

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: EXPERIÊNCIA EM SAÚDE MENTAL COM MÃES DE CRIANÇAS AUTISTAS

CARING FOR THOSE WHO CARE: MENTAL HEALTH EXPERIENCE WITH MOTHERS OF AUTISTIC CHILDREN

Dandara Rayane da Silva de Melos ¹

Gabriela Zago Garcia ²

Izadora Tavares Farias ³

Yasmim Mendes Cronemberger ⁴

Maria Rita Pimentel Valente Lima ⁵

Bruna Gomes de Castro ⁶

Mateus Miranda de Souza ⁷

Luciana Pereira Colares Leitão ⁸

Resumo: Este relato de experiência apresenta a implementação de um projeto de extensão curricular voltado para mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), desenvolvido por acadêmicos do curso de Medicina de Palmas/TO. O objetivo foi oferecer um espaço de acolhimento, promovendo bem-estar, descontração e troca de experiências, ressaltando a importância do autocuidado para essas mães. A metodologia envolveu revisão teórica, visitas à instituição e validação participativa por meio de rodas de conversa e oficinas recreativas com as mães atendidas. Os resultados evidenciaram a sobrecarga emocional, física e social vivenciada por essas mulheres, destacando lacunas no autocuidado e no acesso a apoio psicológico. As rodas de conversa revelaram a relevância da escuta e do suporte social como fatores de proteção frente ao sofrimento. O projeto demonstra a necessidade de políticas públicas inclusivas e reafirma o papel transformador da extensão universitária na promoção da saúde mental e da cidadania.

1 Graduanda de medicina, Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: dandamelos@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5631348204538219> Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-0326-9040>

2 Graduanda de Medicina, Faculdade de Ciência Médicas Afya Palmas. Email: garielazagogarcia@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2896840211446821> Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-4229-8829>

3 Graduanda de Medicina, Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: izadorafarias1234@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4710051645757192> Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-6276-8078>

4 Graduanda de Medicina, Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: yasmim_mc@icloud.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3937614277632640> Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-1914-0912>

5 Graduanda de Medicina, Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: mariaritapvl@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4846196796510358> Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-5462-7278>

6 Graduanda de Medicina, Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: brunagomes15021@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4591890558839888> Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-7060-1855>

7 Graduando de Medicina, Faculdade de Ciências Médicas Afya Palmas. Email: mateus.juliana41@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1209763547287834> Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-5496-1765>

8 Doutora em Oncologia e Ciências Médicas. Professora da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Palmas. Email: colaresluciana@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0969152962702691> Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1635-7288>

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista. Cidadania. Autocuidado. Assistência. Cuidadores.

Abstract: This experience report describes the implementation of a curricular extension project aimed at mothers of children with Autism Spectrum Disorder (ASD), developed by medical students from Palmas/TO. The objective was to provide a welcoming space that promoted well-being, relaxation, and the exchange of experiences, while highlighting the importance of self-care for these mothers. The methodology included a theoretical review, institutional visits, and participatory validation through discussion circles and recreational workshops with the mothers of children attending the institution. The results revealed the emotional, physical, and social burden experienced by these women, as well as gaps in self-care and access to psychological support. The discussion circles underscored the relevance of listening and social support as protective factors against suffering. The project highlights the need for inclusive public policies and reinforces the transformative role of university extension in promoting mental health and citizenship.

Keywords: Autism Spectrum Disorder. Citizenship. Self Care. Assistance. Caregivers.

Introdução

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por dificuldades na comunicação social e pela presença de padrões restritos e repetitivos de comportamento, variando em intensidade e impacto na vida do indivíduo e de sua família. Embora o diagnóstico seja centrado na criança, os efeitos extrapolam o âmbito individual, atingindo todo o núcleo familiar, especialmente as mães, que frequentemente assumem o papel de cuidadoras principais (Boni et al., 2023).

Diversos estudos apontam que mães de crianças com TEA apresentam maior prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, quando comparadas a mães de crianças com desenvolvimento típico ou com outros tipos de atraso do desenvolvimento (Estes et al., 2009). Essa sobrecarga emocional está associada a múltiplos fatores: a severidade dos sintomas da criança, a presença de comportamentos desafiadores, a falta de recursos terapêuticos, a escassez de suporte social e da própria família e a fragmentação dos serviços de saúde (Weitlauf et al., 2016; Goodman et al., 2023).

Um estudo recente demonstrou que a saúde mental das mães é fortemente influenciada pela intensidade dos comportamentos-problema das crianças, sendo mediada por fatores como aceitação psicológica e empoderamento materno (Weiss et al., 2012). Esses achados reforçam a ideia de que estratégias de enfrentamento mais adaptativas e o fortalecimento do senso de competência podem mitigar os efeitos negativos do cuidado contínuo. Nesse sentido, a saúde mental e o autocuidado não devem ser vistos como um luxo, mas como uma prática essencial para a manutenção da saúde física, emocional e social dessas mulheres.

Além disso, o suporte social tem sido apontado como um dos principais fatores de proteção para o bem-estar materno. A presença de redes de apoio, sejam familiares, comunitárias ou institucionais, favorece a redução do estresse, aumenta a resiliência e melhora indicadores de qualidade de vida (Zheng et al., 2022). Por outro lado, a ausência desse suporte potencializa sentimentos de isolamento, solidão e desgaste emocional. A literatura brasileira também evidencia que o sofrimento psicológico vivenciado pelas mães de crianças autistas é marcado por sentimentos de exaustão, culpa e frustração, sendo frequentemente invisibilizado nas políticas públicas e nos serviços de saúde (Boni et al., 2023).

Intervenções voltadas especificamente para a saúde mental dessas mães têm se mostrado promissoras. Uma revisão sistemática recente identificou que programas de apoio psicológico e práticas que visam fortalecer o vínculo mãe-criança estão associados à redução de sintomas depressivos e à melhora do bem-estar geral (Kulasinghe et al., 2023). Tais achados reforçam a importância de iniciativas que reconheçam a centralidade do cuidador no processo terapêutico, e que busquem criar espaços de escuta, acolhimento e empoderamento.

Nesse contexto, projetos de extensão universitária assumem um papel estratégico, pois possibilitam o contato direto entre a universidade e a comunidade, promovendo ações de educação em saúde, autocuidado e suporte psicossocial. O presente relato, intitulado “CUIDANDO DE QUEM CUIDA: EXPERIÊNCIA EM SAÚDE MENTAL COM MÃES DE CRIANÇAS AUTISTAS”, descreve uma vivência de extensão curricular voltada ao fortalecimento da saúde mental e do autocuidado de mães de crianças com TEA. A iniciativa buscou oferecer um espaço de acolhimento, troca de experiências e práticas voltadas à promoção de bem-estar, reconhecendo que cuidar de quem cuida é parte fundamental da atenção integral à pessoa com TEA.

Metodologia

Para promover reflexões sobre o autocuidado de mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), o grupo desenvolveu um projeto de extensão de caráter participativo, combinando atividades educativas em saúde, oficinas de valorização pessoal e práticas de promoção da qualidade de vida. O projeto foi elaborado dentro de uma disciplina de extensão curricular.

A etapa inicial consistiu em um levantamento teórico acerca da importância do autocuidado em cuidadores, com foco em aspectos de saúde física, prevenção de doenças crônicas, especialmente o Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), e impacto psicológico do cuidado prolongado. Autores como Silva et al. (2021), (Estes et al., 2009; Weitlauf et al., 2016; Goodman et al., 2023) destacam que mães de crianças com TEA frequentemente negligenciam sua própria saúde em função da sobrecarga emocional e física, o que aumenta o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e agravos relacionados ao estresse.

A partir desse referencial, delineou-se a ação em três eixos complementares:

1. Educação em saúde e prevenção do DM2: realizada por meio de rodas de conversa com orientações sobre fatores de risco, hábitos alimentares saudáveis e importância da atividade física regular.
2. Autocuidado e autoestima: oficina prática conduzida em parceria com maquiadoras da empresa O Boticário, com o objetivo de estimular o cuidado pessoal e a valorização da autoimagem.
3. Promoção da atividade física: demonstração de exercícios físicos simples, de fácil execução e baixo custo, adaptáveis à rotina das participantes.

As atividades foram desenvolvidas no período de fevereiro a maio de 2024 na instituição Anjo Azul, que atua há 20 anos no estado do Tocantins, acolhendo famílias neurodiversas, contando com a participação das mães participantes da instituição. A metodologia adotada pautou-se na escuta ativa, o diálogo horizontal e a troca de experiências, aproximando o conhecimento científico da realidade vivida pelas participantes

Durante a execução, os integrantes do grupo registraram observações, relatos espontâneos e percepções das participantes, com vistas a subsidiar a análise crítica da experiência. Ao final, realizou-se um momento coletivo de socialização, em que as mães puderam expressar suas percepções sobre a ação e compartilhar suas dificuldades em relação ao autocuidado, e como isso impacta no seu cotidiano e como aquelas informações poderiam ajudá-las a partir dali.

Assim, a metodologia não se restringiu à transmissão de informações, mas constituiu um espaço de acolhimento, valorização da subjetividade e fortalecimento da autonomia das mães cuidadoras.

Quadro 1. Eixos da ação desenvolvida

Eixo temático	Ação desenvolvida
Saúde e prevenção do DM2	Roda de conversa sobre fatores de risco, alimentação saudável, importância da atividade física
Autocuidado e autoestima	Oficina de maquiagem com apoio de profissionais da O Boticário, visando fortalecimento da autoestima
Promoção da atividade física	Orientações e demonstração de exercícios simples, de baixo custo, adaptáveis à rotina diária

Fonte: Elaborado pelos próprios autores (2025).

Essa organização, conforme quadro 1, buscou estruturar a ação de forma clara e acessível, permitindo que as mães participantes compreendessem os objetivos de cada atividade e se engajassem ativamente no processo. O eixo da saúde e prevenção do DM2 proporcionou um espaço de diálogo sobre hábitos de vida e fatores de risco, trazendo orientações práticas relacionadas à alimentação e à importância da atividade física regular. No eixo do autocuidado e autoestima, a parceria com maquiadoras da O Boticário possibilitou a vivência de momentos de valorização pessoal, reforçando a relevância da autoestima no cuidado integral com a saúde. Já no eixo de promoção da atividade física, as demonstrações de exercícios simples buscaram mostrar alternativas viáveis para o cotidiano, de baixo custo e facilmente adaptáveis à realidade das mães cuidadoras.

Essa categorização favoreceu uma compreensão ampla do autocuidado, contemplando tanto os aspectos biológicos quanto psicossociais, e contribuiu para que as participantes percebessem o autocuidado não apenas como prevenção de doenças, mas também como fortalecimento da identidade e do bem-estar.

Desenvolvimento, resultados e discussão

Ao longo da execução do projeto “Cuidando de Quem Cuida: Experiência em Saúde Mental com Mães de Crianças Autistas”, foram observados diferentes aspectos que evidenciam a complexidade do cuidado cotidiano assumido por essas mulheres e o impacto direto desse papel sobre sua saúde física e mental. A realização do projeto possibilitou identificar, com clareza, lacunas significativas no acesso a práticas de autocuidado e apoio emocional, especialmente no contexto de sobrecarga vivenciada por mães que são cuidadoras principais de crianças com TEA.

Durante os encontros promovidos pela equipe, foi possível constatar que muitas participantes apresentavam desconhecimento sobre sua maior vulnerabilidade para doenças crônicas, como o Diabetes Mellitus tipo 2, além de relatarem sentimentos recorrentes de solidão, exaustão e baixa autoestima. Há evidências na literatura de que mães de crianças com TEA experimentam taxas mais elevadas de ansiedade, depressão e estresse em comparação a mães de crianças com desenvolvimento típico, sobretudo quando o acesso a recursos terapêuticos é escasso e o suporte social é limitado (Estes et al., 2009;

Weitlauf et al., 2016; Goodman et al., 2023). Trata-se, portanto, de um adoecimento que não é apenas individual, mas estrutural, já que está diretamente ligado à ausência de políticas públicas efetivas e de suporte psicossocial adequado.

As rodas de conversa realizadas durante a experiência permitiram a escuta ativa dos relatos das mães e revelaram, de forma concreta, como a ausência de redes de apoio e de estratégias de enfrentamento adaptativas contribuem para a intensificação do sofrimento psicológico. Sendo assim, o suporte social, em especial, é identificado como um recurso central de proteção para a saúde mental de cuidadoras, funcionando como amortecedor diante da sobrecarga cotidiana (Zheng et al., 2022). Entretanto, o que se observa na realidade é uma lógica de responsabilização individual sobre um problema que é social, uma mulher sobrecarregada, emocionalmente exaurida, mas que raramente é vista como alguém que também precisa ser cuidada (imagem 1).

Imagem 1. atividades realizadas com as crianças enquanto as mães participavam da ação



Fonte: acervo dos autores

Nesse sentido, as ações propostas pelo projeto buscaram responder a essas demandas. Foram realizadas atividades de educação em saúde, com a entrega de panfletos sobre hábitos alimentares saudáveis para prevenção do Diabetes Mellitus tipo 2, além de práticas voltadas ao fortalecimento da autoestima, como a maquiagem profissional (imagem 2). Embora simbólica, essa atividade se mostrou significativa, pois promoveu valorização pessoal, sensação de acolhimento e incentivo à prática do autocuidado. Programas que favorecem o vínculo positivo entre mãe e filho, aliados a ações de apoio psicológico, têm se mostrado eficazes na redução de sintomas depressivos e na promoção do bem-estar (Kulasinghe et al., 2023).

Imagem 2. Brindes preparados para serem entregues e utilizados durante a ação



Fonte: acervo dos autores

A vivência relatada permitiu reconhecer que a saúde psíquica das mães é intensamente afetada pelo processo contínuo de cuidado, e que a responsabilização quase exclusiva por esse cuidado é socialmente atribuída às mulheres. Soma-se a isso a negligência institucional que pouco reconhece suas necessidades emocionais, resultando em um quadro de sobrecarga e sofrimento silencioso (Gadelha et al., 2025). Ao mesmo tempo, quando a escuta é oferecida de forma qualificada, já se produz um movimento terapêutico, capaz de gerar alívio e criar redes de apoio espontâneas entre as próprias participantes (Matias; Eugenio, 2025). É urgente, portanto, que os serviços públicos parem de enxergar essas mães apenas como acompanhantes e comecem a reconhecê-las como sujeitos também adoecidos e merecedores de atenção.

Do ponto de vista pedagógico, a experiência gerou uma aprendizagem significativa para os extensionistas, que puderam vivenciar diretamente os desafios enfrentados por mães de crianças autistas. Essa aproximação com a realidade local permitiu compreender que o cuidado em saúde extrapola o espaço clínico, alcançando dimensões sociais, emocionais e políticas. Formar-se em Medicina, nesse contexto, exige reconhecer-se como sujeito implicado nas transformações sociais, e não apenas como executor técnico de procedimentos clínicos (Lima et al., 2017).

Assim, os resultados do projeto não apenas validam a relevância da intervenção proposta, como também demonstram que a articulação entre universidade e comunidade é capaz de produzir soluções contextualizadas, mesmo que parciais, para desafios complexos. A experiência destaca a potência da extensão universitária como ferramenta de promoção do bem-estar, de valorização da saúde mental e de fortalecimento da cidadania ativa — especialmente em contextos de vulnerabilidade psicossocial. Ao unir teoria, prática e escuta, a experiência fortaleceu a compreensão de que a saúde mental das mães de crianças com TEA precisa ser reconhecida como prioridade nos serviços de atenção básica e como campo legítimo de atuação da extensão universitária (Dos Santos et al., 2024).

Considerações finais

Considerando toda a execução do projeto “Cuidando de Quem Cuida: Experiência em Saúde Mental com Mães de Crianças Autistas”, a iniciativa cumpriu um papel essencial ao lançar luz sobre um problema frequentemente invisibilizado: o adoecimento físico e psíquico das mães que assumem, quase integralmente, a função de cuidadoras. A experiência evidenciou que, embora o cuidado com a criança autista seja central, a saúde das mães permanece negligenciada, o que gera um ciclo de sofrimento que repercute diretamente na qualidade de vida de toda a família.

Ao oferecer espaços de escuta, momentos de acolhimento e práticas voltadas para o autocuidado, o projeto não apenas promoveu bem-estar imediato às participantes, mas também incentivou a construção de redes de apoio e fortaleceu a consciência de que o cuidado deve ser compartilhado e reconhecido como responsabilidade coletiva. Do ponto de vista formativo, o aprendizado vivido pelos extensionistas reafirma o papel transformador da universidade quando se abre ao diálogo com a comunidade, reconhecendo os saberes locais e produzindo intervenções sensíveis às realidades sociais.

Assim, conclui-se que a continuidade e a ampliação de iniciativas como esta são fundamentais para consolidar políticas públicas mais inclusivas, que considerem a saúde mental das cuidadoras como prioridade. O projeto reafirma que cuidar de quem cuida é também cuidar da criança, da família e da sociedade como um todo, fortalecendo vínculos, reduzindo desigualdades e ampliando a perspectiva de um futuro mais justo e humano.

Referências

BONI, Adalgisa Cristina Marques *et al.* The psychological suffering in the motherhood of children with Autism Spectrum Disorder (asd). *European Journal of Special Education Research*, v. 11, n. 4, 2025.

ESTES, Annette et al. Parenting stress and psychological functioning among mothers of preschool children with autism and developmental delay. *Autism: the international journal of research and practice*, v. 13, n. 4, p. 375–387, 2009.

HODGETTS, S. et al. The impact of autism services on mothers' psychological wellbeing. *Child: care, health and development*, v. 43, n. 1, p. 18–30, 2017.

HORAN, Madeline R.; LATENDRESSE, Shawn J.; LIMBERS, Christine A. Mental health in mothers of autistic children with a medical home: The potentially mechanistic roles of coping and social support. *Journal of autism and developmental disorders*, v. 54, n. 7, p. 2682–2692, 2024.

KULASINGHE, Kavindri et al. Psychological interventions targeting mental health and the mother-child relationship in autism: Systematic review and meta-analysis. *Developmental medicine and child neurology*, v. 65, n. 3, p. 329–345, 2023.

SARWAR, Farhan et al. Psychological capital, social support and wellbeing in mothers of children with autism spectrum disorder. *SAGE open*, v. 12, n. 3, p. 215824402211217, 2022.

WEISS, Jonathan A. et al. The impact of child problem behaviors of children with ASD on parent mental health: the mediating role of acceptance and empowerment. *Autism: the international journal of research and practice*, v. 16, n. 3, p. 261–274, 2012.

DOS SANTOS, Sara Pereira et al. Cuidar de quem cuida: um olhar para as mulheres mães de pessoas com TEA. *Caderno Impacto em Extensão*, v. 5, n. 2, 2024.

GADELHA, Geraldo Gilberto Raikkoner Silva et al. Transtorno do Espectro Autista (TEA): repercussões do diagnóstico na saúde mental dos pais. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, n. 4, p. 569-578, 2025.

GOODMAN, Samantha H. et al. Predictors of maternal depression in mothers of children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, v. 53, p. 1157–1170, 2023.

KULASINGHE, Minal et al. Maternal psychological support and child outcomes in autism: A randomized intervention study. *Autism Research*, v. 16, p. 512–523, 2023.

LIMA, Patrícia et al. A formação do estudante de medicina e o compromisso com a transformação social. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 41, n. 2, p. 258–264, 2017.

MATIAS, Marta Melo; EUGENIO, Aline Aparecida Perce. Acolhendo o cuidador: a importância da saúde mental da mãe de uma criança com Transtorno do Espectro Autista. *Revista Científica Educ@ção*, v. 10, n. 16, 2025.

WEITLAUF, Amy S. et al. Understanding the wellbeing of caregivers of children with ASD. *Autism*, v. 20, n. 2, p. 163–174, 2016.

ZHENG, Fang et al. The role of social support in psychological wellbeing of mothers caring for children with autism. *Children and Youth Services Review*, v. 132, 2022.

Recebido: 09 de setembro de 2025

Aceite: 2 de outubro de 2025