

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

SAÚDE MENTAL, AUTOCUIDADO E SOBRECARGA FEMININA

Carla Patrícia Mendes Pereira Nogueira (carlapatmendesmkt@gmail.com)

Felicia Vieira De Souza (felicia.v.souza@gmail.com)

Kercya Nara Felipe De Castro Abrantes (kericyafelipe@gmail.com)

Paula Silva Ribeiro (paulasrvida@gmail.com)

Sandra Valeria Lima Arruda Mendes (psi.sandravaleria@gmail.com)

Lara Rayssa Barroso De Queiroz (barrosolaraa@gmail.com)

O presente trabalho aborda a relação entre saúde mental, autocuidado e sobrecarga feminina, considerando os desafios enfrentados pelas mulheres na conciliação entre trabalho, responsabilidades domésticas e demandas afetivas. A desigualdade de gênero, ainda presente nos ambientes institucionais, contribui para níveis elevados de estresse, ansiedade e exaustão emocional, resultantes da divisão desigual do trabalho e da responsabilização feminina pelo cuidado. Diante desse cenário, a promoção do autocuidado torna-se uma prática essencial para o fortalecimento emocional e a construção de ambientes laborais mais saudáveis.

O projeto de extensão teve como objetivo promover uma vivência reflexiva com funcionárias de uma instituição de ensino superior, incentivando o autoconhecimento e a adoção de práticas concretas de autocuidado. A atividade, com duração aproximada de duas horas, foi organizada em quatro etapas: acolhida do grupo, diálogo sobre saúde mental e desafios femininos,

oficina “Mural do Autocuidado” e encerramento reflexivo. A metodologia adotada valorizou a participação ativa das mulheres, a troca de experiências e a construção conjunta de conhecimentos.

Os resultados evidenciaram que as participantes reconhecem dificuldades em equilibrar autocuidado e demandas cotidianas. A oficina possibilitou a criação de um painel simbólico com práticas de cuidado desejadas, como pausas, lazer, vínculos de apoio, limites saudáveis e alimentação equilibrada. O espaço de escuta e partilha favoreceu a sensação de acolhimento e pertencimento, fortalecendo a compreensão da saúde mental como elemento essencial para o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Conclui-se que a vivência contribuiu para ampliar a consciência sobre o autocuidado enquanto prática contínua de promoção da saúde mental e enfrentamento da sobrecarga feminina. A atividade permitiu ressignificar o cuidado de si como gesto de coragem, amor próprio e responsabilidade afetiva, reforçando a importância de iniciativas institucionais voltadas à criação de ambientes mais equitativos, acolhedores e saudáveis para as mulheres.

Palavras-chave: autocuidado; saúde mental; sobrecarga feminina; gênero; extensão universitária.