

SUSTENTABILIDADE DO CUIDADO: A EXPERIÊNCIA DE ACADÊMICAS DE MEDICINA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DO AUTOCUIDADO ENTRE EDUCADORAS

SUSTAINABILITY OF CARE: THE EXPERIENCE OF FEMALE MEDICAL STUDENTS IN PROMOTING HEALTH AND SELF-CARE AMONG EDUCATORS

Thaís Silva Souza¹, Lyvia Brandão Simões Menezes¹, Maria Claudia Félix da Silva¹, Flávia Maria Tenório Cavalcante Dias¹, Laís Suíca Pinto¹, Luzineide Cruz da Silva Pessoa¹, Maria Das Graças Silva¹, Julia Hanna Elias Silva¹, Daniele Alves de Oliveira Pimentel¹, Cristiane Monteiro da Cruz², Raphaela Maria Costa Pinto de Oliveira¹

¹ Acadêmicas do curso de Medicina, Centro Universitário Afya Maceió. ² Docente do curso de Medicina, Centro Universitário Afya Maceió.

E-mail do autor correspondente: raphinhacosta0207@hotmail.com

Eixo Temático: SAÚDE

RESUMO

A sobrecarga decorrente da conciliação entre trabalho, responsabilidades familiares e cuidado com outras pessoas pode comprometer o bem-estar e dificultar práticas de autocuidado entre mulheres que atuam na educação. Este relato de experiência descreve uma ação extensionista desenvolvida por acadêmicos de Medicina junto a mulheres educadoras da Educação de Jovens e Adultos de uma escola municipal de Maceió, Alagoas, com foco na promoção da saúde integral, valorização pessoal e sustentabilidade do cuidado. A experiência foi realizada no contexto das Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino e contou com a participação de acadêmicos de Medicina, equipe escolar e profissional convidada da Psicologia. As atividades foram organizadas a partir de acolhimento, escuta qualificada, dinâmica integrativa, roda de conversa e atividade simbólica denominada “Árvore do Cuidado”, construída coletivamente pelas participantes. A proposta estimulou a identificação das responsabilidades cotidianas, dos fatores associados ao desgaste e de possibilidades concretas de autocuidado. Também foram abordados temas relacionados à saúde mental, manejo do estresse, hábitos de vida saudáveis, reconhecimento de limites e fortalecimento da rede de apoio. A experiência evidenciou a importância de criar espaços destinados ao cuidado de mulheres que frequentemente ocupam posições de cuidadoras, permitindo a expressão de demandas que permanecem invisibilizadas no cotidiano. Para os acadêmicos, a atividade contribuiu para o desenvolvimento de competências relacionadas à escuta, comunicação, empatia e cuidado humanizado.

Palavras-chave: Medicina.Saúde Coletiva.Extensão.

ABSTRACT

The burden resulting from balancing work, family responsibilities, and caregiving duties can compromise the well-being of women working in education and hinder their self-care practices. This experience report describes an outreach initiative developed by medical students for female educators in the Youth and Adult Education program at a municipal school in Maceió, Alagoas, focusing on promoting holistic health, personal empowerment, and sustainable care practices. The initiative was carried out within the framework of Interdisciplinary Extension, Research, and Teaching Practices and involved medical students, school staff, and a guest psychologist. Activities included a welcoming session, active listening, integrative exercises, a discussion circle, and a symbolic activity known as the "Care Tree," which was collectively created by the participants. The initiative encouraged participants to identify daily responsibilities, factors contributing to burnout, and concrete self-care possibilities. Topics such as mental health, stress management, healthy lifestyle habits, recognizing personal limits, and strengthening support networks were also addressed. The experience highlighted the importance of creating spaces dedicated to the well-being of women who often serve as caregivers, allowing them to express needs that frequently go unnoticed in their daily lives. For the medical students, the activity contributed to developing competencies related to listening, communication, empathy, and humanized care.

Keywords: Medicine. Public Health. Extension.

INTRODUÇÃO

O cuidado constitui uma dimensão fundamental da vida em sociedade e está presente nas relações familiares, profissionais e comunitárias. Entretanto, sua distribuição permanece marcada por desigualdades de gênero, fazendo com que as mulheres assumam parcela significativa das atividades relacionadas ao trabalho doméstico e ao cuidado de outras pessoas. No Brasil evidenciam a permanência dessa desigualdade na distribuição das responsabilidades domésticas e de cuidado, revelando a sobreposição entre trabalho remunerado e não remunerado na rotina feminina.

No contexto educacional, essa realidade adquire características particulares. Mulheres que atuam como professoras e educadoras desempenham funções que ultrapassam a transmissão de conhecimentos, envolvendo acolhimento, escuta, orientação e acompanhamento das necessidades dos estudantes. Dessa forma, o trabalho educativo também apresenta uma dimensão de cuidado, frequentemente associada à exigência emocional e à necessidade de disponibilidade constante. Quando somada às responsabilidades familiares e domésticas, essa demanda pode favorecer processos de sobrecarga, estresse e desgaste emocional^{1,2}.

O impacto das condições de trabalho sobre a saúde mental destaca a importância de ambientes que favoreçam o bem-estar dos trabalhadores. Entre os fatores relacionados ao sofrimento no trabalho estão a sobrecarga, a ausência de equilíbrio entre vida profissional e

pessoal e as condições organizacionais desfavoráveis. Nesse cenário, pensar acerca da promoção em saúde de mulheres educadoras implica não apenas abordar doenças ou fatores de risco, mas também criar espaços de escuta, reconhecimento e fortalecimento da autonomia para o cuidado consigo².

A perspectiva da promoção da saúde amplia o olhar para além da assistência individual, considerando os determinantes sociais, os modos de vida e os contextos nos quais as pessoas estão inseridas. Sob essa ótica, estimular o autocuidado não significa transferir para a mulher a responsabilidade individual por sua saúde, mas possibilitar que ela reconheça suas necessidades, seus limites e suas redes de apoio, ao mesmo tempo em que se discutem as condições que produzem e sustentam a sobrecarga³.

Nesse contexto, a experiência buscou aproximar a formação médica das necessidades concretas da comunidade, utilizando estratégias participativas para estimular reflexão sobre saúde física e emocional, autocuidado e valorização pessoal. Assim, este relato tem como objetivo descrever a experiência de uma ação extensionista voltada à promoção da saúde e do autocuidado entre mulheres educadoras da Educação de Jovens e Adultos, destacando as estratégias utilizadas, as percepções observadas durante a atividade e os aprendizados proporcionados pela interação entre universidade e comunidade.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A experiência foi desenvolvida no contexto das Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino (PIEPE), envolvendo acadêmicos de Medicina, equipe da Escola Municipal Dra. Nise da Silveira e uma profissional convidada da Psicologia. O cenário escolhido foi uma escola municipal localizada em Maceió, Alagoas, que atende estudantes da Educação de Jovens e Adultos. Participaram 15 mulheres educadoras, público definido a partir da compreensão de que essas profissionais vivenciam, além das demandas relacionadas ao trabalho, responsabilidades familiares e sociais que podem repercutir sobre sua saúde e qualidade de vida.

O planejamento da ação foi realizado previamente pelos acadêmicos, considerando a necessidade de desenvolver uma atividade que não reproduzisse uma abordagem exclusivamente informativa ou centrada na transmissão de conteúdos. A proposta foi estruturada para favorecer a participação ativa das mulheres e permitir que suas próprias experiências constituíssem parte central da atividade. Para isso, foram planejadas estratégias de

acolhimento, escuta qualificada, roda de conversa, dinâmica integrativa e construção coletiva de uma representação simbólica do cuidado.

A atividade foi organizada em torno da pergunta norteadora “Quem cuida da mulher que cuida?”. A escolha da pergunta buscou provocar uma reflexão sobre a posição ocupada pelas participantes em diferentes relações de cuidado e sobre a possibilidade de reconhecer a própria saúde como uma prioridade legítima. O conceito de sustentabilidade do cuidado foi utilizado como eixo condutor da atividade, compreendendo que o cuidado direcionado ao outro também depende da preservação da saúde física e emocional de quem cuida.

O primeiro momento foi destinado ao acolhimento e à integração das participantes. Os acadêmicos apresentaram a proposta e organizaram as participantes em círculo, criando um ambiente favorável ao diálogo. A dinâmica inicial buscou estimular a identificação das diferentes dimensões presentes em suas rotinas, incluindo trabalho, responsabilidades domésticas, cuidado com familiares e necessidades pessoais.

A roda de conversa possibilitou que as participantes refletissem sobre situações vivenciadas no cotidiano e sobre a dificuldade de reservar tempo para si. A condução priorizou a escuta ativa, evitando julgamentos e respeitando os limites individuais para o compartilhamento de experiências.

Em seguida, foi desenvolvida a principal estratégia educativa da experiência: a “Árvore do Cuidado”. Para a atividade, foi utilizada uma estrutura de árvore confeccionada em material de madeira, inicialmente apresentada sem folhas. A representação foi introduzida a partir da ideia de que a árvore simbolizava o cuidado que sustenta a família, a casa, o trabalho e a comunidade.

Cada participante recebeu três folhas confeccionadas em material reciclado. A primeira continha a pergunta “O que eu cuido?”. As participantes foram convidadas a registrar uma responsabilidade que carregavam cotidianamente e, posteriormente, fixá-la na copa da árvore. À medida que as folhas eram acrescentadas, a árvore adquiria uma aparência progressivamente mais cheia, representando visualmente o acúmulo de responsabilidades.

A segunda folha trazia a pergunta “O que está me esgotando?”. Nela, cada participante poderia registrar uma situação, responsabilidade ou circunstância percebida como fonte de desgaste, consumo de energia ou redução do tempo disponível para si. Essa etapa buscou favorecer o reconhecimento dos fatores que contribuem para a sobrecarga, sem estabelecer uma relação individualizante entre a mulher e o problema.

A terceira folha propunha uma mudança de perspectiva: “Se você pudesse plantar uma semente de cuidar para si mesma hoje, qual seria?”. As participantes foram convidadas a registrar uma atitude pequena, possível e realista de autocuidado. Diferentemente de propostas baseadas em mudanças amplas ou difíceis de incorporar à rotina, a atividade estimulou a identificação de ações que pudessem ser efetivamente realizadas no cotidiano.

Nesse momento, a simbologia da árvore foi retomada pela equipe: enquanto as folhas representavam as responsabilidades e os desafios presentes na vida das participantes, a raiz representava as práticas e condições necessárias para sustentar o cuidado. A reflexão central foi sintetizada na ideia de que, assim como uma árvore não se sustenta quando suas raízes adoecem, o cuidado direcionado aos outros também pode ser comprometido quando a saúde de quem cuida é negligenciada.

A atividade contou ainda com a participação de uma profissional da Psicologia, que contribuiu para a discussão dos aspectos relacionados à saúde emocional, reconhecimento de limites, manejo do estresse e importância da rede de apoio. A participação interdisciplinar ampliou a abordagem da atividade e permitiu que as discussões fossem conduzidas de maneira mais abrangente.

Como recurso complementar, foi elaborado um guia educativo denominado “Caminhos para cuidar da raiz”, entregue às participantes ao final da atividade. O material reuniu orientações práticas sobre reconhecimento dos próprios limites, realização de pequenas pausas ao longo do dia, compartilhamento de responsabilidades, fortalecimento da rede de apoio e busca por suporte profissional quando necessário. A proposta do material foi possibilitar que a reflexão realizada durante a atividade permanecesse presente após o encontro.

A árvore construída coletivamente permaneceu como elemento simbólico no ambiente escolar, possibilitando que a mensagem sobre a importância do autocuidado ultrapassasse o momento da intervenção.

Para os acadêmicos de Medicina, a experiência representou uma oportunidade de vivenciar a promoção da saúde para além do modelo centrado na doença. O contato com as participantes possibilitou exercitar escuta qualificada, comunicação, empatia, trabalho em equipe e compreensão dos determinantes sociais relacionados à saúde. A atividade também evidenciou que práticas de promoção da saúde podem ser desenvolvidas em diferentes espaços do território, inclusive em ambientes educacionais.

CONCLUSÃO

A experiência extensionista possibilitou a criação de um espaço de acolhimento, escuta e reflexão sobre saúde integral e autocuidado entre mulheres educadoras da Educação de Jovens e Adultos. A utilização de estratégias participativas, especialmente a construção coletiva da “Árvore do Cuidado”, favoreceu a identificação das responsabilidades assumidas pelas participantes, dos fatores relacionados ao desgaste e de possibilidades concretas de cuidado consigo mesmas. A experiência evidenciou que a promoção da saúde dessas mulheres demanda espaços que reconheçam suas necessidades e valorizem sua trajetória para além dos papéis de cuidadoras.

Para os acadêmicos de Medicina, a atividade contribuiu para o desenvolvimento de competências relacionadas à comunicação, empatia, escuta qualificada, trabalho interdisciplinar e cuidado humanizado, reforçando a dimensão social da formação médica. A experiência também demonstrou o potencial da extensão universitária na construção compartilhada de estratégias de promoção da saúde em espaços comunitários. A continuidade de ações semelhantes, com acompanhamento das participantes e ampliação para outros grupos de mulheres cuidadoras, pode fortalecer a sustentabilidade do cuidado e consolidar a escola como espaço de promoção da saúde e valorização de suas profissionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2021 [citado 13 mar 2026]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/20163-estatisticas-de-genero.html>
2. World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all [Internet]. Geneva: WHO; 2022 [citado 15 mar 2026]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
3. Prefeitura de Maceió. Conheça os serviços de saúde mental oferecidos pela Prefeitura de Maceió [Internet]. Maceió: Secretaria Municipal de Saúde; 2026 [citado 17 mar 2026]. Disponível em: <https://maceio.al.gov.br/noticias/sms/conheca-os-servicos-de-saude-mental-oferecidos-pela-prefeitura-de-maceio>