



# **AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL: O PAPEL TRANSFORMADOR NA VIDA DE MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

Self-Care and Mental Health:  
A Transformative Role in the Lives  
of Women Survivors of Domestic Violence

Ana Laura Mendes Abud<sup>1</sup>  
ana.lmendes@souunit.com.br

Ana Maria Sousa Santos<sup>2</sup>  
a.mssantos@souunit.com.br

Clarisse Andrielly da Silva Gorgonho<sup>3</sup>  
clarisse.andrielly@souunit.com.br

Gabriel Cunha Poderoso<sup>4</sup>  
gabriel.cpoderoso@souunit.com.br

Jheymille Inglid Medeiros Gomes<sup>5</sup>  
jheymille.inglid@souunit.com.br

Luma Teles de Resende<sup>6</sup>  
luma.teles@souunit.com.br

Nicole Andrade Cunha<sup>7</sup>  
nicole.cunha@souunit.com.br

Rute Soares Gomes<sup>8</sup>  
rute.soares@souunit.com.br

Sophia Prado Messias<sup>9</sup>  
sophia.prado@souunit.com.br

Tamires Freire de C. Santana Andrade<sup>10</sup>  
tamires.freire95@souunit.com.br

## RESUMO

Trata-se do relato de experiência das atividades de um projeto de extensão conduzidas ao longo do segundo semestre do ano de 2024. Este estudo objetiva relatar atividades realizadas no CRAM Maria Otávia Gonçalves de Miranda com mulheres vítimas de violência doméstica. O projeto foi dividido em duas intervenções, o primeiro encontro explorou a importância do cuidado com o corpo, higiene íntima e autoconhecimento, enquanto o segundo focou na saúde mental e técnicas de enfrentamento, como controle respiratório e relaxamento muscular. A intervenção foi conduzida por estudantes de medicina, com supervisão de profissionais de psicologia, sendo enriquecida por materiais informativos personalizados. As atividades proporcionaram um ambiente acolhedor e educativo, permitindo a troca de experiências, o fortalecimento da autoestima e a aquisição de ferramentas práticas para enfrentar os impactos psicológicos e físicos da violência doméstica.

## PALAVRAS-CHAVE

Violência Doméstica. Higiene Íntima. Saúde Mental. Educação em Saúde.

## ABSTRACT

This article presents an experience report on the activities of an extension project carried out in the second semester of 2024. The study aims to detail initiatives undertaken at the CRAM Maria Otávia Gonçalves de Miranda, targeting women affected by domestic violence. The project consisted of two interventions: the first session addressed the importance of body care, intimate hygiene, and self-awareness, while the second focused on mental health and coping strategies, including breathing control and muscle relaxation techniques. The activities were conducted by medical students under the supervision of psychology professionals and enhanced with tailored informational materials. This initiative fostered a welcoming and educational environment, promoting the exchange of experiences, strengthening self-esteem, and equipping participants with practical tools to mitigate the psychological and physical consequences of domestic violence.

## KEYWORDS

Domestic Violence; intimate hygiene; Mental Health; Health Education



# 1 INTRODUÇÃO

A violência doméstica é caracterizada por atos ou comportamentos que resultam em lesões físicas, sexuais, psicológicas, morais ou patrimoniais, tendo como base o gênero (Brasil, 2020). Esta forma de violência constitui uma séria questão de saúde pública no Brasil, posicionando o país como o quinto no ranking mundial de violência contra mulheres, com aproximadamente 30% das brasileiras sendo vítimas de violência ou agressão em 2022 (Bueno *et al.*, 2023; Santos *et al.*, 2020). Nesse contexto, a implementação de práticas adequadas de cuidado pode facilitar a recuperação das mulheres e minimizar os danos causados por essa condição. No entanto, a falta de intervenção adequada pode severamente comprometer os esforços para lidar com esse problema (Carneiro, 2021).

Em 2022, foram registradas mais de 1,3 milhão de chamadas ao número 190 relacionadas à violência doméstica e familiar contra a mulher, um aumento significativo em relação aos anos anteriores (Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2022). Desse modo, a violência doméstica acompanha a mulher em diversos âmbitos da sua vida devido ao sofrimento diário enfrentado por meio da violência psicológica e física, causando impactos negativos que afetam sua saúde mental e autoestima, além de provocar uma sensação de inferioridade. Alguns dos sintomas psicológicos que enfrentam são: irritabilidade, transtornos mentais, como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático, logo, a mulher que vive sob esta realidade tem sua vida afetada drasticamente pois a violência está além da agressão (Silva *et al.*, 2020).

Ademais, mulheres submetidas ao estresse da violência doméstica podem sofrer problemas crônicos como dor nas costas, dor de cabeça e problemas gastrointestinais, causados tanto diretamente pela agressão quanto indiretamente pelo estresse mental. Esses sintomas aparecem durante o relacionamento abusivo e tendem a continuar mesmo após o término com o agressor (Masih; Wagstaff; Kaur-Aujla, 2024). Dessa forma, maior atenção ao autocuidado feminino está associada a uma redução das visitas às urgências hospitalares, evitando sintomas de transtornos mentais relacionados à hospitalização. Portanto, a saúde física, mental e o autocuidado guardam relações íntimas de causa e efeito (Patrick; Dale, 2024).

Assim, no âmbito da Atenção Primária, os profissionais de saúde são o principal meio de contato entre as mulheres em situação de violência e o cuidado integral, garantindo o seu bem-estar e sendo os responsáveis por orientar e referenciar essas mulheres conforme suas necessidades e demandas pessoais (Tavares *et al.*, 2024). Entretanto, apesar da alta prevalência dessa violência, muitos profissionais não estão devidamente capacitados para identificá-la, o que compromete a efetividade do cuidado voltado às vulnerabilidades enfrentadas por essas cidadãs (Oliveira *et al.*, 2024). Destarte, para assegurar a integralidade da atenção à saúde, é necessário iniciar ações com acolhimento, por meio da criação de vínculos que permitam diálogos e orientações, seguido de um planejamento para uma intervenção multiprofissional e de uma clínica qualificada (Tavares *et al.*, 2024).

Portanto, a partir dessa demanda, este artigo tem como objetivo estimular a conscientização e a educação sobre o tema, por meio da sensibilização da sociedade sobre a importância do autocuidado para a saúde mental das vítimas de violência doméstica.

Além de desmistificar preconceitos e estigmas, irá apresentar a necessidade de serviços de apoio como terapia e grupos de apoio, pois oferecem um espaço seguro para as vítimas compartilharem suas experiências, criando uma rede de apoio emocional. Logo, essas ações são essenciais no processo de cura e recuperação das vítimas, que podem sofrer de diversos distúrbios psiquiátricos e baixa autoestima, e, assim, oferecer estratégias práticas para enfrentar a realidade da violência doméstica, garantindo que elas retomem o controle e a autonomia de sua vida.

## 2 METODOLOGIA

O projeto de intervenção foi desenvolvido no Centro de Referência de Atendimento à Mulher (CRAM) Maria Otávia Gonçalves de Miranda, baseado em uma abordagem participativa e adaptada às necessidades específicas do público-alvo. Foram desenvolvidas atividades divididas em dois eixos principais: autocuidado físico e saúde mental, ao longo de dois dias de intervenção. Tais atividades incluíram oficinas práticas que abordaram a importância do cuidado com o corpo e a mente, destacando temas como higiene íntima, menstruação, ansiedade e depressão, associados a técnicas de respiração e relaxamento.

No dia 9 de outubro de 2024 foi realizada a primeira intervenção com o tema Autocuidado e Higiene Íntima por meio de uma roda de conversa entre o público-alvo, que contava com 8 participantes, e estudantes de medicina do 4º período, além da supervisão da psicóloga Carolina Santana e da assistente social.

Inicialmente, foi realizada uma introdução sobre o conceito de autocuidado, reforçando o cuidar de si mesma atrelado à prática de atividade física, alimentação saudável, qualidade de sono e reserva de momentos de lazer, de modo a destacar que essas atividades se completam, e não se excluem. Ademais, foi retratada a importância de conhecer o próprio corpo a fim de diferenciar o fisiológico do patológico e reconhecer quando deve-se buscar um profissional da saúde. Dessa forma, a conversa evoluiu para um tema de higiene íntima, onde as participantes compartilharam suas experiências e suas dúvidas sobre o assunto, com o propósito de desmistificar crenças arraigadas, sanar suas dúvidas e refletir sobre a relevância do autoconhecimento para o bem-estar íntimo.

Ao final da intervenção, foram entregues panfletos informativos e personalizados, contendo orientações sobre autocuidado, com ênfase em higiene íntima e cuidados com a pele (skin care), destacando os principais cuidados recomendados para promover o autoconhecimento e fortalecer a autoestima, com o objetivo de impactar positivamente sua autopercepção.

Posteriormente, foi realizada uma ação, no dia 30 de outubro, com foco na saúde mental e reforço da importância do autocuidado, principalmente para mulheres vítimas de violência, a roda de conversa foi conduzida para atender às necessidades emocionais e psicológicas desse público-alvo. Essa segunda intervenção foi dividida em três momentos principais.

O primeiro momento foi dedicado à apresentação do que é saúde mental e emocional, destacando os sintomas físicos e psicológicos da ansiedade e como identificá-los, essa introdução é fundamental para a compreensão das mulheres sobre como a ansiedade afeta tanto mentalmente como fisicamente o corpo. Em seguida, abriu-se espaço

para que as participantes compartilhassem suas experiências, promovendo interação e análise conjunta, a fim de entender o impacto da ansiedade e criar um ambiente ainda mais acolhedor e de empatia entre todos e assim, fortalecer a rede de apoio no grupo.

Por fim, foram ensinadas e praticadas técnicas de controle da respiração, como a respiração diafragmática, e relaxamento muscular progressivo, pois essas técnicas possuem eficácia comprovada no alívio de sintomas de ansiedade. A intervenção se encerrou com uma reflexão coletiva sobre os aprendizados e sensações adquiridas durante a atividade. Em seguida, foram distribuídos panfletos citando o passo a passo das técnicas da respiração.

### 3 RESULTADOS

Os resultados obtidos por meio da experiência extensionista foram notórios, proporcionando acolhimento e um espaço favorável à troca de experiências e ao aprendizado entre as participantes. Durante a introdução sobre o conceito de autocuidado, no primeiro dia de intervenção, foi possível identificar um grande interesse das mulheres em compreender como práticas básicas e cotidianas tais quais alimentação saudável, prática de atividade física e momentos de lazer podem impactar positivamente seu bem-estar.

A proposta de saúde integrativa foi bem aceita na roda de conversa, evidenciando que muitas delas desconheciam a importância da conexão entre esses aspectos e a qualidade de vida. No momento seguinte, voltado ao conhecimento do próprio corpo e à diferenciação entre condições fisiológicas e patológicas, foi possível estimular um aumento na autoconfiança das mulheres em identificar sinais de alerta em sua saúde, o que impactou positivamente na autonomia dessas mulheres. O tema despertou debates importantes sobre a busca por atendimento médico e o direito à saúde integral.

Os relatos de experiência e dúvidas levantadas durante o período dedicado à higiene íntima, tiveram papel enriquecedor durante o evento, ao possibilitarem a identificação de mitos e pensamentos enraizados que impactavam negativamente a saúde íntima e o bem-estar das participantes. Várias destas práticas foram desmistificadas e por meio de uma mediação atenta e acessível foi possível oferecer orientações baseadas em evidências, promovendo o autoconhecimento e fortalecendo a autoestima dessas mulheres.

O impacto positivo desta primeira ação, tanto no viés educativo quanto no fortalecimento emocional das participantes, foi relatado de forma espontânea ao final das atividades, pelas próprias participantes e também pela equipe multidisciplinar do local, como relatado pela psicóloga parte da equipe, Carolina Santana *“A intervenção foi muito importante para que cada dia batemos nessa tecla de combater o alto índice de violência contra a mulher e que elas venham ter autonomia e que elas precisam se priorizar e ter saúde mental.”* As mulheres expressaram gratidão e disposição para implementar mudanças positivas em suas rotinas.

Ademais, a programação sobre saúde mental com mulheres em situação de violência doméstica realizada no segundo dia, proporcionou um ambiente acolhedor e de escuta ativa por meio da roda de conversa, e permitiu que as participantes expressassem suas convicções e percepções sobre o que consideram ser saúde mental, e como esta interfere na sua qualidade de vida.

De início, o momento de interação foi organizado em etapas, a fim de facilitar o entendimento e engajamento das participantes. A princípio, foi apresentado o conceito de saúde mental pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que descreve a saúde mental como um estado de bem-estar do indivíduo, que possibilita desenvolvimento de habilidades pessoais, a capacidade de responder e se recuperar de estresses diários e contribuir para sua comunidade. Então, esse esclarecimento é fundamental para elucidar as mulheres sobre o que caracteriza uma saúde mental equilibrada e reconhecerem o que não é normal, incentivando-as na busca de ajuda dentro do CRAM.

Em seguida, ao abrir espaço para que elas compartilhassem sobre o que acreditavam ser sintomas de ansiedade e depressão, elas relataram sintomas físicos, como alterações intestinais, que incluem dor e constipação, sudorese, palpitações, queda de cabelo e perda da fome, também foi discutido sintomas emocionais intensos, tal qual angústia constante, crises de choro incontroláveis e períodos de depressão que levam a isolamento social e inatividade no seu trabalho e em casa. Então, é observado que há sofrimento psíquico e físico na vida dessas mulheres, que associam esses sintomas a violência doméstica que enfrentaram, e mesmo após interromperem contato com o agressor e melhora geral, há episódios de recaídas.

Após isso, os estudantes presentes compartilharam sua própria experiência na procura pela saúde mental, o que surpreendeu e tocou profundamente as participantes. Esses relatos pessoais entre ambas as partes, levou a uma nova empatia e identificação, por isso, a roda de conversa, além de transmitir o conhecimento acadêmico, permite um vínculo maior entre os estudantes e a comunidade. Na sequência, foi ensinado técnicas de respiração profunda, explicando sua importância para o alívio do estresse e recuperação do equilíbrio emocional, observou-se que, embora elas já soubessem que a respiração poderia contribuir para acalmar, não sabiam as técnicas corretas de como ser feitas. Devido a isso, as técnicas foram bem recebidas pelas mulheres, pois agora elas irão ter um recurso imediato para lidar com momentos de ansiedade e tensão.

Por fim, foi discutida a importância de manter a mente ocupada com atividades, como práticas de autocuidado discutidas no primeiro dia de intervenção. Dessa maneira, os resultados do segundo dia de atividades foram cruciais ao oferecer técnicas de enfrentamento, promoção do autocuidado e ambiente acolhedor para garantir a saúde mental das mulheres em situação de vulnerabilidade e, assim, fortalecer a resiliência das participantes para o enfrentamento dos desafios impostos pela violência doméstica.

## 4 DISCUSSÃO

O projeto apresentou impactos significativos, demonstrando a importância de iniciativas que integrem autocuidado e saúde mental para mulheres em situação de violência doméstica. Ao promover rodas de conversa voltadas ao autocuidado e à saúde mental, o projeto abordou temas essenciais para o público-alvo, como a importância de resgatar o autoconhecimento, a autoestima e a autonomia. Essas práticas são fundamentais para fortalecer as mulheres, ajudando-as a lidar com as consequências psicológicas da violência doméstica (Brito; Eulálio; Silva Júnior, 2020).

Ademais, as intervenções se alinham às necessidades identificadas na literatura ao promover um espaço de escuta e apoio psicológico, com foco no fortalecimento do autocuidado. A integração entre saúde mental e apoio psicossocial é de suma importância para que as participantes enfrentem os desafios impostos pela violência. Desse modo, a abordagem adotada integra aspectos emocionais e práticas do autocuidado, demonstrando ser eficaz na promoção do bem-estar psicológico (Brito; Eulálio; Silva Júnior, 2020).

Assim, o impacto positivo ocorreu pela criação de um ambiente acolhedor, essencial para o fortalecimento da autoestima e construção de vínculos. Conforme destaca Carneiro *et al.* (2021), o apoio social e institucional é necessário para que as mulheres superem os desafios da violência doméstica. A iniciativa possibilitou o acesso a práticas de autocuidado, além de promover a compreensão sobre saúde mental e o reconhecimento de sinais de ansiedade, contribuindo para a recuperação emocional e fortalecimento da autonomia.

Portanto, Carneiro *et al.* (2021) destaca que a sustentabilidade dessas iniciativas exige acompanhamento contínuo, ressaltando a importância de programas de longa duração para manter os benefícios alcançados. Essa visão crítica reforça que, embora os resultados observados até o momento sejam positivos, o sucesso pleno do projeto depende de sua capacidade de criar um impacto duradouro.

## 5 CONCLUSÃO

O projeto de intervenção realizado no CRAM Maria Otávia Gonçalves de Miranda demonstrou ser uma iniciativa eficaz para estimular o autocuidado e a saúde mental em mulheres vítimas de violência doméstica. As rodas de conversa propiciaram um ambiente acolhedor, permitindo que as participantes refletirem sobre suas experiências e adquirirem ferramentas práticas para enfrentar os desafios impostos por sua realidade.

Os resultados evidenciaram avanços significativos na percepção da importância do autocuidado e da saúde mental, reforçando a necessidade de suporte psicológico e confirmando a relevância de ações extensionistas para a promoção integral do bem-estar físico e emocional. Além disso, a integração de estudantes de medicina, psicologia e profissionais de saúde no projeto reforçou o papel da educação e da interdisciplinaridade como pilares para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

Contudo, os desafios relacionados à sustentabilidade dessas iniciativas permanecem, apontando para a necessidade de acompanhamento contínuo e ampliação das ações realizadas. A consolidação de programas de longo prazo, com maior suporte institucional, é essencial para garantir que os benefícios alcançados possam se perpetuar, promovendo uma mudança real na qualidade de vida dessas mulheres.

Assim, conclui-se que projetos como este são fundamentais para dar visibilidade às demandas de mulheres vítimas de violência doméstica, estimulando o empoderamento, a resiliência e o rompimento com os ciclos de violência, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva.

## REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, Patrícia Pereira Tavares de et al. Cuidado integral às mulheres vítimas de violência. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 9, p. e08992023, 2024.
- BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **Cartilha: enfrentando a violência doméstica e familiar contra a mulher**, Brasília, DF, 13 maio 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/maio/cartilha-auxilia-mulheres-no-enfrentamento-a-violencia> Acesso em: 30 ago. 2024.
- BRITO, Joana Christina de Souza; EULÁLIO, Maria do Carmo; SILVA JÚNIOR, Edivan Gonçalves da. A presença de transtorno mental comum em mulheres em situação de violência doméstica. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 1, p. 198-220, 2020.
- BUENO, Samira *et al.* Visível e invisível: a vitimização de mulheres no Brasil. **Fórum Brasileiro de Segurança Pública**, v. 4, 2023.
- CARNEIRO, Jordana Brock *et al.* Revelando desfechos do cuidado com a mulher em situação de violência conjugal. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE001555, 2021.
- FÓRUM Brasileiro de Segurança Pública. **Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2022**. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2022. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/anuario2022>. Acesso em: 20 ago. 2024.
- MASIH, M.; WAGSTAFF, C.; HARJINDER KAUR-AUJLA. The global psychological and physical effects of domestic abuse and violence on South Asian women: a qualitative systematic review. **Frontiers in global women's health**, v. 5, 9 jul. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fgwh.2024.1365883>. Acesso em: 30 ago. 2024.
- OLIVEIRA, Julia Costa de *et al.* Processos formativos para o enfrentamento das violências contra as mulheres no setor saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 09, p. e14782023, 2024.
- PATRICK, J.; DALE, S. K. Mental Health, Self-Care, and Engagement in Care among Black Women Living with HIV. **Ethnicity & Disease**, v. 33, n. 2-3, p. 116-123, 1 abr. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.18865/ed.33.2-3.116>. Acesso em: 30 ago. 2024.
- SANTOS, Ione Barbosa dos et al. Violência contra a mulher na vida: estudo entre usuárias da Atenção Primária. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 5, p. 1935-1946, 2020.
- SILVA, Ana Fernanda Carnellosso *et al.* Violência doméstica contra a mulher: contexto sociocultural e saúde mental da vítima. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 3, p. e35932363-e35932363, 2020.

1 Acadêmica do Curso de Medicina, Universidade Tiradentes – UNIT.  
E-mail: ana.lmendes@souunit.com.br

2 Acadêmica do Curso de Medicina, Universidade Tiradentes – UNIT.  
E-mail: a.mssantos@souunit.com.br

3 Acadêmica do Curso de Medicina, Universidade Tiradentes – UNIT.  
E-mail: clarisse.andrielly@souunit.com.br

4 Acadêmico do Curso de Medicina, Universidade Tiradentes – UNIT.  
E-mail: gabriel.cpoderoso@souunit.com.br

5 Acadêmica do Curso de Medicina, Universidade Tiradentes – UNIT.  
E-mail: jheymille.inglid@souunit.com.br

6 Acadêmica do Curso de Medicina, Universidade Tiradentes – UNIT.  
E-mail: luma.teles@souunit.com.br

7 Acadêmica do Curso de Medicina, Universidade Tiradentes – UNIT.  
E-mail: nicole.cunha@souunit.com.br

8 Acadêmica do Curso de Medicina, Universidade Tiradentes – UNIT.  
E-mail: rute.soares@souunit.com.br

9 Acadêmica do Curso de Medicina, Universidade Tiradentes – UNIT.  
E-mail: sophia.prado@souunit.com.br

10 Mestra em Endocrinologia clínica, metabolismo e nutrição; Professora, Universidade Tiradentes – UNIT.  
E-mail: tamires.freire95@souunit.com.br

**Recebimento:** 4/2/2025

**Avaliação:** 10/4/2025

**Aceite:** 22/6/2025



<https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas>

\*\* Uma publicação exclusiva para alunos de graduação dos cursos de ciências biológicas e da saúde da Universidade Tiradentes

Este é um artigo em acesso aberto distribuído nos termos da Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.



**Unit** UNIVERSIDADE TIRADENTES

EDITORIA UNIVERSITÁRIA  
**TIRADENTES**

 **cadernos de graduação**  
ciências biológicas e da saúde