

PRÁTICAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL COM MÃES ATÍPICAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Karla Gerlane Gomes¹

Rubenita Araújo de Farias Radnai²

Carolina Maria de Lima Carvalho³

RESUMO

Objetivo: Relatar a experiência da estratégia de prática educativa em saúde FLORESCER e a participação em ações de promoção de bem-estar, com o intuito de avaliar e aprimorar o acompanhamento da saúde mental de mães atípicas/cuidadoras de filhos em sofrimento mental. O relato enfatiza a relevância da intervenção da Enfermagem no suporte emocional e na promoção do autocuidado dessas mulheres.

Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo Relato de Experiência, com abordagem qualitativa, focado na vivência da autora enquanto graduanda do curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). O núcleo da intervenção foi a dinâmica "FLORESCER", uma estratégia de encorajamento e lembrete positivo, utilizando flores de papel que se desdobram na água, revelando frases motivacionais. O estudo se desdobrou em três momentos de aplicação: no CAPS I de Acarape-CE (Dez/2021), com seis mães e cuidadoras; no Evento "Mexa-se!" em Eusébio-CE (Nov/2024), com a presença de 12 mães atípicas, oferecendo atividades de relaxamento, dança, aferição de sinais vitais e aplicação de (PICS) Práticas Integrativas e complementares em saúde; e em uma roda de conversa com cinco mães na Unidade de Saúde da Família em Redenção-CE, realizado (Out/2025). A coleta de dados foi realizada por meio de diário de campo, focado na escuta terapêutica, observação de reações e registros dos sentimentos das participantes.

Resultados e Discussão: A aplicação da dinâmica "FLORESCER" e a participação nos eventos demonstraram ser estratégias poderosas de tecnologia leve para romper o isolamento, promover a expressão das emoções reprimidas e reforçar o vínculo entre as participantes. O uso da dinâmica, aliado à aplicação de PICS, através da aromaterapia, e à escuta terapêutica, propiciou um espaço de acolhimento e respiro, onde as mães puderam reconhecer a importância do autocuidado em meio à sobrecarga da maternidade atípica. A experiência reforça o papel essencial da Enfermagem na saúde mental comunitária, utilizando a prática educativa para empoderar essas mulheres e criar redes de apoio. A intervenção demonstrou ser um facilitador para o gerenciamento do estresse e para a melhoria do bem-estar, elementos cruciais para a sustentabilidade do cuidado. O evento "Mexa-se!" permitiu a observação e a escuta atenta dos relatos das mães. Os discursos evidenciaram a sobrecarga real, as dificuldades vivenciadas, as "dores invisíveis", os sonhos postergados e o impacto do abandono do companheiro. Ficou notória a necessidade de espaços de escuta, acolhimento e o reforço da resiliência (a "resistência") dessas mulheres, especialmente por meio das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e da abordagem holística da Enfermagem.

Conclusão: Foi possível concluir que a sobrecarga dos cuidadores é uma problemática real e que a falta de apoio e espaços de escuta impacta diretamente na saúde mental dessas mães. A vivência reforçou a necessidade de maior atenção dos serviços de saúde mental para com os cuidadores, evidenciando que o cuidado não deve se restringir apenas ao paciente, mas abranger toda a sua rede familiar.

Palavras-chave: Enfermagem; Saúde Mental; Cuidadores; Mães.

¹ Discente do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). E-mail: karlagomes.unilab@outlook.com.

² Coorientador, Mestranda do programa de pós-graduação em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). E-mail: rubenitaradnai@gmail.com.

³ Orientador, Docente do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). E-mail: carolinacarvalho@unilab.edu.br.

ABSTRACT

Objective: To report the experience of the health educational practice strategy FLORESCER and participation in well-being promotion actions, with the aim of evaluating and enhancing the mental health monitoring of atypical mothers/caregivers of children experiencing mental distress. The report emphasizes the relevance of Nursing interventions in providing emotional support and promoting self-care for these women. **Methodology:** This is a descriptive study, of the Experience Report type, with a qualitative approach, focused on the author's experience as an undergraduate Nursing student at the University for International Integration of the Afro-Brazilian Lusophony (UNILAB). The core of the intervention was the "FLORESCER" (Bloom) dynamic, a strategy of encouragement and positive reminders using paper flowers that unfold in water, revealing motivational phrases. The study unfolded in three application moments: at the CAPS I in Acarape-CE (Dec/2021), with six mothers and caregivers; at the "Mexa-se!" (Move it!) Event in Eusébio-CE (Nov/2024), attended by 12 atypical mothers, offering relaxation activities, dance, vital signs monitoring, and the application of Integrative and Complementary Health Practices (PICS); and in a conversation circle with five mothers at the Family Health Unit in Redenção-CE (Oct/2025). Data collection was performed using a field diary focused on therapeutic listening, observation of reactions, and recording the participants' feelings. **Results and Discussion:** The application of the "FLORESCER" dynamic and participation in the events proved to be powerful soft technology strategies to break isolation, promote the expression of repressed emotions, and reinforce the bond between participants. The use of the dynamic, combined with the application of PICS (through aromatherapy) and therapeutic listening, provided a space of welcome and respite, where mothers could recognize the importance of self-care amidst the burden of atypical motherhood. The experience reinforces the essential role of Nursing in community mental health, using educational practice to empower these women and create support networks. The intervention proved to be a facilitator for stress management and well-being improvement, crucial elements for the sustainability of care. The "Mexa-se!" event allowed for observation and attentive listening to the mothers' reports. The discourses evidenced the real overload, the difficulties experienced, the "invisible pains," postponed dreams, and the impact of partner abandonment. The need for spaces for listening, welcoming, and reinforcing the resilience (the "resistance") of these women became evident, especially through Integrative and Complementary Health Practices (PICS) and the holistic approach of Nursing. **Conclusion:** It was possible to conclude that caregiver burden is a real problem and that the lack of support and listening spaces directly impacts the mental health of these mothers. The experience reinforced the

need for greater attention from mental health services toward caregivers, highlighting that care should not be restricted only to the patient, but encompass their entire family network.

INTRODUÇÃO

A Saúde Mental é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) como um estado de bem-estar vivenciado por um indivíduo, que transcende a mera ausência de doença e se relaciona com o conjunto de condições básicas de saúde física, colaboração social e qualidade de vida de modo geral. Por conseguinte, a saúde mental é multifacetada, sofrendo influências internas e externas de natureza biopsicossocial (Brasil, 2023). É fundamental reconhecer que este conceito ampliado de saúde deve guiar as práticas assistenciais em todos os níveis de atenção à saúde.

No âmbito pediátrico, a saúde mental é um tema emergente na contemporaneidade. A discussão se intensifica em relação aos transtornos do neurodesenvolvimento, à relevância do psicodiagnóstico precoce e à necessidade de uma terapêutica eficaz e eficiente (Oliveira et al., 2025). A complexidade do manejo e do tratamento dessas condições impõe um desafio contínuo não apenas à criança, mas a toda a sua rede de suporte familiar.

Durante a construção deste trabalho, o contato com mães atípicas tornou evidente a importância da enfermagem como suporte essencial na promoção da saúde mental dessas mulheres. Observou-se que quanto mais próximo e contínuo o contato profissional, maior é a possibilidade de construção de um vínculo seguro, especialmente quando o acolhimento é acompanhado da escuta ativa. Tal prática influencia diretamente a saúde mental, proporcionando bem-estar emocional.

Uma das maiores fontes de insegurança, dúvidas e sofrimento psíquico para essas mães reside na preocupação com o desenvolvimento e o tratamento dos filhos, frequentemente resultando em exaustão e sobrecarga. Essa sobrecarga, muitas vezes silenciosa, demanda uma abordagem de cuidado que vá além do foco no paciente.

O cuidado da enfermagem em saúde mental deve abranger também os familiares, valorizando o papel das mães como cuidadoras primárias (Silva & Santos, 2021). Em consonância, o Ministério da Saúde (Brasil, 2020) reforça que a atenção psicossocial deve ser humanizada, considerando o contexto social e emocional das pessoas envolvidas. Após o psicodiagnóstico infantil, a criança deve receber cuidados específicos para um

prognóstico positivo, o que inclui a inserção em um ambiente de educação adaptada e acompanhamento profissional adequado (terapia ocupacional, psicoterapia, neurologia), com o uso de medicações, se necessário (Oliveira et al., 2025). É imprescindível que a mesma atenção dedicada ao filho seja estendida à cuidadora principal, garantindo a sustentabilidade do cuidado.

Pastorelli et al. (2024) destacam que, na maioria dos diagnósticos de condições neurológicas em crianças, as mães são as cuidadoras mais presentes. Levando em consideração os impactos físicos, emocionais e sociais que permeiam o cotidiano dessas mulheres, a frequência de isolamento social e estresse crônico compromete significativamente sua qualidade de vida. Experiências nacionais, como o trabalho desenvolvido pelo Núcleo de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (NUPICS) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN, 2023).

Comprova-se a relevância de ações voltadas ao bem-estar emocional de mães atípicas, que demonstraram melhora na qualidade de vida por meio de práticas integrativas, autocuidado e acolhimento terapêutico. A evidência aponta para a necessidade de políticas e programas de saúde que incorporem o suporte direto a este grupo. Neste sentido o estudo de Costa, Lima e Ribeiro, (2022), realizado em Fortaleza, Ceará, demonstra a importância da formação de profissionais de enfermagem preparados para atuar com famílias em vulnerabilidade emocional, fortalecendo a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS).

Justifica-se, portanto, a relevância de investigações e a aplicação de técnicas que ampliem a compreensão sobre o papel da enfermagem na promoção da saúde mental de mães atípicas, contribuindo para o aprimoramento de práticas de cuidado mais inclusivas e promotoras de qualidade de vida. A Enfermagem, com sua atuação na atenção primária e psicossocial, possui um papel estratégico na identificação precoce dessa vulnerabilidade. Diante dos tratamentos específicos, dos desafios singulares e das diferenciações de uma maternidade dita como "padrão", essas mulheres se autodenominam e se identificam como “mães atípicas”, exercendo uma “maternidade atípica”.

A nomenclatura é utilizada como um método de identificação e fortalecimento de laços entre mulheres que atuam na reivindicação de direitos dos seus filhos com diagnósticos neuropsicológicos ou de desenvolvimento atípico, seja por meio de mídias e redes sociais ou de ativismo materno (Viana & Benicasa, 2023). Esta autoidentificação

representa um movimento social e uma busca por representatividade e apoio mútuo em um cenário de invisibilidade institucional.

Considerando a sobrecarga e o conceito ampliado de saúde mental, torna-se incontestável a necessidade de investigação da qualidade de vida e de acompanhamento psicoterapêutico com essas mulheres. Por serem a principal fonte de cuidado das crianças atípicas, é essencial que a assistência à saúde dessas cuidadoras seja prioritária, conforme evidenciado por Reis et al. (2020). A negligência da saúde da mãe cuidadora pode levar a uma ruptura no sistema de apoio familiar, prejudicando indiretamente o tratamento do filho.

Este estudo traz o relato de experiência da aplicação de uma estratégia de prática educativa em saúde, conduzida pela autora enquanto acadêmica de enfermagem, apoiadora e voluntária do Grupo de Apoio para Mães Atípicas (Associação de pais alma pura (APAP)). Sediada na cidade de Baturité-CE, que atende famílias atípicas de venerabilidade: a dinâmica “FLORECER”. A vivência no Centro Especializado em Reabilitação (CER) com o evento “MEXA-SE”. E o “CUIDE-SE” realizado na Unidade de Básica de Saúde (UBS) Edimilson Lima, no distrito de Redenção em Antônio Diogo.

Tais atividades demonstraram a importância de promover ações de encorajamento ou lembretes positivos, através de uma abordagem interativa e com espaço de fala. No contexto da saúde mental, o ato de cuidar do cuidador deve ser uma prática inerente à enfermagem. A escolha dessas tecnologias leves de cuidado reforça o compromisso da Enfermagem com a humanização e a integralidade. O evento MEXA-SE, realizada pelo Centro de Reabilitação do Eusébio (CRE), ilustrou a necessidade de validar essas mulheres, promovendo espaços de escuta, acolhimento e apoio psicossocial.

Durante a vivência, o uso da dança de roda destacou-se como uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) empregadas, tais sendo reconhecidas pelo Ministério da Saúde, utilizam recursos terapêuticos que buscam estimular os mecanismos naturais de recuperação, visando à prevenção de doenças e à promoção da saúde de forma integral. O fortalecimento do vínculo entre a profissional e a família, mediado por essas práticas, contribui para o equilíbrio mental e a continuidade do tratamento. O sucesso da intervenção demonstra a eficácia das PICS como ferramenta de suporte emocional no contexto comunitário.

O presente estudo tem como objetivo relatar as práticas de cuidado em saúde mental, como acolhimento e escuta e terapêutica, realizadas com mães atípicas. Vivenciada em relação à importância dos cuidados de enfermagem, por meio de práticas de acolhimento e escuta ativa instrumental e terapêutica, na saúde mental de mães cuidadoras de filhos em sofrimento mental. Especificamente, este relato busca evidenciar como estratégias educativas e integrativas podem ser incorporadas à prática clínica para promover o autocuidado.

Nota-se uma crescente valorização da saúde mental no campo da enfermagem e das políticas públicas; contudo, ainda existe escassez de recursos didáticos, materiais educativos e produções científicas voltadas especificamente à realidade das mães cuidadoras de filhos em sofrimento mental. A existência dessas lacunas dificulta o acesso ao conhecimento e à formação profissional em saúde sobre as necessidades singulares destas mães, que frequentemente permanecem invisíveis nos serviços de atenção psicossocial (Silva, Barros & Moura, 2022).

Superar essa lacuna é um desafio ético e prático para as instituições de ensino e para os serviços de saúde. A necessidade de materiais pedagógicos e estratégias de educação em saúde voltados a esse público reflete a urgência em ampliar o debate para desenvolver abordagens interdisciplinares que validem o cuidado integral e o suporte emocional a quem cuida (Ferreira & Souza, 2021). Desse modo, é essencial o avanço da enfermagem na elaboração de conteúdos e práticas educativas para contribuir na promoção da saúde mental dessas mães e para a consolidação de políticas de cuidados inclusivos e humanizados.

Isso implica capacitar o enfermeiro para atuar como agente de transformação social e educador em saúde. A relevância deste estudo reside na formação de profissionais de enfermagem para que possam acolher de forma inclusiva as mães atípicas. Os profissionais da enfermagem ocupam uma posição estratégica no cuidado integral à saúde mental, tanto do paciente quanto dos familiares. Acolher e compreender as necessidades emocionais e sociais das mães cuidadoras permite ao profissional desenvolver intervenções mais humanizadas, fortalecendo vínculos terapêuticos e promovendo uma assistência de qualidade (Pereira & Almeida, 2021).

Incorporar essa temática no processo de ensino e na prática clínica contribui para a construção de um olhar ampliado no intuito de reconhecer e identificar o sofrimento psíquico de quem cuida, estimulando ações de acolhimento e prevenção do adoecimento

mental (Oliveira & Nascimento, 2020). Portanto, o relato de experiências concretas torna-se um valioso subsídio pedagógico.

Buscou-se com este trabalho, não apenas trazer a teoria e preencher lacunas, mas promover a reflexão sobre a necessidade de acolhimento dessas mães, subsidiando a qualificação do profissional de enfermagem para que ele faça frente às complexidades vivenciadas por cada indivíduo, voltando a atenção para a saúde mental. A prática de Enfermagem deve ser constantemente reavaliada para incorporar as demandas emergentes deste grupo populacional.

Estudos literários nacionais trazem evidências de que as mães cuidadoras de filhos em sofrimento mental enfrentam grandes demandas emocionais, físicas e sociais em decorrência do papel de cuidado contínuo, tornando-as mais suscetíveis ao adoecimento psíquico. Altos índices de transtornos mentais comuns, sintomas depressivos e ansiedade são apresentados em pesquisas recentes, frequentemente associados à sobrecarga e à falta de apoio social e institucional (Santos, Resi & Silva, 2024).

Fatores agravantes incluem a complexidade do quadro do filho, a ausência de rede de apoio e as condições socioeconômicas, que comprometem a qualidade de vida dessas cuidadoras (Campos et al., 2023). Esses dados epidemiológicos justificam a urgência em intervenções focadas no bem-estar da cuidadora. Pesquisas qualitativas apontam que, além do processo de aceitação do diagnóstico e das mudanças nas rotinas familiares, o sentimento recorrente é a não aceitação do diagnóstico por parte de outros membros da família, em especial o pai, a rejeição das terapias medicamentosas e, em alguns casos, o abandono paterno.

Tais relatos são recorrentes de mães que se sentem invisibilizadas pelos serviços de saúde (Matias & Eugenio, 2023). Portanto, esses estudos evidenciam a necessidade de maior atenção da enfermagem e de políticas públicas voltadas à saúde mental de quem cuida, sempre atentas às práticas integrativas e acolhedoras para promover o bem-estar dessas mulheres (Silva et al., 2023). É crucial que a Enfermagem atue como defensora da causa dessas mães, facilitando o acesso a direitos e apoio.

Este trabalho se alinha aos princípios e à missão da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), que tem como base o compromisso com a promoção da equidade social, o fortalecimento das políticas públicas e a valorização do cuidado humanizado em saúde. A escolha do tema " PRÁTICAS DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL COM MÃES ATÍPICAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA", reflete o papel social da universidade como formadora de profissionais de enfermagem humanizados, críticos e comprometidos. A inserção desta temática na academia é fundamental para a transformação do modelo assistencial.

Deste modo, esta pesquisa propõe um olhar mais ampliado para a temática, considerando as dimensões emocionais, sociais e culturais que sustentam a prática do enfermeiro na promoção da saúde, consolidando os valores de solidariedade, integração e desenvolvimento humano que orientam a UNILAB. Por conseguinte, este estudo contribui para o fortalecimento do ensino, da pesquisa e da extensão universitária voltados à atenção à saúde mental e ao reconhecimento do papel das mães cuidadoras como sujeitos de cuidado e de direitos, em conformidade com o projeto pedagógico institucional da UNILAB (2022), que destaca a formação de profissionais comprometidos com a transformação social e o cuidado integral à pessoa humana.

O impacto da pesquisa se estende, assim, para a sociedade e para a própria formação acadêmica. O princípio deste estudo foi observar as necessidades, sensibilidades, anseios e emoções de mães cuidadoras. A necessidade do acolhimento e da escuta empática diante das dores silenciadas e dos desafios não compreendidos despertou a busca por alternativas na enfermagem para promover um acolhimento efetivo. Ao conhecer outras realidades, além da vivência pessoal como mãe atípica e acadêmica de enfermagem, notou-se que muito ainda precisa ser compreendido sobre essa temática, que por muitos é invisibilizada.

O "cuidar de quem cuida" deve ser um cuidado contínuo, humanizado e acolhedor, motivando o autocuidado, que é possível quando se entende que o cuidado não se limita ao paciente, mas abrange quem dedica sua vida a cuidar. Portanto, esta investigação é um reflexo de uma experiência pessoal e profissional que visa dar voz a um grupo vulnerável. A proposta representa um movimento de valorização dessas mães e do reconhecimento da enfermagem para além dos aspectos clínicos, incorporando a dimensão emocional, social e humana do cuidado.

O legado deste trabalho para a enfermagem é contribuir na ampliação das práticas de cuidados integrativos e humanizados, fortalecendo o papel do enfermeiro como agente de transformação social. O estudo busca deixar uma contribuição duradoura, servindo como modelo de intervenção e sensibilização. O presente trabalho tem com o objetivo apreender a saúde mental de mães cuidadoras de filhos em sofrimento mental, buscando compreender os impactos emocionais, psicológicos e sociais decorrentes do exercício do cuidado contínuo.

Pretende-se analisar os fatores de sobrecarga, estresse e resiliência presente nesse contexto, bem como identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por essas mulheres e suas necessidades de apoio psicossocial. Além disso, este estudo visa principalmente contribuir para uma reflexão sobre a importância do autocuidado e do cuidado de enfermagem voltado a quem cuida. Valorizando a atuação da enfermagem na promoção da saúde mental e na melhoria da qualidade de vida dessas mulheres. Em última análise, o relato detalhado dessas experiências práticas serve para subsidiar a criação de protocolos de atenção mais efetivos e centrados na família.

METODOLOGIA

O presente estudo se configura como um Relato de Experiência, de abordagem descritiva e exploratória, com foco qualitativo. Este tipo de estudo visa primordialmente compreender a complexidade dos fenômenos humanos a partir da vivência do sujeito, interpretando os sentidos atribuídos às práticas, relações e contextos sociais (Minayo, 2023). O objetivo central foi relatar e apreender a experiência de aplicação de práticas de cuidado em saúde mental com mães cuidadoras de filhos em sofrimento mental, identificadas como mães atípicas.

Dentro do contexto do Bacharelado em Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), contribuindo para a formação profissional e para a literatura sobre o tema. A vivência e a construção deste trabalho foram estruturadas em três momentos distintos e complementares de intervenção, observação e coleta de dados, cada um com duração média de 2 horas de ação direta e com metodologias específicas, conforme detalhado na Tabela 1 abaixo.

O público-alvo em todos os momentos foi composto por mães atípicas/cuidadoras de filhos em sofrimento mental, porém em diferentes contextos de vulnerabilidade e atendimento. Nosso primeiro momento teve como foco principal da intervenção da dinâmica "FLORESCER", uma estratégia de prática educativa em saúde, no Grupo de Apoio para Mães Atípicas (Associação de pais alma pura (APAP)). Sediada na cidade de Baturité-CE (JUN/2024), com 9 (nove) mães cuidadoras; conforme anexo).

O uso do simbolismo do "FLORESCER", onde flores de papel são construídas após serem amassadas por elas na analogia de destruir suas dores silenciadas. Nisto buscou-se resgatar objetivos e a valorização do potencial individual, baseando-se em metodologias ativas e práticas integrativas (PICS). Durante a aplicação da dinâmica "FLORESCER", as mães foram convidadas a interagir e expressar seus sentimentos, dúvidas e as chamadas "dores invisíveis", em um exercício de escuta compartilhada e validação.

O ambiente foi harmonizado com a música “É preciso saber viver” (Titãs, 1997), reforçando a ideia de resiliência e a capacidade de seguir adiante. A condução da atividade utilizou a metáfora de amassar e desamassar o papel para simbolizar a dor, o sofrimento e a capacidade de superação e renovação inerente ao ser humano. Essa estratégia grupal, aliada à escuta ativa terapêutica da graduanda, favoreceu a troca e a construção de vínculos de apoio mútuo, o que, segundo Ferreira et al. (2023), é essencial para a redução de estigmas e a promoção do bem-estar emocional no contexto da enfermagem em saúde mental.

Destaco a importância de pensar em um ambiente acolhedor, pois a ambientação do local em saúde mental exerce um papel crucial na promoção do bem-estar psicológico, na redução do estresse e na criação de um ambiente terapêutico favorável ao cuidado. As flores de papel foram entregues como símbolo do florescimento e de suas resistências, e a avaliação da dinâmica foi realizada de forma qualitativa, observando-se o envolvimento, as emoções expressas e a autopercepção positiva das participantes, conforme a literatura sobre PICS (Lima, Xavier & Siqueira, 2024).

Reforçando a validade subjetiva da intervenção e a importância da Enfermagem em utilizar abordagens lúdicas e simbólicas no cuidado. Neste primeiro além do cuidado de ter um ambiente acolhedor, foi ofertado a essas mães chás de efeito fitoterápico (camomila e Erva-cidreira), ou seja, feito de plantas medicinais reconhecidas por suas propriedades terapêuticas.

Para ajudar no relaxamento a musicoterapia na ocasião foi deixado sons de mantra e proporcionamentos um momento de aromaterapia com o uso do óleo de essência de lavanda, amplamente reconhecido por seu efeito calmante. Tais práticas, como evidenciam Ferreira e Barros (2025) e Lima, Xavier e Siqueira (2024), favorecem a melhoria do sofrimento mental e a ampliação de vínculos, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida.

As flores de papel foram entregues como símbolo do florescimento e de suas resistências, e a avaliação da dinâmica foi realizada de forma qualitativa, observando-se o envolvimento, as emoções expressas e a autopercepção positiva das participantes, conforme a literatura sobre PICS (Lima, Xavier & Siqueira, 2024), reforçando a validade subjetiva da intervenção e a importância da Enfermagem em utilizar abordagens lúdicas e simbólicas no cuidado.

A vivência no evento "MEXA-SE" (segunda etapa, ocorrida em 12 de novembro de 2024 no CER/UEPA), representou a integração da enfermagem com a promoção da saúde física e emocional em um ambiente de reabilitação. No momento foram ofertados aferição de pressão e glicemia, como forma de cuidado clínico imediato, além de atividades funcionais e rítmicas (dança/forró) para promoção do bem-estar. Essa participação, que teve a Dança/Atividade Rítmica como método principal, reforçou a importância do cuidado voltado a "quem cuida" e demonstrou a necessidade de projetos com horários flexíveis e estratégicos para a participação dessa população, cujas rotinas são rigidamente definidas pela dependência do filho.

A promoção da prática de exercícios físicos integra-se às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), configurando-se como um recurso terapêutico no cuidado ampliado. Souza et al. (2022) confirmam que a enfermagem, ao adotar estratégias que envolvem movimento, autocuidado e escuta sensível, contribui para a prevenção do adoecimento mental e para o fortalecimento da saúde integral das cuidadoras, validando a abordagem preventiva e holística da profissão.

A intervenção na Unidade Básica Saúde (UBS) Edmilson de Lima (terceira etapa, ocorrida em 07 de outubro de 2025), com o método "CUIDE-SE", foi cuidadosamente planejada para atender às cinco mães selecionadas via busca ativa com o apoio do ACS F.M.S, que conseguiu trazê-las para o evento com a temática do "Outubro Rosa". Foi proporcionado a essas mães um momento na qual a enfermagem atuou ativamente no acolhimento, na aferição de pressão e glicemia, na realização de exame ginecológico, testes rápidos para ISTs (HIV, SÍFILIS, HEPATITE B e HEPATITE C) e solicitação de

exames de rastreamento (mamografia), integrando a atenção à saúde mental com a saúde física preventiva.

As mães foram recepcionadas por um pequeno café da manhã, que foi aproveitado para reforçar a importância da presença delas no momento que se dava início ao “OUTUBRO ROSA” da unidade de saúde. Colocando-as como prioridades na promoção deste movimento, no intuito de promover um sentimento de valorização individual para cada uma delas, combatendo a sensação de invisibilidade que frequentemente relatam nos serviços de saúde.

O espaço físico foi intencionalmente ornamentado para criar um ambiente acolhedor e seguro, sinalizando que aquele era um espaço dedicado a elas. Utilizou-se a música “É preciso saber viver” (Titãs, 1997) em volume baixo e um breve momento de relaxamento guiado (respiração e mantra) para promover a tranquilidade e a harmonia do ambiente, antes da introdução da escuta terapêutica, preparando as participantes para a abertura emocional e favorecendo a introspecção necessária ao autocuidado.

Logo em seguida foi explicitada a importância de cuidar-se, fazer o autoexame e procurar a unidade caso percebessem alguma alteração nas mamas, reforçando o conhecimento sobre a saúde preventiva. Neste momento foi destacado que a unidade e os profissionais estariam sempre dando prioridade às mães atípicas nos atendimentos de enfermagem, criando um canal de acesso facilitado e um precedente institucional de cuidado diferenciado.

Após o diálogo sobre a importância do autocuidado do seu corpo, a necessidade de cuidar-se para uma qualidade de vida melhor, e o esclarecimento de dúvidas sobre o câncer de mama, o café da manhã foi ofertado e deu-se início aos atendimentos clínicos. Na triagem foi feita uma pequena anamnese, para uma escuta acolhedora e não apenas técnica, no intuito de entender um pouco da rotina de cada mãe e suas necessidades, transformando a triagem em um momento terapêutico e de coleta de dados subjetivos relevantes.

A riqueza de detalhes do acolhimento visava reforçar a importância de que a Enfermagem, ao atuar no campo da saúde mental, utilize tecnologias leves para favorecer o vínculo e o senso de pertencimento, permitindo que as mães se sentissem valorizadas e prontas para a troca e a escuta coletiva. A coleta dos dados em todos os momentos foi realizada por meio de diário de campo, utilizando a escuta terapêutica e a observação das reações e sentimentos das participantes, permitindo uma análise crítica e multifacetada

sobre o impacto do acolhimento na saúde mental dessas mães, e garantindo a profundidade da abordagem qualitativa e reflexiva do estudo.

Momento	Data	Local	Público	Tempo de Ação	Método Aplicado
1ª Etapa	25 06 2024	Associação de Pais Alma Pura (APAP) Baturité Ceará	9 Mães/ Cuidadoras	2h	Dinâmica "FLORESCER" PICS, (aromaterapia, fitoterapia) + Escuta Terapêutica
2ª Etapa	12 11 2024	Centro Especializado em Reabilitação (CER) e UEPA, Eusébio, Ceará	22 Cuidadoras	2h	Evento "MEXA-SE" (PICS, Aferição de Sinais Vitais e Atividades Rítmicas/Funcionais)
3ª Etapa	07 10 2025	Posto de Saúde Edmilson de Lima, Redenção, Ceará	5 Mães sem Rede de Apoio (Busca Ativa)	2h	Evento "CUIDE-SE" (Saúde da Mulher – Outubro Rosa) + Dinâmica "FLORESCER" + Acolhimento Prioritário e Escuta Terapêutica na Triagem

RESULTADO E DISCUSSÃO

A vivência da aplicação da dinâmica “FLORESCER”, a participação no movimento “MEXA-SE” e o evento “CUIDE-SE”, proporcionaram a coleta de dados e percepções que se alinham diretamente aos objetivos propostos, revelando a urgência e a complexidade da saúde mental das mães cuidadoras. O ambiente interativo e de escuta terapêutica, característico das atividades realizadas, permitiu a emergência das "dores invisíveis" e da sobrecarga real vivenciada pelas mães atípicas, confirmando a relevância da abordagem qualitativa para a compreensão desse fenômeno.

O espaço de fala proporcionado pela dinâmica “FLORESCER” foi um marco crucial, evidenciando que a principal fonte de sofrimento para estas mães reside na ausência de rede de apoio e no isolamento social crônico. As participantes conseguiram relatar suas vivências e dificuldades de forma aberta, mencionando a vergonha de pedir ajuda, as incertezas do amanhã, o abandono e o doloroso sentimento de incapacidade. Tais relatos confirmam as evidências de estudos recentes que apontam para altos índices de sofrimento psíquico, como sintomas depressivos e ansiedade, frequentemente associados à sobrecarga e à falta de apoio social e institucional (Santos, Resi & Silva, 2024), sublinhando a necessidade de intervenções focadas no suporte comunitário.

Notou-se que o acolhimento oferecido pela Enfermagem, no MEXA-SE e no CUIDE-SE, transcendeu o aspecto meramente técnico, configurando-se como um ato de cuidado inerente à condição humana e um princípio da atenção psicossocial. O vínculo seguro, construído pelo contato próximo e contínuo entre a profissional e as mães, foi primordial para que as participantes se sentissem ouvidas, validadas e amparadas em suas necessidades emocionais.

Segundo Matias e Eugenio (2023), existe necessidade urgente de serem acolhidas e terem suas narrativas legitimadas demonstra a fragilidade com que essas mulheres são frequentemente tratadas nos serviços de saúde, sentindo-se, por vezes, invisibilizadas ou estigmatizadas. A intervenção da Enfermagem em Saúde Mental no cuidado do cuidador, portanto, é inquestionável e estratégica. Ao adotar a escuta ativa terapêutica e as dinâmicas simbólicas, o profissional de enfermagem atua diretamente na prevenção do adoecimento mental.

Com tudo, demonstra-se a eficácia de metodologias ativas que estimulam a consciência emocional e o bem-estar subjetivo, conforme apontado por Ferreira e Barros

(2025), provendo um modelo de cuidado replicável e de baixo custo. A aplicação da dinâmica, baseada no simbolismo da flor – do amassamento do papel (representando a dor e as mágoas acumuladas) ao desamassamento e montagem final (simbolizando a resiliência e o florescimento) – permitiu uma catarse emocional e a ressignificação da maternidade atípica.

As flores entregues como símbolo de resistência fecharam o ciclo, reforçando a importância de cultivar ativamente o autocuidado. O uso dessas práticas ativas, que utilizam o simbolismo para representar o crescimento interior e a superação (Japiassu & Liberal, 2025), revelou-se um recurso terapêutico de alto impacto emocional, capaz de mobilizar recursos internos de enfrentamento. No contexto das ações de extensão e do compromisso da UNILAB com a transformação social, a realização da atividade “CUIDE-SE”, no Posto de Saúde Edmilson Lima (URUCUZAL) de Antônio Diogo, no Maciço de Baturité.

Evidencia-se a importância da articulação sinérgica entre a universidade e a comunidade. O trabalho em conjunto com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) para a busca ativa de mães sem rede de apoio materializa o princípio da equidade social e do fortalecimento da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) em regiões de maior vulnerabilidade, garantindo que o cuidado chegue a quem mais precisa. O envolvimento da graduação de Enfermagem da UNILAB em ações de extensão como essa cumpre o projeto pedagógico institucional (UNILAB, 2022).

Que destaca a formação de profissionais comprometidos com a transformação social e o cuidado integral à pessoa humana. A experiência prática nas comunidades do Maciço de Baturité é um reflexo direto desse compromisso, preparando o futuro enfermeiro para atuar de forma humanizada, crítica e voltada às necessidades reais da população, especialmente de grupos vulneráveis, incorporando a realidade sociopolítica em sua prática.

A participação no movimento "MEXA-SE" destacou a perspectiva do cuidado holístico e a interligação entre saúde mental e física. O incentivo à prática de exercícios físicos (dança, ritmos) integra-se às PICS e reconhece a interdependência entre corpo e mente no processo de bem-estar. A alegria e os risos contagiantes observados neste evento reforçaram a necessidade de projetos contínuos, com horários flexíveis e estratégicos, que ofereçam às mães um escape ativo e prazeroso da rotina exaustiva do cuidado contínuo.

A atuação do enfermeiro, ao incentivar a atividade corporal e promover a escuta sensível, conforme citado por Souza et al. (2022), contribui diretamente para o

fortalecimento da saúde integral e para a prevenção do adoecimento mental das cuidadoras. Essa visão ampliada demonstra que o cuidado de enfermagem não se limita aos procedimentos clínicos, mas abrange o bem-estar físico e emocional, reconhecendo a mãe como sujeito de direitos e de cuidado, e não apenas como um acessório do paciente.

O relato de experiência, ao unir a intervenção psicossocial (FLORESCER) com a promoção da saúde física (MEXA-SE) e os cuidados de enfermagem preventiva (CUIDE-SE), reforça a necessidade de uma abordagem interdisciplinar e holística. Tais ações são essenciais para combater a lacuna de recursos didáticos e produções científicas voltadas especificamente à realidade das mães cuidadoras (Silva, Barros & Moura, 2022; Ferreira & Souza, 2021), qualificando tanto a assistência prestada quanto o processo de ensino-aprendizagem na área da saúde.

Em suma, as vivências demonstraram que o fortalecimento do vínculo seguro entre a profissional de Enfermagem e as mães cuidadoras é um fator protetivo crucial contra o adoecimento mental, contribuindo diretamente para o equilíbrio emocional da família e a sustentabilidade da continuidade do tratamento da criança. A valorização e o ensino do autocuidado, juntamente com a criação de redes de apoio mútuo, são intervenções da Enfermagem que se mostraram vitais para a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres.

Além dos efeitos observados na promoção do bem-estar emocional, a vivência permitiu identificar que intervenções simples, sensíveis e de baixo custo — como práticas integrativas, atividades corporais leves e dinâmicas educativas — têm potencial para fortalecer a autonomia e a autoexpressão das mães cuidadoras. A literatura reforça que estratégias de cuidado centradas na pessoa e fundamentadas em tecnologias leves ampliam a capacidade de enfrentamento diante da sobrecarga cotidiana, diminuindo a sensação de solidão e aprimorando a percepção de apoio social.

Nesse sentido, a experiência evidenciou que quando as mães encontram um espaço seguro para compartilhar suas dores e refletir sobre suas vivências, tornam-se mais propensas a reconhecer seus limites, estabelecer práticas de autocuidado e desenvolver maior resiliência. Assim, as intervenções aplicadas demonstram relevância não apenas como suporte emocional momentâneo, mas como dispositivos que podem transformar o modo como essas mulheres compreendem a si mesmas e o papel que desempenham dentro da dinâmica familiar, contribuindo para a construção de redes de cuidado mais sólidas e humanizadas.

Portanto, a experiência vivenciada com a aplicação das práticas educativas e a observação atenta validam a urgência de maior atenção dos serviços de saúde mental para com os cuidadores. O estudo reforça que o cuidado da Enfermagem deve ser ampliado para além do paciente, abrangendo toda a sua rede familiar e oferecendo espaços de acolhimento, escuta e apoio para a problemática da sobrecarga, consolidando o cuidado humanizado e integral como um pilar essencial na atenção à saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A conclusão deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) representou, para a autora, mais do que o encerramento de uma etapa acadêmica; significou a concretização de um sonho construído em meio a desafios, superações e profundo amor. Em sua vivência como mãe atípica, a escritora enfrentou inúmeras dificuldades ao longo da graduação em Enfermagem, incluindo o cansaço físico, a sobrecarga emocional e a constante busca por equilibrar o papel de cuidadora com o de estudante. Essa trajetória particular possibilitou à pesquisadora uma compreensão profunda da imperativa necessidade de dar visibilidade à saúde mental das mães cuidadoras de filhos em sofrimento mental, que, com frequência, dedicam-se inteiramente ao cuidado do outro e acabam negligenciando o autocuidado.

A jornada percorrida pela redatora evidenciou a importância crucial de promover espaços de escuta, acolhimento e cuidado direcionados a essas mulheres, reconhecendo tanto suas dores quanto suas potencialidades. A Enfermagem, enquanto ciência do cuidado, possui um papel essencial na construção de práticas que valorizem a integralidade e a humanização. A pesquisa demonstrou que o ato de "cuidar de quem cuida" é, simultaneamente, uma forma de fortalecer a saúde coletiva e de garantir a qualidade da assistência prestada às crianças.

A rede de apoio constitui-se em um elemento essencial para à promoção da saúde mental de mães atípicas, especialmente para aquelas que vivenciam a sobrecarga associada à maternidade atípica. Destaco a importância do suporte familiar, profissionais da saúde e dos grupos de apoio que atuam como fator de proteção emocional, como grupo de conversas, ambientes coletivos de troca como grupos terapêuticos e rodas de conversas, favorecem a construção de um vínculo seguro no enfrentamento das dificuldades.

Por fim, este trabalho reflete não apenas um compromisso acadêmico, mas também um legado pessoal. A obra nasce de sua própria vivência e busca inspirar outros profissionais a olharem com sensibilidade para as mães atípicas, compreendendo que o cuidado transcende a dimensão biológica, alcançando o aspecto emocional, social e espiritual. Conforme afirmam os autores referenciados nesta obra e a experiência do vivido, reconhecer e acolher as necessidades emocionais dessas mães é fundamental para a promoção de um cuidado mais empático e integral, beneficiando tanto as cuidadoras quanto seus filhos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/pnpic>. Acesso em: 05 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção psicossocial e saúde mental no SUS: diretrizes e estratégias**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps>. Acesso em: 05 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial no Contexto Atual**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.saude.mg.gov.br/wp-content/uploads/2025/01/Guia-sobre-saude-mental-e-atencao-psicossocial-diante-o-cenario-de-pandemia-do-Covid-19-5.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2025.

CAMPOS, R. G. et al. Sobrecarga e qualidade de vida de mães cuidadoras de crianças com transtornos do neurodesenvolvimento. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, n. 2, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/WSGZjfM4qcmGgvV8MPv8bTs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 nov. 2025.

COSTA, M. F.; LIMA, R. C.; RIBEIRO, A. C. Formação em Enfermagem e o cuidado às famílias em vulnerabilidade emocional: experiências da Rede de Atenção Psicossocial em Fortaleza-CE. **Revista de Saúde e Humanização**, v. 12, n. 3, p. 155-166, 2022. Disponível em: https://publicacoes.abennacional.org.br/wp-content/uploads/2022/04/e11-vulneraveis_vol-I.pdf. Acesso em: 05 nov. 2025.

FERREIRA, L. O.; BARROS, M. J. Práticas integrativas e o fortalecimento emocional em grupos vulneráveis: o papel da enfermagem. **Revista Brasileira de Práticas Integrativas em Saúde**, v. 4, n. 1, p. 22-31, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/marco/praticas-integrativas-e-complementares-em-saude-crescem-70-e-ampliam-o-acesso-ao-cuidado-integral-no-sus>. Acesso em: 05 nov. 2025.

FERREIRA, L. O.; SOUZA, A. P. Educação em saúde e cuidado integral: desafios da enfermagem com mães cuidadoras. **Revista de Enfermagem Contemporânea**, v. 10, n. 4, p. 78-87, 2021. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/2016>. Acesso em: 05 nov. 2025.

FERREIRA, M. L. et al. Escuta terapêutica e o vínculo no cuidado de enfermagem à saúde mental. **Revista Saúde em Debate**, v. 47, n. 2, p. 233-245, 2023.

JAPIASSU, L. N.; LIBERAL, P. F. Simbolismo e práticas de ressignificação emocional na enfermagem: a flor como metáfora do cuidado. **Revista Cuidar é Viver**, v. 9, n. 1, p. 60-71, 2025.

LIMA, R. A.; XAVIER, D. F.; SIQUEIRA, M. R. Dinâmicas de grupo e metodologias ativas nas práticas integrativas em saúde. **Revista Brasileira de Terapias Integrativas**, v. 8, n. 2, p. 119-130, 2024

MATIAS, P. S.; EUGENIO, D. A. Invisibilidade materna e abandono emocional em famílias de crianças com autismo. **Revista Psicologia e Sociedade**, v. 35, n. 1, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/489efab9-5359-4bdd-92f3-a5a49dc56a7a/download>

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 16. ed. São Paulo: Hucitec, 2023.

OLIVEIRA, L. M. et al. Psicodiagnóstico precoce e estratégias terapêuticas em saúde mental infantil. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 7, n. 2, p. 44-53, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/312>. Acesso em: 05 nov. 2025.

OLIVEIRA, E.; NASCIMENTO, D. E. Acolhimento e escuta ativa na atenção psicossocial: o papel do enfermeiro. *Revista Enfermagem em Foco*, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2020.

PASTORELLI, J. S. et al. Impactos da sobrecarga e do isolamento social em mães de crianças com condições neurológicas. **Revista de Ciências da Saúde**, v. 14, n. 1, p. 100-112, 2024. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2024-12/sobrecarga-de-trabalho-eleva-risco-de-depressao-entre-maes-cientistas>.

PEREIRA, R.; ALMEIDA, E. M. O enfermeiro como agente de transformação social no cuidado integral à saúde mental. *Revista de Enfermagem Brasileira*, v. 20, n. 4, p. 312-321, 2021.

REIS, L.J.: Saúde mental e qualidade de vida de cuidadores familiares: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 2, p. 1-10, 2020.

SANTOS, E.; REIS, C. D.; SILVA, E. Sofrimento psíquico e sobrecarga de mães cuidadoras: desafios e enfrentamentos. *Revista Psicologia em Ação*, v. 28, n. 1, p. 80-94, 2024.

SILVA, M. E.; SANTOS, R. P. O papel da enfermagem na promoção da saúde mental de familiares e cuidadores. **Revista Saúde & Cuidado**, v. 15, n. 2, p. 55-64, 2021. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/235>.

SILVA, P. F.; BARROS, D. L.; MOURA, L. C. A invisibilidade das mães cuidadoras nos serviços de saúde mental: um olhar da enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**

Psiquiátrica, v. 9, n. 3, p. 14-26, 2022. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/download/2598/2048/10609>.

SILVA, T. M. et al. Políticas públicas e práticas integrativas na saúde mental materna: avanços e desafios. **Revista de Saúde Pública Brasileira**, v. 56, n. 1, p. 202-213, 2023. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/iiisimposiosaudementaluenf/928359-politicas-publicas-de-saude-mental-no-brasil--avancos-e-desafios>.

SOUZA, F. L. et al. Movimento corporal e saúde mental: a dança como prática integrativa na enfermagem. **Revista Brasileira de Práticas em Saúde**, v. 5, n. 3, p. 67-79, 2022. Disponível em: <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/download/3920/3862/13817>.

UNILAB – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. **Projeto Pedagógico Institucional da UNILAB**. Redenção, CE: UNILAB, 2022. Disponível em: <https://unilab.edu.br/wp-content/uploads/2023/07/PDI-2023-2027-Pa%CC%81gina-individual.pdf>.

UERN – Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. **Relatório de atividades do Núcleo de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (NUPICS)**. Mossoró, RN: UERN, 2023. Disponível em: <https://periodicos.apps.uern.br/index.php/EXT/article/download/5780/4090/17928>.

VIANA, L. R.; BENICASA, L. C. Maternidade atípica e ativismo materno: redes de apoio e construção de identidade. **Revista Gênero e Sociedade**, v. 12, n. 1, p. 122-135, 2023. Disponível em: <https://revistas.metodista.br/index.php/comunicacaosociedade/article/view/1617>.

APENDICES

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE MÃES CUIDADORAS

Título do instrumento: Avaliação da saúde mental e práticas de autocuidado de mães cuidadoras de filhos em sofrimento mental.

Objetivo:

Investigar os impactos emocionais e psicológicos vivenciados por mães cuidadoras, bem como identificar práticas de autocuidado e estratégias de enfrentamento utilizadas por elas no cotidiano.

Instruções:

O presente questionário tem finalidade exclusivamente acadêmica, integrando o Trabalho de Conclusão de Curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB).

As respostas são confidenciais e não haverá identificação nominal das participantes.

Marque a alternativa que melhor representa sua realidade e, quando necessário, escreva brevemente sua resposta.

—

Parte I – Perfil da participante

1. Idade: () até 25 anos () 26 a 35 () 36 a 45 () 46 a 55 () acima de 55
2. Estado civil: _____
3. Número de filhos: ____
4. Filho(a) em sofrimento mental: () sim () não Idade do filho(a): ____
5. Ocupação atual: _____

Parte II – Aspectos emocionais e saúde mental

6. Com que frequência você sente cansaço emocional?
() Nunca () Raramente () Às vezes () Frequentemente () Sempre
7. Você sente que tem apoio emocional suficiente da família e da comunidade?
() Sim () Parcialmente () Não
8. Com que frequência sente ansiedade, tristeza ou irritabilidade no cuidado diário?
() Nunca () Raramente () Às vezes () Frequentemente () Sempre
9. Já procurou atendimento psicológico ou psiquiátrico?
() Sim () Não
10. Considera que o cuidado com o filho interfere na sua saúde mental? () Sim
() Parcialmente () Não

Parte III – Práticas de autocuidado e enfrentamento

11. Você reserva algum tempo para si mesma durante a semana?
 Sim Às vezes Não
12. Que atividades costuma realizar para relaxar ou cuidar de si?
13. Já utilizou alguma prática integrativa (como florais, meditação, auriculoterapia, fitoterapia etc.) para aliviar o estresse ou ansiedade?
 Sim Não Se sim, qual? _____
14. Você acredita que ações coletivas, como rodas de conversa e dinâmicas em grupo, ajudam na sua saúde mental?
 Sim Parcialmente Não
15. O que você acredita que poderia melhorar sua qualidade de vida e bem-estar emocional?

Observações:

Este questionário foi elaborado pela acadêmica Karla Gerlane Gomes, docente do curso de Enfermagem da UNILAB, como instrumento de coleta de dados do TCC “Cuidando de quem cuida: avaliação da saúde mental de mães cuidadoras de filhos em sofrimento mental”, com base em princípios éticos e respeito à dignidade das participantes.