MÃOS QUE CUIDAM, MÃOS QUE PRECISAM DE CUIDADO: AUTOCUIDADO DE MÃES DE CRIANÇAS COM TEA NO PROJETO ABRACE

Ystanila Augusto[1]
Bruno Frota[2]
Yves Davi Maia Teixeira[3]
Edvânia Botelho[4]
Rodolfo Nunes[5]

RESUMO

Ser mãe de uma criança com Transtorno do Espectro Autista (TEA) significa, na maioria das vezes, reorganizar a própria vida em função do cuidado do outro. São mãos que alimentam, que acalmam, que acompanham terapias, que administram rotinas ,e que, com frequência, esquecem de cuidar de si mesmas. Essa dedicação constante gera demandas físicas, emocionais e sociais intensas, e o autocuidado, nesse cenário, deixa de ser luxo para se tornar necessidade: uma estratégia essencial para prevenir o adoecimento dessas cuidadoras. Foi pensando nessa realidade que cinco acadêmicos do curso de Medicina da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), sob supervisão dos professores Rodolfo e Alyne, desenvolveram uma ação educativa no Projeto ABRACE, em 14 de maio de 2026. O objetivo era simples, mas profundo: abrir um espaço onde essas mães pudessem falar sobre suas próprias vivências, não apenas sobre seus filhos. A atividade tomou forma de uma roda de conversa, conduzida com cinco mães ao longo de 30 a 40 minutos, em linguagem simples e acolhedora. Realizou-se uma intervenção semi-estruturada, na qual os estudantes apenas iniciaram as discussões e o foco estava no acolhimento das demandas das participantes, principalmente: a sobrecarga física e emocional do dia a dia, a importância de reservar um tempo só para si, a busca por redes de apoio e formas concretas de inserir o autocuidado numa rotina já tão preenchida. Mais do que uma apresentação de conteúdo, o encontro se tornou um convite à escuta, e as mães aceitaram esse convite com participação ativa e espontânea. Os relatos revelaram uma sobrecarga muitas vezes invisível: mães que cuidam simultaneamente de idosos da família, que enfrentam a ausência de apoio dos parceiros e que raramente têm com quem dividir o peso do cotidiano. Diante disso, os acadêmicos puderam compreender, na prática, o quanto a saúde de quem cuida também precisa de atenção, e o quanto essas mulheres, em meio a tantas obrigações, têm dificuldade até mesmo de concretizar um espaço para si. Mais do que informações, o que ficou daquele encontro foi a experiência de serem ouvidas. Para muitas participantes, foi a primeira vez que alguém perguntou, genuinamente, como elas estavam. A equipe reconhece que houveram limitações importantes: o tempo reduzido da intervenção, o pequeno número de participantes e a rotina intensa dessas mães, que dificulta a continuidade do autocuidado no dia a dia. Ainda assim, a vivência foi valiosa na formação médica dos acadêmicos, favorecendo o desenvolvimento de escuta ativa, empatia e comunicação humanizada — competências centrais para uma atuação em saúde verdadeiramente integral. A experiência reforçou também o papel da Atenção Primária à Saúde como espaço privilegiado de acolhimento e reconhecimento das necessidades do território. Por fim, falar sobre autocuidado com essas mães não é apenas promover saúde individual, mas também dar visibilidade a uma população historicamente esquecida nas discussões sobre cuidado. Assim, essa ação contribui para a Diversidade, Inclusão e Transformação Social, mostrando que cuidar de quem cuida é, também, um compromisso ético e coletivo.

Palavras-chave: autocuidadomães; Transtorno do Espectro Autista; promoção da saúde; mães.

Universidade Da Integração Internacional Da Lusofonia Afro Brasileira , Unidade acadêmica do Palmares , Discente, ystanilaaugust.24a@gmail.com[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira , Unidade acadêmica do Palmares, Discente, brunofrotamed@gmail.com[2]
Unidade da integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira, Unidade acadêmica do Palmares , Discente, yvesdavi10@gmail.com[3]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira, Unidade acadêmica do Palmares, Discente, edvaniacarvalhob00@gmail.com[4]
Universidade da Integração Internacional, d Lusofonia Afro Brasileira, Unidade acadêmica do Palmares, Docente, rodolfonunes@unilab.edu.br[5]

ISSN: 2447-6161