



EFEITOS EM SATISFAÇÃO COM A VIDA E OTIMISMO APÓS PROGRAMA ON-LINE PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE EM AMOSTRA DE CUIDADORES INFORMAIS

Letícia Galery Medeiros, Fernanda Dias Cougo, Gabriel Lima de Almeida, Helen Bedinoto Durgante
Universidade Federal de Pelotas – UFPEL
Email para contato: legalery@yahoo.com

INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida no Brasil tem ampliado o contingente de cuidadores informais, expondo-os a elevados níveis de estresse decorrentes da sobrecarga do cuidado. Esse cenário evidencia a necessidade de estratégias de promoção da saúde que ultrapassem a lógica assistencial tradicional e incorporem abordagens integradas. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece recursos para a redução de sintomas psicopatológicos, enquanto a Psicologia Positiva (PP) visa ampliar o bem-estar através da construção de emoções positivas e sentido. O otimismo e a satisfação com a vida configuram-se como indicadores fundamentais para a resiliência e proteção da saúde mental, alinhando-se à lógica de promoção de saúde pública, fortalecendo a autonomia e a qualidade de vida. O presente trabalho objetiva analisar indicadores de satisfação com a vida e otimismo após a participação de cuidadores informais em um programa de promoção de saúde on-line, baseado na TCC e PP.

MÉTODO

Avaliação pré-teste (linha de base, T1), pós-teste (imediatamente após, T2) em um desenho longitudinal quase-experimental. Participaram 44 cuidadores informais, 23-87 anos ($m=43,6$, $dp=15,36$), 79,5% feminino, 11,4% com ensino médio, restante com ensino superior, 65,9% trabalhavam e 75% apresentavam problemas de saúde. Os instrumentos utilizados foram: TCLE, Questionário de admissão, Escala de Satisfação com a Vida e Teste de Orientação para a Vida-Revisado; preenchidos via *Google Docs*.

MARCO CONCEITUAL

O Programa Vem Ser é uma intervenção grupal, multicomponente, que visa a promoção de saúde (DURGANTE; DELL'AGLIO, 2019). Fundamenta-se na TCC e na PP. A estrutura aplicada consiste em seis sessões semanais, de duas horas de duração cada, onde são trabalhadas as forças/virtudes de caráter: valores e autocuidado/prudência, otimismo, empatia, gratidão, perdão, significado de vida e trabalho. A variável satisfação com a vida é o componente cognitivo do bem-estar subjetivo, e junto com a variável otimismo se configuram como fatores de proteção em saúde.

RESULTADOS

Verificou-se, através de testes-*t* para amostras repetidas, diferenças de melhoras significativas nas médias de satisfação com a vida ($p=0,001$) entre T1 ($m=18,96$; $dp=6,23$) e T2 ($m=22,48$ $dp=6,09$), e, em otimismo ($p=0,001$) antes T1 ($m=22,96$, $dp=6,15$) e após o programa T2 ($m=25,92$, $dp=4,32$) (Tabela 1).

Tabela 1: Pré e Pós-Teste

Variáveis	Pré-Teste (M, DP)	Pós-Teste (M, DP)	<i>p</i>
Satisfação com a vida	18,96 (6, 23)	22,48 (6, 09)	0,001
Otimismo	22,96 (6, 15)	25,92 (4, 32)	0,001

Nota: M = média, DP = desvio-padrão. Diferenças analisadas por meio de testes-*t* para amostras repetidas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O programa demonstrou ser eficaz para promoção de saúde aos cuidadores informais participantes, contribuindo para o aumento da satisfação com a vida e otimismo, como fatores protetivos em saúde. Assim, sugere-se a continuidade de pesquisas e práticas baseadas no desenvolvimento de forças/virtudes para o fortalecimento de práticas e políticas em saúde pública.

REFERÊNCIAS

- BECK, Judith . *Terapia cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed, 2021.
DERMAZO, Marcelo Marcos Piva. *Reorganização dos Sistemas de Saúde*. São Paulo, SP: UNIFESP, 2012.
DURGANTE, Helen Bedinoto; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. *Programa Vem Ser: Psicologia Positiva para promoção de saúde de aposentados. Manual de implementação*. Porto Alegre: UFRGS, 2019.
RASHID, Tayyab; SELIGMAN, Martin. *Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta*. Porto Alegre: Artmed, 2019.