

PROMOVENDO SAÚDE PARA QUEM CUIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Celena Dantas de Medeiros¹;

¹Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal, RN.

<http://lattes.cnpq.br/2527052036509381>

Ludimyla Formiga Herculano²;

²Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Cuité, PB.

<http://lattes.cnpq.br/5354543574692477>

Thays Cristina de Sousa³.

³Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Cuité, PB.

<http://lattes.cnpq.br/9067515385406357>

RESUMO: A maternidade atípica impõe intensas jornadas de cuidados específicos, resultando frequentemente em sobrecarga física e emocional para as mães, as principais cuidadoras. Nesse cenário, o suporte de uma equipe multiprofissional e de políticas públicas torna-se indispensável. O objetivo desse estudo é relatar a experiência de uma ação de autocuidado voltada às mães atípicas do grupo “mães que cuidam e se cuidam” em Carnaúba dos Dantas/RN. Este é um estudo qualitativo e descritivo do tipo relato de experiência, realizado em abril de 2026. A ação envolveu 9 profissionais (psicólogo, nutricionista, fisioterapeutas, assistente social, pedagogos e psicopedagoga) e 22 cuidadoras. O roteiro integrou resgate de memórias felizes, relaxamento guiado e confecção de uma salada de frutas afetiva. Os relatos evidenciaram cansaço crônico, anulação de planos futuros e a centralidade das preferências dos filhos em detrimento das próprias. Contudo, a atividade promoveu momentos de gratidão pelos avanços das crianças, relaxamento e conscientização sobre a importância do autocuidado. Por fim, o cuidado de crianças atípicas gera exaustão e vulnerabilidade. Ações integradas de saúde são fundamentais no cenário das políticas públicas para oferecer acolhimento, prevenir o adoecimento mental e físico e fortalecer a rede de apoio a essas mulheres.

PALAVRAS-CHAVE: Maternidade atípica. Sobrecarga do Cuidador. Equipe multidisciplinar.

PROMOTING HEALTH FOR CAREGIVERS: NA EXPERIENCE REPORT.

ABSTRACT: Atypical motherhood imposes intense schedules of specific care, often resulting in physical and emotional overload for mothers, the primary caregivers. In this scenario, the support of a multidisciplinary team and public policies becomes indispensable. The objective of this study is to report the experience of a self-care activity aimed at atypical mothers in the group “mothers who care and take care of themselves” in Carnaúba dos Dantas/RN. This is a qualitative and descriptive study of the experience report type, carried out in April 2026. The activity involved 9 professionals (psychologist, nutritionist, physiotherapists, social

worker, pedagogues and psychopedagogue) and 22 caregivers. The script integrated the retrieval of happy memories, guided relaxation and the preparation of an affective fruit salad. The reports revealed chronic fatigue, the cancellation of future plans and the centrality of the children's preferences to the detriment of their own. However, the activity promoted moments of gratitude for the children's progress, relaxation and awareness of the importance of self-care. Finally, caring for children with special needs leads to exhaustion and vulnerability. Integrated health initiatives are fundamental within the public policy framework to provide support, prevent mental and physical illness, and strengthen the support network for these women.

KEYWORDS: Atypical motherhood. Caregiver burden. Multidisciplinary team.

INTRODUÇÃO

O termo “criança atípica” ou “criança com desenvolvimento atípico” diz respeito ao desenvolvimento diferente do esperado em crianças de determinada faixa etária. De forma geral, é utilizado para crianças com alguns diagnósticos que afetem o desenvolvimento psicomotor, sendo mais comum: transtorno do espectro autista (TEA), transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), transtorno opositor desafiador (TOD), síndrome de down, deficiências físicas e/ou intelectual, entre outras (ROIZ; FIGUEIREDO, 2025; SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2024).

A partir de um diagnóstico vem o desafio e a carga de cuidados específicos para melhor desenvolvimento da criança. Maia e Muner (2024) trazem em seu trabalho que a missão de realizar esses cuidados muitas das vezes acaba ficando para as mães das crianças, e a partir dessa realidade surgiu o termo “maternidade atípica”. Esta nomenclatura é comumente usada para se referir ao cuidado diferenciado, às lutas diárias, a diferentes jornadas de trabalhos e lutas que são impostas à partir do diagnóstico de suas crianças.

Diante de todos os desafios vividos diariamente como principais cuidadoras, muitas mães trazem relatos diários de sobrecarga emocional e física diante as diversas demandas: conciliar consultas, intervenções especializadas, rotina doméstica e, muitas vezes, trabalho remunerado. Essas atividades podem ocasionar estresse, ansiedade, sentimentos como culpa, insegurança, medo do futuro e isolamento social (CAETANO; JUNIOR; JESUS, 2026).

Portanto, neste contexto torna-se importante e fundamental o acompanhamento de uma equipe multiprofissional, com acolhimento psicológico e apoio de profissionais como nutricionista, fisioterapeuta, enfermeiro e médico para apoiar a intensificar o autocuidado também das mães atípicas, além de políticas públicas que fortaleçam e garantam esse acesso.

OBJETIVO

O objetivo desse trabalho é relatar a experiência de uma ação de autocuidado voltados às mães atípicas do grupo “mães que cuidam e se cuidam” no município de Carnaúba dos

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, de natureza descritiva e caracterizada como relato de experiência.

O grupo “mães que cuidam e se cuidam” é um grupo de mães e cuidadores de crianças atendidas pelo Centro Municipal de Educacional Especializado Marlo Vitor Medeiros de Melo (CMAEE), localizado no município de Carnaúba dos Dantas, Rio Grande do Norte. Participaram da ação nove profissionais, dentre eles psicólogo, nutricionista, assistente social, fisioterapeutas, psicopedagoga, pedagogos, e vinte e duas mães e/ou principais cuidadores, a ação aconteceu no local que o grupo sempre acontece e foi realizada no mês de abril do ano de 2026.

Para realização da ação foram realizadas reuniões de planejamento, nas quais foi criado um roteiro para realização da mesma. O roteiro foi organizado de forma com que fosse abordado: memórias felizes da maternidade e afetividade, momento guiado pela psicologia e psicopedagogia, foi realizado também um momento de relaxamento guiado pela fisioterapia e a ação foi finalizada com as mães montando uma salada de frutas afetiva guiada pela nutrição.

Por se tratar de um relato de experiência, não foram coletadas informações individuais, nem realizada gravação do momento. O relato também preza por respeitar os princípios éticos e manter a confidencialidade dos envolvidos. A análise aconteceu de forma reflexiva e descritiva baseada na vivência dos autores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a atividade, a partir da fala das próprias participantes foi possível observar um cansaço enquanto cuidadores. A partir de um estímulo à memórias do filho quando recém-nascido muitas relataram cansaço com a rotina, falta de tempo para cuidar de si mesma e falta de tempo para descanso desde então. Duas cuidadoras também relataram não ter memórias felizes desde o período do puerpério, e que ambas relembram esse período com bastante dor e sofrimento.

Teixeira et al (2024) em um estudo para avaliar as implicações da maternidade atípica encontrou em seu estudo que a maior parte das mães atípicas também relatam um cansaço emocional e físico, bem como falta de tempo para atividades prazerosas. Nesse estudo, também foi observado que as mães em sua maioria (82,4%) afirmaram deixar seus planejamentos futuros para se tornarem as principais cuidadoras, e nenhuma mãe afirmou que estavam satisfeitas com esse trabalho. Esse estudo apoia as falas encontradas durante a ação, muitas das cuidadoras também relataram deixar de realizar sonhos e planos futuros devido a carga do trabalho informal de cuidar que as mesmas sentiam.

Em contrapartida, essa ação também trouxe memórias felizes, a maior parte das cuidadoras trouxe sentir felicidade, gratidão e satisfação em ver cada vez que viam um

desenvolvimento de seus filhos.

Durante a atividade voltada à prática de massagem e relaxamento, as mães relataram sentir falta de momentos em que elas pudessem fazer essas atividades sozinhas, e que se sentiram melhores após essa ação. Algumas também relataram que a partir daquela ação iriam tirar alguns minutos para repetir o que foi passado pelos profissionais da fisioterapia. Durante a ação de construção da salada de frutas, muitas mães relataram trazer a fruta favorita do filho, e quando questionado o porquê de não escolher sua própria fruta favorita falaram que cuidar dos filhos está tão intrínseco nas suas atividades diárias que em sua maioria das vezes esquecem de pensar nelas primeiro, e acabam colocando as preferências de seus filhos à frente das suas. Todas reconheceram a partir dessa ação a importância de dedicar um tempo para cuidar de si mesma, seja na alimentação, com atividades de relaxamento ou fazendo atividades prazerosas, relataram também a satisfação com a atividade, e que, gostariam que a saúde do município seguisse promovendo atividades como essas.

A promoção de atividades como essa é de extrema importância para apoiar a saúde física, emocional e mental das mães. A sobrecarga recorrente devido às demandas contínuas de cuidado, acompanhamento em terapias somado a gestão familiar pode gerar estresse, ansiedade e exaustão. Portanto, nesse contexto o incentivo à prática de autocuidado como tirar um momento de prazer, realizar prática de atividade física e realizar hábitos saudáveis também é uma forma de promover saúde pública (BARROS et al, 2025). Melo *et al* 2025 traz que essa promoção de saúde vai beneficiar não somente a mãe, mas também fortalece a dinâmica familiar.

A maternidade atípica por muitas vezes pode ser romantizada como uma bela ação por parte das mães, no entanto, por trás disso existe uma vulnerabilidade que precisa ser acolhida e que precisa de nossa atenção. Essa jornada de trabalho pode significar enfrentar o isolamento social, enfrentar as barreiras de múltiplas terapias diariamente, cansaço e o peso do cuidado diário, e ainda enfrentar as barreiras do capacitismo e exclusão social. O maior desafio não está apenas no diagnóstico, ela está também na falta de uma rede de apoio e na falta de políticas públicas planejadas também para as vulnerabilidades da mãe (MAIA, MUNER 2024; FRANCISCHINI et al, 2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao cuidado com uma criança atípica é uma jornada de trabalho informal que é cansativa e estressante, essa carga de trabalho acaba em sua maioria das vezes ficando para as mães, sendo as principais cuidadoras.

Atividades de promoção à saúde dessas mulheres se tornam de extrema importância para prevenir o adoecimento físico e mental, bem como promover saúde. Muitas mães se sentem cansadas frustradas com esse tipo de trabalho, e sentem necessidade de uma atenção maior voltada para elas, sendo assim a realização de atividades e ações que promovam um espaço de acolhimento, relaxamento e cuidado se faz necessário no cenário

de políticas públicas para saúde.

REFERÊNCIAS

- BARROS, Beatriz de Castro Soares et al. **Sobrecarga de mães de pessoas com deficiência.** *Psicologia Argumento*, v. 43, n. 120, 2025.
- CAETANO, Raimundo Nonato Moreira; SILVA JÚNIOR, João Raimundo dos Santos; JESUS, Melissa Beatriz Bittencourt de. **A maternidade atípica e suas demandas diárias: uma reflexão necessária.** *Revista de Geopolítica*, v. 17, n. 5, p. e2423, 2026.
- MAIA, Gabriela Bentes; MUNER, Luana Comito. **Maternidade atípica: o estresse das mães cuidadoras de crianças com o transtorno do espectro autista.** *Faculdade Cathedral*, v. 6, n. 2, 2024.
- MELO, Wanuely Andreza Silva et al. **Desafios e Estratégias no Atendimento a Mães Atípicas no Sistema Único de Saúde (SUS): Uma Revisão Integrativa.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, n. 7, p. 1628-1640, 2025.
- ROIZ, Roberta Giampá; FIGUEIREDO, Mirela Oliveira. **Processo de adaptação de mães de filhos com desenvolvimento atípico.** *Interação em Psicologia*, v. 29, n. 2, 2025.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Pediatria do Desenvolvimento e Comportamento. ***Transtorno do Espectro do Autismo em Pediatria: etiologia, triagem e diagnóstico.*** Manual de Orientação n. 176. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024.
- TEIXEIRA, Carolina Reis et al. **Implicações de uma maternidade atípica: estado psicossocial das mães de crianças autistas.** *Revista Sociedade Científica*, v. 7, n. 1, p. 1965-1980, 2024.