

## **BEM-ESTAR E SAÚDE – REFLEXÕES SOBRE A SAÚDE MENTAL DE MÃES DE CRIANÇAS DEFICIENTES VISUAIS E /OU INTELLECTUAIS**

Sofia Roxanne Félix Gomes<sup>1</sup>; Ana Beatriz da Silva Dias<sup>2</sup>; Bruno Gabriel Maia Freire<sup>3</sup>; Maria Clara de Oliveira Azevedo<sup>4</sup>; Roberta Pessoa Donato<sup>5</sup>; Lucineide Alves Vieira<sup>6</sup>  
<sup>123456</sup>Afya Paraíba, João Pessoa – PB

### **Introdução**

A saúde mental é reconhecida como um dos pilares fundamentais da qualidade de vida, sendo diretamente influenciada por fatores biológicos, sociais e ambientais. Observou-se a importância de abordar o bem-estar psíquico e o autocuidado entre mães e cuidadores de crianças com deficiência visual e/ou intelectual, que enfrentam rotina intensa e sobrecarga emocional (World Health Organization, 2022). Por conseguinte, a ausência de práticas de autocuidado, associada à carência de apoio social, pode agravar quadros de estresse e sofrimento psicológico, refletindo na saúde global desse grupo.

A partir dessa realidade, o projeto bem-estar e saúde, reflexões sobre a saúde mental de mães de crianças deficientes visuais e/ou intelectuais” buscou suprir a necessidade premente de grande parte dos cuidadores, sobretudo responsáveis maternas, no âmbito da ODS 3 (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) assegurar uma vida saudável e promover o bem estar para todos em todas as idades, destaca se a necessidade de políticas que garantam saúde e equidade, incluindo pessoas com deficiência. Já a ODS 4, assegurar uma educação inclusiva, equitativa e de qualidade e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos enfatiza a importância de incluir em especial grupos, como pessoas com deficiência, no acesso à educação (ONU, 2025).

Esse cenário mostra-se interligado, pois a educação de qualidade melhora as condições de saúde, por meio do aprimoramento do conhecimento, capacitação e engajamento social e uma boa saúde, como pré condições para que a inclusão seja efetiva. As mães que atuam como cuidadoras de crianças com deficiência intelectual, autismo ou outras necessidades especiais desempenham um papel central no bem-estar e no desenvolvimento desses filhos, mas muitas vezes essa responsabilidade acarreta elevado desgaste físico, emocional e social (Cerqueira, 2016).

Sendo assim, a capacidade de autocuidado dessas mulheres, ou seja, de manter sua saúde, descansar, buscar suporte e manter seus laços sociais é frequentemente comprometida sendo influenciada por fatores como grau de dependência da criança, nível socioeconômico,

apoio social disponível e escolarização da mãe (Silva & Dessen, 2014). Reconhecer a importância desse autocuidado e promover políticas públicas, serviços de apoio, grupos de suporte para cuidadoras e recursos acessíveis e adaptados torna-se fundamental para garantir não só a saúde das mães-cuidadoras, mas também a qualidade do cuidado que elas são capazes de prestar às crianças, contribuindo para a inclusão, participação social e bem-estar familiar.

O projeto justifica-se a partir da necessidade de promover a saúde mental e o autocuidado de mães/cuidadoras de crianças com deficiência visual e intelectual, que demandam cuidados intensivos. Busca oferecer suporte e assistência no autocuidado. Nessa lógica, o trabalho engloba os estudantes de medicina, contribui para a formação e ressalta a importância da promoção da qualidade de vida coletiva. O trabalho tem por objetivo relatar a experiência na ação de promover o autocuidado e o bem-estar psicológico dessas mães, criando espaços de acolhimento, escuta e troca de experiências, bem como introduzindo práticas integrativas que favorecessem o relaxamento e a redução da sobrecarga emocional.

### **Métodos, Relato de Experiência**

Este estudo trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir de ações extensionistas voltadas à promoção da saúde mental e do autocuidado de mães de crianças com deficiência visual e/ou intelectual. As atividades foram conduzidas por estudantes e docentes da área da saúde, integrando teoria e prática por meio de vivências humanizadas. Participaram 11 mães vinculadas à instituição parceira, responsáveis pelo cuidado de crianças com deficiência. As ações ocorreram em dois encontros presenciais, com duração média de duas horas, realizados na própria instituição, em ambiente acolhedor e reservado. O primeiro encontro destinou-se à identificação das necessidades das participantes, utilizando formulários semiestruturados e registros de campo elaborados pelos estudantes como instrumentos de coleta de dados.

No segundo encontro, foi realizada uma dinâmica inicial de apresentação e integração, seguida de rodas de conversa que abordaram temas como sobrecarga emocional no cuidado, estratégias de autocuidado, rede de apoio e manejo do estresse. Esses momentos favoreceram a escuta ativa, o compartilhamento de experiências e o fortalecimento do vínculo entre as participantes e a equipe extensionista. Foram ofertadas práticas integrativas e complementares

em saúde (PICS), com ênfase na auriculoterapia, acompanhadas de orientações sobre os benefícios da técnica e espaço para que as mães relatassem suas sensações e percepções após o procedimento.

A análise dos dados ocorreu de forma qualitativa descritiva, considerando as informações provenientes dos formulários, das observações registradas e das falas expressas durante as rodas de conversa e a aplicação das práticas integrativas. Essa abordagem permitiu identificar percepções, necessidades e impactos subjetivos das ações, bem como compreender os efeitos do processo extensionista no fortalecimento do autocuidado e no acolhimento vivenciado pelas mães.

## **Resultados e Discussão**

Durante a realização da ação, as mães se mostraram extremamente participativas diante da roda de conversa que foi proposta inicialmente. É válido ressaltar a importância de realizar momentos como esse na vida de pessoas que possuem uma rotina extremamente cansativa e desgastante. Dessa forma, a realização da ação fez com que houvesse um momento de acolhimento, no qual elas relatavam suas histórias, para descontração, onde foram realizados vários sorteios, além do conhecimento, em que foi abordada a educação em saúde com relação ao autocuidado e a sua importância diante das adversidades encontradas por elas.

Esses achados corroboram estudos de Cerqueira (2016) e Souza et al. (2020), que apontam que mães cuidadoras de crianças com deficiência frequentemente sofrem sobrecarga emocional e negligenciam seu próprio cuidado. Além disso, Silva et al. (2022) destacam que práticas de acolhimento, escuta e intervenções de baixo custo, como a auriculoterapia, podem reduzir significativamente níveis de estresse e ansiedade. Assim, o projeto contribuiu para fortalecer a rede de apoio e o senso de pertencimento, promovendo melhora na autoestima e na percepção de autocuidado entre as participantes. Também favoreceu o desenvolvimento de competências éticas e empáticas nos estudantes, aproximando-os da realidade social e emocional das famílias cuidadoras.

## **Considerações Finais**

A experiência extensionista proporcionou aprendizado mútuo entre estudantes, mães, cuidadores e crianças, evidenciando a importância de ações voltadas à saúde mental, ao bem-estar e à inclusão social. Os encontros promoveram acolhimento, escuta empática e valorização



peçoal, fortalecendo vínculos e ampliando a rede de apoio. A integração entre teoria e prática favoreceu o desenvolvimento de competências éticas e humanísticas nos estudantes e incentivou reflexões sobre autocuidado e determinantes sociais da saúde. Assim, iniciativas como esta devem ser estimuladas nas instituições de ensino e saúde, garantindo cuidado integral às pessoas com deficiência e atenção à saúde física e emocional de seus cuidadores.

### Referências

CERQUEIRA, M. M. F. et al. Experiências vividas por mães de crianças com deficiência intelectual nos itinerários terapêuticos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 10, p. 1–10, 2016.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS 3 e ODS 4**. 2024. Disponível em: <https://sdgs.un.org/goals> Acesso em: 26 out. 2025.

SILVA, N. L. P.; DESSEN, M. A. Crenças sobre o desenvolvimento e práticas de cuidado entre mães de crianças com e sem deficiência. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 30, n. 2, p. 165–173, 2014.

SOUZA, A. P.; MENDES, P. A.; ALMEIDA, G. A. Autocuidado e qualidade de vida de mães cuidadoras. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 22–34, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Health promotion and social determinants**. 2024. Disponível em: <https://www.emro.who.int/about-who/rc60/what-does-health-mean-to-you.html> Acesso em: 29 out. 2025.