

AUTOCUIDADO PARA MÃES DE FILHOS NEUROATÍPICOS

¹Janieles Araújo Neres

²Ana Carolina Bedê

³Carla Vanessa Noguti Silva

⁴Cicleide Paula de S Castro

⁵Francisca Tatiana Martins Sousa

⁶Jennifer Flaviana Pereira Rocha

⁷Lusiane Goreth da Silva PimentaMaria

⁸Jossilene Amorim Santos

⁹Tathiana Alves Nunes Rodrigues Tavares

¹⁰Vildevan Leandro de Freitas

O projeto "Autocuidado para Mães de Filhos Neuroatípicos" surge como trabalho do projeto de extensão do curso de Psicologia da UniAteneu, bem como da necessidade urgente de oferecer suporte e estratégias de autocuidado para mães da Associação Fortaleza Azul que enfrentam os desafios diários de cuidar de filhos com condições neuroatípicas, como autismo, TDAH e outras diferenças no desenvolvimento neurológico. Essas mães muitas vezes dedicam grande parte de seu tempo e energia ao acompanhamento e às necessidades

¹ Graduanda em Psicologia UniAteneu - Grand Shopping, CE. Especialista em Mindfulness. Mestre em computação Aplicada à Educação, UECE, CE.

² Graduanda em Psicologia UniAteneu - Grand Shopping, CE.

³ Graduanda em Psicologia UniAteneu - Grand Shopping, CE.

⁴ Graduanda em Psicologia UniAteneu - Grand Shopping, CE.

⁵ Graduanda em Psicologia UniAteneu - Grand Shopping, CE.

⁶ Graduanda em Psicologia UniAteneu - Grand Shopping, CE.

⁷ Graduanda em Psicologia UniAteneu - Grand Shopping, CE.

⁸ Graduanda em Psicologia UniAteneu - Grand Shopping, CE.

⁹ Graduanda em Psicologia UniAteneu - Grand Shopping, CE.

¹⁰ Graduando em Psicologia UniAteneu - Grand Shopping, CE.

específicas de seus filhos, estresse emocional, físico e social intenso. Pesquisadores mediram os níveis de cortisol e a variação da frequência cardíaca em um grupo treinado em autocompaixão. O cortisol é o hormônio do estresse e a variabilidade da frequência cardíaca indica a capacidade de se adaptar com eficácia à sobrecarga emocional. Quanto mais autocompassivas e menos autocríticas eram os participantes, menor era o seu nível de cortisol e maior a variação da sua frequência cardíaca. (Rockliff, H. et al ,2008).E o que desencadeou a crença na importância da prática do Mindfulness para esse grupo de mães neuroatípicas da Associação Fortaleza Azul? É o que foi apresentado pela professora Daniela em: Evidências dos benefícios da prática de Mindfulness: Redução e prevenção de sintomas de estresse, ansiedade e depressão; reduz sintomas da Síndrome de Burnout; promove resiliência; prevenção de recaída; melhora da qualidade das relações interpessoais (Daniela Sopezki, 2022, aula 2). Ou seja, a prática de Mindfulness ataca exatamente em pontos em que esse grupo de mães estão necessitando. O objetivo é promover e incentivar práticas de autocuidado e bem-estar emocional entre mães de filhos neuroatípicos com o amparo do prática do *Mindfulness* e autocompaixão, oferecendo suporte, estratégias práticas com a utilização de uma cartilha orientadora e uma rede de apoio para que elas possam enfrentar os desafios do dia a dia com mais equilíbrio, resiliência e qualidade de vida. Ao fortalecer a saúde mental e emocional dessas mães, o projeto busca impactar positivamente tanto suas vidas quanto a dinâmica familiar, contribuindo para um ambiente familiar mais saudável e acolhedor. Refletir sobre as alternativas para aliviar o sofrimento causado pela ansiedade e pela tristeza persistentes, resultantes do acúmulo de trabalho e das preocupações com os filhos e as dificuldades que enfrentam. A metodologia será composta por duas etapas principais: o desenvolvimento de uma cartilha sobre autocuidado, mindfulness e autocompaixão, e a realização de um dia de prática com essas mães na Associação Fortaleza Azul. A equipe do projeto iniciará com uma revisão bibliográfica sobre autocuidado, mindfulness e autocompaixão, focando em abordagens acessíveis e práticas para mães com alta demanda de cuidado. Serão utilizados artigos científicos, manuais de psicologia positiva, e orientações de mindfulness adaptadas ao público-alvo. Será solicitado aos participantes que forneçam feedback sobre o evento e o uso da cartilha em suas rotinas, possibilitando uma análise dos benefícios e identificando pontos de melhoria. Esse feedback será valioso para ajustes futuros e para medir o impacto do projeto no bem-estar das mães. Este projeto, ao promover o autocuidado, não beneficia apenas as mães, mas também impacta a qualidade de vida de toda a família, criando uma base mais estável e acolhedora para o desenvolvimento dos filhos. A continuidade dessas práticas pode representar um caminho promissor para o fortalecimento emocional e para a construção de uma rede de apoio sólida e firmeza entre os participantes, com o potencial de inspirar novas iniciativas de autocuidado e bem-estar externo a familiares de pessoas neuroatípicas. Sendo assim o projeto já foi replicado em outras ações por membros da equipe com resultados positivos.

Palavras-chave: Mães neuroatípicas. Autocuidado psicológico. Mindfulness e Autocompaixão. Saúde mental.

REFERÊNCIAS

ROCKLIFF, H. ET AL. A Pilot Exploration of Heart Rate Variability and Salivary Cortisol Responses to Compassion-Focused Imagery," **Clinical Neuropsychiatry** 5 (2008): 132–39.

NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. **Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo**. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; Revisão técnica: Simone Teresinha Aloise Campani - Porto Alegre: Artmed, 019

NERES, Janieles Araújo. Clicando na Autocompaixão de Mães Atípicas com Amparo do *Mindfulness*. **Projeto de conclusão de pós em Neurociência, Mindfulness e Psicologia Positiva**. Pós PUCPR Digital, 2022.

SOPEZKI, DANIELA. Guia e Multiplicação de Práticas e Autocompaixão, **Pós PUCPR Digital**, 2022.