RELATO DE EXPERIÊNCIA IDENTIFICADO

PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL DE MULHERES EM CONTEXTO DE VULNERABILIDADE

PROMOTING THE EMOTIONAL HEALTH OF WOMEN IN CONTEXTS OF VULNERABILITY

Rafael do Amaral Vaz[1]. Ludimylla Oliveira de Andrade Gouvêa[2].

1. Professor orientador do curso de Psicologia da Universidade Unigranrio | Afya, Campus Barra da Tijuca.

2. Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade Unigranrio | Afya, Campus Barra da Tijuca. Autora correspondente: ludimylladantas1@hotmail.com.

Eixo Temático: 01

RESUMO

O presente projeto teve como objetivo promover a saúde emocional de mulheres em contexto de vulnerabilidade social, por meio de ações de escuta, acolhimento e reflexão coletiva. A metodologia utilizada foi de caráter qualitativo, com base em observação da comunidade, aplicação de formulário online via Google Forms e realização de rodas de conversa. A intervenção incluiu palestra, dinâmica de expressão emocional e espaço de escuta, possibilitando às participantes refletirem sobre suas vivências, dores e relações interpessoais. Os resultados evidenciaram uma demanda significativa por apoio emocional, além de dificuldades na expressão de sentimentos e acesso limitado a serviços de saúde mental. A dinâmica realizada favoreceu a identificação emocional, o acolhimento e o compartilhamento simbólico das dores. Conclui-se que ações voltadas à saúde emocional são fundamentais em contextos de vulnerabilidade, sendo necessário dar continuidade a estratégias comunitárias que fortaleçam vínculos sociais e promovam o cuidado coletivo.

Palavras-chave: Saúde mental. Vulnerabilidade social. Acolhimento. Mulheres. Emoções.

ABSTRACT

This project aimed to promote the emotional health of women in a context of social vulnerability, through actions of listening, welcoming and collective reflection. The methodology was qualitative, based on community observation, an online questionnaire via Google Forms, and conversation circles. The intervention included a talk, an emotional expression activity and a listening space, enabling participants to reflect on their experiences, pain and interpersonal relationships. Results showed a significant demand for emotional support, along with difficulties in expressing feelings and limited access to mental health services. The activity carried out favored emotional identification, welcoming and the symbolic sharing of pain. It is concluded that actions aimed at emotional health are essential in contexts of vulnerability, and that community strategies strengthening social bonds and promoting collective care should be continued.

Keywords: Mental health. Social vulnerability. Welcoming. Women. Emotions.

INTRODUÇÃO

A saúde emocional constitui um componente essencial da saúde integral, sendo diretamente influenciada por fatores sociais, econômicos e culturais. Em contextos de vulnerabilidade social, tais fatores tendem a intensificar situações de sofrimento psíquico, especialmente entre mulheres. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que mulheres apresentam maior prevalência de transtornos mentais comuns, como ansiedade e depressão, chegando a índices até duas vezes superiores aos observados em homens[1]. No Brasil, pesquisas epidemiológicas apontam que aproximadamente 9,3% da população apresenta sintomas de ansiedade, sendo esse percentual mais elevado entre mulheres[2], que ocupam posições historicamente marcadas por desigualdade, sobrecarga e invisibilidade social[3].

Fatores como dupla jornada de trabalho, responsabilidades familiares, violência de gênero e insegurança econômica contribuem para o aumento do sofrimento emocional feminino, muitas vezes não reconhecido como demanda de cuidado e naturalizado no cotidiano. Apesar da existência de políticas públicas e dispositivos como os Centros de Atenção Psicossocial[4], muitas mulheres enfrentam barreiras como falta de informação, medo do julgamento social, ausência de tempo e fragilidade das redes de apoio, o que torna fundamental o desenvolvimento de estratégias comunitárias que promovam espaços de escuta, acolhimento e fortalecimento emocional.

A saúde mental é definida pela Organização Mundial da Saúde como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de lidar com os estressores da vida, reconhecer suas habilidades e contribuir com sua comunidade[5]. Essa condição, no entanto, não se distribui de forma igualitária: mulheres em contextos de vulnerabilidade social estão mais expostas a fatores de risco como pobreza, desigualdade de gênero e violência, e o sofrimento emocional feminino tende a ser invisibilizado, sendo muitas vezes interpretado como parte natural da rotina. Diante disso, o presente projeto teve como objetivo promover a saúde emocional de mulheres em contexto de vulnerabilidade, por meio de ações que possibilitassem a expressão de sentimentos, o reconhecimento das dores emocionais e a construção de vínculos de apoio.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O estudo caracterizou-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, fundamentada na compreensão de que fenômenos como emoções, narrativas e construções simbólicas exigem métodos capazes de captar aspectos não mensuráveis quantitativamente[6], desenvolvida em uma comunidade em contexto de vulnerabilidade social, com acesso limitado a serviços de saúde mental e predominância de mulheres responsáveis pelo cuidado familiar. O público-alvo foi composto por mulheres adultas residentes na comunidade, que participaram voluntariamente das atividades propostas.

A coleta de dados combinou observação participante, para compreensão do contexto social e das dinâmicas locais; aplicação de um formulário via Google Forms, para identificar percepções sobre saúde emocional, principais dificuldades enfrentadas no cotidiano e interesse em espaços de escuta; e rodas de conversa, principal instrumento de coleta qualitativa, nas quais foram abordados temas como sofrimento emocional, relações familiares, autoestima e sobrecarga feminina.

A intervenção foi estruturada em três momentos. No primeiro, uma exposição dialogada apresentou o conceito de saúde emocional, a importância do reconhecimento das emoções e os impactos do sofrimento emocional no cotidiano, em linguagem acessível, fundamentada na perspectiva dialógica de uma educação problematizadora que parte da realidade concreta das participantes[7]. No segundo, foi realizada uma dinâmica de expressão emocional: as participantes escreveram de forma anônima, em papéis, algo que lhes causava dor ou sofrimento, depositando-os em uma caixa coletiva, estratégia escolhida para reduzir a exposição individual e facilitar a expressão de conteúdos sensíveis. No terceiro momento, foi aberto um espaço de escuta e acolhimento, com fala inicial de validação das emoções expressas e compartilhamento voluntário, conduzido de forma empática e sem julgamentos.

Ao longo da intervenção, foi utilizada uma cartilha educativa desenvolvida pelo grupo, abordando reconhecimento de emoções, sinais de ansiedade e depressão, importância da busca por ajuda e estratégias iniciais de autocuidado, permitindo às participantes acesso às informações mesmo após o término da atividade. A participação foi voluntária, com garantia de anonimato e confidencialidade, e a análise dos dados, de abordagem qualitativa interpretativa, identificou categorias temáticas recorrentes como sofrimento emocional silencioso, sobrecarga feminina, dificuldade de expressão emocional e insegurança para buscar ajuda.

Os resultados evidenciaram significativa presença de sofrimento emocional entre as participantes, manifestado principalmente por tristeza, solidão, sobrecarga e dificuldade de expressão emocional, muitas vezes vivenciado de forma silenciosa e sem reconhecimento social. A sobrecarga relacionada às responsabilidades familiares apareceu como um dos principais fatores associados ao sofrimento psíquico, com participantes relatando priorizar o cuidado com outros em detrimento de si mesmas. A insegurança para buscar ajuda, associada a medo de julgamento e falta de informação, também foi frequentemente mencionada. A dinâmica de escrita anônima mostrou-se uma estratégia eficaz, favorecendo o compartilhamento simbólico das dores e o fortalecimento do vínculo entre as participantes, e a cartilha contribuiu para a ampliação do conhecimento sobre saúde emocional e o incentivo à busca por apoio, achados alinhados à literatura internacional sobre a importância de intervenções comunitárias em saúde mental[8].

CONCLUSÃO

O presente projeto evidenciou a importância da promoção da saúde emocional em contextos de vulnerabilidade social, especialmente entre mulheres. As ações realizadas possibilitaram a criação de um espaço de escuta e acolhimento, favorecendo a expressão emocional, o reconhecimento do sofrimento e o fortalecimento de vínculos comunitários. Destaca-se que o sofrimento emocional feminino, muitas vezes silencioso e invisibilizado, está diretamente relacionado a fatores estruturais, exigindo intervenções que considerem essa complexidade.

Como limitação, aponta-se o caráter pontual da intervenção, sendo necessária a continuidade das ações para que os impactos sejam mais duradouros. Sugere-se a implementação de encontros periódicos, a ampliação do acesso à informação e a articulação com serviços públicos de saúde, contribuindo para a construção de redes de apoio e a promoção do cuidado integral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organização Mundial da Saúde. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: WHO; 2017.

2. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde mental em dados. Brasília: Ministério da Saúde; 2022.

3. IBGE. Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2021.

4. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Mental. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.

5. Organização Mundial da Saúde. Mental health: strengthening our response. Geneva: WHO; 2022.

6. Campos GWS. Saúde pública e saúde coletiva: campo e núcleo de saberes e práticas. Ciência & Saúde Coletiva. 2000;5(2):219-30.

7. Freire P. Pedagogia do oprimido. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1987.

8. Patel V, et al. Global mental health: from science to action. The Lancet. 2007;370(9590):859-77.