

RESUMO - FARMÁCIA - PRESENCIAL E SEMI

CORPO ESCUTADO: VOZES QUE ROMPEM O SILÊNCIO

Ana Beatriz Moura Carvalho (anab.moura93@outlook.com)

Daiane Vitória Da Silva (dvitoria08@gmail.com)

Renata Corrêa Heinen (renataheinen@abeugraduacao.com.br)

Introdução: O projeto de extensão Corpo Escutado: Vozes que Rompem o Silêncio, propõe a criação de um diário reflexivo digital como ferramenta de escuta, acolhimento e conscientização sobre imagem corporal, transtornos alimentares e automedicação. A iniciativa será lançada durante a SEPEX da UNIG, com participação de estudantes do Centro Universitário UNIABEU, e busca promover espaços seguros de expressão e reflexão, estimulando práticas de autocuidado e educação em saúde. A proposta parte da compreensão de que os transtornos alimentares, muitas vezes silenciados por vergonha ou desconhecimento, afetam profundamente a saúde emocional e física dos indivíduos, sendo agravados por padrões estéticos impostos socialmente e pelo uso não orientado de fármacos para controle de peso. Objetivo: Espera-se que a proposta amplie a compreensão sobre os riscos do consumo não supervisionado de medicamentos e os impactos dos transtornos alimentares, incentivando práticas mais saudáveis e conscientes. Metodologia: Para

viabilizar os objetivos propostos, o projeto será estruturado em ações integradas que combinam educação em saúde, escuta ativa e reflexão crítica. As atividades incluem oficinas temáticas sobre saúde emocional, imagem corporal e práticas de cuidado, além da divulgação de frases motivacionais que incentivem a aceitação e o enfrentamento dos padrões estéticos. O uso contínuo do diário digital, acessível por QR Code e disponível em dispositivos móveis, permitirá o registro de sentimentos, hábitos alimentares e alertas sobre automedicação. A escuta acolhedora será promovida por voluntários capacitados, respeitando os limites éticos e afetivos de cada participante. A coleta de dados será realizada de forma ética e reflexiva, com consentimento livre e esclarecido, permitindo a sistematização de informações relevantes para futuras ações educativas, projetos de extensão e pesquisas voltadas ao bem-estar coletivo. Resultados: Ao fortalecer o vínculo entre universidade e comunidade, o projeto reafirma o papel da extensão como promotora de saúde, escuta ativa e transformação social. A iniciativa também visa estimular o protagonismo dos participantes, valorizando suas vivências e promovendo o cuidado como prática relacional e emancipadora. Conclui-se que o projeto contribui significativamente para a promoção da saúde emocional, ao oferecer ferramentas acessíveis e educativas que favorecem o diálogo, a reflexão e o acolhimento. Alinhado aos princípios da extensão universitária e ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 da Agenda 2030 da ONU, o Diário do Corpo representa uma ação estratégica de enfrentamento aos estigmas relacionados à alimentação, à aparência física e ao uso indevido de medicamentos, consolidando-se como uma proposta inclusiva, crítica e transformadora.

Palavras-chave: transtornos alimentares; imagem corporal; automedicação.