



Nos Olhos
Do
SITE
XI SEMANA
UNIVERSITÁRIA

**Diversidade,
Inclusão e
Transformação Social**

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

Ystanila Augusto¹

Bruno Frota²

Yves Davi Maia Teixeira³

Edvânia Botelho⁴

Rodolfo Nunes⁵

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: autocuidado; mães; Transtorno do Espectro Autista; promoção da saúde; mães.

Universidade Da Integração Internacional Da Lusofonia Afro Brasileira , Unidade acadêmica do Palmares , Discente, ystanilaugust.24a@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira , Unidade acadêmica do Palmares, Discente, brunofrotamed@gmail.com²

Unidade da integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira, Unidade acadêmica do Palmares , Discente, yvesdavi10@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro Brasileira, Unidade acadêmica do Palmares, Discente, edvaniacarvalhob00@gmail.com⁴

Universidade da Integração Internacional, d Lusofonia Afro Brasileira, Unidade acadêmica do Palmares, Docente, rodolfonunes@unilab.edu.br⁵