

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

SAÚDE MENTAL, AUTOCUIDADO E SOBRECARGA MENTAL FEMININA

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

Paula Silva Ribeiro (paulasrvida@gmail.com)

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

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

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

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

A relação entre saúde mental, autocuidado e sobrecarga feminina constitui tema essencial nas discussões sobre o bem-estar da mulher trabalhadora. Em diferentes instituições, observa-se que as mulheres assumem múltiplas responsabilidades profissionais, domésticas e afetivas, o que intensifica quadros de estresse, ansiedade e exaustão. Essa sobrecarga está historicamente ligada à desigualdade de gênero e influencia diretamente a saúde emocional e a qualidade de vida. Diante desse cenário, torna-se fundamental promover espaços de escuta e reflexão que fortaleçam o autoconhecimento e incentivem práticas reais de autocuidado.

A vivência proposta teve como objetivo fomentar uma reflexão coletiva sobre saúde mental, autocuidado e sobrecarga feminina, fortalecendo o cuidado emocional entre funcionárias de uma instituição de ensino superior. Com duração de 1h30min, a atividade foi estruturada em quatro momentos: acolhida inicial, diálogo de sensibilização sobre desafios femininos, oficina “Mural do

Autocuidado” e encerramento reflexivo. A metodologia adotou práticas participativas fundamentadas nas cinco dimensões do autocuidado apresentadas por Ayres (2004), bem como nas reflexões de Saffioti (2004) sobre desigualdade de gênero e trabalho feminino.

Os resultados evidenciaram que as participantes reconhecem a dificuldade de conciliar autocuidado e rotina laboral, relatando sentimentos de cansaço, sobrecarga e pouca disponibilidade para si. Na oficina, construíram coletivamente um mural com práticas que desejam incorporar ao cotidiano, como pausas conscientes, alimentação equilibrada, momentos de lazer, vínculos de apoio e estabelecimento de limites saudáveis. O espaço de diálogo favoreceu acolhimento, identificação e fortalecimento emocional, reforçando a importância do autocuidado como parte da saúde integral.

Conclui-se que a vivência ampliou a compreensão das participantes sobre o autocuidado como prática de saúde e resistência diante da sobrecarga feminina. Ao reconhecer que cuidar de si é ato de responsabilidade e preservação emocional, as funcionárias reafirmaram a necessidade de iniciativas institucionais que promovam saúde mental e bem-estar no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: autocuidado; saúde mental; empoderamento feminino.