PROMOVENDO SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO ENTRE MULHERES: um projeto psicoeducativo no Outubro Rosa.

Ana Querem da Silva Pereira [1]

Jennifer Freitas Carmo de Oliveira [2]

Ronaldo Rodrigues da Costa Junior [3]

Jessica Barros Abdon Moura [5]

Resumo:

O projeto psicoeducativo "Outubro Rosa: Promovendo Saúde Mental e Autocuidado entre Mulheres" teve como objetivo promover a saúde mental e o autocuidado entre 25 mulheres, com idades de 18 a 60 anos, atendidas na empresa Bahrem Bar, unidade Ricardo Paranhos, enfatizando a importância da conscientização sobre a saúde feminina. A metodologia incluiu a criação de um ambiente acolhedor, com painéis educativos e um espelho decorado com a frase "se amar é olhar pra si com um toque de carinho!", proporcionando um momento de descontração ao chegarem. A atividade principal foi uma palestra realizada no refeitório, abordando temas como estigmas relacionados ao diagnóstico de doenças, a importância da rede de apoio, autocuidado, prevenção, terapias complementares e políticas públicas em saúde mental. Após a apresentação, abriu-se um espaço para perguntas, estimulando a interação e a troca de experiências. O evento foi encerrado com um lanche e a entrega de lembrancinhas, como bottons e cartilhas com orientações sobre o autoexame. Os resultados mostraram um aumento na conscientização das participantes sobre a saúde mental e o autocuidado, além de uma melhor compreensão dos estigmas enfrentados. O ambiente descontraído e a interação durante a palestra facilitaram a discussão e o compartilhamento de dúvidas. Conclui-se que o projeto foi eficaz em promover a reflexão sobre a saúde integral das mulheres, fortalecendo a importância do autocuidado e da rede de apoio, servindo como um passo significativo para a conscientização e empoderamento feminino.

Palavras-chave: autocuidado; empoderamento; feminino; outubro rosa; Psicoeducação; saúde mental.

---

[1] Discente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira.
[2] Discente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira.
[3] Discente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira.
[4] Docente do Curso de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira.