



ELAS EM EQUILÍBRIO: PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE MULHERES EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO

Cougo, Alice Araujo Mendes¹; Nunes, Betânia Borba²; Ribeiro, Rafaela Rangel³; Garcia, Rita Helena Teixeira⁴; Madke, Suzan Berchon Duro⁵; Moraes, Adriana Brito dos Santos de⁶

¹Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha, alicecougo198485@sou.urcamp.edu.br; ²Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha, betanianunes189801@sou.urcamp.edu.br;

³Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha, rafaelaribeiro195239@sou.urcamp.edu.br; ⁴Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha, ritagarcia106834@sou.urcamp.edu.br;

⁵Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha, suzanmadke155115@sou.urcamp.edu.br; ⁶Mestre em Saúde do Ciclo Vital e Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha, adrianamoraes@urcamp.edu.br.

O presente trabalho tem como objetivo apresentar o projeto integrador “Elas em Equilíbrio”, desenvolvido por alunas do curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha, no Instituto Federal Sul-rio-grandense – Campus Bagé, com o objetivo de promover espaços de escuta, acolhimento e fortalecimento emocional para mulheres servidoras da instituição de caráter educacional. A partir de encontros temáticos, buscou-se promover a saúde mental e o autocuidado, reconhecendo os desafios enfrentados por essas mulheres, que frequentemente conciliam múltiplas jornadas de trabalho. O projeto compreendeu seis encontros, entre maio e junho de 2025, nos quais foram abordadas temáticas como autocuidado, autoestima, identidade, burnout, redes de apoio e pequenas pausas. As atividades foram estruturadas e conduzidas com base em rodas de conversa, dinâmicas de grupo e práticas de escuta ativa. O projeto evidenciou a relevância de ações voltadas ao cuidado emocional de mulheres no ambiente de trabalho e proporcionou às alunas uma experiência prática significativa na promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Psicologia; Saúde Mental; Autocuidado; Identidade; Burnout.

INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a luta das mulheres por igualdade de direitos resultou em avanços significativos, incluindo o acesso ao mercado de trabalho e a conquista de espaços sociais, políticos e profissionais. Especialmente nos últimos dois séculos, a inserção feminina no trabalho formal tem crescido de forma expressiva, refletindo importantes transformações sociais e culturais. No entanto, essa conquista ainda é atravessada por desigualdades estruturais



que permanecem invisibilizadas no cotidiano, como a manutenção da responsabilidade quase exclusiva pelas tarefas domésticas e pelo cuidado com familiares (Zart, 2019; Soldi e Camargo, 2021). Dessa forma, as mulheres continuam a assumir uma carga dupla de trabalho, remunerado e não remunerado, o que impõe desafios significativos à gestão do tempo, à preservação do bem-estar e à prática de autocuidado.

Essa sobrecarga impacta diretamente a saúde física e mental das mulheres afetando sua qualidade de vida. Além disso, os efeitos dessa realidade são potencializados em contextos institucionais que exigem constante produtividade, como os espaços educacionais. Segundo dados do Ministério da Educação (2023), a maioria das profissionais que atuam nas instituições de ensino são mulheres, o que torna ainda mais relevante o desenvolvimento de estratégias que considerem suas demandas específicas. Conceição, Bellinati e Agostinetti (2019) apontam que a soma de exigências profissionais e pessoais nesse contexto pode comprometer a saúde integral das mulheres.

Diante disso, o projeto “Elas em Equilíbrio”, desenvolvido no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (IFSul) – Campus Bagé, teve como principal objetivo promover ações voltadas ao fortalecimento da saúde mental e ao incentivo ao autocuidado das mulheres que compõem a equipe institucional. A proposta partiu do reconhecimento da necessidade de espaços de escuta, acolhimento e valorização das experiências femininas no ambiente de trabalho, contribuindo para a construção de um ambiente organizacional mais saudável.

A iniciativa foi planejada de modo a considerar as singularidades da vivência feminina e a importância do cuidado coletivo como estratégia de enfrentamento ao esgotamento físico e emocional. Por meio de rodas de conversa, dinâmicas e trocas de experiências, buscou-se não apenas fortalecer o cuidado individual, mas também cultivar relações mais empáticas no ambiente institucional, com potencial de gerar impactos positivos duradouros tanto na vida pessoal das participantes quanto na cultura organizacional da instituição.



METODOLOGIA

O projeto “Elas em Equilíbrio” teve como objetivo criar um espaço seguro e acolhedor para as mulheres servidoras da instituição, priorizando a escuta ativa e o compartilhamento de vivências. Foram realizados seis encontros presenciais, com frequência semanal e duração aproximada de uma hora cada. Os temas abordados foram definidos previamente e incluíram: autocuidado, autoestima, identidade, burnout, redes de apoio e pequenas pausas.

As atividades foram conduzidas por estudantes do curso de Psicologia, sob supervisão acadêmica, utilizando metodologias ativas, centradas na experiência e no acolhimento, como rodas de conversa, dinâmicas de grupo, exercícios reflexivos e práticas de cuidado emocional. O planejamento considerou uma escuta atenta às subjetividades das participantes, respeitando seus limites e promovendo a criação de vínculos e o fortalecimento de redes de apoio.

Para a análise dos resultados, a coleta de dados foi realizada de forma qualitativa, por meio de observações e relatos compartilhados pelas participantes no último encontro, permitindo a identificação de percepções, experiências e sentimentos relacionados às temáticas abordadas ao longo dos encontros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os elementos propostos no projeto “Elas em Equilíbrio” foram executados conforme o planejamento, com boa adesão e participação das mulheres servidoras da instituição. Os seis encontros presenciais ocorreram regularmente, com duração aproximada de uma hora, abordando com êxito os temas definidos.

As metodologias ativas empregadas, como rodas de conversa, dinâmicas de grupo, exercícios reflexivos e práticas de cuidado emocional, mostraram-se eficazes na promoção dos objetivos principais. As atividades favoreceram o engajamento das participantes e proporcionaram fortalecimento emocional e a construção de vínculos, conforme observado pelas alunas e expressos pelas participantes. A coleta de dados revelou que as participantes sentiram-se à vontade para compartilhar suas vivências, demonstrando reconhecimento da importância do espaço criado. Essas ações, embora pontuais, demonstraram potencial de impacto duradouro. As mulheres relataram que os encontros contribuíram para que se sentissem



mais leves, compreendidas e fortalecidas diante de questões que costumam ser silenciadas no ambiente de trabalho.

Para as estudantes, a participação possibilitou o desenvolvimento de competências práticas, como escuta qualificada e mediação de grupos. O projeto evidenciou a relevância de ações voltadas ao cuidado psíquico e à valorização das mulheres em instituições de ensino, contribuindo tanto para a qualidade de vida das participantes quanto para a formação acadêmica das estudantes. Os resultados mostram que a proposta foi plenamente alcançada, promovendo trocas significativas, acolhimento e aprendizado conjunto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto alcançou com sucesso seus objetivos de promover a saúde mental das mulheres servidoras do IFSul – Campus Bagé, ao proporcionar um espaço de escuta, acolhimento e reflexão. Durante os encontros, evidenciou-se a relevância de iniciativas que fortaleçam o bem-estar emocional, especialmente diante dos múltiplos desafios enfrentados pelas mulheres em suas rotinas pessoais e profissionais.

As participantes relataram maior reconhecimento de suas necessidades emocionais, enquanto as alunas de Psicologia puderam aplicar seus conhecimentos teóricos, aprimorando suas habilidades profissionais.

A experiência revelou a urgência de ações contínuas voltadas à bem-estar emocional tanto das mulheres em geral quanto daquelas inseridas no contexto educacional. A ampliação de iniciativas como o “Elas em Equilíbrio” representa um caminho promissor para fortalecer o bem-estar coletivo e incentivar práticas preventivas.

O projeto reafirma o papel essencial da Psicologia na promoção da saúde mental e no enfrentamento das adversidades emocionais, destacando a importância de espaços de acolhimento que reconheçam e legitimem as vivências femininas no cotidiano de instituições de ensino.



AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, ao Instituto Federal Sul-rio-grandense – Campus Bagé, por viabilizar a realização do projeto “Elas em Equilíbrio” e oferecer o suporte institucional necessário para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da saúde mental e ao cuidado com as mulheres da comunidade acadêmica. O apoio da instituição foi essencial para que a proposta fosse implementada com qualidade e responsabilidade.

Estendemos nossos agradecimentos à supervisão acadêmica, pela escuta atenta, pelas orientações qualificadas e pelo acompanhamento constante, fundamentais para o amadurecimento profissional das alunas envolvidas e para o rigor ético e técnico da experiência.

Agradecemos também aos colegas que, direta ou indiretamente, contribuíram para a construção e execução deste projeto. O apoio mútuo, o compartilhamento de saberes e o compromisso coletivo foram pilares para o êxito da proposta.

Por fim, nossa profunda gratidão às servidoras que participaram dos encontros com disponibilidade e sensibilidade, compartilhando vivências, acolhendo histórias e construindo, juntas, um espaço de escuta e fortalecimento. A presença de cada uma deu sentido à proposta e enriqueceu cada momento do projeto.

REFERÊNCIAS

CONCEIÇÃO, J. B.; BELLINATI, N. V. C.; AGOSTINETTO, L. **Percepção de estresse fisiológico em professores da rede pública de educação municipal**. Psicologia, Saúde & Doenças, Lisboa, v. 20, n. 2, p. 452–462, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200214>. Acesso em: 27 maio 2025.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (Brasil). **Mulheres são maioria na docência e gestão da educação básica**. Gov.br, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/ptbr/assuntos/noticias/2023/marco/dia-da-mulher-mulheres-sao-maioria-na-docencia-e-gestaoda-educacao-basica>. Acesso em: 27 maio 2025.



SOLDI, J. L.; CAMARGO, E. C. **Mulheres na gestão escolar: questões de gênero, tempo pedagógico e qualidade de vida.** 2020. Artigo (Especialização em Gestão Escolar) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Feliz, Feliz, RS, 2020.

ZART, P. L. **A dupla (ou múltipla) jornada de trabalho feminina e o princípio da igualdade: reflexão sobre a submissão da mulher e a divisão desigual do trabalho doméstico.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Direito) – Universidade do Vale do Taquari, Lajeado, RS, 2019.

