



UNIVERSIDADE ESTADUAL  
VALE DO ACARAÚ

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEX



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA  
E EDUCAÇÃO SUPERIOR

## **CUIDANDO DO CUIDADOR: EXPERIÊNCIAS DA LIGA INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE MENTAL**

Mariana Lara Silva de Almeida <sup>1</sup>, Larissa Leila Silveira de Lima <sup>2</sup>, Ana Alyne Abreu da Silva <sup>3</sup>, Alan Frutuoso dos Santos <sup>4</sup>, Eliany Nazaré Oliveira <sup>5</sup>

<sup>1</sup>Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/ CE, Email: [marianalara1601@gmail.com](mailto:marianalara1601@gmail.com), <sup>2</sup>Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/ CE, <sup>3</sup>Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/ CE, <sup>4</sup>Discente de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/ CE, <sup>5</sup>Docente da universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/CE

A Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM), vinculada a Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), desempenha atividades de ensino, pesquisa e extensão com foco principal na promoção da saúde mental. Desse modo, a liga exerce um papel fundamental de cuidado com a saúde mental em todos os campos aos quais executa a extensão, dentre as várias temáticas que a liga já abordou em seus campos, o projeto “Cuidando do Cuidador” tem sido de grande relevância para aqueles que têm a oportunidade de vivenciar essa experiência. Tem-se como objetivo, relatar a experiência dos integrantes da LISAM, obtida por meio do projeto “Cuidando do Cuidador” em seus campos de extensão. Trata-se de um relato de experiência dos integrantes da LISAM, a partir de vivências práticas em dois Centros de Saúde da Família (CSF) no município de Sobral-CE, durante os meses de setembro e outubro do ano de 2024. O projeto contemplou ações de valorização do autocuidado, momentos relaxantes como massagens, aromaterapia e escalda pés. O momento foi realizado em uma sala que se divide em estações, como: estação dos cheiros, estação da massagem e estação do escalda pés, cada estação durava 8 a 10 minutos por participante. Utilizou-se como recursos: hidratante corporal, objetos que auxiliam nas massagens, bacias, água quente e materiais para a aromaterapia. Inicialmente destaca-se a extensão realizada com um grupo de gestantes do CSF do bairro Padre Palhano, o momento foi de grande relevância emocional, às gestantes que participaram relataram que há muito tempo não praticavam nenhuma ação de autocuidado devido a pressão e preocupação da gestação. No entanto, elas se mostraram emocionadas e agradecidas pela participação no projeto. No CSF da Cohab II, o projeto foi pensado para o grupo de mães atípicas, considerando a rotina intensa e a sobrecarga mental que muitas enfrentam, essas mães frequentemente não possuem rede de apoio e precisam se dedicar integralmente ao filho e isso pode contribuir para uma exaustão emocional. Após a realização da ação tivemos *feedbacks* muito positivos por parte das mães, algumas relataram ter lembrado de momentos nostálgicos da infância na estação da aromaterapia. Além disso, o projeto oportunizou as participantes refletirem sobre a importância de práticas de autocuidado e como isso impacta positivamente a saúde mental. Somado a isso, o projeto também criou espaço para as pessoas compartilharem suas experiências e sensações, o que contribuiu para um diálogo centrado no apoio emocional. Portanto, as ações de promoção da saúde que envolve o projeto “Cuidando do Cuidador”, foram essenciais para a saúde mental das participantes, além disso a expansão do projeto contribuiu para a valorização da vida, oportunizando momentos de autocuidado que contribuem para o bem estar físico e emocional de quem participa.

Palavras-chave: Saúde Mental; Promoção da Saúde; Autocuidado.

Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) | Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEX)

Campus CIDAÓ - Avenida Dr. Guarany, 535 – Jocely Dantas - CEP: 62.042-030 | Sobral – Ceará (88) 3611-6725 | [proex@uvanet.br](mailto:proex@uvanet.br) | [www.uvanet.br](http://www.uvanet.br)