

A vida das mulheres é marcada por diferentes transformações ao longo do tempo. Cada fase traz descobertas, desafios e novas formas de compreender a si mesma e o mundo.

A passagem da adolescência para a vida adulta e o início da vida universitária são momentos especialmente importantes. É um período de crescimento, mas que também pode trazer dúvidas, inseguranças e pressões. Reconhecer essas experiências como parte do desenvolvimento humano é fundamental para cuidar da saúde mental (Brasil, 2011).

## ADOLESCÊNCIA

A adolescência é uma fase de muitas mudanças. O corpo se transforma, surgem novas emoções e começamos a construir nossa identidade (Guida *et al.*, 2024).

Para muitas meninas, esse processo também acontece em meio a pressões sociais sobre aparência, atitudes e expectativas de futuro, afetando a autoestima e a forma como a jovem se percebe.



## VIDA ADULTA E IDADE REPRODUTIVA

Após a adolescência, muitas mulheres entram na adultidade emergente, geralmente entre os 18 e 29 anos (Brasil, 2013). Esse período coincide com parte da idade reprodutiva feminina, fase da vida marcada por grande potencial biológico para reprodução e também por importantes decisões pessoais e profissionais. Segundo o Ministério da Saúde, esse é o período em que a saúde física, mental e social das mulheres deve ser acompanhada de forma integral (Brasil, 2011).



Para muitas jovens universitárias, essa fase envolve: construção da autonomia, definição da carreira profissional, amadurecimento emocional, construção de relações afetivas e elaboração de projetos de vida.

Essas mudanças fazem parte do processo de amadurecimento e podem gerar sentimentos mistos de entusiasmo, dúvida, pressão ou insegurança.

## VIDA UNIVERSITÁRIA

O ingresso na universidade representa um momento de transformação importante, que associado a mudanças na rotina e preocupações com o futuro profissional, podem gerar estresse emocional.

Nos cursos da área da saúde, como a enfermagem, esses desafios podem ser ainda mais intensos devido ao contato com situações de sofrimento humano durante a formação profissional (Padovani *et al.*, 2014).

Além disso, muitas mulheres enfrentam desigualdades de gênero manifestadas em uma “dupla jornada”, conciliando estudos, trabalho e responsabilidades domésticas. Como historicamente dedicam mais tempo ao cuidado não remunerado (IBGE, 2021; OIT, 2018), muitas vivenciam sobrecarga, cansaço constante e pressão para dar conta de múltiplas demandas durante a vida universitária.



## AUTOCAUIDADO

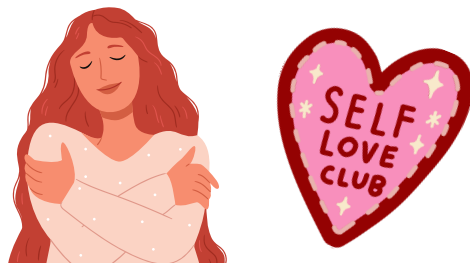
A enfermagem é uma profissão baseada no cuidado, principalmente realizado por mulheres. Muitas vezes esse trabalho é socialmente interpretado como vocação ou obrigação e nem sempre recebe o reconhecimento proporcional ao esforço e à responsabilidade envolvidos (Hirata; Kergoat, 2007).

Nesse contexto, pode surgir uma sobrecarga emocional, já que o acúmulo de demandas sociais, afetivas e profissionais se torna difícil de administrar. Por isso, cuidar de si também é parte fundamental do processo de formação profissional e cidadã.

Reconhecer emoções, buscar apoio, respeitar limites, cultivar bons relacionamentos e momentos de descanso são atitudes importantes para preservar a saúde mental.

### BUSQUE AJUDA

- Unidade Básica de Saúde mais próxima para acompanhamento;
- Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) para psicoterapia: [spa.ips@id.uff.br](mailto:spa.ips@id.uff.br);
- Divisão de Atenção à Saúde do Estudante (DASE):  
[dase.cas.proaes@id.uff.br](mailto:dase.cas.proaes@id.uff.br)



## EQUIPE

Adbha Chagas Rodrigues, Ana Paula Souza da Silva, André Guayanaz Lauriano, Anna Beatriz do Nascimento Souza, Ayla Novaes Oliveira, Bianca Dargam Gomes Vieira, Bruna Fernanda de Souza Ribeiro, Camilly dos Santos Moraes, Diego Pereira Rodrigues, Gabriela dos Santos Azevedo, Gabriel Henrique Mattosinhos Vieira dos Santos, Julia de Miranda Bezerra, Juliana Amaral Machado, Karolliny Silveira Schott, Letícia Nunes Pinto, Lorenna Lima Damasceno, Marcella Izidoro Viana, Marcella Reis Marques de Souza, Márcia Vieira dos Santos, Maria Clara Abril Hruschka, Maria Eduarda Teodoro Araujo, Maria Rita Jardim da Silva, Andreia Maria Thurler Fontoura, Mariana Machado Pimentel, Raquel Dias Botelho Borborema, Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante, Tatiana Socorro dos Santos Calandrini e Valdecyr Herdy Alves.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Estatuto da Juventude. Lei nº 12.852, de 5 de agosto de 2013.

GUIDA, Simone Leite Azevedo et al. Construção de identidade na adolescência: dilemas individuais e sociais. Saberes: Revista Interdisciplinar de Filosofia e Educação, v. 24, 2024.

HIRATA, Helena; KERGOAT, Daniele. Novas configurações da divisão sexual do trabalho. Cadernos de Pesquisa, v. 37, n. 132, p. 595-609, 2007.

IBGE. Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). Trabalho de cuidado e empregos no cuidado para o futuro do trabalho decente. Genebra: OIT, 2018.

PADOVANI, Ricardo da Costa et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológico de estudantes universitários. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 10, n. 1, p. 2-10, 2014.

## TRANSFORMAÇÕES na vida da mulher



Da adolescência à vida adulta, as transformações na vida da mulher constroem sua história, sua força e sua autonomia.

## 1º Encontro Mês da Mulher

Da EEAAC



uff Universidade Federal Fluminense

