

## ENTRE O CUIDAR E SE CUIDAR: SAÚDE MENTAL DA MULHER EM CONTEXTO DE SOBRECARGA E VULNERABILIDADE

Celso Barros Monteiro Junior<sup>(1)</sup>,  
Eduardo Andrade Silva Filho<sup>(2)</sup>  
Ênio Carlos Reis Peres<sup>(3)</sup>  
Lara Lima Dourado<sup>(4)</sup>  
Rafaella Gomes da Silva<sup>(5)</sup>  
Taiza Liandra Sousa Pimentel Pimentel<sup>(6)</sup>  
Tereza Cristina Souza Costa<sup>(7)</sup>  
Nailson Pereira Ribeiro<sup>(8)</sup>

**Resumo** – A saúde mental de mulheres em situação de vulnerabilidade representa um importante desafio para a saúde pública, devido à sobrecarga de papéis sociais e às desigualdades que agravam o estresse, o desgaste emocional e o adoecimento silencioso. Nesse contexto, o desenvolvimento de ações de acolhimento, escuta qualificada e autocuidado torna-se essencial para o fortalecimento do bem-estar e do empoderamento feminino. Assim, este trabalho tem o objetivo de relatar uma experiência extensionista realizada na Casa da Mulher Portuense, em Porto Nacional-TO, voltada à promoção da saúde mental e do protagonismo das mulheres. A atividade foi direcionada a mulheres atendidas pela instituição e desenvolvida por acadêmicos de Medicina. O projeto adotou uma metodologia qualitativa e participativa, com foco no diálogo, na escuta sensível e na valorização das experiências individuais. Após o planejamento e a visita prévia ao local, foi realizada uma roda de conversa seguida de uma oficina de pintura, proporcionando um ambiente acolhedor e expressivo, onde as participantes puderam compartilhar sentimentos e vivências de forma simbólica. Os resultados evidenciaram o fortalecimento do vínculo entre as mulheres, a ampliação do sentimento de pertencimento e o estímulo à autoestima e ao empoderamento. A atividade artística favoreceu a expressão emocional e o autoconhecimento, destacando o potencial terapêutico de práticas integrativas. Para os estudantes, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de empatia, escuta ativa e comunicação humanizada. Por fim, o projeto demonstrou que intervenções simples, quando pautadas no diálogo e na sensibilidade, promovem impactos reais no bem-estar e nas redes de apoio comunitário.

**Palavras-chave:** Acolhimento; Autocuidado; Empoderamento; Mulheres; Pertencimento.

<sup>1</sup> Graduando do curso de XXXXX da AFYA Porto Nacional. [celso.bj433@gmail.com](mailto:celso.bj433@gmail.com) . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2628503892603686>

<sup>2</sup> Graduando do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. [eduandradesilva@outlook.com](mailto:eduandradesilva@outlook.com) . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0502609008128131>

<sup>3</sup> Graduando do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. [eniocarlos@hotmail.com](mailto:eniocarlos@hotmail.com). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0476941341047363>

<sup>4</sup> Graduanda do curso de de Medicina da AFYA Porto Nacional. [laralimadourado@outlook.com](mailto:laralimadourado@outlook.com) . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/xxxxxxxxxxxxxxxx>

<sup>5</sup> Graduanda do curso de de Medicina da AFYA Porto Nacional. [gomesdasilvarafaella@gmail.com](mailto:gomesdasilvarafaella@gmail.com) Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9831653322531186>

<sup>6</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. [taizaliandra.com@outlook.com](mailto:taizaliandra.com@outlook.com) Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9719820315190227>

<sup>7</sup> Graduanda do curso de XXXXX da AFYA Porto Nacional. [terezacristinasouzacosta91@gmail.com](mailto:terezacristinasouzacosta91@gmail.com) Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5905956056785181>

<sup>8</sup> Professor do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. [nailsonhistoria@gmail.com](mailto:nailsonhistoria@gmail.com). Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1239896910194154>

## Introdução

A saúde mental da mulher em contextos de sobrecarga e vulnerabilidade tem se configurado como um dos grandes desafios contemporâneos da saúde pública. A multiplicidade de papéis atribuídos às mulheres, como mães, profissionais, cuidadoras e provedoras, frequentemente resulta em altos níveis de estresse psicológico, desgaste emocional e adoecimento silencioso. Esse cenário é agravado pela vulnerabilidade social, caracterizada por fatores como baixa renda, desigualdade de gênero, dupla jornada de trabalho e dificuldade de acesso a serviços de saúde, que impactam negativamente o bem-estar e a qualidade de vida (Silva; Guedes; Dell'Aglio, 2021; Brito; Rocha, 2021).

No Brasil, os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (IBGE, 2019) revelam que os transtornos mentais comuns acometem cerca de 29,5% das mulheres, contra 18,4% dos homens, demonstrando uma desigualdade de gênero que reforça a necessidade de políticas públicas voltadas à saúde mental feminina. Essa desigualdade é ainda mais evidente em regiões de menor desenvolvimento socioeconômico, como o Tocantins, onde fatores estruturais e culturais ampliam o sofrimento psíquico e dificultam o acesso a suporte psicossocial adequado.

Diante dessa realidade, torna-se essencial promover ações que incentivem a escuta qualificada, o acolhimento e o fortalecimento do autocuidado, favorecendo o empoderamento e a saúde mental das mulheres em situação de vulnerabilidade. Os projetos de extensão universitária desempenham papel fundamental nesse contexto, ao integrarem a formação acadêmica à transformação social, possibilitando espaços de diálogo, pertencimento e humanização (Moraes et al., 2020; Farias *et al.*, 2025). Assim, o presente trabalho busca descrever uma experiência extensionista desenvolvida na Casa da Mulher Portuense, em Porto Nacional-TO, com foco no cuidado integral e na valorização do bem-estar psicológico feminino.

## Métodos

O presente estudo teve como alvo mulheres em situação de vulnerabilidade social, atendidas pela Casa da Mulher Portuense, e buscou promover saúde mental, bem-estar e qualidade de vida, fortalecendo vínculos e resgatando o protagonismo feminino por meio de acolhimento, escuta e ações integrativas. A metodologia seguiu uma abordagem qualitativa e participativa, que priorizou o diálogo e a escuta sensível. Primeiramente, houve o planejamento e a preparação da ação. Durante essa fase, os acadêmicos e o professor orientador realizaram reuniões semanais dedicadas à construção coletiva das atividades.

Também foi feita uma visita prévia à Casa da Mulher Portuense, momento em que o grupo pôde conhecer o espaço, dialogar com a equipe técnica e ouvir as mulheres atendidas por meio de uma roda de conversa. Essa escuta inicial foi essencial para compreender as demandas emocionais e sociais do grupo, permitindo que a ação fosse planejada de forma sensível às suas realidades.

A Ação Extensionista, realizada no dia 29 de outubro de 2025, consistiu em uma roda de conversa seguida de uma oficina de pintura, pensada para criar um ambiente acolhedor e leve, onde cada mulher pudesse expressar sentimentos e experiências de forma livre e simbólica. Ao longo da atividade, as participantes foram convidadas a pintar elementos que representassem momentos significativos ou fontes de bem-estar em suas vidas. A interação com os acadêmicos aconteceu de maneira espontânea, marcada por diálogo, empatia e trocas de vivências. O encerramento se deu com uma reflexão conjunta, que estimulou o compartilhamento de emoções e

reforçou a importância do autocuidado, da valorização pessoal e de locais como a casa da mulher portuense.

Participaram da ação cerca de 25 mulheres e sete acadêmicos de medicina, sob supervisão docente. Foram utilizados materiais simples de pintura (papéis, tintas, pincéis e potes com água), com custo estimado de R\$ 150,00. Toda a metodologia foi guiada pelos princípios da educação em saúde, escuta qualificada e humanização, pilares que nortearam o vínculo entre estudantes e comunidade. Portanto, o projeto buscou, acima de tudo, promover a troca de saberes e experiências, fortalecendo o papel social da universidade e reafirmando a importância da integração entre estudante e comunidade na formação médica e humana.

## Resultados e Discussão

O desenvolvimento da ação extensionista, realizada na Casa da Mulher de Porto Nacional-TO, possibilitou identificar resultados relevantes no campo do acolhimento, da escuta qualificada e da promoção da saúde mental. A atividade teve como propósito central o fortalecimento do vínculo entre as mulheres atendidas e os estudantes do curso de Medicina, a partir da criação de um espaço seguro e participativo, pautado na escuta ativa e no compartilhamento de experiências (Moraes *et al.*, 2020).

Durante a roda de conversa, observou-se significativa adesão e envolvimento das participantes, que demonstraram receptividade às dinâmicas propostas. O ambiente de diálogo favoreceu a expressão de sentimentos e percepções relacionadas às vulnerabilidades cotidianas, incluindo questões socioeconômicas, sobrecarga de responsabilidades familiares, vivências de violência e limitações de acesso a serviços básicos. A escuta sensível proporcionada pelos discentes possibilitou a identificação de fatores diretamente associados ao bem-estar psicológico das mulheres, o que evidencia a importância de abordagens humanizadas no cuidado em saúde mental (Brito & Rocha, 2021).

Como parte integrante da intervenção, foi conduzida uma oficina de arte com pintura livre, utilizando tinta guache e folhas de papel sulfite. As participantes foram instruídas a pintarem com a tinta, de maneira simplista, algo que as representasse enquanto mulheres, considerando toda a subjetividade de cada história até o momento presente, mesmo que essa pintura fosse abstrata. Essa proposta buscou promover a expressão simbólica da identidade e dos sentimentos das participantes, uma vez que o convite para representação de si próprio como elemento visual tende a despertar reflexões individuais sobre cada jornada de cada mulher presente.

A atividade favoreceu, ainda, o empoderamento feminino e a autoestima, na medida em que algumas participantes compartilharam suas representações próprias como mulheres fortes e batalhadoras. O pertencimento e a reconstrução de narrativas pessoais também foram igualmente explorados, configurando a ação como um instrumento complementar de cuidado e autoconhecimento (Kim & Lor, 2022).

Na etapa de socialização das produções, as falas das mulheres indicaram que a experiência artística funcionou como meio de expressão emocional e ressignificação de vivências, revelando elementos de resiliência, fé, esperança e superação. Tais manifestações reforçam o potencial terapêutico de práticas expressivas no contexto da saúde mental, sobretudo quando inseridas em espaços de acolhimento e escuta.

Do ponto de vista acadêmico e formativo, a atividade proporcionou aos estudantes a oportunidade de desenvolver competências relacionais e comunicativas essenciais à prática médica, o que fortalece a compreensão sobre a importância da integralidade e da humanização do cuidado. A troca entre participantes e discentes

consolidou-se como um eixo de aprendizagem mútua, cenário em que o conhecimento científico se articula ao saber experiencial das mulheres.

Por fim, o projeto resultou na produção de um material científico e de um vídeo-síntese das ações realizadas, com vistas a fomentar a continuidade de práticas extensionistas no espaço institucional. De maneira geral, os resultados indicam que intervenções breves, quando pautadas na escuta ativa e em metodologias participativas, podem gerar efeitos positivos e mensuráveis sobre o bem-estar psicológico e o fortalecimento comunitário. A ação reafirma, assim, o papel da Casa da Mulher de Porto Nacional-TO como espaço de referência em acolhimento, empoderamento e cuidado integral às mulheres (ONU, 2015).

### Considerações Finais

Este trabalho revelou o potencial terapêutico e educativo das práticas expressivas, como a arte e o compartilhamento de experiências, que atuam como instrumentos de ressignificação emocional e de fortalecimento da autoestima. Além disso, a participação dos estudantes de Medicina ampliou a compreensão sobre o papel social do profissional de saúde, promovendo o desenvolvimento de competências relacionais, empáticas e comunicativas indispensáveis à prática clínica humanizada.

Portanto, as atividades desenvolvidas na ação demonstraram a relevância de práticas humanizadas voltadas à promoção e à valorização da saúde mental da mulher. A experiência mostrou que momentos de escuta ativa, diálogo e expressão simbólica são fundamentais para o acolhimento e o empoderamento feminino, permitindo que as participantes se reconheçam como protagonistas de suas próprias histórias e trajetórias de superação.

Conclui-se que ações dessa natureza contribuem significativamente para a integração entre ensino, pesquisa e extensão, além de reforçar o compromisso da universidade com a transformação social e o cuidado integral. O êxito do projeto reafirma a importância de sua continuidade e expansão, consolidando a Casa da Mulher de Porto Nacional-TO como um espaço de referência em acolhimento, escuta qualificada e promoção do bem-estar feminino.

### Referências

BRITO, R. C. F; ROCHA, S. H. de N. Transtorno mental em mulheres em condições vulneráveis-Uma revisão da literatura Mental disorder in women in vulnerable conditions-A review of the literature. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 25911-25925, 2021. DOI:10.34119/bjhrv4n6-187.

FARIAS, R. P. et al. Saúde mental da mulher como uma questão de saúde coletiva. In: SILVA, Iara Nadine Vieira da Paz et al. (org.). Planejamento e gestão em saúde da mulher 3. Teresina: **SCISAUDE**, 2025. cap. 4, p. 39-59. DOI: 10.56161/sci.ed.20250527C4.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2025.

KIM, Kyung Soo; LOR, Maichou. Art making as a health intervention: Concept

analysis and implications for nursing interventions. **ANS. Advances in nursing science**, v. 45, n. 2, p. 155–169, 2022.

MORAES, K. F.; et al. A importância da escuta qualificada no acolhimento. **Revista da Mostra de Iniciação Científica e Extensão**, v. 6, n. 1, 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 15 ago. 2025.

SILVA, D. M.; GUEDES, D. S.; DELL'AGLIO, D. D. **Women caregivers: psychological stress and social support**. Paideia (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 31, e3137, 2021. DOI: 10.1590/1982-4327e3137.