XXI FAC-FEA LIVRE
Semana Acadêmica Cultural e XVII Encontro de iniciação Científica da FAC-FEA

MINDFULNESS E AUTOCUIDADO: promoção da saúde mental de mães de crianças com TEA por meio de ações extensionistas

Ana Paula Garcia BARBOSA
Faculdade da Fundação Educacional de Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: paulasgarcia@hotmail.com

Ana Paula Rodrigues Custódio RUFINO
Faculdade da Fundação Educacional de Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: paularodytoddy@gmail.com

Monizy Marjory Marques Moralles LOURENCI
Faculdade da Fundação Educacional de Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: monizymarjory@hotmail.com

Sônia Polete UCHOA
Faculdade da Fundação Educacional de Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: soniauchoapolete@gmail.com

Fernanda Fernandes Gonsalez de OLIVEIRA
Faculdade da Fundação Educacional de Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: fernanda.oliveira@feata.edu.br

Felipe Mio de CARVALHO
Faculdade da Fundação Educacional de Araçatuba (FAC-FEA)
e-mail: fmiocarvalho@hotmail.com

RESUMO

O presente projeto extensionista aborda a importância do autocuidado e da atenção plena como recursos de promoção da saúde mental de mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). As mães atípicas frequentemente enfrentam níveis elevados de estresse, sobrecarga emocional e exaustão física e psíquica, em razão das demandas intensas de cuidado e das dificuldades de acesso a espaços de acolhimento. Diante desse cenário, o projeto propõe a utilização de práticas de *Mindfulness* como ferramenta para o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional e de autocuidado. A atividade será conduzida por estudantes do curso de Psicologia da Faculdade da Fundação Educacional de Araçatuba (FEA), sob supervisão docente, de modo a integrar teoria e prática, fortalecendo o compromisso ético e social da universidade com a comunidade. A proposta prevê um encontro on-line, com duração de 60 a 90 minutos, no qual as participantes vivenciarão exercícios de respiração consciente, escaneamento corporal e atenção plena em atividades cotidianas. Espera-se que a experiência proporcione relaxamento, redução da sobrecarga emocional e maior percepção da importância do autocuidado na rotina dessas mulheres. Além disso, o projeto contribui para a formação acadêmica dos estudantes, promovendo o desenvolvimento de competências como empatia, escuta qualificada e atuação

preventiva em saúde mental, em consonância com os princípios extensionistas e de promoção da cidadania.

Palavras-chave: autocuidado; mindfulness; saúde mental.

INTRODUÇÃO

A maternidade de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) representa uma vivência permeada por desafios emocionais, sociais e físicos que exigem constante adaptação das famílias. As mães, em especial, assumem frequentemente o papel central no cuidado e acompanhamento terapêutico dos filhos, o que pode gerar sobrecarga emocional e desgaste psicológico. Pesquisas na área da Psicologia e da Saúde indicam que mães atípicas apresentam índices mais elevados de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, em comparação a mães de crianças com desenvolvimento típico, o que impacta significativamente sua qualidade de vida e o equilíbrio das dinâmicas familiares.

Além das demandas cotidianas intensas, essas mulheres muitas vezes enfrentam o isolamento social, a falta de apoio institucional e a escassez de espaços de acolhimento e escuta. Esse contexto evidencia a necessidade de iniciativas voltadas ao fortalecimento emocional e ao cuidado de si, como estratégia essencial para a manutenção da saúde mental e o enfrentamento dos desafios associados à parentalidade atípica.

Nesse cenário, a prática de atenção plena (*Mindfulness*) surge como uma ferramenta eficaz e acessível para a promoção do bem-estar psicológico. Fundamentada na neurociência e na psicologia contemporânea, o *Mindfulness* tem se mostrado útil na redução do estresse, no aumento da consciência corporal e emocional, e na melhoria da capacidade de autorregulação. A prática consiste em cultivar a atenção ao momento presente, com abertura e aceitação, reduzindo padrões automáticos de pensamento e reatividade emocional.

Assim, o presente projeto propõe uma vivência de *Mindfulness* voltada ao autocuidado de mães de crianças com TEA, conduzida por acadêmicos de Psicologia, com o intuito de promover saúde mental e ampliar o vínculo entre universidade e comunidade.

2 OBJETIVOS

O objetivo geral deste projeto é promover o autocuidado e o bem-estar de mães de crianças com TEA por meio de práticas de *Mindfulness*, favorecendo a saúde mental e a qualidade de vida. Parte-se da importância de sensibilizar o público-alvo sobre o cuidado com a própria saúde emocional, proporcionando vivências que possibilitem momentos de relaxamento, reflexão e acolhimento, além de fortalecer o compromisso social e formativo dos estudantes de Psicologia com a promoção da saúde e prevenção do adoecimento psíquico.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto será realizado de forma on-line, por meio do aplicativo *Microsoft Teams*, em um único encontro com duração de 60 a 90 minutos e participação de até 20 mães de crianças com TEA. A metodologia envolverá cinco etapas: acolhimento inicial com roda de conversa para compartilhamento de sentimentos e expectativas; breve introdução teórica sobre o *Mindfulness*; vivência guiada de atenção plena (respiração consciente, escaneamento corporal e percepção sensorial); espaço de troca de experiências entre as participantes; e encerramento com orientações práticas para aplicação no cotidiano. O papel dos estudantes será conduzir as atividades sob supervisão docente, atuando de forma empática e ética, com foco na escuta qualificada e na promoção do bem-estar. Espera-se que os resultados contribuam para a redução do estresse e fortalecimento do autocuidado, além de consolidar a formação prática dos futuros psicólogos em contextos de intervenção preventiva e comunitária.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que a realização deste projeto contribua significativamente para a promoção do autocuidado e da saúde mental de mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), por meio das práticas de *Mindfulness*. Acredita-se que a vivência proporcionará momentos de relaxamento, autopercepção e fortalecimento emocional, favorecendo o bem-estar das participantes. As atividades propostas visam não apenas reduzir os níveis de estresse e sobrecarga, mas também incentivar a construção de uma relação mais compassiva consigo mesmas, estimulando a autocompaixão e o reconhecimento da importância de cuidar de quem cuida.

Além dos benefícios esperados para as participantes, o projeto também se apresenta como uma oportunidade formativa para os estudantes de Psicologia, permitindo a aplicação prática dos conhecimentos teóricos e o desenvolvimento de competências essenciais à atuação profissional, como escuta empática, sensibilidade social e ética no cuidado. Essa vivência extensionista reforça o papel da universidade como agente transformador da realidade, aproximando o saber científico das necessidades da comunidade e promovendo um diálogo entre teoria e prática que fortalece tanto o aprendizado acadêmico quanto a responsabilidade social.

Dessa forma, acredita-se que o projeto contribuirá para o fortalecimento das ações preventivas em saúde mental, estimulando práticas de cuidado sustentáveis e conscientes, capazes de gerar impacto positivo na vida das mães participantes e de inspirar novas iniciativas voltadas à promoção da saúde emocional e da cidadania.

REFERÊNCIAS

COSENZA, Ramon M. **Neurociência e mindfulness.** Porto Alegre: Artmed, 2021.

NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. **Mindfulness e autocompaixão.** Porto Alegre: Artmed, 2019.

RUSSELL, Tamara. **Mindfulness**: atenção plena no movimento**.** São Paulo: Madras, 2023.