

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO MEIO
AMBIENTE

LUCIANA XAVIER PORTUGAL

PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO NUTRICIONAIS PARA MÃES
DE AUTISTAS: vídeos como recursos de ensino

VOLTA REDONDA
2023

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO MEIO
AMBIENTE

PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO NUTRICIONAIS PARA MÃES
DE AUTISTAS: vídeos como recursos de ensino

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente do UniFOA como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre.

Discente: Luciana Xavier Portugal

Orientador: Profa. Dra. Lucrécia Helena Loureiro

VOLTA REDONDA

2023

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

P838p Portugal, Luciana Xavier
Práticas de autocuidado nutricionais para mães de autistas: vídeos como recurso de ensino. / Luciana Xavier Portugal. - Volta Redonda: UniFOA, 2023. 86p. II.

Orientador (a): Profa. Lucrecia Helena Loureiro

Dissertação (Mestrado) – UniFOA / Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, 2023.

1. Ciências da saúde - dissertação. 2. Ensino - nutrição. 3. Transtorno de espectro autista. I. Loureiro, Lucrecia Helena. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD – 610

FOLHA DE APROVAÇÃO

Aluna: Luciana Xavier Portugal

PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO NUTRICIONAIS PARA MÃE DE AUTISTAS: VÍDEOS COMO RECURSOS DE ENSINO

Orientadora:

Prof.^a. Dr.^a. Lucrecia Helena Loureiro

Banca Examinadora

Lucrecia Helena Loureiro

Prof.^a. Dr.^a. Lucrecia Helena Loureiro

Gláucya Lima Daú

Prof.^a Dr.^a Gláucya Lima Daú

Elton Bicalho de Souza

Prof. Dr. Elton Bicalho de Souza

Ao meu marido Rafael que não mediu esforços para tornar minha maternidade atípica mais leve. Ao meu filho Enzo que me ensina diariamente como ser uma mãe atípica. Ao meu filho Enrico, que me incentiva ao autocuidado muito além dos cuidados atípicos. Foram os grandes inspiradores do tema da minha dissertação. A Gratidão a grande TEIA de apoio que foi formada por pessoas importantes na minha vida: À minha mãe que sempre me apoiou e incentivou em minha busca por crescimento pessoal e profissional. À minha amiga Úrsula que me incentivou a dar continuidade à vida acadêmica. À minha amiga e mãe atípica Luiza Helena e sua filha Isadora que contribuíram incansavelmente para me auxiliarem quando os grandes desafios surgiram. Às minhas primas Livia e Gabriela que me auxiliaram a dar início a essa jornada. Aos amigos que fiz durante esta jornada, turma 2001/01 do MESCMA. Às mães atípicas da associação ArFloreSer que deram vida ao meu produto.

AGRADECIMENTOS

À minha orientadora, Professora Lucrécia, por acreditar no meu projeto e me guiar neste percurso servindo de exemplo como docente e pesquisadora. Ao corpo docente por estar sempre disposto a ajudar. Às secretárias do MECSMA, pelo auxílio nas questões administrativas e carinho dispensado. Aos profissionais e amigos: Nathércia, Renato, Fernanda, Genaina e Romina que participaram com grande empenho e acreditaram no objetivo do meu trabalho. À equipe técnica: Profa. Dra. Regina Werneck, Professor Flávio, Claudine e Gabriel que colaboraram e trabalham para que meu projeto tivesse vida.

EPÍGRAFE

“De tantas coisas que não precisamos falar, ouvir, explicar e entender. Apenas basta sentir e retribuir...”

Peter Pires

RESUMO

Em um cenário ainda desfavorável relacionado à inclusão social de pessoas com Transtornos do Espectro Autista, observa-se que a mãe que cuida apresenta prejuízo, quando se trata de qualidade de vida e autocuidado. Entender que o Autista segue rotinas estabelecidas por si só, que influenciam diretamente na qualidade de vida da mãe cuidadora, pois a função de cuidar da vida de outro ser humano com limitações é extremamente abrangente que, muitas das vezes, quem cuida não consegue se cuidar. O objetivo deste trabalho foi criar uma ferramenta de autocuidado direcionada a mães cuidadoras de autistas por meio do ensino em nutrição através de um artefato tecnológico baseado em vídeos instrutivos. O percurso metodológico utilizado foi a pesquisa-ação. Este estudo refere-se a uma estratégia de pesquisa com foco na construção e avaliação de uma tecnologia educativa, do tipo vídeos instrutivos, desenvolvida de fevereiro a agosto de 2022. A elaboração dos vídeos instrutivos teve participação de profissionais da área de nutrição e de medicina endócrina. O produto desse estudo resultou em seis vídeos: 1. apresentação da autora acerca dos conteúdos abordados; 2. alimentos funcionais no dia a dia; 3. nutrição e saúde mental; 4. comer intuitivo; 5. obesidade mantendo o peso sob controle; 6. distúrbios hormonais da mulher. O presente trabalho conta as contribuições de Vygotsky pela sua abordagem quanto ao contexto histórico-cultural, essa teoria pode oferecer um referencial para ações de educação nutricional e autocuidado para mães atípicas. O conteúdo dos vídeos foi avaliado pela equipe diretiva de uma associação de mães cuidadoras de autistas localizada no interior do estado do Rio de Janeiro – RJ, de julho a agosto de 2023. O conteúdo dos vídeos foi considerado válido segundo as mães atípicas, diretoras da associação ArfloreSer com 100% de concordância quanto a organização, os temas abordados, aparência visual e motivação dos mesmos. A pesquisa-ação discutiu centralmente temas que circulam na esfera da nutrição, alvo de solicitações das mães atípicas participantes. A tecnologia educativa em questão foi aprovada segundo conteúdo e apresentação, constituindo-se, portanto, em um recurso adequado, confiável e de fácil compreensão para a aquisição de conhecimentos sobre o autocuidado, hábitos saudáveis e melhora da qualidade de vida por meio da nutrição.

Palavras-chave: Ensino em nutrição; Transtorno do Espectro Autista; Mãe Cuidadora; Recurso Tecnológico; Vídeos

ABSTRACT

In an unfavorable scenario related to the social inclusion of people with Autism Spectrum Disorders, it is observed that the caregiving mother suffers in terms of quality of life and self-care. understanding that individuals with autism follow routines established by themselves, which directly influence the quality of life of the caregiving mother, as taking care of another human being with limitations is extremely comprehensive, and often, caregivers struggle to take care of themselves. This study aims to create a self-care tool aimed at mothers of children with autism through nutrition education using a technological artifact based on instructional videos. The methodological approach used was action research. This study refers to a research strategy focused on the construction and evaluation of educational technology, in the form of instructional videos, developed from february to august 2022. The production of the instructional videos involved professionals from the fields of nutrition and endocrine medicine. The product of this study resulted in six videos: 1. presentation of the author about the contents addressed; 2. functional foods in everyday life; 3. nutrition and mental health; 4. intuitive eating; 5. obesity, keeping weight under control; 6. hormonal disorders in women. This work includes the contributions of Vygotsky for his approach to the historical-cultural context, as this theory can offer a framework for nutritional education and self-care actions for atypical mothers. the content of the videos was evaluated by the executive team of an association of caregiving mothers of children with autism, located in the interior of the state of Rio de Janeiro, Brazil, from july to august 2023. The content of the videos was considered valid according to the atypical mothers, directors of the ArfloreSer association, with 100% agreement regarding organization, themes addressed, visual appearance, and motivation. the action research discussed central themes within the sphere of nutrition, as requested by the participating atypical mothers. the educational technology in question was approved in terms of content and presentation, thus constituting an appropriate, reliable, and easily understandable resource for acquiring knowledge about self-care, healthy habits, and improving quality of life through nutrition.

Keywords: Nutrition Education; Autism Spectrum Disorder; Caregiving Mother; Technological Resource; Videos

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Representação da teia de interconexões metabólicas.....	30
Figura 2: Primeiro encontro com as mães atípicas	37
Figura 3: Conteúdo dos Artigos	41
Figura 4: Primeiro artigo submetido.....	48
Figura 5: Segundo artigo submetido.....	48
Figura 6: Vídeo inicial - 1;22 min	50
Figura 7: Vídeo 9:54 min	50
Figura 8: Vídeo - 16;23 min	51
Figura 9: Vídeo 19:28 min	51
Figura 10: Vídeo 17:07 min	51
Figura 11: Vídeo 9:24 min	52
Figura 12: Captura de tela 1	53
Figura 13: Captura de tela 2	53
Figura 14: Captura de tela 3	53
Figura 15: Captura de tela 4	54
Figura 16: Captura de tela 5	54
Figura 17: Captura de tela 6	54
Figura 18: Reunião online com 6 (seis) mães diretoras da associação ArFlorescer	55

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Instrumento de coleta de dados	39
Tabela 2: Distribuição do consumo alimentar em 24h dos respondentes.....	44
Tabela 3: Distribuição da emoção dos respondentes após comer muito	44
Tabela 4: Distribuição das atividades que os respondentes praticam para manter um peso ideal	45
Tabela 5: Distribuição das características dos respondentes	45
Tabela 6: Distribuição da frequência de exercício físico dos respondentes	45
Tabela 7: Distribuição dos distúrbios hormonais conhecidos pelos respondentes.....	46
Tabela 8: Distribuição das atividades praticadas pelos respondentes para relaxar	46

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS

ABA Applied Behavior Analysis (Análise do Comportamento Aplicada).

ABNT Associação Brasileira de Normas Técnicas.

CNPq Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

DSM-V Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

TEA Transtorno do Espectro Autista.

FOA Fundação Osvaldo Aranha.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	16
2. OBJETIVOS	20
2.1 OBJETIVO GERAL	20
2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
3. HIPÓTESE	21
5. REVISÃO DE LITERATURA	22
5.1 MÃE CUIDADORA DO AUTISTA E SUA QUALIDADE DE VIDA	22
5.2 NUTRIÇÃO DA MULHER.....	25
5.3 NUTRIÇÃO FUNCIONAL	28
5.4 TEORIA DE LEV VIGOSTIK E A INTERFACE DA QUALIDADE DE VIDA DA MÃE QUE CUIDA	32
6. METODOLOGIA	37
6.1 ASPECTOS ÉTICOS.....	37
6.2 DESENHO E PERÍODO DO ESTUDO.....	37
6.3 POPULAÇÃO	38
7. RESULTADOS	39
7.1 ANÁLISE DOS DADOS COLETADOS NO QUESTIONÁRIO	43
7.2. INSTRUMENTO PARA COLETA E ANÁLISE DE DADOS	47
7.3 PRODUTO	47
7.3.1 Primeira etapa: revisão integrativa	47
7.3.2 Segunda etapa: elaboração e construção do produto.....	48
7.3.3 Terceira etapa: produto educacional - vídeos instrutivos no YouTube	52
7.3.4 Quarta etapa: avaliação e validação do produto	55
8. RESULTADOS E DISCUSSÃO	56
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS	59
REFERÊNCIAS	60
APÊNDICE I – CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	67

APÊNDICE II – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE.....	68
APÊNDICE III – QUESTIONÁRIO DE INVESTIGAÇÃO ALIMENTAR E QUALIDADE DE VIDA.....	70
APÊNDICE IV – FOLHA DE ROSTO.....	75
APÊNDICE V – QUESTIONÁRIO DE VALIDAÇÃO.....	76
ANEXO I – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ.....	82
ANEXO II – CERTIFICADO DE APRESENTAÇÃO DE APRECIÇÃO ÉTICA.....	84

APRESENTAÇÃO

Nutricionista há 28 (vinte e oito) anos, atuo na área clínica e sou especializada em áreas como nutrição e obesidade, controle e garantia de qualidade de alimentos industrializados e transtornos do espectro autista. Sou mãe de 2 (dois) adolescentes: Enzo de 18 (dezoito) anos, neuro atípico e Enrico de 16 (dezesesseis) anos, neuro típico. Enzo nasceu com uma síndrome genética e aos 7 (sete) anos de idade foi diagnosticado como autista. Nessa época, atuava como professora universitária e resolvi ampliar meus conhecimentos nos que se tratava de acolhimento para autistas e familiares para que, como mãe e educadora, pudesse com base na ciência desenvolver um papel social em que a nutrição fizesse diferença na qualidade de vida do meu filho, da minha família e de todas as famílias neuro atípicas que necessitassem.

Em 2017, morando em Juiz de Fora/MG, passei a fazer parte de um grupo de pais, amigos e familiares de autistas e, no mesmo ano, montei um espaço de convivência social (Saber Viver...) para adolescentes com síndrome de Down e Autismo. O objetivo desse espaço era propiciar a interação entre esses adolescentes para desenvolverem suas habilidades de linguagem, de atenção, de autocuidado e de convívio.

Sempre, em todos os diálogos e encontros, é possível notar que quem cuida tem dificuldade em se cuidar. A qualidade de vida após o diagnóstico, a aparência estética, as modificações de peso, o desequilíbrio emocional, as doenças psiquiátricas estão presentes em quem cuida. É aparentemente visível a falta de nutrientes na dieta do cuidador, pois o autista possui uma seletividade alimentar muito variável entre texturas de sabores o que faz com que a família ou a mãe que cuida passe a optar por elaborar cardápios e preparações dentro dessa seletividade, resultando, portanto, em má qualidade alimentar.

Analisando esse contexto observei que existia uma carência de material educacional direcionado a este público e assunto, foi a partir dessa necessidade que dei início a minha pesquisa e elaboração do produto educacional.

Neste trabalho, quero propor à mãe cuidadora que se cuide, se alimente melhor, pratique o autocuidado e consiga entender que, para ter saúde e qualidade de vida, é muito importante estar bem nutrida.

Luciana Xavier Portugal

1. INTRODUÇÃO

A Nutrição faz parte da vida de todo ser humano, é a ciência dos alimentos, dos nutrientes, e de suas ações-interações e equilíbrio relacionado à saúde e à doença, e o processo pelo qual o organismo ingere, digere, absorve, transporta, utiliza e elimina as substâncias alimentares. Com a ingestão de alimentos saudáveis, o corpo recebe os nutrientes, vitaminas e minerais necessários para manter o funcionamento adequado, inclusive prevenindo doenças como obesidade, anemia, diabetes, entre outras (VILARTA et al., 2007).

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura e Organização Mundial da Saúde (FAO¹/OMS, 1976) conceitua nutrição como o processo involuntário que abrange a digestão, a absorção, a utilização de nutrientes e a excreção de dejetos. Entretanto, mais modernamente, a conceituação de nutrição é a ciência do alimento e dos nutrientes, sua ação, interação e balanço na saúde e na doença.

Alimento é qualquer substância consumida por humanos em estado natural, semi-industrializado ou industrializado, incluindo bebidas e ingredientes usados na elaboração, preparação ou tratamento. Cosméticos, tabaco e medicamentos não são considerados alimentos (BRASIL, 2010). Corroborando com Evangelista (2000) que afirmou que alimentos são transportadores de substâncias do meio externo para o interior do organismo, do material imprescindível para atividades energéticas, estruturais e reparadoras ou com Ormon (2006) que, em sua clássica Tabela de Composição Química dos Alimentos, define: “Os alimentos são formados por moléculas complexas que devem ser transformadas em seus constituintes básicos, mais simples, a fim de torná-los em condições de incorporação ao meio interno.”

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde, a alimentação adequada se dá em função do consumo de alimentos e não de nutrientes; deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural (BRASIL, 2014).

A alimentação é um fator convergente para uma sociedade feliz e dinâmica, que progride incessantemente, e que pode e deve ajudar a melhorar a qualidade de vida. A literatura aponta que o consumo dos alimentos e a forma como isso acontece, têm variado bastante nas últimas décadas, em função das mudanças sociais ocorridas, principalmente a mudança do papel da mulher na formação e manutenção da estrutura familiar (MARTINEZ, 2013).

O papel da mãe atípica, que é referido e enquadrado além do senso comum da normalidade, fora dos padrões estabelecidos pela sociedade Favero Nunes e Santos (2010),

¹ *Food and Agriculture Organization*

constatarem uma situação de vulnerabilidade destas mães, na qual as mães ao dedicar-se integralmente às crianças, à casa e à família, essa rotina leva a sobrecarga emocional e física.

Mãe Atípica, é o termo utilizado para se referir a mães que possuem filhos com alguma deficiência ou síndrome rara.

Esta mulher além da sobrecarga natural da maternidade precisa também preocupar-se com os cuidados especiais desta criança. O resultado, muitas vezes, é o isolamento e a frustração. Corroborando com essa assertiva, Amorin (2019) descreve que na maternidade atípica, em especial, a reserva de tempo para cuidar da própria saúde física e mental, assim como de outras áreas da vida (social, afetiva, profissional, etc.), é, muitas vezes, encarada com culpa pela própria mulher e desincentivada pelas pessoas no entorno.

O autocuidado é um direito de todo ser humano, e, com as mães atípicas, não deveria ser diferente (STRAVOGIANNIS, 2022). Isso é um grande equívoco, porque ninguém cuida bem do outro se não estiver bem. A maternidade atípica implica, sim, em desafios específicos, que não raramente são mais difíceis (ou mesmo maiores) do que aqueles enfrentados na maternidade típica. Mas imputar nisso, automaticamente, ideias de fardo, pena, abnegação etc. são atitudes preconceituosas e/ou capacitistas (LEMOS, 2022).

A pessoa com transtorno do espectro autista (TEA) segue rotinas estabelecidas por ela mesma, as quais influenciam diretamente no autocuidado da mãe, que muitas das vezes não consegue se cuidar (PORTUGAL; NOVAES; LOUREIRO, 2022).

O autismo é um transtorno de neurodesenvolvimento, caracterizado por prejuízos sociais, comportamentais e de comunicação (WING; GOULD; GILLBERG, 2011). A pessoa autista, muitas vezes, tem dificuldade em interagir com os pares, o que restringe as atividades em grupos e suas amizades, seguido do comprometimento na linguagem, ou seja, na intenção de comunicar, o que reforça o isolamento social (MARTINS, 2013).

Nesse contexto, fazem-se necessários acompanhamentos clínicos e educacionais intensivos e o tratamento é feito no sentido de diminuir os sintomas ou características apresentadas pelo indivíduo, as quais desencadeiam elevados níveis de estresse nos membros desta família. As relações sociais das famílias com pessoas autistas ficam embaraçosas e se reduzem, podendo até haver rupturas em seus vínculos sociais. Frequentemente elas passam a ocupar uma posição inferior àquela que desfrutavam anteriormente na sociedade.

Há muitos fatores de impacto que intensificam os níveis de estresse dos cuidadores de autistas, como a severidade dos casos, a dificuldade de acesso aos serviços especiais de que necessitam e fatores econômicos e culturais. O recebimento ou não de suporte informal acaba por influenciar a qualidade de vida da mãe que cuida. Frequentemente a qualidade de vida delas é moderada pelas condições socioeconômicas e pelo suporte social (LEITE et al., 2019).

Diante desta problemática deve-se considerar que o fator qualidade de vida dos cuidadores deve ser levado em consideração, visto que as dificuldades podem influenciar negativamente a convivência entre a criança e as pessoas que a cercam, principalmente a mãe, que cuida no seu dia a dia (PEREIRA, 2012).

Qualidade de vida é um termo que abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural. Entretanto, Auquier (1997) a qualifica como um conceito equívoco, como o de inteligência, ambos dotados de um senso comum variável de um indivíduo ao outro. O referido termo seja definido em termos da distância entre expectativas individuais e a realidade (sendo que quanto menor a distância, melhor). Aqueles que analisam as sociedades em que as desigualdades e heterogeneidades são muito fortes mostram que os padrões e as concepções de bem-estar são também estratificados: a ideia de qualidade de vida está relacionada ao bem-estar das camadas superiores e à passagem de um limiar a outro.

De acordo com Cuervo, (2008) e Soares (2018), a qualidade de vida para vários autores pode ser organizada em dimensões (ou domínios), como: física, psicológica, social ambiental, econômica e convicções espirituais, religiosas e pessoais. Vale ressaltar, que cuidar de pessoas com TEA ocasiona um elevado nível de preocupações e sobrecargas, refletindo em um prejuízo físico, mental, nutricional e social. Para facilitar o acesso a domínios significantes da qualidade de vida pode-se utilizar de tecnologias existentes e de fácil acesso.

Tecnologia é um termo polissêmico e tem sido definido e classificado de várias formas por alguns autores (MOREIRA et al., 2018). O contexto polissêmico permite a vinculação deste conceito em diversas vertentes ideológicas envoltas no campo da saúde que perpassam desde o caráter intervencionista até o caráter relacional, moldando as práticas de saúde a partir dos usos das tecnologias e suas vinculações teóricas.

Etimologicamente a palavra tecnologia tem origem do grego *τενη* - *tekhne* que significa “técnica, arte, ofício” juntamente com o sufixo *λογία* - *logia* que significa “estudo”, é um termo que envolve o conhecimento técnico e científico traduzido em ferramentas, processos e materiais criados ou utilizados a partir de tal conhecimento (PAIM; NIETSCHE; LIMA, 2014).

Como definição tem-se que tecnologia é “procedimentos, métodos, ferramentas, equipamentos e instalações que concorrem para a realização e obtenção de um ou vários produtos e serviços” (D’ÁVILA, 2013, p. 69). O termo implica o que, por quem, porque, para quem e como fazer.

A utilização de tecnologias em saúde almeja o aperfeiçoamento da prática do cuidado, tanto em atividades técnico assistenciais e burocrático administrativas, como nas relações

interpessoais estabelecidas entre os diferentes sujeitos envolvidos (NIETSCHE et al., 2005). Nessa vertente o termo ganha novas configurações e classificações em busca do melhor posicionamento teórico no campo das práticas de cuidado em saúde.

Sendo assim, a presente dissertação foi desenvolvida em 4 capítulos, reunindo a contribuição de trinta mães atípicas e cinco especialistas sobre a temática da nutrição e qualidade de vida da mãe cuidadora de autista.

O capítulo 1 descreve uma pesquisa onde o estudo buscou analisar a relação entre o estresse e o modo de vida de cuidadores e/ou familiares de crianças com TEA por meio de uma revisão integrativa, com análise e sumarização de estudos provenientes da literatura nacional e internacional

O capítulo 2 apresenta um estudo metodológico, utilizando a pesquisa-ação, na qual buscou a resolução de um problema coletivo onde os pesquisadores e participantes representativos da situação/problema foram envolvidos de modo cooperativo e participativo. Os profissionais entrevistados foram quatro nutricionista residentes em Juiz de Fora - MG e uma médica endocrinologista e mãe atípica residente em Volta Redonda -RJ. Para etapa de filmagem, foram necessários cinco encontros que ocorreram entre os meses de julho a agosto de 2022; quatro em Minas Gerais e um no Rio de Janeiro.

O capítulo 3 descreve a pesquisa estratégica realizada com foco na construção e avaliação de uma tecnologia educativa, do tipo vídeos instrutivos, desenvolvida de fevereiro a outubro de 2022. O produto deste estudo resultou em seis vídeos: 1. apresentação da autora acerca dos conteúdos abordados; 2. alimentos funcionais no dia a dia; 3. nutrição e saúde mental; 4. comer intuitivo; 5. obesidade mantendo o peso sob controle; 6. distúrbios hormonais da mulher.

O capítulo 4 descreve a etapa de avaliação do conteúdo com utilização de um instrumento do tipo vídeos-educAativo, com critérios relevantes. As avaliações foram realizadas por mães de autistas, pertencentes a uma associação.

No conjunto de textos e de vídeos educativos, por certo são sistematizadas e refletidas questões teóricas, técnicas e experiências vividas por mães atípicas de grande densidade para o pensar e o fazer do profissional na promoção por meio através do autocuidado da mãe cuidadora de autista.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Criar uma ferramenta de autocuidado direcionada a mães cuidadoras de autistas por meio da nutrição através de um artefato tecnológico baseado em vídeos instrutivos.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Analisar na literatura científica a importância da nutrição no autocuidado de mães cuidadoras do autista;
- Instrumentalizar mães cuidadoras de autistas com uma ferramenta educacional em nutrição;
- Avaliar uma ferramenta educacional por meio de validação com mães de autista.

3. HIPÓTESE

O vídeo educativo poderá auxiliar na melhor qualidade de vida, no autocuidado e na saúde de mães cuidadoras de autista. do para seguir com uma boa alimentação. A mãe não se alimenta em horários definidos e não come alimentos e preparações saudáveis, seguindo sempre voluntária ou involuntariamente a seletividade alimentar do filho. A exaustão da mãe que cuida leva a ter uma Qualidade de Vida restrita, abstendo-se do autocuidado. Na maioria dos casos mães que cuidam apresentam ganho de peso após o diagnóstico, envelhecimento precoce à baixa qualidade de nutrientes ingeridos na dieta. No decorrer dos anos estes sintomas aumentam gradualmente, podendo evoluir rapidamente e se tornarem crônicos.

Para que a mãe que cuida do filho autista possa reencontrar e/ou desenvolver a memória nutricional de forma a melhorar a sua qualidade de vida e seu autocuidado, o profissional de nutrição, por meio da mediação e da interação ensino-aprendizagem, realizados por vídeos educacionais instrutivos, trabalhará o reencontro da Mãe Atípica com os hábitos alimentares adequados à sua forma de vida.

5. REVISÃO DE LITERATURA

A população brasileira é de cerca de 200 milhões de habitantes, estima-se que há cerca de 2 milhões de autistas no Brasil, o que significa que 10% da população estaria no espectro. Para comprovar esse número, e entender qual é a prevalência do autismo no Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), colocou – pela primeira vez – o autismo no radar das estatísticas, com o objetivo de mapear quantas pessoas vivem com o transtorno autista e quantas podem ter, mas ainda não receberam o diagnóstico. Esse dado foi incluído após a sanção da Lei 13.861/19, que obriga o IBGE a inserir perguntas sobre o autismo no Censo de 2020. Esses dados deveriam ter sido mapeados em 2020, mas foram adiados para 2022 por conta da pandemia do COVID-19.

Muitos ainda ficam confusos com relação ao diagnóstico e à prevalência, mas a resposta se dá devido ao aumento de profissionais capacitados e conseqüentemente aos diagnósticos assertivos, ao aumento do número de estudos e de pesquisas, à melhora na qualidade dos serviços de saúde e no aumento da consciencialização da população em geral (COSTA; ANTUNES, 2018). Com esses números crescentes afirma-se que o número de cuidadores também segue as estatísticas, alertando que algumas famílias apresentam mais de um filho dentro do espectro e que são cuidados apenas por um familiar, sendo mães a cuidadora.

5.1 MÃE CUIDADORA DO AUTISTA E SUA QUALIDADE DE VIDA

A maternidade é um tema complexo e vem sendo estudado por diferentes áreas do conhecimento ao longo dos anos. Promover uma reflexão a respeito do lugar da maternidade no desejo da mulher contemporânea pode ajudar a compreender como a relação com o filho com autismo interfere nesse desejo. Durante décadas, a maternidade se consolidou como sendo o destino das mulheres, mas, atualmente, a maternidade consiste apenas, em uma das possibilidades de escolha da mulher e não seu destino natural (MEIRA, 2010).

Pensar a maternidade propõe desmistificar o "lugar de mãe" como lugar do paraíso ou do instinto, atrelando a maternidade muito mais à subjetividade e à experiência particular de vida de cada mulher. Nesse sentido, Alvarenga argumenta que não há harmonia preestabelecida entre uma mãe e uma criança e que "a maternidade é um campo aberto ao imprevisto e à contingência" (ALBERTI; ALVARENGA, 2015).

A maternidade, atualmente, desloca a figura da mãe da posição de nenhum envolvimento com a criança para uma posição de responsabilidade, praticamente total, sobre a criação dos filhos. A esse respeito, Campos (2015) descreve que, na atualidade, "A mulher é tida como a única

responsável pela criação dos filhos". Solano-Suárez (2015) adverte-nos que a real experiência da mulher em relação à maternidade pode não coincidir com seu desejo ou idealização.

Não existe, portanto, uma fórmula programada que leve a mãe a encontrar seu dom natural ao ser mãe. Solano-Suárez (2015) salienta a ausência de uma bula pronta, o que leva a mulher a ter de "inventar, a cada momento, sua resposta materna" (p. 84). Para a autora, a experiência de ser mãe é algo que escapa à palavra, é da ordem daquilo que é impossível de se nomear. A questão do desejo na maternidade, atravessada pelo autismo, está para além dos avanços do discurso da ciência, das modificações da sociedade e da cultura. Portanto, para uma mãe, sustentar o desejo diante desse diagnóstico é uma tarefa que requer muito trabalho e implicação subjetiva, uma construção que envolve o singular do desejo de cada uma, na contramão de um saber universal que as nomeie ou defina.

É possível refletir que nem sempre o desejo de cada mulher estará atrelado à maternidade, tampouco poderá afirmar-se que ele desaparecerá diante da condição imprevista do autismo. Como visto, o desejo não cessa, ele se movimenta constantemente, e a direção dessa movimentação dependerá exclusivamente do olhar de cada mulher à sua própria condição em relação a seu filho. As mães de filhos autistas, no tocante a seu desejo, só poderão ser pensadas uma a uma (DE OLIVEIRA, 2019).

Sabe-se que existe pouca preocupação com aquele que cuida da pessoa com TEA, chamado: o cuidador familiar. Por vezes, esquece-se de que esse cuidador, também é passível de apresentar desequilíbrio em sua saúde. O cuidador, principalmente no que se refere à educação em saúde, normalmente, sofre desgaste físico, emocional e social, devido, principalmente, à carga advinda da tarefa de cuidar, o que pode transformá-lo em uma nova demanda para o serviço de saúde (SILVA, 2010).

Segundo a literatura, o cuidador familiar sempre existiu. A prática de cuidar iniciou-se, tradicionalmente, no âmbito privado do domicílio, uma vez que a estrutura familiar era multigeracional e possibilitava, assim, essa prática. Os familiares eram reconhecidos como a fonte de cuidado para as pessoas dependentes, e a figura feminina era eleita responsável por esse cuidado (WATANABE; DEMIL, 2005).

O verbo cuidar em português denota atenção, cautela, desvelo e zelo, assume ainda características de sinônimo de palavras como imaginar, meditar, empregar atenção ou prevenir-se. Porém representa mais que um momento de atenção. É na realidade uma atitude de preocupação, ocupação, responsabilização e envolvimento afetivo com o ser cuidado (DAMAS; MUNARI; SIQUEIRA, 2004).

Segundo Boff (1999), o cuidado apenas aparece quando a existência de alguém adquire significado. Nesse sentido, passa-se a cuidar, participar do destino do outro, de suas buscas,

sofrimentos e sucessos, nesse caso o autista. O cuidado por sua própria natureza possui dois significados que se inter-relacionam, por ser uma atitude de atenção e solicitude para com o outro, ao mesmo tempo em que representa preocupação e inquietação, pois o cuidador se sente envolvido afetivamente, e, ligado ao outro.

O ato de zelar por alguém só existe quando é sentido, vivido, experienciado. Isto envolve respeitar ao outro e a si mesmo como ser humano (WALDOW, 1998). Geralmente a função de cuidar é assumida por uma única pessoa, denominada cuidador principal, seja por instinto, vontade, disponibilidade ou capacidade (CATTANI; GIRARDON, 2004).

Os relacionamentos entre pais e filhos envolvem uma complexa rede de sentimentos que funciona de modo circular na tentativa de manter um equilíbrio. O familiar que direciona para si todas as atividades relacionadas ao cuidado pode manifestar sentimentos de desconforto e solidão pela falta de apoio dos demais familiares, gerando uma crise no seu desempenho, “em que a habitual relação de afeto e de reciprocidade é substituída por uma relação em que predomina, de forma unilateral, a imperiosa necessidade de fazer pelo outro praticamente sem nenhum retorno pessoal” (LUZARDO; WALDMAN, 2004).

A precária literatura vem demonstrando que a tarefa de cuidar de crianças com TEA dependentes pode ocasionar efeitos adversos, gerando impactos negativos e sobrecarga no âmbito físico, psicológico, social e financeiro, devendo ser desenvolvidos programas destinados a prevenir esses efeitos e a trabalhar na busca da qualidade de vida destes cuidadores (CERQUEIRA; OLIVEIRA, 2002).

Quando se referenciam saúde e bem-estar no conceito de qualidade de vida, pode afirmar-se que essa é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo ‘qualidade de vida’ abrange muitos significados que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, e é, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007).

Auquier (1997) a qualifica como um conceito equívoco, como o de inteligência, ambos dotados de um senso comum variável de um indivíduo ao outro. Demais estudiosos sugerem que o referido termo seja definido em termos da distância entre expectativas individuais e a realidade (sendo que quanto menor a distância, melhor). Aqueles que analisam as sociedades em que as desigualdades e heterogeneidades são muito fortes mostram que os padrões e as concepções de

bem-estar são também estratificados: a ideia de qualidade de vida está relacionada ao bem-estar das camadas superiores e à passagem de um limiar a outro.

É importante observar também que, em todas as sondagens feitas sobre o referido aspecto, valores não materiais, como amor, liberdade, solidariedade e inserção social, realização pessoal e felicidade, compõem sua concepção. Como lembra Witier (1997), para o ser humano, o apetite da vida está estreitamente ligado ao cardápio que lhe é oferecido. Seria, portanto, a qualidade de vida uma mera representação social? Sim e não. Sim, pelos elementos de subjetividade e de incorporação cultural que contém. Não, porque existem alguns parâmetros materiais na construção dessa noção que a tornam também passível de apreciação universal.

O patamar material mínimo e universal para se falar nisso diz respeito à satisfação das necessidades mais elementares da vida humana: alimentação, acesso a água potável, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer; elementos materiais que têm como referências noções relativas de conforto, bem-estar e realização individual e coletiva (LEMOS, 2006).

No mundo ocidental atual, por exemplo, é possível dizer que desemprego, exclusão social e violência são, de forma objetiva, reconhecidos como a negação da qualidade de vida. Trata-se, portanto, de componentes passíveis de mensuração e comparação, mesmo levando-se em conta a necessidade permanente de relativizá-los culturalmente no tempo e no espaço. Assim, transita em um campo semântico polissêmico: de um lado, está relacionada a modo, a condições e a estilos de vida (CASTELLANOS, 1997); de outro, inclui as ideias de desenvolvimento sustentável e de ecologia humana. E, por fim, relaciona-se ao campo da democracia, do desenvolvimento e dos direitos humanos e sociais.

Diante disso, um questionamento deve ser feito: aquele que cuida da criança com TEA está também prestando cuidados a si mesmo? Sabe-se que todo ser humano possui fragilidades que podem manifestar-se em qualquer instante. Assim, quando necessário o apoio da mãe cuidadora, esta poderá, igualmente, não ser capaz de prestar o cuidado, por necessitar de assistência à sua própria saúde e bem-estar. No que concerne à saúde, as noções se unem em uma resultante social da construção coletiva dos padrões de conforto e de tolerância que a sociedade estabelece, como parâmetros para si. A nutrição pode auxiliar a mãe cuidadora nesta construção de saúde em diversas fases de sua vida.

5.2 NUTRIÇÃO DA MULHER

As mulheres possuem peculiaridades, construídas ao longo da história, às quais tornam necessária atenção diferenciada no cuidado com a saúde. Anualmente, em diversos países, no dia oito de março é comemorado o Dia Internacional da Mulher com o objetivo de representar a

história de luta das mulheres para que seus direitos existam. Nesse dia, várias organizações se juntam para orientar, esclarecer dúvidas e propor melhorias na saúde pública (NOVO; JÚNIOR; PIEDADE, 2017).

Nesse contexto, os serviços de nutrição evoluem orientando - com base científica - as mulheres para que mantenham uma alimentação equilibrada, variada e preventiva nas diferentes fases da vida. Na infância, na adolescência, na fase adulta e no período de vida da mulher após os 60 (sessenta) anos, elas requerem atenção com a alimentação, e cada um desses períodos possui suas peculiaridades, por isso seguir uma alimentação saudável é fundamental para melhorar a qualidade de vida das mulheres (COSTA, 2012).

Na fase adulta, para se ter uma alimentação saudável, é imprescindível que na infância sejam formados bons hábitos alimentares, logo, incentivar uma alimentação qualitativa e quantitativa nessa fase da vida é fundamental para que o crescimento e desenvolvimento sejam adequados. Consumir legumes, verduras, frutas, leguminosas, cereais, carnes, ovos, leite e derivados contemplam um cardápio adequado, além de uma boa ingestão de água diária que deve ser incentivada. Também é indicado evitar os alimentos processados e ultra processados (TREVISAN et al., 2017)

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), a adolescência é o período de 10 (dez) aos 19 (dezenove) anos. Nessa fase, com a puberdade, o crescimento e a maturação óssea e sexual tornam-se acelerados, junto à chegada da menarca (primeira menstruação), que pode trazer os primeiros sintomas de tensão pré-menstrual (TPM). É preciso atentar para o aumento da necessidade energética do cardápio, ao aporte adequado de macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras, com maior destaque para as insaturadas) e dos seguintes micronutrientes: cálcio, vitamina D, ferro, zinco, vitamina C, vitamina A e vitaminas do complexo B”.

Na fase adulta, dos 20 (vinte) aos 59 (cinquenta e nove anos), os cuidados com a alimentação saudável e outros hábitos adequados de vida devem ser mantidos a fim de garantir a saúde tanto nesta quanto para a próxima fase de vida. Em contrapartida, nas últimas décadas, deparam-se com a massiva pressão social e midiática sobre as mulheres, na busca incessante pelo peso adequado e corpo e mente perfeitos. Com isso, dietas restritivas e consumo de alimentos considerados “milagrosos” fazem parte da rotina de mulheres maduras. O que pode gerar estresse e frustração (SILVA, 2022).

Estudos apontam que o organismo não é capaz de sustentar dietas restritivas em longo prazo. Dessa forma, manter a alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos regulares, aliada ao sono adequado, traz melhores benefícios à saúde em longo prazo. Na estética, existe a preocupação com a manutenção do peso adequado, a busca dos alimentos nutrientes para o cuidado com a cabelo, pele e unhas. Os cabelos, assim como pelos em geral, têm papel

fundamental na proteção e regulação da temperatura corporal. Cabelos secos e sem brilho podem refletir uma alimentação deficiente em proteínas, zinco e principalmente vitaminas do complexo B (FERREIRA, 2019). As unhas, também protetoras, quando quebradiças e ou com listras transversais, podem indicar deficiência de ferro, cálcio e proteína.

O que é ingerido vai além de uma boa manutenção do bom estado da pele, cabelo e unhas, mas também como fontes de nutrientes para manutenção, proteção e preparação do corpo para as próximas etapas da vida da mulher. A pele possui papel importante na proteção do corpo e, indiretamente, na produção de vitaminas e hormônios (DE OLIVEIRA BRITO, 2017). A baixa ingestão de água, alimentos ricos em vitaminas e minerais podem comprometer a integridade da pele e, conseqüentemente, dessa grande barreira de proteção do corpo.

Dentre os principais nutrientes, cujo baixo consumo pode estar relacionado à perda da qualidade saudável da pele, destacam-se: vitamina A, vitamina D, gorduras poliinsaturadas (ômega-3 e ômega-6), prebióticos e probióticos. Os cabelos, assim como pelos em geral, têm papel fundamental na proteção e regulação da temperatura corporal.

Durante a idade adulta, na fase reprodutiva, a mulher pode enfrentar dificuldades para engravidar e ou manter a gestação. Alguns fatores ambientais, como a alimentação inadequada e a ingestão de xenobióticos (como pesticidas, agrotóxicos, metais pesados, alumínio, aditivos alimentares e plásticos), além de sedentarismo, extremos de peso corporal (baixo peso e sobrepeso/obesidade), estresse psicológico e desequilíbrios hormonais, podem contribuir para a infertilidade (SILVA et al., 2014).

A obesidade e todas as demais complicações já citadas exercerão importantes influências na epigenética do bebê. Ainda, o ambiente obeso gênico pode modificar o curso de desenvolvimento humano, desde a fertilidade até a prevalência de doenças na vida adulta do bebê. Hábitos como o controle da ingestão de caféina e de alimentos à base de soja, bem como o uso de bebidas alcólicas, precisam ser revistos para que haja uma influência positiva na fertilidade feminina (FERREIRA, 2018).

Os nutrientes mais relevantes na fase reprodutiva são: ácido fólico, coenzima Q10, vitamina D, vitaminas do complexo B, ferro, ômega-3, vitamina E, zinco e selênio (RAMOS, 2021). Atentar-se para a saúde intestinal é de suma importância para a absorção de todos esses nutrientes descritos e para melhor qualidade de vida.

O climatério inicia-se por volta dos 40 (quarenta) anos de idade, período que precede o término da vida reprodutiva da mulher, tendo a menopausa como marco dessa fase, acontecendo geralmente em torno dos 48 (quarenta e oito) aos 50 (cinquenta) anos de idade (SOARES, 2018). Dentre as características desse momento, há as alterações somáticas e psíquicas, as quais

desencadeiam diferentes sintomas como ondas de calor, insônia, irritabilidade, diminuição da libido e redistribuição de gordura corporal.

Manter hábitos alimentares saudáveis são imprescindíveis para a prevenção do ganho de peso excessivo e do aparecimento das doenças mais comumente encontradas nessa fase, como obesidade, doenças cardiovasculares, psiquiátricas, diabetes e osteopenia/osteoporose. Por conseguinte, carece assegurar oferta adequada de vitamina D e cálcio, controlar a ingestão calórica, evitar bebidas alcoólicas, aumentar o consumo de alimentos ricos em gorduras poliinsaturadas e monoinsaturadas, aumentar o consumo de fibras alimentares e evitar o consumo de açúcar e sal (GONSALVES, 2021).

A menopausa é o marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. A mulher idosa tem uma mudança na composição corporal representada pela perda de massa muscular e gordura subcutânea, com concomitante aumento da gordura visceral e abdominal. Uma série de alterações fisiológicas promovem, de forma direta ou indireta, alterações nos hábitos alimentares dessas mulheres. Podem acontecer alterações funcionais do trato gastrointestinal, que geram declínio da sensibilidade gustativa e olfatória, desencadeando diminuição do paladar e, aliado a isso, achados, como alteração da dentição, que geram repercussão na aceitação alimentar com o aparecimento de carências nutricionais (RODROGUES, 2019).

É importante ressaltar que o cuidado constante da mulher com a sua alimentação trará benefícios importantes para sua saúde em todas as fases de sua vida.

5.3 NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Na prática, a nutrição clínica funcional engloba a prevenção e o tratamento de doenças, com foco na avaliação de aspectos genotípicos e bioquímicos individuais, e sua susceptibilidade para o desenvolvimento de doenças é uma ciência integrativa fundamentada em evidências científicas (BAPTISTELLA; PASCHOAL, 2018). Por meio de cinco princípios básicos (tratamento centrado no paciente, equilíbrio nutricional/biodisponibilidade de nutrientes, individualidade bioquímica, saúde como vitalidade positiva e teia de interconexões metabólicas), permite o desenvolvimento de condutas personalizadas voltadas para o equilíbrio funcional e nutricional do organismo e modulação de fatores que predisõem a desequilíbrios e a doenças, promovendo a saúde como vitalidade positiva.

A nutrição clínica funcional enfatiza as relações que existem entre bioquímica, fisiologia e aspectos emocionais e cognitivos do organismo, compreende a interação entre todos os sistemas do corpo (FERRÃO; MACHADO; FIOCO, 2022). Nesse aspecto, um atendimento nutricional com abordagem funcional objetiva aplicar condutas personalizadas voltadas para o equilíbrio

funcional e nutricional do organismo e modular respostas frente ao genótipo e fatores que predisõem desequilíbrios e doenças, promovendo a saúde como vitalidade positiva.

O primeiro princípio básico é o da individualidade bioquímica: cada organismo é único, com necessidades e desequilíbrios nutricionais, metabolismo e tendências únicas a desenvolver doenças (CARNAUBA; BAPTISTELLA; PASCHOAL, 2018). Dessa forma, a individualidade bioquímica permite a compreensão de que os desequilíbrios orgânicos são resultado da incapacidade de um indivíduo em manter a homeostase fisiológica em resposta ao seu conjunto particular de experiências, reconhecendo que cada indivíduo possui um fenótipo pessoal que reflete sua individualidade genética e experiencial.

A individualidade bioquímica traz à luz a explicação do segundo princípio, que é o tratamento centrado no indivíduo. O indivíduo, com base nesse princípio, é visualizado como um conjunto de sistemas que se comunicam entre si e que são influenciados por fatores socioculturais ambientais, emocionais, hábitos alimentares, hábitos de vida e nível de atividade física, história individual de patologias pregressas e uso de medicamentos. Assim, considera-se que os possíveis sinais e sintomas apresentados por determinado indivíduo são específicos para aquele organismo, como resultado da complexa interação entre fatores ambientais, genes, sistemas orgânicos (PACHOAL, 2014)..

Ao efetivar-se um tratamento individualizado, analisa-se o sistema de antecedentes, gatilhos e mediadores (sistema ATMS, do inglês antecedents, triggers and mediators) para a identificação dos desequilíbrios nutricionais e orgânicos apresentados e para o posterior diagnóstico nutricional. O sistema ATMS aborda os desencadeadores, incluindo elementos e substâncias que podem surgir durante eventos estressantes para o corpo (como estresse físico, mental e oxidativo, traumas e radiação). Os antecedentes abrangem a história pessoal e familiar do indivíduo, enquanto os mediadores compreendem componentes relacionados à disfunção corporal, que podem ser químicos (hormônios, neurotransmissores, moléculas inflamatórias), cognitivos ou emocionais (ansiedade, medo) e sociais e culturais (relacionamentos interpessoais). (RANG et al., 2015).

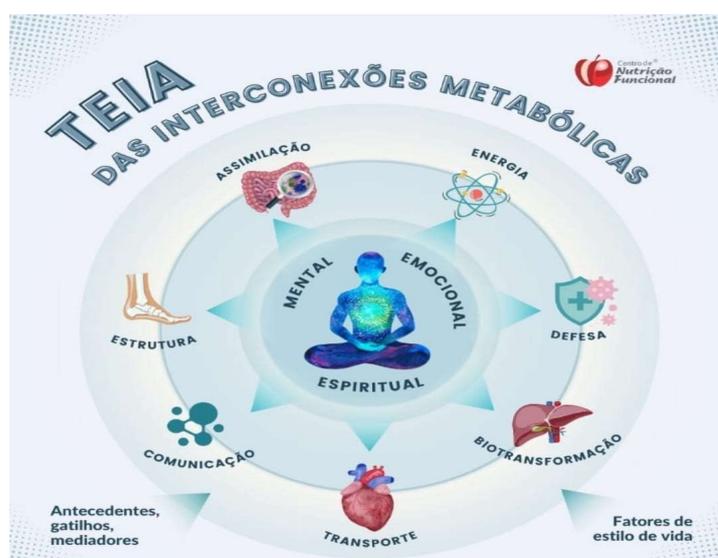
O terceiro princípio da nutrição funcional compreende o equilíbrio nutricional e biodisponibilidade de nutrientes (FERREIRA; MAGALHÃES, 2007). A importância do fornecimento de nutrientes em quantidades e em relações equilibradas, para que possam exercer adequadamente suas ações em âmbito celular, representa esse princípio. Uma vez que os diversos nutrientes agem em sinergia no organismo, existe a necessidade de considerarem-se a origem do alimento e sua forma de preparo até as condições absorptivas e/ou patológicas apresentadas pelo paciente, tendo sempre em mente a necessidade nutricional individual. Em suplementações magistrais, é importante que os nutrientes sejam fornecidos em uma forma química facilmente

utilizada pelo organismo e que não exerça nenhum efeito deletério e/ou competitivo com outros nutrientes (LIMA, 2020).

Saúde como vitalidade positiva denomina o quarto princípio como a expressão máxima do bem-estar físico, emocional e social, e não a mera ausência de doenças. Assim, o nutricionista deve analisar os sinais e os sintomas físicos, mentais e emocionais. O paciente é estudado como um organismo completo e receberá orientações que permitam realizar mudanças nos processos que determinarão os resultados, para a promoção da saúde integral e a redução do risco de doenças (SANTOS, 2021).

O quinto e último princípio diz respeito à teia de interconexões metabólicas. Trata-se de uma ferramenta que representa as inter-relações complexas entre todos os processos bioquímicos do organismo e entre o sistema ATMs, possibilitando a identificação dos desequilíbrios orgânicos tanto na saúde como na doença (COSTA 2018). A Figura 1 apresenta a Teia das interconexões metabólicas.

Figura 1: Representação da teia de interconexões metabólicas



Fonte: VP.

O três pontos : mental, emocional e espiritual estão indicados no centro da teia de interconexões metabólicas, pois considera-se que o controle das emoções, a saúde mental e a crença espiritual estão no centro do indivíduo, indicando que modificações nesses três pontos podem ser refletidas ou refletir alterações em todos os outros sistemas orgânicos (PACHOAL, 2014).

Os demais sete pontos da Teia são: transporte, comunicação, estrutura, assimilação, energia, defesa e biotransformação. O ponto da assimilação compreende o funcionamento do trato digestório desde o início da digestão até a formação e eliminação das fezes, englobando os

aspectos relacionados ao funcionamento do trato digestório, incluindo digestão, absorção e saúde intestinal (PASCHOAL, 2014). Nesse aspecto, é essencial considerarem-se a composição e a saúde da microbiota intestinal, que tem papel fundamental na manutenção da saúde e homeostase endógena, uma vez que atua na manutenção da barreira intestinal (controlando a absorção de nutrientes, lipopolissacarídeos bacterianos e toxinas), interage com o metabolismo de sais biliares e modula o sistema imune (influenciando a produção de antígenos) (CARNAUBA; BAPTISTELLA; PASCHOAL, 2018).

Devido a esses efeitos metabólicos, a composição da microbiota influencia também o metabolismo hepático, a composição e a funcionalidade do tecido adiposo e o eixo cérebro-intestino. Logo, estratégias nutricionais que possam contribuir para o equilíbrio intestinal, devem ser colocadas em prática, visando a busca pela vitalidade positiva (BAPTISTELLA, 2017).

A defesa é o ponto que aborda a relação entre alterações imunológicas, estado inflamatório e infecção. O sistema imunológico é alvo de diversos fatores exógenos e endógenos que, desde a vida intrauterina, podem comprometer o estado de saúde do indivíduo, podendo propiciar o surgimento de doenças autoimunes e desequilíbrios funcionais que levam a um estado de hiperinflamação desencadeador de DCNT. Por esse motivo, a escolha de intervenções nutricionais com nutrientes específicos (que podem apresentar propriedades anti-inflamatória ou promover o aumento da resposta imune) deverá ser feita com base na situação clínica do indivíduo.

O ponto energia avalia o metabolismo energético e a função mitocondrial. São diversos os fatores que podem promover o aumento do estresse oxidativo e produção das espécies reativas de oxigênio, como o estresse emocional, alta ingestão de ácidos graxos trans e frituras, alto consumo de bebidas alcoólicas, exercícios físicos extenuantes, medicamentos, contaminação por metais tóxicos, exposição a poluentes e a toxinas ambientais, entre outros. Além desses fatores, a defesa antioxidante estará ainda mais comprometida pela baixa ingestão de componentes alimentares com ação antioxidante (MARTINEZ, 2011).

Uma vez que os danos oxidativos causados em lipídios, proteínas e no DNA (ácido desoxirribonucleico) levam a importantes desequilíbrios funcionais nas células e podem aumentar o risco de diversas doenças, é importante que o consumo de nutrientes e compostos bioativos com ação antioxidante seja considerado na elaboração de planos alimentares (BAPTISTELLA, 2017; PASCHOAL, 2014).

A biotransformação compreende o processo de destoxificação hepática, considerando a exposição a diferentes fontes de xenobióticos e a compostos tóxicos (principalmente poluentes, toxinas ambientais, metais tóxicos, álcool, medicamentos e substâncias químicas presentes em alimentos como aditivos e corantes). O processo de destoxificação, que visa a eliminação dessas substâncias tóxicas do organismo, é dividido em três fases e ocorre por meio da ação de

complexos enzimáticos que utilizam diversos nutrientes como cofatores (por exemplo, selênio, zinco, manganês e ferro). Dessa forma, a exposição excessiva a toxinas pode levar à depleção de nutrientes antioxidantes e alterações no funcionamento celular, propiciando o surgimento de sinais e sintomas e de redução da vitalidade (PASCHOAL, 2014)

O ponto transporte investiga a saúde dos sistemas cardiovascular e linfático, uma vez que, para que os nutrientes, hormônios e neurotransmissores alcancem suas células alvo, um sistema de transporte eficiente é necessário, incluindo uma adequada funcionalidade desses sistemas. (PASCHOAL, 2014; BAPTISTELLA, 2017).

O ponto de comunicação considera a função de todos os mensageiros orgânicos. Todas as reações bioquímicas endógenas são coordenadas pela ação de hormônios e neurotransmissores que precisam estar em perfeito equilíbrio para manutenção da homeostase orgânica. Diversos fatores podem perturbar a ação de mensageiros, como a alimentação, estresse físico e emocional e o excessivo contato com toxinas ambientais que atuam como disruptores endócrinos. Apesar disso, existem algumas intervenções nutricionais que podem contribuir para o equilíbrio de hormônios e neurotransmissores e que certamente devem ser consideradas para indivíduos que apresentam desequilíbrio neste ponto (DO CARMO CUPERTINO, 2019).

O ponto estrutural considera a integridade de membranas celulares, saúde óssea e demais aspectos estruturais do indivíduo. Assim, considerando a integridade estrutural, é necessário reduzir a exposição a contaminantes ambientais (que afetam a funcionalidade das membranas celulares) e ofertar alimentos que podem promover efeitos benéficos à saúde (FERREIRA, 2019).

5.4 TEORIA DE LEV VIGOSTIK E A INTERFACE DA QUALIDADE DE VIDA DA MÃE QUE CUIDA

Há muito tempo, existe uma preocupação em entender-se a maneira como o ser humano pensa, aprende e desenvolve o seu pensamento. Essa preocupação deu origem a várias teorias da educação. Dessa forma, torna-se de fundamental importância apresentar diferentes pontos de vista sobre teorias da aprendizagem no intuito de justificar a escolha de Vygotsky como a base teórica adequada a este trabalho.

Lev S. Vygotsky (1896-1934), professor e pesquisador, foi contemporâneo de Piaget. Atuando como psicólogo, realizou diversas pesquisas sobre o desenvolvimento da aprendizagem e das relações sociais, destacando o contexto histórico-cultural como um dos fatores que influenciam diretamente a aprendizagem.

Em decorrência dessas pesquisas, surgiu a corrente pedagógica sociointeracionista. Essa concepção baseia-se na ideia de que o homem se forma em contato com o outro, portanto, numa ação dialógica entre o sujeito e o meio no qual está inserido, um modificando o outro num

processo de interação. A divulgação das ideias de Vygotsky, no Brasil, iniciou-se a partir da década de 90 no campo da Psicologia e da Educação, e seus estudos tiveram como núcleo as consequências da atividade humana na medida em que ela transforma a natureza e o meio social (PRESTES, 2021)

Vygotsky teria considerado três zonas de desenvolvimento: real (aquilo que se faz sozinho), potencial (o que pode se realizar com auxílio de pessoas mais experientes) e proximal (o que está em amadurecimento) (LEITE, 2013).

Afirma que o sujeito constrói o conhecimento na interação com o meio físico e social, e essa construção vai depender tanto das condições do indivíduo como das condições do meio (DARSIE, 1999).

Vygotsky construiu sua teoria tendo por base o desenvolvimento do indivíduo como resultado de um processo sócio-histórico, enfatizando o papel da linguagem e da aprendizagem nesse desenvolvimento; portanto, essa teoria é considerada histórico-social (BURAK; KLÜBER, 2018). Para discutir o conceito de interação social, parte-se do princípio da psicologia sócio-histórica de Vygotsky que concebe o desenvolvimento humano a partir das relações sociais que os seres estabelecem no decorrer da vida. Nesse referencial, o processo de ensino-aprendizagem também se constitui dentro de interações que ocorrem nos diversos contextos sociais.

Uma ideia central para a compreensão de suas concepções sobre o desenvolvimento humano como processo sócio-histórico é a da mediação. Na ótica de Vygotsky, a função primordial é levar uma pessoa a construir o cognitivo. O desenvolvimento cognitivo é produzido pelo processo de internalização da interação social com materiais fornecidos pela cultura, uma vez que o processo se constrói de fora para dentro. Para Vygotsky, a atividade do sujeito refere-se ao domínio dos instrumentos de mediação, inclusive sua transformação por uma atividade mental. Neste trabalho o papel do profissional de nutrição é o de mediador: ele apresenta o objeto (conhecimentos de nutrição) ao sujeito do conhecimento (mães que cuidam).

O sujeito do conhecimento não tem acesso direto aos objetos, mas acesso mediado, por meio de recortes do real, operados pelos sistemas simbólicos de que dispõe e, portanto, enfatiza a construção do conhecimento como uma interação mediada por várias relações, ou seja, o conhecimento não será visto como uma ação do sujeito sobre a realidade, como no construtivismo, e sim pela mediação feita por outros sujeitos (MIRANDA, 2017).

O sujeito não é apenas ativo, mas interativo, porque forma conhecimentos e se constitui a partir de relações intra e interpessoais. É na troca com outros sujeitos, e consigo próprio, que se vão internalizando conhecimentos, papéis e funções sociais, o que permite a formação de conhecimentos e da própria consciência (SOUZA, 2017).

Trata-se de um processo que caminha do plano social - relações interpessoais - para o plano individual interno - relações intrapessoais. O outro social pode apresentar-se por meio de objetos, da organização do ambiente e do mundo cultural que rodeia o indivíduo. O mundo cultural fornece ao indivíduo os sistemas simbólicos de representação da realidade, ou seja, o universo de significações que permite construir a interpretação do mundo real. Ela fornece o local de negociações no qual seus membros estão em constante processo de recriação e reinterpretação de informações, conceitos e significações (OLIVEIRA, 2020).

O processo de internalização é fundamental para o desenvolvimento do funcionamento psicológico humano. A internalização envolve uma atividade externa que deve ser modificada para tornar-se uma atividade interna, é interpessoal e se torna intrapessoal.

O pesquisador usa o termo função mental para referir-se aos processos de pensamento, de memória, de percepção e de atenção. Coloca que o pensamento tem origem na motivação, no interesse, na necessidade, no impulso, no afeto e na emoção.

Existem, pelo menos dois níveis de desenvolvimento identificados por Vygotsky: um real, já adquirido ou formado, que determina o que a criança/indivíduo é capaz de fazer por si próprio, e um potencial, ou seja, a capacidade de aprender com outra pessoa (ANDRADE, 2019).

A aprendizagem interage com o desenvolvimento, produzindo abertura nas zonas de desenvolvimento proximal (distância entre aquilo que o indivíduo faz sozinho e o que ele é capaz de fazer com a intervenção de um profissional; potencialidade para aprender, que não é a mesma para todas as pessoas; ou seja, distância entre o nível de desenvolvimento real e o potencial) nas quais as interações sociais são centrais, estando, então, ambos os processos, aprendizagem e desenvolvimento, inter-relacionados (ALMEIDA, 2018).

A formação de conceitos espontâneos ou cotidianos desenvolvidos no decorrer das interações sociais diferenciam-se dos conceitos científicos adquiridos pelo ensino, parte de um sistema organizado de conhecimentos.

A complexidade do homem como objeto de estudo é evidente: simultaneamente é um ser biológico e não-biológico; possui um cérebro que é um órgão morfológico e um espírito ou uma consciência que é psíquica; possui um pensamento que é racional, empírico e técnico e, ao mesmo tempo, simbólico, mítico e mágico; possui um código genético que estabelece possibilidades e limitações, mas interage efetivamente com uma enorme diversidade de meios físicos-geográficos e socioculturais (RIOS et al., 2016).

Dentro do espectro autista, a integração social não é um processo simples. Por isso, é importante conhecer as particularidades de cada ser humano com TEA para que o processo de interação social e de convivência com outras pessoas se desenrole de maneira leve e no tempo dele. Vivenciando esse desenrolar leve e por tempo indeterminado, o cuidador do autista passa a

também interagir socialmente da mesma forma, num processo menos lento, é importante sinalizar. Por intermédio da educação nutricional, para esse cuidador, a interação dele com o autocuidado e a saúde tornam-se necessárias para sua melhor qualidade de vida.

Interações constituem o palco do desenvolvimento de características típicas da espécie humana, selecionadas ao longo da evolução por seu valor adaptativo. Constituem um jogo que envolve sincronia e engajamento mútuo.

Para discutir o conceito de interação social, parte-se do princípio da psicologia sócio-histórica de Vygotsky de que todo homem é constituído como tal a partir das relações que estabelece com os outros. Isso significa que o homem se humaniza na relação com o outro.

A psicologia sócio-histórica, que tem como base a teoria de Vygotsky, concebe o desenvolvimento humano a partir das relações sociais que a pessoa estabelece no decorrer da vida. Nesse referencial, o processo de ensino-aprendizagem também se constitui dentro de interações que vão ocorrendo nos diversos contextos sociais (SANTOS, 2021).

Entende-se por interação social o processo por meio do qual as pessoas se relacionam umas com as outras, num determinado contexto social. A interação apoia-se no princípio da reciprocidade da ação e é reconhecida como condição necessária para a organização espaciotemporal (COSTA, 2016).

São características da interação as trocas de ações, de ideias e de experiências dentro de uma relação com uma ou mais pessoas. São dinâmicas de comunicação que acontecem, portanto, de formas variadas e em diferentes espaços, podendo ser recíprocas ou unilaterais. O aspecto mais importante da interação social é que ela provoca uma modificação importante no comportamento nos indivíduos envolvidos, como resultado do contato e da comunicação que se estabelece entre eles. Desse modo, fica claro que o simples contato físico não é suficiente para que haja interação social: é preciso que seja recíproca na qual há interação entre as partes que irão interagir; podem ser pessoas ou grupos. Nesse caso, ambos se influenciam e determinam os comportamentos sociais, tal qual numa conversa com os amigos.

Vale ressaltar que existe diferença entre interação e socialização pois a estrutura da sociedade é baseada nessas interações e trocas. A socialização é resultado da interação social, e vice e versa — nós aprendemos a socializar a partir da interação (GARCIA, 2017).

Em sua teoria, Vygotsky deixa claro que o cognitivo depende da linguagem e essa linguagem sofre uma evolução da fala egocêntrica para a fala interior e exterior. Dessa forma, apesar de seu trabalho ter sido desenvolvido com crianças, ele pode ser usado com adultos para entender-se a evolução cognitiva.

Este estudo desenvolveu-se baseado nos conceitos de Lev Vygotsky apresentados anteriormente. Agora é tempo de realizar uma correlação a estes conceitos.

Quando pensamos em relação interpessoal e social, qual a principal imagem vem à mente?

– Sim, as relações familiares!

Um dos principais momentos de relação familiar ocorre no momento das refeições. E, é a partir das refeições no seio familiar que será explicada a relação deste projeto com a Teoria de Lev Vygotsky.

A escolha desse teórico para este estudo ocorreu pela sua visão do processo de aprendizagem e pela sua abordagem quanto ao contexto histórico-cultural. Essa teoria pode oferecer um referencial para que ações de educação nutricional para mães de atípicas estejam alinhadas a uma visão contextualizada.

A construção da memória alimentar, inicia-se na infância, , independentemente da classe social e do ambiente ao qual se está inserido, é acentuado preferências pessoais/biológicas e, também, desenvolve afinidades e repulsas por alimentos.

A avó fazendo um bolo, a mãe preparando o almoço de domingo; nesses momentos não só a preferência alimentar, mas também as inter-relações sociais e ambientais estão atuando para o desenvolvimento cognitivo desta pessoa.

Quando a mulher passa a ser Mãe Atípica e se dedica exclusivamente aos cuidados do sujeito com TEA, na maioria das vezes, há uma ruptura de sua memória alimentar em detrimento das escolhas, muito específicas e restritas, da pessoa que ela cuida, corroborada, muitas vezes, ao isolamento social e a mudança ambiental ao qual está inserida.

A dedicação, muitas vezes exclusiva, à pessoa com TEA faz com que haja uma relação interpessoal e, com isso, algumas vezes, de forma imediata e inconsciente essa Mãe Atípica desenvolve hábitos alimentares similares ao do seu filho. Associadas a essa mudança na estrutura familiar, questões psicológicas/psiquiátricas e socioeconômicas-ambientais, somam-se na desconstrução dos seus hábitos alimentares, até então construídos em sua infância e juventude, e adequa-se aos hábitos alimentares de seu(s) filho(s).

Nesse momento de desconstrução e de construção dos novos hábitos alimentares, como mencionado anteriormente, há questões psicológicas, muitas vezes desenvolvidas, como a ansiedade e a depressão que interferem diretamente na qualidade nutricional, além do meio social e do ambiente ao qual essa Mãe Atípica Cuidadora está inserida. Tudo isso somado altera a memória nutricional levando à perda ou ao desequilíbrio da qualidade de vida de maneira significativa.

Para que esta Mãe possa reencontrar e/ou desenvolver a memória nutricional de forma a melhorar a sua qualidade de vida, o profissional de nutrição, por meio da mediação e da interação ensino-aprendizagem, realizados por vídeos educacionais e de mentoria, trabalhará o reencontro da Mãe Atípica com os hábitos alimentares adequados à sua forma de vida.

6. METODOLOGIA

6.1 ASPECTOS ÉTICOS

O estudo em tela, atendeu as normas da Resolução N° 466/12, que trata das diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos e foi aprovada pelo Comitê de ética em Pesquisa do Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), sob CAAE.53611521.8.0000.5237 (ANEXO II).

6.2 DESENHO E PERÍODO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo metodológico, utilizando-se a pesquisa-ação, segundo Thiollent (1986, p.14), a pesquisa-ação é um tipo de pesquisa com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

Este estudo refere-se a uma estratégia de pesquisa com foco na construção e avaliação de uma tecnologia educativa, do tipo vídeos instrutivos, desenvolvida de fevereiro a outubro de 2022. O produto desse estudo resultou em seis vídeos: 1. apresentação da autora acerca dos conteúdos abordados; 2. alimentos funcionais no dia a dia; 3. nutrição e saúde mental; 4. comer intuitivo; 5. obesidade mantendo o peso sob- controle; 6. distúrbios hormonais da mulher.

Para estruturação das entrevistas, a pesquisadora percorreu duas etapas distintas e interligadas: a primeira etapa foi específica para definição dos temas de interesse do público-alvo. Nesta etapa a pesquisadora reuniu-se nas dependências de um clube com trinta mães atípicas (Figura 2), a fim de explicar os objetivos do estudo. As mães que concordaram em participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (APÊNDICE I) e a Autorização de Voz e Imagem (APÊNDICE II).

Figura 2: Primeiro encontro com as mães atípicas



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Realizou-se a coleta de dados por meio de um questionário semiestruturado no software Microsoft Forms®. O questionário e análise de dados foi pautado nas características do estudo quali-quantitativo. Para a pesquisa considerou-se a verificação e revisão de informações advindas de estudos já realizados sobre a temática proposta e a análise de dados sucedidas a partir da aplicação do formulário.

A coleta de dados via questionário teve início no dia 26-05-2022, sendo concluída no dia 23/09/2022, onde foram coletadas 30 respostas válidas. A etapa seguinte foi a escolha dos profissionais entrevistados, considerando especialistas na área de atuação. Logo, participaram da etapa de filmagem, quatro nutricionistas e uma médica.

Os profissionais entrevistados nos vídeos foram convidados, quatro deles pelo Whatsapp por morarem em Juiz de Fora – M.G. e uma foi convidada pessoalmente pela primeira autora. Para etapa de filmagem, foram necessários cinco encontros que ocorreram entre os meses de julho a agosto de 2022; quatro em Minas Gerais e um no Rio de Janeiro.

6.3 POPULAÇÃO

Na etapa de avaliação do conteúdo dos vídeos instrutivos, os participantes foram mães atípicas, pertencentes a associação ArfloreSEr localizada no interior do estado do Rio de Janeiro-RJ, Brasil. Para seleção das mães avaliadoras adotou-se os seguintes critérios de inclusão: ser mãe cuidadora de autista e ter idade igual ou maior que 18 anos. Como critérios de exclusão: ser mãe de autista e não ser a cuidadora; ser mãe de autista cuidadora e portadora de distúrbios mentais.

7. RESULTADOS

Esta seção apresenta os achados da revisão de literatura de acordo com os objetivos estabelecidos neste estudo. A Tabela 1 contribui para a resposta da pergunta norteadora relacionada ao estresse e o modo de vida de cuidadores e/ou familiares de crianças com TEA por meio da literatura nacional e internacional. A síntese dos artigos que compuseram a revisão de literatura é representada pela adaptação do instrumento validado adaptado para organização e sumarização dos achados da revisão integrativa.

Esta seção apresenta os achados da revisão integrativa de acordo com os objetivos estabelecidos neste estudo. A Tabela 1 contribui para a resposta da pergunta norteadora relacionada ao estresse e o modo de vida de cuidadores e/ou familiares de crianças com TEA por meio da literatura nacional e internacional.

Tabela 1: Instrumento de coleta de dados

ID	Título	Autor	Contribuição do Estudo
A1	Autismo infantil e estresse familiar: uma revisão sistemática da literatura	Fávero e Santos (2005).	Fornece apoio empírico e teórico em relação a trabalhos de intervenção em pontos de vista distintos com base em diferentes referências de leitura e abordagens teóricas, o que corrobora para a abertura de novas formas de enfrentamento para desafios relacionados ao autismo no período atual.
A2	Cuidando do cuidador: da demanda de escuta a uma escrita de si.	Palombini et al. (2010).	As implicações decorrentes o exercício compartilhado da escrita à luz do próprio ser e as atividades relacionadas ao cuidado de trabalhadores ⁽⁸⁾
A3	Cuidar e humanizar: relações e significados	Waldow e Borges (2011).	Apresenta o ser humano em sua total integridade e de maneira integralizada, levando em consideração suas bases ontológicas.
A4	Autoeficácia de cuidadores de crianças com o transtorno do espectro autista	Tabaquim et al. (1900).	Cuidadores se mostraram disponíveis de modo prático e efetivo, de modo a contemplar as necessidades do paciente autista.
A5	Avaliação de Treino de Controle do Stress para mães de Crianças com Transtornos do Espectro Autista	Moxotó e Malagris (2015).	Constata-se que o Treino de Controle do Stress para mães de crianças com transtorno do espectro autista reduziu de modo eficiente o stress dos participantes foi eficaz na redução do stress das participantes da amostra experimental.

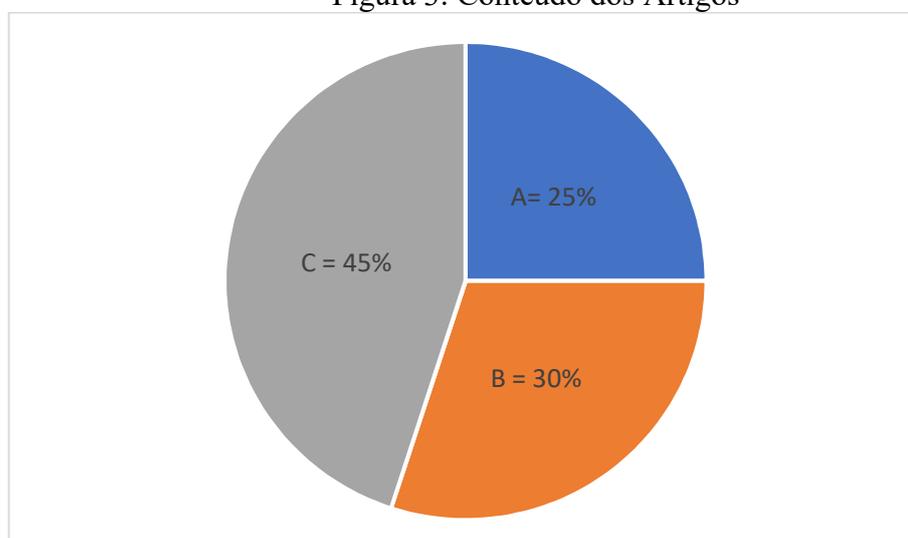
- A6 “Família que acolhe”: cuidando de si, para cuidar do outro Amaral, Azevedo e Oliveira (2016). Transformar a sentimento de insegurança dos familiares em esperança de cuidar melhor⁽¹²⁾.
- A7 Acolher e cuidar: um novo olhar sobre os cuidadores. Porto et al. (2016). A evidência que o profissional de Psicologia pode atuar juntamente com grupos de cuidadores criando um ambiente propício.
- A8 Crenças Indicativas de Resiliência Parental no Contexto do Autismo Semensato e Bosa (2017). A capacidade de desenvolver um empoderamento nessa vivência, foram indicativos de resiliência parental importantes no processo de elaboração do diagnóstico de autismo do filho.
- A9 A Experiência de Mães e Pais no Relacionamento com o Filho Diagnosticado com Autismo * Fadda e Cury (2019). Conclui-se que o relacionamento afetivo entre pais e filhos ultrapassa as limitações que a patologia impõe e pode ser potencializado pela atenção psicológica aos pais.
- A10 A Vivência Materna da Função de Cuidar no Período de Dependência da Criança* Sehn e Lopes (2019). A importância de encorajar o saber materno e legitimar a vivência de sentimentos ambivalentes no cuidado com crianças.
- A11 Autismo e mães com e sem estresse: análise da sobrecarga materna e do suporte familiar Faro et al. (2019). A importância do suporte familiar na adaptação de mães de crianças com autismo.
- A12 Escuta Psicanalítica da Família Frente ao Diagnóstico de Autismo da criança Almeida e Neves (2020). A escuta do grupo familiar frente às perdas vivenciadas pela família. Após o diagnóstico de autismo.
- A13 Autismo: impacto do diagnóstico nos pais Aguiar e Pondé (2020) A importância do cuidado com os pais, para cuidarem dos filhos, no momento do diagnóstico e em todo o percurso de assistência às pessoas com TEA.
- A14 Cuidar de quem cuida: histórias e testemunhos de um trabalho invisível. Soeiro, Araújo, Figueiredo (2020). Cuidadores se manifestaram com disponibilidade prática e afetiva, para atender às demandas da criança, minimizando o impacto decorrente.

<p>Interferência do meio comunicativo da criança com transtorno do espectro do autismo na qualidade de vida de suas mães</p>	<p>Moretto et al. (2020).</p>	<p>A qualidade de vida das mães das crianças com TEA esteve afetada independentemente do meio comunicativo utilizado pela criança.</p>
<p>A16 Clínica e pesquisa do autismo: olhar ético para o sofrimento da família</p>	<p>Moraes, Bialer, Lernermeios (2021)</p>	<p>Ressaltou-se a necessidade do aprofundamento dos meios para desenvolver pesquisas com foco no tema, bem como o fornecimento de novos caminhos para a escuta e cuidado dos pais e irmãos na clínica do autismo.</p>
<p>Desafios cotidianos e possibilidades de cuidado com crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA) frente à COVID-19</p>	<p>Fernandes (2021)</p>	<p>Destacou-se a importância de investir em práticas de estudo baseadas nas peculiaridades da população autista para promover estratégias para enfrentar obstáculos relativos ao autismo.</p>

Fonte: Baseado em Ursi (2005).

Dos 17 artigos (n = 100%), (A) 4 (n=25%,) falavam do cuidador, do familiar cuidador, da mãe que cuida e do cuidado com o cuidador, (B) 5 (n=30%) falavam do estresse do cuidador, do estresse familiar, do estresse da mãe cuidadora, da autoeficácia do cuidador, da mãe que cuida sem estresse e de crenças parental e (C) 7 (n=45%) falavam das mães e pais que cuidam, qualidade de vida das mães cuidadoras, a escuta familiar após o diagnóstico, o impacto na qualidade de vida do cuidador familiar após o diagnóstico, a vivência materna na função de cuidadora, possibilidades de cuidados e um olhar acolhedor para o cuidador (Figura 3).

Figura 3: Conteúdo dos Artigos



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

O delineamento metodológico adotado nos estudos foi apresentado de forma variada, sendo 4 revisões sistemáticas (FÁVERO; SANTOS, 2005; AGUIAR; PONDÉ, 2020; SOEIRO, ARAÚJO, FIGUEIREDO, 2020; MORAES; BIALER, LERNER, 2021), 5 estudos coortes (PALOMBINI et al., 2010; MOXOTÓ E MALAGRIS, 2015; AMARAL, AZEVEDO; OLIVEIRA, 2016; SEHN; LOPES, 2019; FERNANDES, 2021), 3 revisões narrativas (WALDOW; BORGES, 2011; TABAQUIM et al., 1900; FADDA; CURY, 2019) 3 estudos descritivos (PORTO et al., 2016; SEMENSATO; BOSA 2017; MORETTO et al., 2020), 1 ensaios clinico (FARO et al., 2019) e 1 caso clínico investigatório (ALMEIDA; NEVES, 2020). Para melhor entendimento acerca dos achados, dividiu-se a discussão de modo a contemplar o objetivo do estudo.

No que tange ao cuidador, Fadda e Cury (2019) concluem que o relacionamento afetivo entre pais e filhos ultrapassa as limitações que a patologia impõe e pode ser potencializado pela atenção psicológica aos pais. Waldow e Borges (2011), por sua vez discutem o cuidado tomando em consideração seu aspecto filosófico e humanizado. Profissionais de enfermagem buscam evidenciar uma assistência humanizada e resgatar o cuidado em sua interpretação mais ampla.

Nesta linha de pensamento, Palombini et al. (2010) relatam a busca de adaptação em residências terapêuticas. Os efeitos produzidos pelo exercício compartilhado da escrita sobre a percepção de si e as práticas de cuidado desses trabalhadores neste ambiente. Deste modo, Soeiro, Araújo e Figueiredo (2020) falam sobre “cuidar de quem cuida”, onde cuidadores se manifestaram com disponibilidade prática e afetiva para atender às demandas da criança, minimizando o impacto decorrente.

Em relação ao estresse, Fávero e Santos (2005) falam sobre o estresse parental nas famílias de crianças autistas após diagnóstico, a resiliência e estratégias de enfrentamento. Em concordância, Bosa Amaral, Azevedo e Oliveira (2016) relatam o processo de proteção dos pais frente as necessidades do filho autista e do próprio casa, chamado empoderamento parental. Assim, Aguiar e Pondé (2020) fazem uma reflexão do que leva a pensar sobre como a criança com TEA com suas singularidades, pode impactar as relações familiares e o nível de estresse da família.

Tabaquim et al. (1900) mostram que a sobrecarga é a consequência da própria conduta da criança com TEA, do padrão de independência e a autoeficácia do cuidador. Deste modo, Faro et al. (2019) comparam a sobrecarga de mães com ou sem estresse, uma comparação quanto a sobrecarga de cuidados, autonomia da criança e percepção sobre a importância do suporte familiar. Mães sem estresse tendem a perceber sua família com mais suportava, o que parece neutralizar o efeito da sobrecarga. Ainda sobre estresse, Moxotó e Malagris (2015) utilizaram o Treino de Controle de estresse (TCS), onde foi adaptado com êxito para mães de crianças com TEA e apresentou resultado satisfatórias.

Porto et al. (2016) relata a inquietude do cuidador e a necessidade de uma escuta especializada frente a frustração do mesmo em não atender a proposta de cuidado que visa as rotinas e melhora na qualidade de vida e diminuição de estresse do paciente. Assim, Sehn ^(A10) descreve que apesar da satisfação ao cuidar, em várias fases da vida do filho, mães se deparam com dificuldades, cansaço e da falta de tempo e disposição para o autocuidado. A qualidade de vida fica restrita devido a sentimentos ambivalentes no cuidado com a criança autista.

Neste interim, Fadda e Cury (2019) conclui que logo após o diagnóstico de autismo do filho, que o relacionamento afetivo entre pais e filhos ultrapassa limitações que a patologia impõe e que pode ser potencializado com apoios de terapia psicológica, buscando a melhor qualidade de vida, principalmente da mãe, que no caso são as principais cuidadoras. Moretto ^(A15) descreve que a ausência da fala no indivíduo autista é indiferente quando analisada a conduta da mãe que cuida e do meio em que vivem.

Almeida e Neves (2020) ressaltam a importância da escuta do grupo familiar frente as necessidades que passaram a ter após o diagnóstico de autismo de um membro da família e relaciona a baixa qualidade de vida perante as perdas sociais ao desamparo pelo grupo social pelo qual faziam parte. Cabe ressaltar que o diagnóstico tardio descrito tem um impacto emocional negativo para os pais de autistas que passam a necessitar de cuidados durante todo o processo de assistência para que a qualidade de vida seja reestruturada (ALMEIDA; NEVES, 2020).

No que tange ao atual período da COVID-19, Fernandes (2021) descreve os impactos sociais reais gerados pelo isolamento e enfrentamento da pandemia e as dificuldades nas alterações da rotina das famílias de autistas. Evidenciou-se, ainda, a necessidade de investimentos e práticas de estudos que nas peculiaridades dessa população. Deste modo, entende-se que a qualidade de vida dos familiares está trelada a rotina já pré-estabelecida com terapias e ou escola para o indivíduo autista.

Neste estudo, conclui-se que o TEA é um transtorno abrangente por ter três classificações em seu grau de gravidade, o que faz com que os cuidados sejam diferenciados e as rotinas inesperadas. Em relação à qualidade de vida do cuidador, os achados apontaram que a mesma se apoia inteiramente no estado emocional e físico do autista. Cabe ressaltar que a exaustão do cuidador o leva a ter uma qualidade de vida baixa e restrita.

7.1 ANÁLISE DOS DADOS COLETADOS NO QUESTIONÁRIO

Entre os dias 26-05-2022 e 23-09-2022, foram obtidos um total de 30 respondentes do questionário (APÊNDICE II). Conforme disposto na Tabela 2, pode-se identificar que há um alto consumo das categorias alimentares de Frutas, Legumes e Refrigerantes. No entanto, percebe-se que Frituras e Enlatados não estão na rotina de consumo diário dos respondentes.

Tabela 2: Distribuição do consumo alimentar em 24h dos respondentes

Grupo Alimentar	Quantidade	Percentual
Doces	4	13,33 %
Frutas	7	23,33 %
Verduras	3	10,00 %
Legumes	7	23,33 %
Frituras	0	0,00 %
Embutidos	2	6,67 %
Refrigerantes	6	20,00 %
Enlatados	0	0,00 %
Não consumo esses alimentos	1	3,33 %
Total	30	100,00 %

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Na Tabela 3, mostram-se as emoções sentidas pelos respondentes quando comem muito. Observa-se que a maior percentual dos respondentes relatam sentir ansiedade.

Tabela 3: Distribuição da emoção dos respondentes após comer muito

Sentimento	Quantidade	Percentual
Ansiedade	10	33,33 %
Tristeza	2	6,67 %
Alegria	8	26,67 %
Frustração	7	23,33 %
Nenhuma das opções acima	3	10,00 %
Total	30	100,00 %

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Analisando-se a tabela 4 observou-se que a grande maioria dos respondentes não utilizou métodos supracitados para manter o peso.

Tabela 4: Distribuição das atividades que os respondentes praticam para manter um peso ideal

Método	Quantidade	Percentual
Dieta restrita	8	26,27 %
Acompanhamento médico	2	6,67 %
Acompanhamento nutricional	1	3,33 %
Nenhuma das ações acima	19	63,33 %
Total	30	100,00 %

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Na tabela 5 observa-se que a grande maioria dos respondentes se considera uma pessoa ansiosa, seguida por pessoas que se consideram irritada.

Tabela 5: Distribuição das características dos respondentes

Característica	Quantidade	Percentual
Ansiosa	19	63,33 %
Tranquila	2	6,67 %
Aagitada	2	6,67 %
Irritada	7	23,33 %
Nenhuma das opções acima	0	0,00 %
Total	30	100,00 %

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Conforme observado na Tabela 6, 73,33% dos respondentes não praticam exercício físico, enquanto apenas 10% praticam exercício físico todos os dias.

Tabela 6: Distribuição da frequência de exercício físico dos respondentes

Característica	Quantidade	Percentual
Uma vez por semana	3	10,00 %
Só no fim de semana	2	6,67 %
Todos os dias	3	10,00 %
Não faço exercício físico	22	73,33 %
Total	30	100,00 %

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Pela Tabela 7, percebe-se que a maior dos respondentes conhece algum dos distúrbios hormonais citados, enquanto apenas 16,6% dos respondentes não conhecem nenhuma das opções citadas.

Tabela 7: Distribuição dos distúrbios hormonais conhecidos pelos respondentes

Distúrbios hormonais	Quantidade	Percentual
Hipertireoidismo	4	13,33 %
Hipotireoidismo	2	6,67 %
Menopausa	11	36,67 %
Síndrome do ovário policístico	8	26,67 %
Nenhuma das opções acima	5	16,67 %
Total	30	100,00 %

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Em relação ao tipo de atividade praticada pelos respondentes podemos observar pela Tabela 8, que 12 respondentes escutam música, enquanto 14 buscam outras opções para relaxar ou não relaxam. Contudo, observou-se que mães atípicas que cuidam do filho autista não relaxam ou não buscam as opções mais usuais para relaxarem, fazem pouca atividade física diariamente e apresentam ansiedade após ingerirem em grandes quantidades de alimentos mesmo na maior parte buscando a ingestão de alimentos mais naturais como frutas e legumes. Mães atípicas analisadas desconhecem distúrbios hormonais e não utilizam métodos citados para controle de peso corporal ideal.

Tabela 8: Distribuição das atividades praticadas pelos respondentes para relaxar

Atividades	Quantidade	Percentual
Meditação	3	10,00 %
Aroma terapia	0	0,00 %
Escuta música	12	40,00 %
Massagem	0	0,00 %
Acupuntura	1	3,33 %
Reik	0	0,00 %
Nenhuma das opções acima	14	46,67 %
Total	30	100,00 %

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

7.2. INSTRUMENTO PARA COLETA E ANÁLISE DE DADOS

Após obtido os dados, procedeu-se para à análise das respostas do questionário, buscando-se demonstrar de modo compreensível os resultados obtidos com suporte do programa Microsoft Office Excel® (APÊNDICE IV).

7.3 PRODUTO

O estudo foi desenvolvido em 4 etapas:

1. A primeira etapa: constituída da revisão bibliográfica, tendo a revisão integrativa como instrumento integrante e base estrutural para o estado da arte.
2. A segunda etapa: Construção dos Vídeos Educativos, avaliando a relevância para a elaboração do aplicativo.
3. A terceira etapa: apresenta o produto desenvolvido e suas seções.
4. A quarta etapa: descreve a avaliação e validação.

7.3.1 Primeira etapa: revisão integrativa

Para o desenvolvimento do estudo, realizou-se uma revisão integrativa por meio da literatura nacional e internacional.

A coleta de dados foi realizada no período de junho a julho de 2021, resultando em 161 artigos. Os critérios de inclusão foram: (i) publicações relacionadas ao estresse e o modo de vida de cuidadores e/ou familiares de crianças com TEA; (ii) artigos revisados por pares e (iii) publicações no idioma inglês. Os critérios de exclusão foram: (i) literatura cinzenta e (ii) artigos com objetivos opostos ao escopo do estudo. Após aplicação desses critérios, selecionou-se 17 artigos para a revisão integrativa.

No primeiro momento, realizou-se a leitura atenta dos títulos e dos resumos a fim de identificar os artigos que contemplassem a pergunta norteadora estabelecida no presente estudo. Na suposição de dúvidas sobre a inclusão de determinado artigo, decidiu-se sobre a escolha do mesmo após sua leitura na íntegra. Dois artigos foram construídos e submetidos (Figuras 4 e 5).

Figura 4: Primeiro artigo submetido

Qualidade de vida: o estresse dos cuidadores de autistas

Journal:	Revista Latino-Americana de Enfermagem
Manuscript ID	RLAE-2022-6118
Manuscript Type:	Review Article "Innovation in practice, teaching or research in health and Nursing"
Study Area:	Interdisciplinary
Select the study type:	Qualitative Research
Select the research design/procedure:	Integrative Review
Keywords in English:	Caregivers, Care, Family, Stress, Quality of Life, Autism Spectrum Disorder

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

Figura 5: Segundo artigo submetido

Ensino, Saúde e Ambiente - v XX, n. X, p. XXX-XXX, mês-mês, 2022

ENSINO, SAÚDE E AMBIENTE

TECNOLOGIA PARA O AUTOCUIDADO EM NUTRIÇÃO: mães atípicas em foco

TECHNOLOGY FOR SELF-CARE IN NUTRITION: atypical mothers in focus

<p>Palavras-chave: ensino; nutrição; autocuidado; qualidade de vida.</p>	<p>Resumo: A proposta foi elaborar vídeos educativos para o autocuidado de mães cuidadoras de autistas, com ênfase na nutrição. Estudo metodológico, com pesquisa-ação e foco na construção e avaliação de vídeos instrutivos. O conteúdo dos vídeos foi avaliado pela equipe diretiva de uma associação de mães cuidadoras de autistas localizada no interior do estado do Rio de Janeiro – RJ, de fevereiro a outubro de 2022. O conteúdo dos vídeos foi considerado válido segundo as mães atípicas, com 100% de concordância quanto a organização, os temas abordados, aparência visual e motivação dos mesmos. Conclusão: a pesquisa-ação discutiu centralmente temas que circulam na esfera da nutrição, alvo de reivindicações das mães atípicas participantes. A tecnologia educativa em questão foi aprovada segundo conteúdo e apresentação, constituindo-se, portanto, em um recurso adequado, confiável e de fácil compreensão para a aquisição de conhecimentos sobre o autocuidado e melhora da qualidade de vida por meio da nutrição para as mães cuidadoras de autistas.</p>
---	--

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

7.3.2 Segunda etapa: elaboração e construção do produto

A elaboração de vídeo educativo para o ensino do autocuidado, voltado para mães atípicas, busca preencher uma lacuna em relação a escassez de vídeos educativos para estas mães no contexto brasileiro, conforme verificado na avaliação de vídeos disponíveis na internet.

Para a elaboração do VE utilizou-se a metodologia de elaboração e validação de tecnologias educacionais, por entender que o material audiovisual fortalece a educação, na promoção da saúde e do autocuidado.

O autocuidado fundamentado, juntamente com a tecnologia educacional do tipo vídeo, favorece de forma positiva, a redução dos níveis de estresse e ansiedade. Segundo Pedro et al. (2022), vídeos educativos destacam-se como estratégias atrativas, pois são capazes de atrelar áudio e imagem e manter a atenção do espectador.

Esse tipo de recurso audiovisual por ser uma estratégia de fácil acesso, vem sendo utilizado como instrumento de ensino-aprendizagem, disseminação de conceitos, compartilhamento de conhecimentos e esclarecimentos de dúvidas (CAMARGO; DAROS, 2018).

Para melhor entendimento acerca dos achados, dividiu-se a discussão de modo a contemplar o objetivo do estudo que é auxiliar as mães atípicas no seu autocuidado, considerando o papel importante que os vídeos instrutivos assumem no processo de educar nutricionalmente

Para o desenvolvimento dos vídeos, o produtor utilizou Adobe premiere. Foram feitas as decupagens, edição e correção de áudio e imagem, inserção de elementos gráficos e legendagem como uso do Adobe Illustrator que é um software gráfico focado na edição de imagens vetoriais. Essa ferramenta faz parte do pacote Adobe e pode ser utilizada para a criação de ilustrações, logotipos, tipografias entre outros.

Para construção dos vídeos educativos, a pesquisadora optou-se por convidar especialistas em alimentação como personagens principais, pois a presença de profissionais qualificados no assunto tem efeito positivo nas experiências interativas.

Os vídeos educativos, foram produzidos com conteúdo e informações relevantes acerca do autocuidado, considerando o público-alvo, com o cuidado da linguagem de fácil compreensão. Priorizou-se as mães atípicas, no sentido de transmitir segurança na hora de fazer escolhas alimentares, com informações relevantes e de fácil acesso. Para estruturar as entrevistas, foram realizadas duas etapas distintas e interconectadas: a primeira etapa foi específica para definir os temas de interesse do público-alvo. Nesta etapa, a pesquisadora se reuniu nas dependências de um clube com trinta mães atípicas, a fim de explicar os objetivos do estudo. As mães que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para coleta de dados, foi utilizada a ferramenta Formulários do Google, com oito perguntas semiestruturadas.

O passo seguinte foi a seleção dos entrevistados, considerados especialistas na área de prática profissional. Logo, quatro nutricionistas e uma médica participaram da etapa de filmagem. Os profissionais entrevistados nos vídeos foram convidados, quatro deles pelo Whatsapp para morar em Juiz de Fora – M.G. e um foi convidado pessoalmente pelo primeiro autor. Para a etapa de filmagem, foram necessários cinco encontros entre julho e agosto de 2022; quatro em Minas Gerais e um no Rio de Janeiro.

O produto educativo foi composto um vídeo de apresentação do produto e por 05 cinco vídeos instrutivos com orientações, nas quais foram destacados os alimentos funcionais; nutrição

e saúde mental; comer intuitivo; obesidade e distúrbios hormonais na mulher. No vídeo inicial (Figura 6), a autora Luciana Xavier Portugal se apresenta e convida as mães cuidadoras, familiares de autistas e público em geral a assistirem os demais cinco vídeos instrutivos.

Figura 6: Vídeo inicial - 1;22 min



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

No vídeo instrutivo I (Figura 7), a primeira autora entrevista a nutricionista Dr^a Genaina Bibiano Vieira, pós-graduada em alimentação funcional. Neste vídeo a especialista descreve os alimentos funcionais que se caracterizam por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução de riscos de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outras. No dia a dia o uso de alimentos funcionais além de serem antioxidantes exercem um papel importante como estimuladores naturais e que se usados como rotina podem estar agindo diretamente na manutenção de células saudáveis e manutenção dos neurônios.

Figura 7: Vídeo 9:54 min



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Na figura 8, Renato Moreira Nunes, Doutor em Biologia Molecular, explica no vídeo instrutivo II, acerca da nutrição e como a comida impacta nosso cérebro, cognição, estado emocional; alimentação saudável e qualidade de vida; uma dieta com a combinação certa de vitaminas minerais; óleos e gorduras saudáveis pode ajudar a melhorar nossas funções cerebrais, níveis de energia, memória, além de controlar as emoções.

Figura 8: Vídeo - 16;23 min



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Na sequência (Figura 9), no vídeo instrutivo III Dra. Fernanda Toledo Piza, destaca sobre o comer Intuitivo com uma abordagem que ensina a criar uma relação saudável com a alimentação, o corpo, a mente e as emoções - na qual cada um é o especialista e responsável pelo seu próprio corpo. Comer intuitivo tem três pilares essenciais: 1. Permissão incondicional para comer (porém com sintonia); 2. Comer para atender as necessidades fisiológicas e não emocionais; 3. Seguir os sinais internos de fome e saciedade.

Figura 9: Vídeo 19:28 min



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

No vídeo instrutivo IV, figura 10, que aborda a obesidade-mantendo o peso sob controle, Dra. Nathércia Percegoni – doutora em Fisiologia, explica que a mudança do estilo de vida, que compreende reeducação alimentar e atividade física, é a base do tratamento clínico da obesidade. Sem ela, dificilmente se atingirá uma perda de peso necessária para melhorar a saúde e, muito menos, essa perda será duradoura. A obesidade pode contribuir para o comprometimento da saúde das pessoas e é também um fator de risco para outras doenças. Perder 5% ou mais do seu peso corporal pode melhorar a saúde de forma geral e ajudar no controle das complicações relacionadas ao sobrepeso e obesidade.

Figura 10: Vídeo 17:07 min



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

No que diz respeito aos distúrbios hormonais da mulher, a escolha foi pela médica e endocrinologista, Romina dos Santos Toledo (Figura 11). A médica explica no vídeo instrutivo V, que os distúrbios hormonais femininos não aparecem apenas na menopausa. Existem outros fatores que podem desencadear a queda ou o aumento da produção de hormônios, como a puberdade e a gravidez. Esclarece ainda que os hormônios são produzidos pelas glândulas endócrinas e funcionam como mensageiros para o controle do funcionamento do corpo. Eles são responsáveis por permitir e controlar o crescimento, a reprodução, o metabolismo e outras funções. Ela finaliza sua fala enfatizando que é muito importante estar atenta aos sinais que podem indicar uma possível alteração nos níveis hormonais.

Figura 11: Vídeo 9:24 min



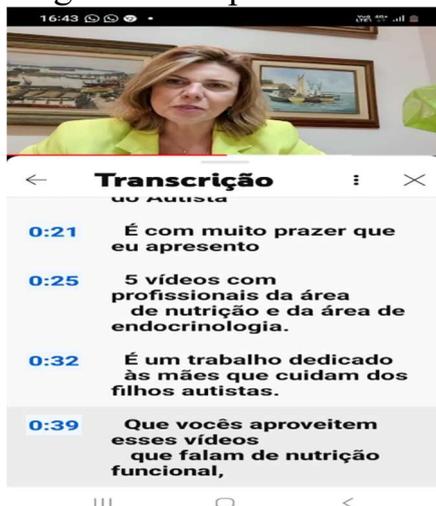
Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

7.3.3 Terceira etapa: produto educacional - vídeos instrutivos no YouTube

- Primeiro passo foi criar uma conta na plataforma do YouTube, criando uma senha e um login de acesso e um link de acesso².
- Segundo passo foi adicionar os vídeos com descrição e transcrição, e posteriormente legendas em português podendo ser alterada no próprio YouTube para outros idiomas (Figuras 12, 13 e 14).

² Disponível em: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLI0caRJ6Fo74CyBg4yrgRlQkV9iXGzqgp>

Figura 12: Captura de tela 1



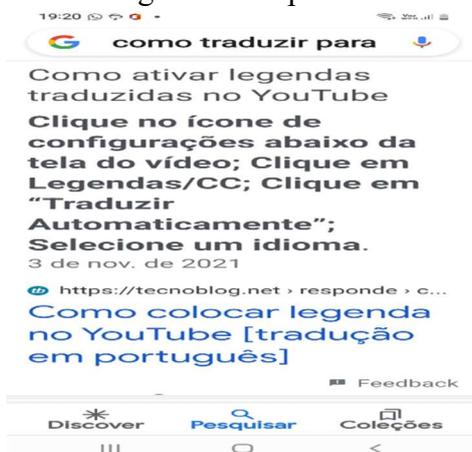
Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Figura 13: Captura de tela 2



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Figura 14: Captura de tela 3



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

- Terceiro passo foi criar um mecanismo para divulgar o canal (Figura 15).

Figura 15: Captura de tela 4



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

- Quarto passo foi criar um portfólio do Produto educacional (Figura 16 e 17).

Figura 16: Captura de tela 5



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

Figura 17: Captura de tela 6



Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

7.3.4 Quarta etapa: avaliação e validação do produto

Em 05 de agosto de 2022 foi realizada a reunião online com 6 (seis) mães diretoras da associação ArFloreSer cuidadoras do autista para validação do produto (Figura 18). A importância da validação técnica baseia-se na avaliação do produto quanto à relação entre sua forma e conteúdo para alcançar o seu objetivo, de acordo com seu público-alvo (RUIZ et al., 2014). Um grupo composto por seis mães, foi convidado a avaliar o produto educacional observando os seguintes critérios: 1) relevância social do tema; 2) criatividade; 3) qualidade visual ou audiovisual; 4) linguagem fácil e acessível, com sequência lógica; 5) aplicabilidade; 10) se conteúdo e forma despertam interesse. As etapas para a avaliação foram: Etapa 1: Apresentação oral do produto; Etapa 2: Arguição dos avaliadores; Etapa 3: Preenchimento de Instrumento de Avaliação; Etapa 4: Ao final, cada mãe cuidadora do autista, individualmente, emitiu um parecer conclusivo quanto à Validação do produto.

Figura 18: Reunião online com 6 (seis) mães diretoras da associação ArFlorescer



Fonte: Elaborado pela autora.

8. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A elaboração de vídeo educativo para o ensino do autocuidado, voltado para mães atípicas, busca preencher uma lacuna em relação a escassez de vídeos educativos para estas mães no contexto brasileiro, conforme verificado na avaliação de vídeos disponíveis na internet.

Para a elaboração do VE utilizou-se a metodologia de elaboração e validação de tecnologias educacionais, por entender que o material audiovisual fortalece a educação, na promoção da saúde e do autocuidado.

Vídeos educativos destacam-se como estratégias atrativas, pois são capazes de atrelar áudio e imagem e manter a atenção do espectador.

Esse tipo de recurso audiovisual por ser uma estratégia de fácil acesso, vem sendo utilizado como instrumento de ensino-aprendizagem, disseminação de conceitos, compartilhamento de conhecimentos e esclarecimentos de dúvidas (GALINDO, 2019).

Para melhor entendimento acerca dos achados, dividiu-se a discussão de modo a contemplar o objetivo do estudo que é auxiliar as mães atípicas no seu autocuidado, considerando o papel importante que os vídeos instrutivos assumem no processo de educar nutricionalmente. Sabe-se que as alterações metabólicas e seus desdobramentos podem promover modificações significativas nas necessidades de macro e micronutrientes (WILLIG et al., 2018).

Nesse sentido, torna-se imprescindível considerar que o conhecimento nutricional das pessoas tende a favorecer a ingestão alimentar adequada e saudável, com mudanças de hábitos de vida e consequente diminuição das doenças crônicas não transmissíveis (BARBOSA et al., 2016).

Corroborando com esta assertiva, destacamos os assuntos abordados pelos nutricionistas Genaina Bibiano Vieira e Renato Moreira Nunes. Eles apontam que a comida impacta nosso cérebro, cognição, estado emocional; alimentação saudável e qualidade de vida; uma dieta com a combinação certa de vitaminas minerais, óleos e gorduras saudáveis podem ajudar a melhorar nossas funções cerebrais, níveis de energia, memória, além de controlar as emoções. No dia a dia o uso de alimentos funcionais além de serem antioxidantes exercem um papel importante como estimuladores naturais e que se usados como rotina podem agir diretamente na manutenção e restauração de células saudáveis e manutenção dos neurônios. Destarte, tais fatores devem ser levados em consideração, considerando as peculiaridades relacionadas à abordagem da condição autista.

A abordagem da condição autista, no entanto, apresenta um cenário bastante controverso. Por um lado, tem-se um modelo biomédico, cujo foco reside na noção de patologia, compreendendo a respectiva pessoa como doente ao lhe atribuir uma deficiência, uma anormalidade; um jogo de espelhos entre tal anormalidade negativizada e uma pessoa capaz e positivada (OLIVEIRA; NOBRE, 2020, p. 34).

No presente estudo, buscou-se desenvolver vídeo educativo, produzido com conteúdo e informações relevantes acerca do autocuidado, considerando o público-alvo, com o cuidado da linguagem de fácil compreensão. Priorizou-se as mães atípicas, no sentido de transmitir segurança na hora de fazer escolhas alimentares, com informações relevantes e de fácil acesso. Vale ressaltar, que se constatou que para mães que cuidam do autista independentemente da idade, profissão e ou atuação, a seletividade alimentar é um ponto importante onde o profissional de nutrição deve dar maior atenção. Mães de autista além de serem seletivas devido a rotina de seus filhos, apresentam em sua maioria uma negação em se apresentarem com uma boa aparência estética; em sua grande maioria uma culpa e peso pelo diagnóstico do filho, deixando assim dos cuidados estético e principalmente com a saúde.

No vídeo que a Dra. Romina, endocrinologista e mãe atípica, relata a importância dos cuidados e atenção aos exames periódicos para prevenção de doenças metabólicas e alterações hormonais que aparecem em várias fases da vida da mulher. Destacando a obesidade como uma desordem complexa e multifatorial, caracterizada por ingestão calórica acima do gasto energético. As desordens fisiológicas que podem gerar complicações clínicas, psicológicas e sociais, como características de uma epidemia global, conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998).

Na avaliação da Dra. Nathercia Percegonni doutora em Fisiologia, a mudança do estilo de vida, que compreende reeducação alimentar e atividade física, é a base do tratamento clínico da obesidade. Por outro lado, existe a busca do peso ideal, ao qual a especialista explica como estudos recentes mostram uma nova avaliação individual para cada pessoa, buscando um percentil de gordura aceitável de acordo com características físicas.

Valorizar o biótipo e aceitar o seu contorno corporal fazem parte de um grande trabalho desenvolvido em estudos da Nutrição, podendo contar hoje com a Nutrição Comportamental e com os 3 pilares essenciais do Comer intuitivo; 1. Permissão incondicional para comer (porém com sintonia); 2. Comer para atender as necessidades fisiológicas e não emocionais; 3. Seguir os sinais internos de fome e saciedade.

O desenvolvimento deste estudo teve algumas limitações, entre elas, a dependência de terceiros para produção audiovisual, e deslocamento da autora para outro estado. Apesar das limitações do estudo, o vídeo produzido teve uma avaliação positiva durante o processo de validação e poderá contribuir para o cumprimento do objetivo o qual o mesmo foi proposto.

Por outro lado, acredita-se que este trabalho e seus resultados, possibilitaram a construção de um material educativo relevante como fonte de informação; deseja-se que o vídeo seja útil para mães atípicas ou não, à medida que o autocuidado é fundamental a todas as pessoas. Sendo o vídeo disponibilizado por meio da plataforma do YouTube, este poderá ser utilizado para o

autocuidado. Pesquisas adicionais são necessárias para determinar o impacto desta tecnologia educacional na qualidade de vida.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atendendo aos objetivos desta dissertação, optou-se por analisar na literatura científica a importância da nutrição no autocuidado de mães cuidadoras do autista, gerando um artigo científico; para atender o segundo objetivo de instrumentalizar mães cuidadoras de autistas com uma ferramenta educacional em nutrição, foram construídos cinco vídeos instrutivos; e para avaliar e validar a ferramenta educacional, realizou-se uma pesquisa com mães cuidadoras de autista, avaliando a aplicabilidade dos vídeos como uma ferramenta instrutiva de autocuidado

A avaliação com total concordância do pelo público-alvo conferem, respectivamente, a validade de conteúdo do produto educacional intitulado “Qualidade de vida e Nutrição: mães cuidadoras do autista”, que será posteriormente disponibilizado pela plataforma do YouTube para acesso livre a todas as mulheres e mães atípicas. Incluímos nesse escopo todas as mulheres por considerarmos ao final da pesquisa, que a temática é abrangente e educativa a todas.

É possível afirmar que o produto educacional proposto é um modelo estratégico importante e eficiente para o empoderamento das mulheres atípicas, promovendo um maior entendimento do processo nutrição-saúde, das ações e atitudes que podem beneficiar a saúde, além de evitar o surgimento de comorbidades, sendo capaz de atender ao objetivo proposto da pesquisa.

Acredita-se que o acesso gratuito das cinco entrevistas em vídeos, pelo YouTube, orientando ao autocuidado através da nutrição cientificamente validadas no presente estudo contribuirá para a aquisição de conhecimentos que permitam que as mães cuidadoras de autistas a buscarem o autocuidado diário independente da rotina em que vivem.

REFERÊNCIAS

- ABRANTES, M. **Cuidar de quem cuida: histórias e testemunhos de um trabalho invisível. Um manifesto para o futuro**, de José Soeiro, Mafalda Araújo e Sofia Figueiredo. Objectiva, Penguin Random House: Lisboa, 2020, 239 pp. 2020.
- AGUIAR, M. C.; PONDÉ, Milena Pereira. Autismo: impacto do diagnóstico nos pais. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 3, p. 149-155, 2020.
- ALBERTI, C.; ALVARENGA, E. Ser mãe, mulheres psicanalistas falam da maternidade. **Belo Horizonte: Escola Brasileira de Psicanálise**. [Links], 2015.
- ALMEIDA, F. N. Aprendizagem e desenvolvimento na perspectiva sócio-histórica. 1ª ed. Belo Horizonte: Editora Educar, 2018. p. 27.
- ALMEIDA, M. L.; NEVES, A. S. A ESCUTA PSICANALÍTICA DA FAMÍLIA FRENTE AO DIAGNÓSTICO DE AUTISMO DA CRIANÇA. **Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica**, v. 23, p. 99-108, 2020.
- AMARAL, J.; AZEVEDO, L.; OLIVEIRA, J. “FAMÍLIA QUE ACOLHE”: cuidando de si, para cuidar do outro: I Mostra de Práticas Psicológicas–Estágio Básico. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 2, n. Supl. 1, p. 57-58, 2016.
- AMORIN, A. L. **A maternidade atípica e a vivência de mulheres autistas: uma revisão de literatura**. 2019. 101 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019.
- ANDRADE, G. M. Desenvolvimento e aprendizagem em Vygotsky: níveis e potencialidades. 1ª ed. Curitiba: Editora Conhecimento, 2019. p. 49.
- AUQUIER, P.; SIMEONI, M. C.; MENDIZABAL, H, 1997. Approches théoriques et méthodologiques de la qualité de vie liée à la santé. **Revue Prevenir**, v. 33, p. 77-86, 1997.
- BAPTISTELLA, A. B. F. Intestino saudável: equilíbrio e vitalidade positiva. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**, São Paulo, v. 11, n. 59, p. 34-38, set./out. 2017.
- BARBOSA, L. P. et al. Conhecimentos em nutrição e consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 187-194, 2016.
- BOFF, Leonardo. **Saber cuidar: ética do humano, compaixão pela terra**. Petrópolis: Vozes, 1999.
- BRASIL. Ministério da Saúde. RESOLUÇÃO-RDC Nº 24, DE 15 DE JUNHO DE 2010. 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/rdc0024_15_06_2010.html. Acesso em: 12 de nov. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BURAK, D.; KLÜBER, T. El. Educação Matemática: contribuições para a compreensão da sua natureza. **Acta Scientiae. Revista de Ensino de Ciências e Matemática**, v. 10, n. 2, p. 93-106, 2008.

- CAMARGO, F; DAROS, T. **A sala de aula inovadora-estratégias pedagógicas para fomentar o aprendizado ativo**. Penso Editora, 2018.
- CARNAUBA, R. A.; BAPTISTELLA, Ana Beatriz; PASCHOAL, Valéria. Nutrição clínica funcional: uma visão integrativa do paciente. **Rev. Diagn Tratamento, São Paulo [revista online]**, p. 28-32, 2018.
- CASTELLANOS, F. X. Toward a pathophysiology of attention-deficit/hyperactivint disorder. **Clinical Pediatrics**, v. 36, n. 7, p. 381-393, 1997.
- CATTANI, R.; B.; GIRARDON-PERLINI, Nara Marilene Oliveira. Cuidar do idoso doente no domicílio na voz de cuidadores familiares. **Revista eletrônica de enfermagem**, v. 6, n. 2, 2004.
- CERQUEIRA, A.; T.; A.; R.; Teresa de Abreu Ramos; OLIVEIRA, Nair Isabel Lapenta de. Programa de apoio a cuidadores: uma ação terapêutica e preventiva na atenção à saúde dos idosos. **Psicologia Usp**, v. 13, p. 133-150, 2002.
- COSTA, A. J.; ANTUNES, A. C. A importância do diagnóstico precoce do Transtorno do Espectro Autista (TEA). **Revista Brasileira de Educação Especial, Marília**, v. 24, n. 2, p. 181-194, abr./jun. 2018.
- COSTA, L. M. Interconexões metabólicas: uma perspectiva holística na saúde e doença. 1ª ed. Porto Alegre: Editora BioMed, 2018. p. 65.
- COSTA, M. G. F. A. **Obesidade infantil: práticas alimentares e percepção materna de competências**. 2012. Tese de Doutorado. Universidade de Aveiro (Portugal).
- COSTA, R. J. Interação social e reciprocidade: fundamentos para a compreensão do ser humano. 1ª ed. Porto Alegre: Editora Humanitas, 2016. p. 54.
- CHRISTMANN, M. et al. Associação entre estresse: rede social de apoio e crenças parentais em mães de crianças com TEA. 2017.
- CUVERO, M. M.; Qualidade de vida relacionada em cuidadores de crianças e adolescentes com autismo. 2008.
- DAMAS, K. C. A.; MUNARI, D. B.; SIQUEIRA, K. M. Cuidando do cuidador: reflexões sobre o aprendizado dessa habilidade. 2004.
- D'ÁVILA, J. C. et al. Estudos dos egressos dos cursos técnicos do IFSC Campus Araranguá: desenvolvimento e aplicação de novas tecnologias e empregabilidade. 2013.
- DE OLIVEIRA BRITO, B. B. et al. Vitamina D: Relação com a imunidade e prevalência de doenças. **Journal of Medicine and Health Promotion**, v. 2, n. 2, p. 598-608, 2017.
- DE OLIVEIRA, L. B. O desejo da mãe a partir do diagnóstico de autismo. **Psicologia em Revista**, v. 25, n. 3, p. 1287-1300, 2019.
- DO CARMO CUPERTINO, M. et al. Transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática sobre aspectos nutricionais e eixo intestino-cérebro. **ABCS Health Sciences**, v. 44, n. 2, 2019.
- EVANGELISTA, J. **Tecnologia dos Alimentos**. 2ª ed. São Paulo: Ateneu, 2000.
- FADDA, G. M.; CURY, V. E. A experiência de mães e pais no relacionamento com o filho diagnosticado com autismo. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 35, 2019.

FAO/OMS. Expert Committee. **Methodology of nutritional surveillance**. Geneva, World Health Organization, technical report series 593. p. 66, 1976.

FARO, K. C. A. et al. Autismo e mães com e sem estresse: análise da sobrecarga materna e do suporte familiar. **Psico**, v. 50, n. 2, p. e30080-e30080, 2019.

FÁVERO, M. Â. B.; SANTOS, M. A. Autismo infantil e estresse familiar: uma revisão sistemática da literatura. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 18, p. 358-369, 2005.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, p. 1674-1681, 2007.

FERRÃO, M. G. G.; MACHADO, M. V.; FIOCO, E. M. Nutrição funcional e aplicabilidade de fitoterápicos na saúde da mulher com Síndrome Pré-Menstrual: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 4, p. 12766-12786, 2022.

FERREIRA, A. L. Fatores que afetam a fertilidade feminina: abordagem nutricional. 1ª ed. São Paulo: Editora Vida Plena, 2018. p. 32.

FERREIRA, J. V. Nutrição funcional e estresse oxidativo. 2019.

GARCIA, M. T. Interação e socialização: diferenças e implicações na estrutura social. 1ª ed. Salvador: Editora Socius, 2017. p. 33.

GONÇALVES, M. T. Nutrição e saúde: orientações para uma vida equilibrada. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Nutrir, 2021. p. 56.

LUZARDO, A. R.; WALDMAN, B. F. Atenção ao familiar cuidador do idoso com doença de Alzheimer. **Acta scientiarum. Health sciences**, v. 26, n. 1, p. 135-145, 2004.

LEITE, L. R. T. Zona de desenvolvimento proximal e o comportamento organizacional a dialética de Vygotski no ambiente de uma organização. 2013.

LEITE, S. D. C. et al. O papel das condições socioeconômicas, apoio social e fatores psicossociais na relação entre má oclusão e qualidade de vida relacionada à saúde: um estudo longitudinal. 2019.

LEMOS, M. C. M. Qualidade de vida de pacientes submetidos a cirurgia bariátrica no município de Cascavel/PR. **Arq Ciênc Saúde Unipar**, v. 10, n. 3, p. 155-63, 2006.

LEMOS, P. S. **Autismo: uma família atípica—relato de uma mãe/psicóloga**. Editora CRV, 2022.

LIMA, C. S. Suplementação magistral: como otimizar a absorção de nutrientes. 1ª ed. Belo Horizonte: Editora Saúde em Foco, 2020. p. 29.

LUZARDO, A. R.; WALDMAN, B. F. Atenção ao familiar cuidador do idoso com doença de Alzheimer. **Acta scientiarum. Health sciences**, v. 26, n. 1, p. 135-145, 2004.

LY, A. et al. A tutorial on Fisher information. **Journal of Mathematical Psychology**, v. 80, p. 40-55, 2017.

MAGAGNIN, Tayná et al. Relato de Experiência: Intervenção Multiprofissional sobre Seletividade Alimentar no Transtorno do Espectro Autista. **ID on line Revista de Psicologia**, v. 13, n. 43, p. 114-127, 2019.

MARTINEZ, S. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. **O mundo da saúde**, v. 37, n. 2, p. 201-207, 2013.
Waldow VR, Borges RF. Cuidar e humanizar: relações e significados. *Acta Paulista de enfermagem*. 2011;24(3)414-418.

MARTINS, C. P. **Face a face com o Autismo: será a Inclusão um mito ou uma realidade?**. 2012. Tese de Doutorado.

MCGUIRE, M.; BEERMAN, K. **Nutritional sciences: from fundamentals to food**. Cengage Learning, 2022.

MEIRA, A. C. Dos impasses da maternidade a uma verdade indizível: uma leitura psicanalítica sobre a feminilidade. **Salvador: Universidade Federal da Bahia**, 2010.

MIRANDA, P. O. Conhecimento e mediação: um olhar sobre a construção do saber. 1ª ed. Salvador: Editora Pensar, 2017. p. 24.

MORAES, A. V. P. M.; BIALER, M. M.; LERNER, R. Clínica e pesquisa do autismo: olhar ético para o sofrimento da família. **Psicologia em Estudo**, v. 26, 2021.

MOREIRA et al., Tecnologias para a promoção e o cuidado em saúde. Editora da Universidade Estadual do Ceará – EdUECE 2018.

MORETTO, G. et al. Interferência do meio comunicativo da criança com transtorno do espectro do autismo na qualidade de vida de suas mães. In: **CoDAS**. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 2020.

MOXOTÓ, G. F. A.; MALAGRIS, L. E. N. Avaliação de treino de controle do stress para mães de crianças com transtornos do espectro autista. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 28, p. 772-779, 2015.

NIETSCHE, E. A. et al. Tecnologias educacionais, assistenciais e gerenciais: uma reflexão a partir da concepção dos docentes de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, p. 344-352, 2005.

NOVO, J. Q.; JÚNIOR, O. S. A.; PIEDADE, G. B. M. Mulheres nas Ciências: as ações educativas do Dia Internacional da Mulher do Museu Histórico do Instituto Butantan. 2017.

OLIVEIRA, I. R. S.; NOBRE, J. C. A. **Transtorno do Espectro Autista: desconstruindo uma perspectiva normalizadora na educação**. In: CORDEIRO, C. T.; OLIVEIRA, I. R. S. (org.). **Educação e políticas inclusivas: ressignificando a diversidade**. Londrina: Syntagma Editores, 2020. p. 34.

OLIVEIRA, P. L. Cultura e representação da realidade: o papel dos sistemas simbólicos. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Reflexões, 2020. p. 62.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. Geneva: World Health Organization, 1998. 276 p. (WHO Technical Report Series, n. 894).

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Saúde do Adolescente e Jovem: Ações de Atenção Integral**. Brasília: OPAS, 2008.

ORMOND, J. G. P. Glossário de termos usados em atividades agropecuárias, florestais e ciências ambientais. 2006.

PAIM, L. M. D.; NIETSCHKE, E. A.; LIMA, M. C. G. História da tecnologia e sua evolução na assistência e no contexto do cuidado de enfermagem. **Nietsche EA, Teixeira E, Medeiros HP. Tecnologias cuidativo-educacionais: uma possibilidade para o empoderamento do (a) enfermeiro (a)**, p. 17-36, 2014.

PACHOAL, E. P. Teoria dos sistemas corporais e a intervenção nutricional. *Revista Brasileira de Nutrição Funcional*, São Paulo, v. 8, n. 45, p. 30-36, 2014.

PALOMBINI, A. L. et al. Cuidando do cuidador: da demanda de escuta a uma escrita de si. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 13, p. 253-264, 2010.

PEDRO, D. R. F. et al. Construção e validação de vídeo educativo sobre gestão da idade do trabalhador. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, 2022.

PEREIRA, F. Teoria e prática da gerontologia: um guia para cuidadores de idosos. 2012.

PRESTES, Z. **Quando não é quase a mesma coisa: traduções de Lev Semionovitch Vigotski no Brasil**. Autores Associados, 2021.

PORTO, D. et al. ACOLHER E CUIDAR: um novo olhar sobre os cuidadores: I Mostra de Práticas Psicológicas–Estágio Básico. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 2, n. Supl. 1, p. 55-56, 2016.

PORTUGAL, L. X.; NOVAES, M. L.; LOUREIRO, L. H. Qualidade de vida: o estresse dos cuidadores de autistas. In: **Congresso Brasileiro de Ciências e Saberes Multidisciplinares**. 2022. p. 1-10.

RANG, Rang et al. **Rang & dale farmacologia**. Elsevier Brasil, 2015.

RODRIGUES, J. P. Fisiologia e envelhecimento: impacto na aceitação alimentar e saúde bucal. 1ª ed. Curitiba: Editora Integração, 2019. p. 47.

SANTOS, F. R. Abordagem integrativa na promoção da saúde: um guia prático. 3ª ed. Recife: Editora Conexões, 2021. p. 15.

SEHN, A. S.; LOPES, R. C. S. A vivência materna da função de cuidar no período de dependência da criança. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 35, 2019.

SEMENSATO, M. R.; BOSA, C. A. A. Crenças indicativas de resiliência parental no contexto do autismo. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 33, 2017.

SILVA, Maria A. **A busca pelo corpo perfeito: dietas restritivas e alimentos milagrosos**. 1ª ed. São Paulo: Editora Saúde, 2022. p. 45.

SILVA, R. B. et al. Análise da contaminação ambiental de reservatórios aquáticos por meio da atividade da acetilcolinesterase humana. 2014.

SOUZA, R. C. A construção do conhecimento através da interação. 1ª ed. São Paulo: Editora Saberes, 2017. p. 38.

STRAVOGIANNIS, A. L. **Pais de autistas: acolhimento, respeito e diversidade**. Literare Books, 2022.

SOARES, G. R. Z. et al. Significados e sentidos do familiar da mulher que vivencia o climatério: possibilidade de cuidado na perspectiva Heideggeriana. 2018.

RAMOS, C. P. **Fertilidade! Guia de alimentação para casais que desejam engravidar.** Lisbon, 2021.

RANJAN, S.; NASSER, J. A. Nutritional status of individuals with autism spectrum disorders: do we know enough?. **Advances in Nutrition**, v. 6, n. 4, p. 397-407, 2015.

FERREIRA, J. V. **Nutrição funcional e estresse oxidativo.** 2019.

RIOS, F. T. A. et al. **Ação do professor do primeiro ano do ensino fundamental: o lugar da corporeidade, da motricidade e dos jogos.** 2016.

SANTOS, L. R. **Psicologia sócio-histórica e o ensino-aprendizagem: o papel das relações sociais.** 3ª ed. Recife: Editora Interação, 2021. p. 14.

SILVA, D. M. **Qualidade de vida e cuidador de idosos: revisão de literatura.** 2010.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer.** Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SOARES, E. S. **A qualidade de vida dos cuidadores de crianças autistas.** 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

TABAQUIM, M. et al. **Autoeficácia de cuidadores de crianças com o transtorno do espectro autista.** 1900.

TREVISAN, C. L. et al. **Práticas e conhecimento dos educadores infantis sobre alimentação complementar nos Centros Municipais de Educação Infantil de Foz do Iguaçu/PR.** 2017.

VILARTA, R. et al. **Alimentação saudável, atividade física e qualidade de vida.** **Campinas: IPES Editorial**, v. 229, 2007.

WALDOW, V. R.; BORGES, R. F. **Cuidar e humanizar: relações e significados.** **Acta Paulista de enfermagem**, v. 24, p. 414-418, 2011.

WALDOW, Vera Regina. **Cuidado humano: o resgate necessário.** 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1998.

WATANABE, H. A. W.; DERNTL, A. M. **Cuidadores de idosos: uma experiência em Unidade Básica de Saúde-Projeto CapacIDADE.** **Mundo saúde (Impr.)**, p. 639-644, 2005.

WHITELEY, A. R. et al. **Genetic rescue to the rescue.** **Trends in ecology & evolution**, v. 30, n. 1, p. 42-49, 2015.

WILLIG, A. L. et al. **Avaliação nutricional de pacientes com doenças crônicas.** **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 157-164, 2018.

WITIER, Jairo. **A vida e sua delicada teia: a aventura de ser humano.** 2. ed. São Paulo: Paulinas, 1997.

WING, L.; GOULD, J.; GILLBERG, C. **Autism spectrum disorders in the DSM-V: better or worse than the DSM-IV?** **Research in developmental disabilities**, v. 32, n. 2, p. 768-773, 2011.

WITTER, R. L. **Increased virulence of Marek's disease virus field isolates.** **Avian diseases**, p. 149-163, 1997.

SOLANO SUAREZ, Y. Observatorio de procesos sociales del Gran Caribe del Instituto de Estudios Caribeños. 2015.

APÊNDICE II – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos – CoEPS/UniFOA

Titulo do Projeto: **NUTRIÇÃO ESTÉTICA E QUALIDADE DE VIDA: MÃE CUIDADORA DO AUTISTA.**

Coordenador do Projeto: Luciana Xavier Portugal

Telefones de contato do Coordenador do Projeto: (24)99998-1819

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa: Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação - Prédio 3, sala 5. Campus Olezio Galotti. Av. Paulo Erlei Alves Abrantes, nº 1325, Três Poços, Volta Redonda/ RJ Cep: 27240-560

Telefone: (24) 3340.8400 - Ramal 8571

E-mails: coeps@foa.org.br/ walter.fonseca@foa.org.br/ ursula.amorim@foa.org.br/ ana.gioseffi@foa.org.br

OBJETIVOS DO ESTUDO:

A) Orientar mães cuidadoras de autista por meio da nutrição estética.

B) Analisar na literatura científica a importância da nutrição estética; C) Instrumentalizar mães cuidadoras de autistas com uma ferramenta educacional em nutrição estética; D) Avaliar a ferramenta educacional com mães de autista;

E) Validar o produto com especialistas na área de nutrição;

ALTERNATIVA PARA PARTICIPAÇÃO NO ESTUDO: Você tem o direito de não participar deste estudo. Estamos coletando informações para um projeto de dissertação com a temática: NUTRIÇÃO ESTÉTICA E QUALIDADE DE VIDA: MÃE CUIDADORA DO AUTISTA. Se você não quiser participar do estudo, isto não irá interferir na sua vida profissional.

PROCEDIMENTO DO ESTUDO: Para a coleta de dados utilizar-se-á link do Google Forms . O participante da pesquisa será convidado a responder a dois questionários de pré e pós teste com perguntas referentes ao produto desenvolvido.

GRAVAÇÃO EM ÁUDIO: Não se aplica ao estudo em tela

RISCOS: Existem riscos mínimos envolvidos na pesquisa. Todos os esforços serão dirigidos pela equipe da pesquisa para resguardar a privacidade dos participantes. Todos os dados coletados estarão armazenados ao final do processo em um banco de dados seguro. Este banco estruturado para análise de dados não conterá a identificação nominal dos voluntários da pesquisa, e qualquer publicação advinda da pesquisa não permitirá a identificação dos mesmos.

BENEFÍCIOS: É possível que as participantes não obtenham um benefício direto pela sua participação nesta pesquisa. Os resultados que serão obtidos neste projeto poderão contribuir na melhoria da qualidade de vida das mães cuidadoras de autistas, e agregar recurso didático para os docentes do curso de nutrição.

CONFIDENCIALIDADE: Como foi dito acima, seu nome não aparecerá nos questionários, bem como em nenhum formulário e protocolo a ser preenchido por nós. Nenhuma publicação partindo destas entrevistas revelará os nomes de quaisquer participantes da pesquisa. Sem seu consentimento escrito, os pesquisadores não divulgarão nenhum dado de pesquisa no qual você seja identificado.

DÚVIDAS E RECLAMAÇÕES: Esta pesquisa está sendo realizada no Município no interior do estado do Rio de Janeiro. No Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA através do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu – Mestrado em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, sendo a aluna Luciana Xavier Portugal, a pesquisadora principal, sob a orientação da Profª Dra Lucrécia Helena Loureiro. As investigadoras estão disponíveis para responder a qualquer dúvida que você tenha. Caso seja necessário, contacte a pesquisadora nos telefones (24)99998-1819 (Luciana) e-mail: lucianaxavierportugal@gmail.com. Você terá uma cópia deste consentimento para guardar com você.

Comitê de Ética em Pesquisa CEP-HMMR
Hospital Municipal Munir Rafful
Avenida Jaraguá, 1020 – Retiro – Volta Redonda – RJ – Cep: 27277-130.
Telefones: 24- 3339-9397

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos – CoEPS/UniFOA

Você fornecerá nome, endereço e telefone de contato apenas para que a equipe do estudo possa lhe contactar em caso de necessidade.

Nome: _____

Endereço: _____

Telefone: _____

Eu concordo em participar deste estudo.

Assinatura: _____

Data: _____

Discuti a proposta da pesquisa com este(a) participante e, em minha opinião, ele(a) compreendeu suas alternativas (incluindo não participar da pesquisa, se assim o desejar) e deu seu livre consentimento em participar deste estudo.

Assinatura (Pesquisador):

Nome: _____

Data: _____

APÊNDICE III – QUESTIONÁRIO DE INVESTIGAÇÃO ALIMENTAR E QUALIDADE DE VIDA

07/01/2023 19:05

NUTRIÇÃO ESTÉTICA E QUALIDADE DE VIDA: MÃES CUIDADORAS DE AUTISTAS

NUTRIÇÃO ESTÉTICA E QUALIDADE DE VIDA: MÃES CUIDADORAS DE AUTISTAS

Título da Pesquisa: Nutrição Estética e Qualidade de Vida: Mães Cuidadoras de Autistas (Parecer de aprovação do Comitê de Ética: CAAE 53611521.8.0000.5237.

* Obrigatória

1. Ao aceitar este termo ,declaro ter 18 anos ou mais e dou meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa como voluntária do projeto de pesquisa citado acima, sob responsabilidade das pesquisadoras Luciana Xavier Portugal e Professora Dra Lucrécia Helena Loureiro, do programa de Mestrado Profissional em Ensino da Saúde e do Meio Ambiente (MCSMA).Aceitando este Termo de Consentimento, declaro estar ciente de:

RISCOS: Existem riscos mínimos envolvidos na pesquisa. Todos os esforços serão dirigidos pela equipe da pesquisa para resguardar a privacidade dos participantes. Todos os dados coletados estarão armazenados ao final do processo em um banco de dados seguro. Este banco estruturado para análise de dados não conterá a identificação nominal dos voluntários da pesquisa, e qualquer publicação advinda da pesquisa não permitirá a identificação dos mesmos.

BENEFÍCIOS: É possível que as participantes não obtenham um benefício direto pela sua participação nesta pesquisa. Os resultados que serão obtidos neste projeto poderão contribuir na melhoria da qualidade de vida das mães cuidadoras de autistas, e agregar recurso didático para os docentes do curso de nutrição.

CONFIDENCIALIDADE: Como foi dito acima, seu nome não aparecerá nos questionários, bem como em nenhum formulário e protocolo a ser preenchido por nós. Nenhuma publicação partindo destas entrevistas revelará os nomes de quaisquer participantes da pesquisa. Sem seu consentimento escrito, os pesquisadores não divulgarão nenhum dado de pesquisa no qual você seja identificado.

DÚVIDAS E RECLAMAÇÕES: Esta pesquisa está sendo realizada no Município no interior do estado do Rio de Janeiro. No Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA através do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu – Mestrado em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, sendo a aluna Luciana Xavier Portugal, a pesquisadora principal, sob a orientação da Prof^a Dra Lucrécia Helena Loureiro. As investigadoras estão disponíveis para responder a qualquer dúvida que você tenha. Caso seja necessário, contacte a pesquisadora nos telefones (24)99998-1819 (Luciana) e-mail: lucianaxavierportugal@gmail.com. Você terá uma cópia deste consentimento para guardar com você. Você fornecerá nome, endereço e telefone de contato apenas para que a equipe do estudo possa lhe contactar em caso de necessidade. *

- Declaro ter 18 anos ou mais de idade e desejo participar da pesquisa.
- Não tenho 18 anos ou mais de idade ou não desejo participar a pesquisa

07/01/2023 19:05

NUTRIÇÃO ESTÉTICA E QUALIDADE DE VIDA: MÃES CUIDADORAS DE AUTISTAS

2. Em 24 horas você consome : *

- Doces
- frutas
- verduras
- legumes
- frituras
- embutidos
- refrigerantes
- enlatados
- Não consumo esses alimentos

3. o que vc sente quando come muito? *

- ansiedade
- tristeza
- alegria
- frustração
- nenhuma das opções acima

07/01/2023 19:05

NUTRIÇÃO ESTÉTICA E QUALIDADE DE VIDA: MÃES CUIDADORAS DE AUTISTAS

4. O que você faz para manter o peso? *

- Dieta restrita
- Acompanhamento médico
- Acompanhamento nutricional
- Nenhuma das opções acima

5. Você é : *

- Ansiosa
- Tranquila
- Agitada
- Irritada
- Nenhuma das opções acima

6. Você tem o hábito de fazer exercício físico? *

- Uma vez por semana
- Só no fim de semana
- Todos os dias
- Não faço exercício físico

7. Quais dos distúrbios hormonais você conhece? *

- Hipertireoidismo
- Hipotireoidismo
- Menopausa
- Síndrome do ovário policístico (SOP)
- Nenhuma das opções acima

8. O que você faz para relaxar? *

- Meditação
- Aromaterapia
- Escuta música
- Massagem
- Acupuntura
- Reike
- Nenhuma das opções acima

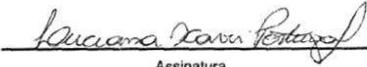
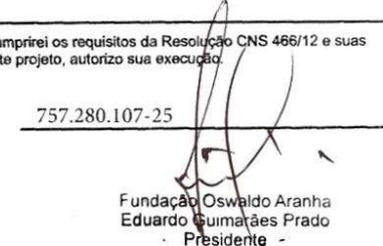
Este conteúdo não é criado nem endossado pela Microsoft. Os dados que você enviar serão enviados ao proprietário do formulário.

 Microsoft Forms

APÊNDICE IV – FOLHA DE ROSTO



MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP
FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

1. Projeto de Pesquisa: NUTRIÇÃO ESTÉTICA E QUALIDADE DE VIDA: MÃE CUIDADORA DO AUTISTA			
2. Número de Participantes da Pesquisa: 50			
3. Área Temática:			
4. Área do Conhecimento: Grande Área 4. Ciências da Saúde			
PESQUISADOR RESPONSÁVEL			
5. Nome: LUCIANA XAVIER PORTUGAL			
6. CPF: 012.867.247-16		7. Endereço (Rua, n.º): Avenida Argemiro De Paula Coutinho 280centro CENTRO 904 BARRA MANSÁ RIO DE JANEIRO 27310020	
8. Nacionalidade: BRASILEIRO		9. Telefone: 24999981819	10. Outro Telefone:
		11. Email: lucianaxavierportugal@gmail.com	
Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Tenho ciência que essa folha será anexada ao projeto devidamente assinada por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.			
Data: 19 / 09 / 2021		 Assinatura	
INSTITUIÇÃO PROPONENTE			
12. Nome: FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA		13. CNPJ: 32.504.995/0001-14	14. Unidade/Órgão:
15. Telefone: (24) 3340-8400		16. Outro Telefone:	
Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.			
Responsável: Eduardo Guimarães Prado		CPF: 757.280.107-25	
Cargo/Função: Presidente		 Fundação Oswaldo Aranha Eduardo Guimarães Prado Presidente - Assinatura	
Data: 21 / 02 / 2022			
PATROCINADOR PRINCIPAL			
Não se aplica.			

APÊNDICE V – QUESTIONÁRIO DE VALIDAÇÃO

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
MESTRADO PROFISSIONAL EM ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO
MEIO AMBIENTE

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO PRODUTO

Idade: () 18-49 ANOS () 50-59 ANOS () >60 ANOS

Sexo: () MASCULINO () FEMININO

(A) Quanto à estética e organização do material educativo

1. Promove o diálogo entre o texto verbal e as imagens?

(1) inadequado

(2) parcialmente adequado

(3) adequado

(4) totalmente adequado

2. Apresenta um contexto atrativo e de fácil entendimento?

(1) inadequado

(2) parcialmente adequado

(3) adequado

(4) totalmente adequado

3. Promove uma interpretação dinâmica?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado
- (3) adequado
- (4) totalmente adequado

4. As informações teóricas do material está em consonância com a forma escolhida para se comunicar com o expectador?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado
- (3) adequado
- (4) totalmente adequado

(B) Quanto ao estilo de escrita apresentado no material educativo

1. Apresenta informações e argumentos claros?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado
- (3) adequado
- (4) totalmente adequado

2. Apresenta escrita, narrações e animações acessíveis, evitando conteúdos desnecessários e difíceis de entender?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado
- (3) adequado
- (4) totalmente adequado

3. Organiza as informações de forma a facilitar o entendimento dos temas abordados?

(1) inadequado

(2) parcialmente adequado

(3) adequado

(4) totalmente adequado

4. A escrita, as narrações e animações contidas no material é atrativa e contribui para a aprendizagem do espectador?

(1) inadequado

(2) parcialmente adequado

(3) adequado

(4) totalmente adequado

5. Está evidenciado em todo o material educativo as relações entre forma (elementos da linguagem, como animações, figuras, legendas etc.)?

(1) inadequado

(2) parcialmente adequado

(3) adequado

(4) totalmente adequado

(C) Quanto ao conteúdo apresentado no material educativo

1. A forma de apresentar as teorias utilizadas é clara e de fácil entendimento?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado
- (3) adequado
- (4) totalmente adequado

2. Os vídeos possuem conteúdos dinâmicos, com informações técnicas na mesma proporção com o que é didático?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado
- (3) adequado
- (4) totalmente adequado

(D) Quanto às propostas didáticas apresentadas no material educativo

1. As instruções apresentadas são possíveis de serem realizadas?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado
- (3) adequado
- (4) totalmente adequado

2. As ações propostas contribuirão com o aprendizado das mães cuidadoras de autista?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado

(3) adequado

(4) totalmente adequado

3. Estão evidenciadas nas questões as relações entre forma (elementos que compõe os vídeos, como narrações, legendas, figuras etc.) e conteúdo (o assunto apresentado nos vídeos)?

(1) inadequado

(2) parcialmente adequado

(3) adequado

(4) totalmente adequado

4. As informações contidas no material educativo são apresentadas de forma coerente?

(1) inadequado

(2) parcialmente adequado

(3) adequado

(4) totalmente adequado

5. Os conteúdos apresentados são atrativos e estimulam a curiosidade e a aprendizagem do espectador?

(1) inadequado

(2) parcialmente adequado

(3) adequado

(4) totalmente adequado

6. O expectador precisa ter algum conhecimento prévio para compreender o assunto abordado?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado
- (3) adequado
- (4) totalmente adequado

(E) Forma do produto

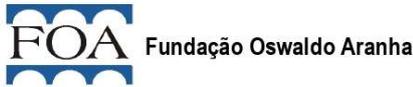
1. O produto foi utilizado de forma correta (gravado)?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado
- (3) adequado
- (4) totalmente adequado

2. O produto deveria ser disponibilizado de outra forma?

- (1) inadequado
- (2) parcialmente adequado
- (3) adequado
- (4) totalmente adequado

ANEXO I – AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ



AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ

CEDENTE	
Nome:	
Telefone:	
Data de Nascimento:	CPF:
RESPONSÁVEL LEGAL	
Nome:	CPF:

CESSIONÁRIA
FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA – FOA , mantenedora do CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA – UniFOA , entidade fundacional de direito privado, inscrita no CNPJ/MF sob nº 32.504.995/0001-14, com sede na Avenida Dauro Peixoto Aragão, nº 1.325, bairro Três Poços, Volta Redonda – RJ.

CLÁUSULA PRIMEIRA

Com base nas leis nº 9.610/98 e 13.709/18, o **CEDENTE** autoriza a **FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA – FOA**, doravante denominada **CESSIONÁRIA**, a título gratuito, a tratar seus dados pessoais de imagem e voz captados para fins educacionais e atividades de pesquisa, se referindo mas não se limitando ao projeto "**Nome do Projeto**", vinculado aos **Programas de Mestrado (PROMES)** do UniFOA.

PARÁGRAFO PRIMEIRO: Os dados de imagem e voz serão tratados para atender às atividades supracitadas, sendo utilizadas somente para este fim.

PARÁGRAFO SEGUNDO: Os dados de imagem e voz poderão ser divulgadas em revistas/publicações eletrônicas ou qualquer meio de comunicação digital, bem como em documentos físicos, como panfletos, folder's, banner's e/ou meios físicos de divulgação e propaganda, redes sociais (Instagram, Facebook, Youtube, WhatsApp), cujo processamento e transmissão serão feitos pela **CESSIONÁRIA**.

PARÁGRAFO TERCEIRO: O uso dos dados pessoais pela **CESSIONÁRIA** se dará para composição de acervo digital da **FOA/UniFOA**, bem como uso externo, no desenvolvimento do evento descrito no *caput* da presente Cláusula.

PARÁGRAFO QUARTO: A presente autorização está amparada pelos requisitos de tratamento de dados pessoais previstos no art. 7º, IV e, quando aplicável, o art. 14, § 1º ambos da Lei nº 13.709/18.

Campus Universitário Cleto Galotti
 Sede Administrativa
 Av. Dauro Peixoto Aragão, nº. 1.325 -
 Três Poços
 27240-560 - Volta Redonda - RJ.
 Tel.: (24) 3340-8400

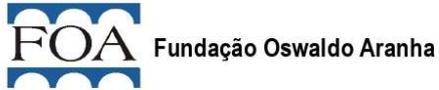
Campus Universitário João Pessoa Fagundes
 Rua 28, nº. 619 - Tangerina
 27262-340 - Volta Redonda - RJ.
 Tel.: (24) 3336-7451 / 3336-7463

Campus Universitário Porfírio José de Almeida
 Av. Lucas Evangelista, nº. 862 - Atarrado
 27215-630 - Volta Redonda - RJ.
 Tel.: (24) 3344-1412 / 3344-1421

Campus Universitário Colina
 Rua Nossa Sra. das Graças, nº. 273 -
 Colina
 27253-610 - Volta Redonda - RJ.
 Tel.: (24) 3340-8437

Campus Universitário Leonardo Molica
 Av. Jaraguá, nº. 1.084 - Retiro
 27277-130 - Volta Redonda - RJ.
 Tel.: (24) 3344-1830

www.unifoa.edu.br



PARÁGRAFO QUINTO: O armazenamento obedecerá ao pressuposto estabelecido pelo art. 16, I da Lei nº 13.709/18, podendo ser mantidos os dados de acordo com normas acadêmicas aplicáveis à **CESSIONÁRIA**.

CLÁUSULA SEGUNDA

A **CEDENTE** declara ser a única detentora de todos os direitos patrimoniais e morais referentes à imagem, foto e voz, cuja licença de uso é objeto da presente autorização, renunciando em caráter definitivo e irrevogável a título de direitos conexos imagem ou a qualquer outro.

CLÁUSULA TERCEIRA

As partes elegem a Comarca de Volta Redonda – RJ para dirimir quaisquer dúvidas oriundas do Termo de Autorização de Imagem e Voz.

Volta Redonda (RJ), de _____ de 2022.

CEDENTE

Testemunhas:

1. _____ 2. _____

Nome:

Nome:

Campus Universitário Oezio Galotti
Sede Administrativa
Av. Daurio Peçoto Aragão, nº. 1.325 -
Três Poços
27240-560 - Volta Redonda - RJ.
Tel.: (24) 3340-8400

Campus Universitário João Pessoa Fagundes
Rua 28, nº. 619 - Tangemal
27263-340 - Volta Redonda - RJ.
Tel.: (24) 3336-7451 / 3336-7483

Campus Universitário Portinho José de Almeida
Av. Lucas Evangelista, nº. 862 - Aterrado
27215-630 - Volta Redonda - RJ.
Tel.: (24) 3344-1412 / 3344-1421

Campus Universitário Colina
Rua Nossa Sra. das Graças, nº. 273 -
Colina
27253-610 - Volta Redonda - RJ.
Tel.: (24) 3340-8437

Campus Universitário Leonardo Molica
Av. Jaraguá, nº. 1.084 - Retiro
27277-130 - Volta Redonda - RJ.
Tel.: (24) 3344-1850

www.unifoa.edu.br

ANEXO II – CERTIFICADO DE APRESENTAÇÃO DE APRECIÇÃO ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NUTRIÇÃO ESTÉTICA E QUALIDADE DE VIDA: MÃE CUIDADORA DO AUTISTA

Pesquisador: LUCIANA XAVIER PORTUGAL

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 53611521.8.0000.5237

Instituição Proponente: FUNDACAO OSWALDO ARANHA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.338.434

Apresentação do Projeto:

Trata-se da elaboração de uma cartilha para orientação de pessoas com TEA. Esse produto será avaliado por mães e por docentes para posterior publicação.

Objetivo da Pesquisa:

Orientar a melhor qualidade de vida de mães cuidadoras do autista por meio da nutrição estética, e analisar na literatura científica a importância da nutrição estética; instrumentalizar mães cuidadoras de autistas com uma ferramenta educacional em nutrição estética; Avaliar a ferramenta educacional com mães de autista e validar o produto com especialistas na área de nutrição.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Descreve que existem riscos mínimos envolvidos na pesquisa. Todos os esforços serão dirigidos pela equipe da pesquisa para resguardar a privacidade dos participantes. Todos os dados coletados estarão armazenados ao final do processo em um banco de dados seguro. Este banco estruturado para análise de dados não conterá a identificação nominal dos voluntários da pesquisa, e qualquer publicação advinda da pesquisa não permitirá a

identificação dos mesmos. Como benefícios, descreve que é possível que as participantes não obtenha um benefício direto pela sua participação nesta pesquisa. Os resultados que serão obtidos neste projeto poderão contribuir na melhoria da qualidade de vida das mães cuidadoras de autistas, e agregar recurso didático para os docentes do curso de

Endereço: Avenida Paulo Erlei Alves Abrantes, nº 1325
Bairro: Prédio 03, Sala 05 - Bairro Três Poços **CEP:** 27.240-560
UF: RJ **Município:** VOLTA REDONDA
Telefone: (24)3340-8400 **Fax:** (24)3340-8404 **E-mail:** cep@foa.org.br



Continuação do Parecer: 5.338.434

nutrição.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Todos os documentos postados e de acordo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos apresentados

Recomendações:

Não há

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1828715.pdf	25/02/2022 10:47:40		Aceito
Outros	anuencia2.jpg	25/02/2022 10:46:43	Lucrecia Helena Loureiro	Aceito
Outros	carta.pdf	18/01/2022 20:55:07	Lucrecia Helena Loureiro	Aceito
Outros	anuencia.pdf	22/10/2021 10:46:54	Lucrecia Helena Loureiro	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	30/09/2021 21:43:56	LUCIANA XAVIER PORTUGAL	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	27/09/2021 15:43:34	LUCIANA XAVIER PORTUGAL	Aceito
Outros	Questionario.pdf	27/09/2021 15:35:26	LUCIANA XAVIER PORTUGAL	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA1.pdf	24/09/2021 09:57:26	Lucrecia Helena Loureiro	Aceito
Folha de Rosto	Folha.pdf	19/09/2021 18:13:46	LUCIANA XAVIER PORTUGAL	Aceito

Situação do Parecer:

Endereço: Avenida Paulo Erlei Alves Abrantes, nº 1325
Bairro: Prédio 03, Sala 05 - Bairro Três Poços **CEP:** 27.240-560
UF: RJ **Município:** VOLTA REDONDA
Telefone: (24)3340-8400 **Fax:** (24)3340-8404 **E-mail:** cep@foa.org.br



Continuação do Parecer: 5.338.434

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

VOLTA REDONDA, 07 de Abril de 2022

Assinado por:
Walter Luiz Moraes Sampaio da Fonseca
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Paulo Erlei Alves Abrantes, nº 1325
Bairro: Prédio 03, Sala 05 - Bairro Três Poços **CEP:** 27.240-560
UF: RJ **Município:** VOLTA REDONDA
Telefone: (24)3340-8400 **Fax:** (24)3340-8404 **E-mail:** cep@foa.org.br