹⁸.

Além dos benefícios psicológicos, a atividade lúdica também contribui para a redução das tensões físicas acumuladas pelos cuidadores. A P2 descreveu que, ao participar de atividades interativas, sentiu uma melhora significativa em seu estado físico e emocional: *"Eu fico muito tensa o tempo todo, mas quando a gente participa dessas atividades, meu corpo relaxa, minha cabeça alivia. Parece que o peso diminui."* A literatura indica que atividades recreativas como pintura, música e expressão corporal estimulam a produção de endorfina, favorecendo o relaxamento e diminuindo os sintomas de exaustão e tensão muscular, comuns entre os cuidadores¹⁸.

Outro aspecto essencial da ludicidade é a promoção de interações sociais entre os cuidadores, reduzindo sentimentos de isolamento. O P3 destacou que as atividades lúdicas hospitalares possibilitaram maior proximidade entre os cuidadores: *"Eu comecei a conversar mais com outros cuidadores. A gente brinca, ri junto, e isso*



faz o dia ficar mais leve." Estudo aponta que a participação em atividades lúdicas grupais favorece a criação de redes de suporte, auxiliando na construção de estratégias para lidar com os desafios diários¹⁹.

Por fim, a ludicidade também contribui para a mudança de percepção sobre o papel do cuidador e a importância do autocuidado. A P4 compartilhou como sua participação nessas atividades modificou sua forma de lidar com a rotina: *"Eu achava que não podia parar nem um segundo, mas percebi que se eu não tirar um tempo para mim, acabo me desgastando muito mais."* Essa visão enfatiza a necessidade de incentivar práticas lúdicas em contextos hospitalares e domiciliares, uma vez que possibilitam ao cuidador ressignificar sua função e entender que o autocuidado é crucial para continuar oferecendo um cuidado de qualidade ao paciente²⁰.

A ATIVIDADE LÚDICA COMO INSTRUMENTO DE AUTOCUIDADO PARA O CUIDADOR

O ato de cuidar não se limita apenas a prestar atenção no outro, mas também exige um olhar para si. Conforme Monteiro, Sà e Bezerra, o cuidado vai além da esfera técnica e abrange elementos emocionais, relacionais e subjetivos¹⁵. No caso dos cuidadores de pacientes em reabilitação, esse processo pode ser desgastante, tornando-se essencial a adoção de estratégias que contribuam para a manutenção do bem-estar. Neste cenário, o autocuidado é uma necessidade, e o aspecto lúdico pode ter um papel fundamental na sua promoção. Atividades lúdicas, artísticas e interativas oferecem momentos de relaxamento emocional e resgate da identidade individual, diminuindo a pressão associada ao papel de cuidador.

A literatura destaca que a ludicidade não se restringe ao campo infantil, sendo um recurso valioso para diferentes idades e contextos. Segundo Winnicott, o ato de brincar possibilita a descoberta de novos modos de ser e estar no mundo, promovendo a manifestação de emoções e a reinterpretação de vivências²¹. Para os cuidadores, esse tipo de prática pode representar uma forma de recuperação subjetiva, fortalecendo a conexão consigo mesmo. A P1 exemplifica essa perspectiva ao relatar que, ao participar de atividades lúdicas, sentiu que estava cuidando também de si: *"Eu percebi que precisava desse momento, que também era meu. Foi um tempo para mim, e eu me senti melhor."* Esse relato reforça a importância do lúdico como um espaço de respiro dentro do cotidiano exaustivo do cuidado.

Além de proporcionar momentos de relaxamento, as atividades lúdicas podem ajudar a transformar a forma como o cuidador percebe sua própria experiência. Para a P2, as atividades lúdicas trouxeram uma nova maneira de encarar sua rotina: *"Eu comecei a ver que posso ter momentos bons mesmo nesse período difícil. Me deu um pouco mais de leveza."* Isso sugere que o lúdico não apenas oferece distração, mas também contribui para uma nova perspectiva diante dos desafios do cuidado. Essa experiência pode ser essencial para reduzir sentimentos de exaustão e ampliar a capacidade do cuidador de lidar com suas demandas diárias.

Outro aspecto relevante é a possibilidade de construção de novas conexões sociais por meio das atividades lúdicas. O P3 relatou que, ao participar das dinâmicas propostas no hospital, sentiu-se parte de algo maior: *"A gente se sente mais pertencente, mais conectado com os outros. Parece que a gente não está sozinho nessa jornada."* Esse depoimento sugere que o lúdico não beneficia apenas o indivíduo, mas também fortalece os laços entre cuidadores e dos mesmos com os envolvidos com a instituição de saúde, criando redes informais de suporte emocional. Esta interação social pode ser vital para enfrentar o desgaste que acompanha a rotina de quem cuida²².



Por fim, a percepção de a P4 sobre sua experiência demonstra como o lúdico pode ser um elemento transformador na forma como o cuidador vivencia o dia a dia: *"Eu nunca imaginei que ia gostar de uma atividade dessas, mas agora eu vejo que faz diferença. É um tempo que eu posso ter pra mim, sem culpa."* Essa fala revela que, muitas vezes, o autocuidado pode ser deixado de lado por aqueles que se dedicam aos outros, e que as práticas lúdicas podem ser um caminho para resgatar esse direito²³. Portanto, ao entender o lúdico como uma forma de valorização do cuidado de si, os cuidadores podem se permitir experimentar momentos de leveza, o que pode favorecer o equilíbrio pessoal e, conseqüentemente, a qualidade do cuidado que prestam.

O IMPACTO DAS ATIVIDADES LÚDICAS NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DO CUIDADOR

O estresse é um fenômeno psicofisiológico que se manifesta frente a desafios e exigências que ultrapassam os recursos adaptativos da pessoa. O estresse é caracterizado como uma dinâmica interação entre o indivíduo e o meio ambiente, em que a percepção de perigo pode provocar reações emocionais e fisiológicas prejudiciais²⁴. No cenário dos cuidadores de pacientes em recuperação, a sobrecarga emocional e física muitas vezes leva a altos níveis de estresse, afetando seu bem-estar e comprometendo sua capacidade de cuidar.

A atividade lúdica tem sido estudada como uma ferramenta eficaz para reduzir o estresse e promover o bem-estar. O lúdico pode promover vários benefícios, como trabalhar as emoções, desenvolver a afetividade, estimular a convivência, diminuir o nível de ansiedade e de angústia, além de exercitar as funções mentais e cognitivas¹⁸. Para os cuidadores, a inclusão de práticas lúdicas pode proporcionar uma pausa necessária na rotina exaustiva, auxiliando na regulação emocional e no autocuidado. Essas atividades, ao possibilitarem a manifestação de emoções e sentimentos, auxiliam na ressignificação dos desafios da vida e contribuem para expansão da percepção de si mesmo²⁵.

Os relatos dos participantes da pesquisa corroboram essas evidências. A P1 destacou que as atividades lúdicas, como gesso e pintura, foram terapêuticas tanto para sua mãe quanto para si mesma: *"É uma terapia para mim também. Porque a gente fica muito focada no quarto, naquela enfermaria. Ajuda a distrair."* A P5 enfatizou que as atividades quebram a monotonia hospitalar: *"Não se torna aquele ambiente hospitalar, que é só bagunça e caos na mente. Dá uma distraída."* Já a P2 percebeu mudanças na interação com seu filho: *"Ele estava muito tenso. Agora ele está mais conversador, mais alegre."* Essas falas evidenciam que o lúdico atua não apenas na distração momentânea, mas também na melhoria da qualidade das relações e na reconstrução de laços afetivos.

A socialização também é um aspecto relevante promovido pelas atividades lúdicas. O P3 relatou que o engajamento nesses momentos facilitou a comunicação entre os cuidadores: *"A gente começa a se comunicar entre si aqui. Acaba que fica um ambiente bem melhor."* Essa interação permite que os cuidadores compartilhem experiências, promovendo um suporte social essencial para lidar com as adversidades do dia a dia. No entanto, a experiência do lúdico pode ser distinta para cada indivíduo. A P4, por exemplo, mencionou que, apesar de gostar de participar, ainda se sente deslocada em algumas situações. Ela relata: *"Eu me sinto deslocada. Todo mundo conhece todo mundo, né? Conhece, mas tem pessoas que eu ainda não consegui interagir, não consigo."* Isso demonstra que o nível de envolvimento pode variar conforme fatores emocionais e de personalidade.



A atividade lúdica representa uma estratégia facilitadora para o autocuidado do cuidador, pois contribui para a redução do estresse e a promoção do bem-estar físico e emocional¹⁰. Além de oferecer momentos de alívio da sobrecarga, proporciona novas formas de interação e fortalecimento das redes de apoio²⁶. Quando incorporadas de maneira contínua, essas atividades podem auxiliar na construção de um ambiente menos exaustivo para os cuidadores, favorecendo sua saúde mental. Dessa forma, o lúdico se torna não apenas um recurso terapêutico, mas também um elemento essencial para a qualidade de vida desses indivíduos.

4. Considerações Finais

A complexa tarefa de cuidar de pacientes em recuperação em hospitais impacta diretamente os cuidadores, que se deparam com constantes desafios físicos e emocionais¹⁶. Esta pesquisa revelou que a sobrecarga, o isolamento social e o impacto na saúde mental são elementos fundamentais desta realidade, tornando crucial a busca por estratégias que atenuem tais consequências²³. A implementação de atividades lúdicas mostrou-se um recurso significativo neste cenário, não somente como um meio para amenizar tensões, estimular interações sociais e fomentar um ambiente hospitalar mais humanizado.

A análise dos relatos dos participantes evidenciou a relevância do lúdico na ressignificação do papel do cuidador. Ao participarem dessas atividades, muitos relataram momentos de relaxamento e distração que contribuíram para uma mudança em sua percepção sobre a função que desempenham. A oportunidade de interagir com outros cuidadores, compartilhar experiências e fortalecer redes de apoio demonstrou-se fundamental para amenizar o sentimento de solidão e reforçar a ideia de que o autocuidado é um aspecto essencial para a continuidade da assistência prestada aos pacientes.

Os efeitos das atividades lúdicas ultrapassaram a esfera emocional, refletindo também na melhoria da disposição física. A tensão acumulada pela rotina hospitalar e o desgaste de longos períodos de permanência ao lado do paciente foram suavizados, conforme indicaram os relatos sobre a sensação de alívio experimentada após essas práticas. Esse achado está alinhado com a literatura que aponta o lúdico como um recurso eficiente para a gestão do estresse e a promoção do bem-estar²⁷.

Observa-se que a maior parte das pesquisas sobre o uso do lúdico está voltada para o público infantil, havendo uma carência de estudos que abordem essa temática no contexto de cuidadores adultos e idosos. Ainda assim, os resultados deste estudo indicam que o lúdico pode ser um recurso essencial para essa população, contribuindo para a qualidade de vida dos cuidadores e refletindo diretamente na melhoria do cuidado prestado aos pacientes. Diante dos desafios enfrentados por esses indivíduos, a inclusão de atividades lúdicas no cotidiano hospitalar pode representar uma estratégia eficaz para reduzir a sobrecarga emocional, fortalecer o suporte social e minimizar os impactos negativos da rotina de cuidados.

Os achados da pesquisa permitiram compreender os desafios enfrentados pelos cuidadores de pacientes em reabilitação hospitalar, evidenciando impactos físicos e emocionais dessa função. A análise dos relatos demonstrou que a inserção das atividades lúdicas pode ser uma estratégia eficaz para minimizar essa sobrecarga, proporcionando momentos de alívio e interação social, além de ressignificar o papel do cuidador no ambiente hospitalar.

Além de contribuir para a redução do estresse e para a promoção do autocuidado, as atividades lúdicas demonstraram potencial para melhorar o bem-estar dos cuidadores, favorecendo sua saúde mental e disposição física. Os resultados



obtidos reforçam a importância dessas práticas como uma abordagem humanizada, fortalecendo redes de apoio e incentivando iniciativas que promovam a qualidade de vida desses indivíduos no contexto hospitalar.

Embora este estudo tenha trazido contribuições relevantes, algumas restrições devem ser levadas em conta. O tamanho reduzido da amostra, em função dos critérios de inclusão, restringe a generalização dos achados, e o período de coleta de dados pode ter influenciado na amplitude das experiências relatadas. Contudo, as informações coletadas foram suficientes para proporcionar percepções pertinentes e orientar reflexões relevantes para a prática clínica. Assim, destaca-se a necessidade de estudos futuros com amostras ampliadas e metodologias que abarquem uma maior diversidade de cenários e perfis de cuidadores.

Este estudo reforça a importância da implementação de atividades lúdicas no contexto hospitalar, ampliando sua acessibilidade para atender os cuidadores. A busca por novas estratégias, juntamente com o desenvolvimento de programas que integrem outras formas de intervenção terapêutica, pode ser um caminho para fortalecer o suporte oferecido a esses indivíduos. Portanto, a expectativa é que as descobertas relatadas possam estimular debates e ações futuras focadas na melhoria da saúde e qualidade de vida dos cuidadores de pacientes em reabilitação.

Referências

1. Barbosa ACB, Tudesco I de SS, Capellini VLMF. Intervenções neuropsicológicas breves em casos de lesão encefálica adquirida (LEA). **Rev Apae Ciência**. 2022 Dez 14;18(2):21-14. Disponível em: <https://doi.org/10.29327/216984.17.2-3>
2. Villar FA. Alterações Centrais e Periféricas Após Lesão do Sistema Nervoso Central. Considerações e Implicações para a Prática da Fisioterapia. **Rev Bras Fisioter**. 1977;2(1): 34-19.
3. Brasil. Senado Federal. Projeto de Lei nº. 11, de 2016. Cria e regulamenta as profissões de Cuidador de Pessoa Idosa, Cuidador Infantil, Cuidador de Pessoa com Deficiência e Cuidador de Pessoa com Doença Rara e dá outras providências [Internet]. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/125798>. Acesso em: 12 dez. 2024.
4. Santos DFBS dos, Carvalho EB de, Nascimento M do PSS do, Sousa DM de, Carvalho HEF de. Atenção à saúde do idoso por cuidadores informais no contexto domiciliar: Revisão integrativa. **Sanare**. 2017 Dez;16(02),84-77. Disponível em: <https://doi.org/10.36925/sanare.v16i2.1181>
5. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Diretrizes de Atenção à Pessoa com Lesão Medular – 2. ed – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_atencao_pessoa_lesao_medular.pdf
6. Passos M de S, Mota A, Santana A, Valois R, Carvalho TAC de. Lesão Medular: Revisão de Caso. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. 2023 Mai 31;9(5):3202-3196. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i5.9967>



7. Secretaria de Saúde do Distrito Federal. Hospital de Apoio de Brasília. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/hospital-de-apoio-de-brasilia>. Acesso em: 21 dez. 2024.
8. Manoel MF, Decesaro M das N, Teston EF, Marcon SS, Waidman MAP. As relações familiares e o nível de sobrecarga do cuidador familiar. **Escola Anna Nery**. 2013 Nov 11;17(2):353-346. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-81452013000200020>
9. Oliveira I, Teixeira MV, Costa N. A importância da ludicidade na educação infantil. **Campo do Saber**. 2022 Jun;8(1):72-61.
10. Barbosa GA, Crahim SCSF. A Importância do Lúdico no Contexto da Hospitalização. **Revista Mosaico**. 2019 Dez;10(2):31-26.
11. Oliveira M de, Benincá CRS. Intervenção de psicoeducação com cuidadores familiares de pacientes submetidos à cirurgia cardíaca. **Rev. SBPH**. 2020 Jan 23;23(2):158-149. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000200014&lng=pt.
12. Soares S de J. Pesquisa científica: Uma abordagem sobre o método qualitativo. **Rev Cir**. 2019 Jan 13;1(3):180-168. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/ciranda/article/view/314>
13. Castro E de, Oliveira UTV de. A entrevista semiestruturada na pesquisa qualitativa-interpretativa: um guia de análise processual. **Entretextos**. 2022 Mar 27;22(3):45-25. Disponível em: <https://doi.org/10.5433/1519-5392.2022v22n3p25-45>
14. Bardin L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
15. Monteiro JK de MF, Sà PCS, Bezerra DRC. Sobrecarga e qualidade de vida do cuidador familiar do idoso da quarta idade. **Res Soc Dev**. 2021;10(10):e478101018931. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18931>
16. Mendes PN, Figueiredo MLF, Santos AMR dos, Fernandes MA, Fonseca RSB. Sobrecarga física, emocional e social dos cuidadores informais de idosos. **Acta Paul Enferm**. 2019;32(1):94-87. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900012>
17. Villela MBC, Flauzino VH de P, Cesario JM dos S. A influência e os benefícios de atividades lúdicas como ferramenta para prevenção de doenças cardiovasculares em idosos. **Rev Cient Multidisc Núcleo Conhec**. 2021 Fev 19;6(2):197-167. Doi: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/saude/doencascardiovasculares
18. Costa IP da, Costa SP da, Pimenta CJL de, Lima RF, Brito MJM. A importância das atividades lúdicas para a saúde mental do idoso institucionalizado: um relato de experiência. **Anais do II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. Campina Grande: Realize Editora; 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/28963>



19. Chung MCHL, Marangon MB, Luna WF, Bettini RV, Watanabe RK, Shiroma MM. Desafios do brincar com idosos: narrativas de estudantes de medicina do Programa Amigos do Sorriso. **Rev Bras Educ Med**. 2020;44(4):10-1. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20200217>
20. Mattos EBT, Oliveira JP, Novelli MMPC. As demandas de cuidado e autocuidado na perspectiva do cuidador familiar da pessoa idosa com demência. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. 2020;23(3):10-1. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200189>
21. Winnicott DW. **O brincar e a realidade**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Imago; 1975.
22. Yamashita CH, Amendola F, Gaspar JC, Alvarenga MRM, Oliveira MA de C. Associação entre o apoio social e o perfil de cuidadores familiares de pacientes com incapacidades e dependência. **Rev Esc Enferm USP**. 2013;47(6):1359-66. Doi:10.1590/0080-623420130000600016
23. Gaio BB, Proner B, Kroth A. Cuidando do cuidador: o impacto na vida do cuidador de pacientes neurológicos crônicos. **Unoesc Ciênc ACBS**. 2018 Jun;9(1):52-45.
24. Nodari NL, Flor SR de A, Ribeiro AS, Hayasida, NM de A Carvalho GJR de. Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**. 2014 Maio 30;2(1): 74-61.
25. Jardim VCF da S, Vasconcelos EMR de, Vasconcelos CMR de, Alves FAP, Rocha KA de A, Medeiros EGMS de. Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. 2020;23(4):10-1. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200173>
26. Silva DO, Gama DON, Pereira RB, Camarão YPHC. A importância do lúdico no contexto da hospitalização infantil. **Rev Enferm UFPE On Line**. 2018;2(12):3484-91. Doi: 10.5205/1981-8963-v12i12a234923p3484-3483-2018.
27. Pacheco FP, Garcez EMS. O jogo e o brincar: uma ação estratégica na promoção da saúde mental. **Rev Saúde Púv Santa Cat**. 2012 Abr 30;5(1):142-87.