SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO EMOCIONAL NO CONTEXTO PRISIONAL FEMININO: UMA EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL SELF-CARE IN THE FEMALE PRISON CONTEXT: A UNIVERSITY EXTENSION EXPERIENCE

Mariana Amorim Pereira[1]; Sabrina Helen Caldas Moura Pessoa[1]; Letícia Brito Costa[1]; Isadora de Alencar Negreiros Lustosa[1]; Isabela Cristina Carvalho Bandeira Coelho[1]; Priscylla Mowna de Alencar Lisboa[2]; Renata Aparecida Miyabara[3]; Sandra Vieira de Oliveira[4]; Francisco Onival Melo de Araújo[5]; Fernanda Cláudia Miranda Amorim[6].

1. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Medicina – Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI; 2. Graduada em Fisioterapia pela Associação de Ensino Superior do Piauí – AESPI; 3. Docente e Pró-reitora PROPPEXI – Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI; 4. Orientadora Educacional PROPPEXI – Afya Centro Universitário UNINOVAFAP; 5. Coordenador PROPPEXI – Afya Centro Universitário UNINOVAFAP; 6. Docente – Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI.
E-mail: fernanda.amorim@afya.com.br

Eixo temático: Saúde

RESUMO

Introdução: Mulheres privadas de liberdade constituem um grupo em situação de elevada vulnerabilidade psicossocial, marcada pelo isolamento, pela ruptura de vínculos familiares e pelas condições adversas do cárcere, fatores que podem repercutir na saúde mental e intensificar sentimentos de ansiedade, tristeza e sofrimento psíquico. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação de extensão universitária voltada à promoção da saúde mental e ao fortalecimento do autocuidado emocional de mulheres privadas de liberdade em uma unidade prisional. **Descrição da Experiência:** A atividade foi desenvolvida por acadêmicos do 4º, 5º e 6º períodos do curso de Bacharelado em Medicina da Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI, sob supervisão docente, no âmbito de um projeto de extensão direcionado à promoção da saúde integral dessa população. A ação foi realizada em julho de 2026 e conduzida por meio de abordagem educativa, dialógica, organizada em momentos de acolhimento, roda de conversa sobre saúde mental, dinâmicas de reconhecimento de emoções e fortalezas pessoais, ensino de técnicas de respiração e relaxamento. As participantes demonstraram envolvimento nas atividades, com interação e compartilhamento de experiências ao longo da ação. A experiência possibilitou o contato com estratégias práticas de manejo do estresse e da ansiedade e proporcionou aos acadêmicos uma vivência voltada ao cuidado humanizado em contexto de privação de liberdade**. Conclusão:** A experiência evidencia o potencial da extensão universitária como estratégia de promoção da saúde mental e cuidado psicossocial em contextos de privação de liberdade, destacando a importância de ações educativas, dialógicas e humanizadas que favoreçam o autocuidado e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento entre mulheres privadas de liberdade.
Palavras-chave: Saúde Mental. Autocuidado. Mulheres. Prisões. Extensão Universitária.

ABSTRACT

Introduction: Incarcerated women constitute a group facing high psychosocial vulnerability, characterized by isolation, the severance of family ties, and adverse prison conditions—factors that can impact mental health and intensify feelings of anxiety, sadness, and psychological distress. **Objective:** To report on a university outreach initiative aimed at promoting mental health and strengthening emotional self-care among incarcerated women in a correctional facility. **Experience Description:** The activity was carried out by medical students (in their 4th, 5th, and 6th semesters) from Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI, under faculty supervision, as part of an outreach project focused on promoting the holistic health of this population. The initiative took place in July 2026 and employed an educational, dialogic approach, structured around welcoming sessions, a mental health discussion circle, exercises to recognize emotions and personal strengths, and instruction on breathing and relaxation techniques. Participants showed active engagement, interacting and sharing experiences throughout the activity. The experience introduced practical strategies for managing stress and anxiety and provided students with firsthand

experience in humanized care within a context of incarceration. **Conclusion:** The experience highlights the potential of university outreach as a strategy for promoting mental health and psychosocial care in contexts of incarceration, underscoring the importance of educational, dialogic, and humanized initiatives that foster self-care and the development of coping strategies among incarcerated women.
Keywords: Mental Health. Self-care. Women. Prisons. University Outreach.

INTRODUÇÃO

O encarceramento feminino no Brasil tem apresentado crescimento expressivo nas últimas décadas, evidenciando desigualdades estruturais relacionadas a gênero, raça e classe social, e configurando um cenário de múltiplas vulnerabilidades para as mulheres privadas de liberdade[1]. O ambiente prisional, marcado por superlotação, ruptura de vínculos familiares, isolamento social e limitações no acesso a serviços de saúde, favorece o agravamento de quadros de sofrimento psíquico, ansiedade, tristeza e desesperança nessa população[2].

Estudos recentes apontam elevada prevalência de sintomas de ansiedade e de transtornos de humor entre mulheres encarceradas, muitas vezes associados ao uso inadequado de psicofármacos e à escassez de estratégias não medicamentosas de cuidado emocional disponibilizadas dentro das unidades prisionais[3]. Nesse cenário, a saúde mental dessa população permanece, com frequência, negligenciada, sendo pouco contemplada por ações sistemáticas de promoção e prevenção, o que reforça a necessidade de iniciativas que ofereçam espaços de escuta, expressão emocional e construção coletiva de estratégias de enfrentamento.

Nesse contexto, a extensão universitária assume papel estratégico ao possibilitar a aproximação entre a formação acadêmica e as demandas reais de populações em situação de vulnerabilidade, favorecendo práticas de cuidado humanizado, dialógico e centrado na pessoa. Experiências semelhantes, conduzidas por estudantes de graduação em unidades prisionais femininas, têm demonstrado que ações educativas leves, acolhedoras e não invasivas são capazes de gerar momentos significativos de bem-estar, escuta e fortalecimento de vínculos, tanto para as mulheres atendidas quanto para os próprios acadêmicos[4,5].

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma ação de extensão universitária voltada à promoção da saúde mental e ao fortalecimento do autocuidado emocional de mulheres privadas de liberdade em uma unidade prisional

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, referente a uma ação extensionista desenvolvida por acadêmicas do 4º, 5º e 6º períodos do curso de Bacharelado em Medicina da Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI, sob supervisão docente, no âmbito do projeto de extensão “Promoção da Saúde Integral de Mulheres Privadas de Liberdade”,

desenvolvido em parceria com a Penitenciária Feminina de Teresina, Piauí. A atividade correspondeu ao primeiro encontro do projeto, realizado em julho de 2026, com participação de mulheres privadas de liberdade da unidade. A ação foi conduzida de forma educativa, dialógica e participativa.

A intervenção educativa foi organizada em cinco momentos complementares. Inicialmente, realizou-se o acolhimento por meio da dinâmica "Como estou chegando hoje?", na qual as participantes escolhiam livremente um cartão ou imagem representativa de seu estado emocional, sem obrigatoriedade de verbalização. Em seguida, desenvolveu-se uma conversa dialogada sobre saúde mental, emoções, fatores relacionados ao bem-estar e importância das redes de apoio, utilizando linguagem simples e acessível. Na sequência, foi realizada a dinâmica "Caixa das Fortalezas", destinada à reflexão sobre recursos internos e estratégias utilizadas para enfrentar situações difíceis, com compartilhamento voluntário. Posteriormente, a "Roda das Emoções e Estratégias de Enfrentamento" promoveu uma discussão coletiva sobre formas saudáveis de lidar com sentimentos como ansiedade, tristeza, raiva e esperança, com registro das estratégias mencionadas em um cartaz coletivo.

A abordagem dialógica e não diretiva foi adotada com o propósito de favorecer um ambiente seguro de participação, respeitando os limites individuais e evitando a exposição desnecessária a experiências potencialmente traumáticas. Posteriormente, foram ensinadas duas técnicas simples de autocuidado emocional: respiração diafragmática e relaxamento corporal guiado. As práticas foram conduzidas de maneira breve e acessível, priorizando estratégias de fácil memorização e reprodução autônoma no cotidiano. A atividade foi encerrada com a dinâmica "Árvore da Esperança", na qual cada participante registrou uma palavra associada a um sentimento positivo e a fixou em um painel coletivo, seguida de uma reflexão final conduzida pela equipe.

Foram utilizados materiais simples e previamente autorizados pela unidade prisional, incluindo cartolinas, folhas coloridas, cartões ilustrados, fita adesiva e painel em formato de árvore. As acadêmicas desempenharam funções relacionadas ao acolhimento, condução das dinâmicas, organização dos materiais e mediação das discussões, sob acompanhamento da docente responsável. A realização das atividades dentro do período previsto evidenciou a viabilidade de práticas educativas e participativas no ambiente prisional. Observou-se receptividade das participantes às propostas, com envolvimento nas atividades coletivas e adesão voluntária às práticas de autocuidado.

Quanto aos aspectos éticos, a atividade foi realizada mediante autorização prévia da direção da unidade prisional e em conformidade com as normas institucionais de segurança,

conduta e circulação. Foram respeitados os princípios de voluntariedade, privacidade, dignidade e confidencialidade, não sendo exigido o compartilhamento de relatos pessoais. Por se tratar de atividade extensionista sem finalidade de pesquisa e sem coleta de dados pessoais identificáveis, não foram realizadas análises individuais das participantes.

A vivência proporcionou aos acadêmicos contato direto com as particularidades do cuidado em saúde mental no contexto prisional, favorecendo o desenvolvimento de competências relacionadas à escuta ativa, comunicação humanizada, empatia, trabalho em equipe e abordagem integral. Para as participantes, a ação constituiu um espaço de acolhimento, reflexão e compartilhamento voluntário, além de possibilitar o contato com estratégias simples de autocuidado emocional.

CONCLUSÃO

A ação extensionista contribuiu para a promoção do autocuidado emocional e do bem-estar das mulheres privadas de liberdade, proporcionando um espaço de acolhimento, expressão voluntária e reflexão sobre emoções e estratégias de enfrentamento. Para os acadêmicos, a vivência ampliou a compreensão sobre as especificidades do cuidado em saúde mental no contexto prisional e favoreceu o desenvolvimento de competências relacionadas à comunicação, escuta, empatia e cuidado humanizado, fortalecendo a articulação entre formação médica e realidade social.

A receptividade às atividades e a viabilidade de sua realização no ambiente prisional reforçam a importância da continuidade de iniciativas educativas e participativas voltadas à saúde mental dessa população. Recomenda-se a ampliação do projeto para outros temas relacionados à saúde integral, com manutenção de estratégias de baixo custo, acessíveis e adaptadas ao contexto institucional, fortalecendo a atuação da universidade junto à comunidade e contribuindo para uma formação médica mais crítica, humanizada e socialmente comprometida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Secretaria Nacional de Políticas Penais. Levantamento Nacional de Informações Penitenciárias. Brasília: Secretaria Nacional de Políticas Penais; 2024.

2. Araújo AS, Lima LKL, Dias WA. Saúde mental e cárcere: mulheres privadas de liberdade, violência e subjetivações. Contrib Cienc Soc. 2024;17(13):e14158.

3. Einloft FMS, Kopittke L, Dias MTG, Schultz ALV, Dotta RM, Barros HMT. The use of benzodiazepines and the mental health of women in prison: a cross-sectional study. Sci Rep. 2023;13(1):1-9.

4. Souza JB, Rosa OM, Barbosa SSP, Pilger KCP, Marquesini TM, Martins EL. Promoção da saúde por meio da música em uma penitenciária feminina: relato de experiência. Rev Bras Promoç Saúde. 2021; 34:1-8.

5. Malheiro LH, Laguna GGC, Novaes AF, Viana AS, Nascimento JOS, Apolonio JS. Promoção de saúde física e mental com mulheres privadas de liberdade: uma estratégia de ensino na graduação de Medicina. Rev Bras Med Fam Comunidade. 2026;21(48):1-8.