

## RESUMO SIMPLES - ÁREA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E APLICADAS

### **SAÚDE MENTAL, AUTOCUIDADO E SOBRECARGA FEMININA**

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

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

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

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

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

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

Nesse contexto, torna-se fundamental a criação de espaços de escuta e reflexão

que possibilitem o fortalecimento da autonomia, do autoconhecimento e da autorresponsabilidade, promovendo práticas efetivas de autocuidado.

Tais iniciativas contribuem não apenas para o bem-estar individual, mas também

para a consolidação de ambientes laborais mais saudáveis e equitativos.

#### **OBJETIVO:**

O presente projeto de extensão teve como objetivo promover uma vivência reflexiva acerca da saúde mental, do autocuidado e da sobrecarga feminina, com o

intuito de favorecer o fortalecimento emocional, o autoconhecimento e o desenvolvimento de práticas concretas de cuidado entre funcionárias de uma instituição

de ensino superior. Pretendeu-se, ainda, estimular a conscientização sobre a importância do autocuidado como estratégia de promoção da saúde e de enfrentamento

das desigualdades de gênero presentes no contexto laboral.

#### MATERIAL E MÉTODOS:

A atividade extensionista consistiu em uma vivência com duração aproximada de 2 horas, realizada com funcionárias de uma instituição particular de ensino superior.

A proposta foi organizada em quatro etapas sequenciais: (1) acolhida e integração do

grupo; (2) diálogo de sensibilização sobre saúde mental e desafios enfrentados pelas

mulheres no contexto contemporâneo; (3) oficina intitulada “Mural do Autocuidado”; e

(4) encerramento reflexivo.

A condução da vivência baseou-se em metodologias participativas e dialógicas, que valorizam a troca de experiências e o protagonismo das participantes no processo

de aprendizagem e reflexão.

O referencial teórico-metodológico adotado fundamentou-se nas cinco dimensões do autocuidado — física, emocional, mental, relacional e espiritual —

conforme proposto por Ayres (2004), articuladas às reflexões de Saffioti (2004) acerca

das desigualdades de gênero e do trabalho feminino.

Palavras-chave: saúde mental; autocuidado e sobrecarga.

