

**CUIDE-SE PARA CUIDAR: OS DESAFIOS DA BUSCA PELA AUTOESTIMA PARA MÃES IDOSAS DE FILHOS COM DEFICIÊNCIA*****TAKE CARE TO CARE: THE CHALLENGES OF THE SEARCH FOR SELFESTEEM FOR ELDERLY MOTHERS OF CHILDREN WITH DISABILITIES***Ana Julia Pazini da Cunha<sup>1</sup>Laís Ferreira Boone<sup>2</sup>Larissa Souza do Rosário<sup>3</sup>Lívia De Souza Machado Purcino<sup>4</sup>Loren Santos Dias<sup>5</sup>Maria Eduarda Bem dos Santos<sup>6</sup>Professora Me. Mariana Grassi Maciel Garcia<sup>7</sup>

**RESUMO:** Este projeto de pesquisa explora o impacto da autoestima na vida de mães idosas, com foco naquelas que têm filhos com deficiência. A autoestima, influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais, é particularmente complexa para essas mães devido ao desafio adicional da deficiência. Elas enfrentam pressões sociais para serem cuidadoras incansáveis, muitas vezes negligenciando seu próprio bem-estar. O projeto visou aprofundar a compreensão dessas questões, criando um ambiente positivo que ajude essas mães a valorizarem suas habilidades e experiências, além de oferecer formas de entretenimento para melhorar sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Mães; Deficiência; Autoestima.

**ABSTRACT:** In this research project, we delve into the impact of self-esteem on the lives of elderly mothers, with a specific focus on those with children with disabilities. Self-esteem, influenced by biological, psychological, and social factors, becomes particularly complex for these mothers due to the additional challenge of disability. They face social pressures to be tireless caregivers, often neglecting their own wellbeing. The project aims to deepen the understanding of these issues by creating a positive environment that helps these mothers recognize and value their skills and experiences, while also offering forms of entertainment to enhance their quality of life.

**Keywords:** Mothers; Deficiency; Self-esteem.

---

<sup>1</sup> Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: anajuliapzn@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: bonne12lais@gmail.com

<sup>3</sup> Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: larissouzarosario@gmail.com

<sup>4</sup> Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: liviapurcino123@gmail.com

<sup>5</sup> Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: lorensantos185@gmail.com

<sup>6</sup> Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: mariaeduardabem01@gmail.com

<sup>7</sup> Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: mariana.garcia@salesiano.br

## **1 INTRODUÇÃO**

Neste projeto, abordaremos o tema do Desenvolvimento Humano, com um foco central na fase da terceira idade, com o objetivo de investigar o impacto da autoestima na vida de mães idosas, com especial atenção voltada para aquelas que possuem filhos com deficiência.

A autoestima é um aspecto psicológico cuja formação se dá na infância e se acentua na adolescência com implicações na construção da personalidade e com reflexos na relação do indivíduo com o mundo (Papalia; Feldman, 2013, p. 285). Quando se trata de mães idosas de filhos com deficiência, esta questão torna-se ainda mais complexa, uma vez que a deficiência é um fenômeno multifacetado que afeta profundamente o contexto familiar, social e político (Guerra et al., 2015). Esse problema pode levar à exclusão social dessas mães, que já enfrentam desafios relacionados ao envelhecimento natural, tais como problemas de saúde, falta de energia e mobilidade. Ao cuidar de filhos com deficiência, esses desafios podem ser exacerbados, uma vez que muitas vezes a saúde mental e emocional das mães é negligenciada, deixando-as apenas com o papel de cuidadoras e executoras das recomendações de profissionais de saúde (Cerqueira; Alves; Aguiar, 2016).

Além disso, na sociedade atual, espera-se que as mães desempenhem um papel central no contexto familiar, fornecendo cuidados integrais e fazendo sacrifícios pessoais para garantir o bem-estar de seus filhos, especialmente quando têm deficiências (Hays, 1996, p.123). Diante desse contexto, essas mães enfrentam pressões sociais para assumir esse papel de maneira inquestionável, muitas vezes, tendo que renunciar suas próprias vidas pessoais, sociais e profissionais, a fim de contribuir da melhor maneira possível para o desenvolvimento saudável de seus filhos (Hochschild, 1989, p. 210).

O principal objetivo deste projeto é aprofundar a compreensão das questões relacionadas à autoestima dessas mães idosas. Para alcançar esse objetivo, buscamos criar um ambiente favorável caracterizado por positividade e alegria, com o propósito de ajudar essas mães a reconhecerem e valorizarem suas habilidades e experiências. Isso se torna crucial, pois, devido ao amor envolvido na relação com seus filhos com deficiência e à pressão social para serem cuidadoras incansáveis, essas mães muitas vezes negligenciam seu próprio autocuidado e bem-estar em prol das necessidades de seus filhos. Além disso, o projeto também visou oferecer formas de entretenimento que contribuam para melhorar a qualidade de vida dessas mães.

## **2 METODOLOGIA**

O projeto foi implementado nas dependências da instituição colaboradora, a APAE de Cariacica, e contou com a participação de aproximadamente 10 mulheres. Foram conduzidos encontros, com duração aproximada de duas horas cada, durante os quais foi abordado o tema proposto, focando nos impactos de uma autoestima danificada na vida das mulheres envolvidas. Ademais, também contamos com a supervisão de um psicólogo da própria instituição, o qual nos auxiliou nos encontros e da diretora da instituição. Este projeto trabalhou com a ODS 3 - saúde e bem-estar. O propósito subjacente a este objetivo consiste em assegurar e promover o bem-estar

de todos, independentemente da faixa etária. Na tentativa de alcançar essa ODS, foi proposta a criação de um ambiente seguro e acolhedor, onde as mulheres puderam expressar suas emoções, compartilhar suas experiências de vida e refletir sobre suas percepções pessoais.

O principal desafio a ser abordado neste projeto residiu no fenômeno da autoestima, que se caracteriza como uma avaliação subjetiva que um indivíduo faz de si mesmo, abrangendo sua autopercepção (Assis; Avanci, 2004). Esse fenômeno, em grande medida relacionado a mães que têm filhos com deficiência, frequentemente pode conduzi-las a enfrentar a situação de experimentar sentimentos de julgamento e inadequação. Isso ocorre, em parte, devido à imposição de estigmas sociais relacionados à deficiência, ao envelhecimento e às expectativas culturalmente definidas em relação ao papel das mães.

Com o objetivo de promover o aumento da autoestima entre essas mães e criar ambientes favoráveis ao diálogo, onde possam compartilhar suas experiências relacionadas a essa forma de discriminação, propomos a realização de encontros em círculos de discussão acolhedores. Nossa meta foi fortalecer a autoconfiança e a resiliência das participantes, ao mesmo tempo em que buscamos conscientizá-las sobre a importância premente de se respeitarem e se valorizarem.

## 2.1 ETAPAS DESENVOLVIDAS NOS ENCONTROS

Na primeira etapa, as mães idosas participaram de uma dinâmica de grupo na qual foram convidadas a se apresentar, compartilhar suas experiências relacionadas ao envelhecimento e refletir sobre suas próprias atitudes através da dinâmica dos sentimentos. Durante essa interação, notamos que, ao responder a perguntas pessoais, as mães frequentemente centravam a discussão em seus filhos, destacando-os em cada detalhe. É relevante salientar que, neste primeiro dia, também solicitamos a todas que assinassem um termo de consentimento para o uso de suas imagens neste projeto.

Na segunda etapa, as mulheres idosas foram incentivadas a explorar sua autoimagem e a compreender a importância de se valorizarem. Isso foi alcançado através da dinâmica "Para quem você tira o chapéu" e do uso de perguntas reflexivas cuidadosamente selecionadas. Nesse estágio, elas experimentaram emoções profundas ao perceberem o quanto são resilientes e valiosas. Além disso, preparamos um breve poema que destacava a importância de cuidar de si mesmas, o qual foi compartilhado e lido junto com elas.

Na terceira etapa, planejamos uma dinâmica envolvendo palavras significativas como solidariedade, amor, felicidade e gratidão, pedindo que cada uma expressasse o que essas palavras representavam para elas. Algumas mães se voltaram para seus filhos ao responder, revelando o profundo amor que sentiam por eles. Outras compartilharam suas experiências diárias e as situações que as afetavam. Ao concluir esta fase, organizamos um belo café da manhã para celebrar e compartilhar momentos especiais com elas.

Na última etapa, encerramos nossa atividade com uma emocionante homenagem, na qual presenteamos as mães com uma lembrança especial. Iniciamos o encontro com uma breve apresentação sobre o outono rosa, aproveitando a oportunidade para

lembrá-las da importância da prevenção da saúde. Em seguida, atendendo ao pedido de muitas delas, promovemos um animado jogo de bingo. Para concluir o projeto de forma tocante, propusemos que cada filho entrasse na sala com uma rosa e a entregasse pessoalmente à sua mãe.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O propósito do projeto foi conscientizar as mães idosas de pessoas com deficiência sobre a importância da autoestima, incentivando a prática do autocuidado antes de cuidar do próximo, uma dificuldade comum enfrentada por elas.

Os resultados do projeto foram extremamente positivos. Conseguimos atingir nosso objetivo principal, recebendo respostas positivas das participantes, que compartilharam suas experiências, dores e dificuldades durante os encontros. Isso está alinhado com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3: Saúde e Bem-Estar, que busca promover a saúde robusta e o bem-estar de todos. Neste projeto, a adoção desse ODS, com foco nas mulheres idosas, foi bem-sucedida.

As metas dos ODS foram abordadas por meio de encontros, conversas e dinâmicas com as participantes, que demonstraram entusiasmo e alegria em cada reunião e ficaram emocionadas com o encerramento do projeto. Durante muitas dinâmicas, observamos que as participantes costumavam priorizar seus filhos ao responder às perguntas, colocando-se em segundo plano. A maioria delas demonstrava negligenciar a autoestima e compartilhava sentimentos de tristeza, traumas, frustrações e preocupações.

Ao final do projeto, notamos uma mudança significativa, com as participantes passando a dar mais importância ao autocuidado e à construção de uma autoimagem positiva, isso foi possível através dos relatos feitos pelas participantes e por meio da participação tão engajada dessas mulheres no decorrer do projeto. O objetivo principal desta iniciativa foi proporcionar uma experiência enriquecedora que contribuísse de forma notável para a melhoria da qualidade de vida dessas mães. Além disso, buscamos desconstruir estereótipos prejudiciais frequentemente atribuídos aos idosos, demonstrando sua vitalidade e sabedoria.

### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A autoestima, como faceta intrincada da psicologia humana, transcende a esfera individual e desempenha um papel vital na vida das mães idosas, especialmente aquelas que cuidam de filhos com deficiência. Esta pesquisa concentrou-se na exploração dos desafios enfrentados por essas mães, destacando a autoestima como um elemento crucial que não apenas impacta seu próprio bem-estar, mas também a qualidade de vida de seus filhos. Ao longo do projeto, identificamos questões fundamentais, tais como a necessidade de reconhecer e priorizar a autoestima, frequentemente negligenciada em virtude do zelo pelos filhos; a carência de apoio, uma lacuna significativa muitas vezes resultante da exclusão social; e a pressão social que as transforma em cuidadoras incansáveis.

Nossa experiência durante o projeto foi extremamente gratificante. Observamos como cada atividade planejada não apenas capturava a atenção dessas mães, mas também estimulava a participação ativa e a curiosidade. O entusiasmo com que se envolveram mostrou claramente que estavam absorvendo e valorizando os temas abordados. Ficamos impressionados com a capacidade delas de se expressarem com sinceridade e profundidade, o que levou a discussões ricas e significativas.

É lamentável que a sociedade tenda a desconsiderar as necessidades emocionais dessas mães, esquecendo que, acima de tudo, são indivíduos com suas próprias demandas e aspirações. Nosso objetivo foi criar um ambiente que reconhecesse e apoiasse essas mulheres, incentivando-as a cuidar de si mesmas, valorizando suas habilidades e experiências. Assim, destacamos a importância prática do autocuidado como uma ferramenta fundamental para enfrentar os desafios diários e a pressão social de maneira equilibrada, resultando em uma melhoria significativa na qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

AVANCI, J.; ASSIS, S. **Labirinto de espelhos**: formação da auto-estima na infância e na adolescência. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2004.

CERQUEIRA, M. M. F.; ALVES, R. D. O.; AGUIAR, M. G. G. **Experiências vividas por mães de crianças com deficiência intelectual nos itinerários terapêuticos**. 10 f. Artigo - Universidade Estadual de Feira de Santana, Novo Horizonte, 2016.

GUERRA, Camila de Sena et al. **Do sonho a realidade**: vivência de mães de filhos com deficiência. 8 f. Artigo – Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, 2015.

HAYS, S. **The Cultural Contradictions of Motherhood**. New Haven: Yale University Press, 1996.

HOCHSCHILD, A. **The Second Shift**: Working Parents and the Revolution at Home. Londres: Penguin Books, 1989.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2013.