



BEM-ESTAR EMOCIONAL DA MÃE

Eduarda Gabrielle Lima Santos ¹
Rafaelém de Castro Araújo Souza²
Sabrina Freire de Andrade ³
Thalita Santana Vinhal ⁴
Thiago Mendes Gomes ⁵
Dra. Delaine de Sousa Silva ⁶

RESUMO

O presente relato de experiência descreve o desenvolvimento de um projeto de extensão voltado à compreensão das emoções relacionadas à maternidade, reconhecendo seu impacto na identidade social e emocional da mulher. A proposta teve como objetivo explorar os principais sentimentos vivenciados pelas mães e promover reflexões sobre os desafios emocionais associados a essa vivência. Para isso, foi elaborado um quiz interativo como ferramenta central, buscando estimular a expressão emocional de forma acessível e reflexiva. A metodologia consistiu na aplicação do questionário em grupos de mães, abordando temas como expectativas sociais, apoio familiar, conciliação entre maternidade e trabalho, tempo pessoal e necessidades emocionais. O conteúdo do quiz foi fundamentado na psicologia das emoções, priorizando a identificação e a expressão dos sentimentos. Com uma abordagem quantitativa e reflexiva, a atividade favoreceu tanto a autorreflexão quanto o compartilhamento de experiências, permitindo que as participantes reconhecessem seus próprios desafios e recursos emocionais. Os resultados indicaram que, embora a maternidade seja amplamente associada à alegria, esse sentimento frequentemente coexiste com emoções como exaustão, culpa e isolamento. A análise dos dados evidenciou a importância de compreender a alegria sob uma perspectiva crítica, considerando-a como um fenômeno social e emocional que reflete as pressões e idealizações impostas à figura materna. Conclui-se que o projeto contribuiu para a promoção de espaços de escuta e acolhimento, validando as múltiplas vivências da maternidade e reforçando o papel da psicologia social na desconstrução de idealizações e na promoção do bem-estar emocional das mães no contexto contemporâneo.

Palavras-chave: Emoções; Identidade feminina; Maternidade; Psicologia social.

¹ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutora em Direito



**XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA**

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**

De 28 a 31 de Outubro de 2025

Público (2021) pela ONEZA - Rio de Janeiro