

## RESUMO SIMPLES - ÁREA DE CIÊNCIAS HUMANAS E ARTES

### SAÚDE MENTAL, AUTOCUIDADO E SOBRECARGA FEMININA

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

*Paula Silva Ribeiro (paulasrvida@gmail.com)*

*Kercya Nara Felipe De Castro Abrantes (kercyafelipe@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)*

#### RESUMO

O presente trabalho aborda a relação entre saúde mental, autocuidado e sobrecarga feminina no contexto laboral contemporâneo. As mulheres seguem acumulando múltiplas funções — profissionais, domésticas e afetivas — o que resulta em elevada sobrecarga física e emocional. Tal condição, sustentada por desigualdades de gênero historicamente construídas, favorece o desenvolvimento de estresse, ansiedade e exaustão, impactando diretamente o bem-estar psíquico.

O projeto de extensão teve como objetivo promover momentos de reflexão e fortalecimento emocional entre funcionárias de uma instituição de ensino superior, estimulando o autoconhecimento e a adoção de práticas de

autocuidado. A atividade, com duração aproximada de duas horas, foi organizada em quatro etapas: acolhida, diálogo reflexivo sobre saúde mental e desafios femininos, oficina “Mural do Autocuidado” e encerramento coletivo. As metodologias participativas adotadas permitiram trocas de experiências, expressão de vivências e protagonismo das participantes.

Os resultados evidenciaram dificuldades comuns relacionadas à conciliação entre autocuidado e demandas cotidianas. A oficina possibilitou a construção de um painel simbólico com práticas de cuidado desejadas, como pausas conscientes, lazer, alimentação equilibrada e fortalecimento de vínculos. Observou-se maior consciência sobre a importância do autocuidado como estratégia contínua de promoção da saúde mental e enfrentamento da sobrecarga feminina.

Conclui-se que a vivência favoreceu a resignificação do cuidado de si como gesto de autonomia, coragem e amor próprio. A atividade contribuiu para o fortalecimento emocional das participantes e reforçou a relevância de ações institucionais que promovam ambientes de trabalho mais saudáveis, acolhedores e equitativos.

Palavras-chave: saúde mental; autocuidado feminino.