

RESUMO SIMPLES ESTRUTURADO - GESTÃO, POLÍTICAS PÚBLICAS E
CONTROLE SOCIAL – GOVERNANÇA EM SAÚDE, PARTICIPAÇÃO
COMUNITÁRIA, DESAFIOS E PERSPECTIVAS PARA O SUS.

**MATERNIDADE E AUTOVALOR: FORTALECENDO A AUTOESTIMA NO
PUERPÉRIO**

Denize Loth Cavalcante (denizelothcvt@gmail.com)

Sinara Caroline Oliveira De Souza (Sinaraodonto19@hotmail.com)

Introdução: O período do puerpério representa uma fase de intensas transformações físicas e emocionais na vida da mulher. Durante esse momento, é comum que a atenção se volte quase exclusivamente ao bebê, o que pode levar a sentimentos de desvalorização e à diminuição da

autoestima materna. Manter o autocuidado e reconhecer o próprio valor tornam-se, portanto, essenciais para o bem-estar psicológico e para a qualidade do vínculo mãe-bebê.

Objetivo: Oferecer um espaço de escuta e apoio emocional para mulheres no puerpério, promovendo o fortalecimento da autoestima e do autocuidado através de atividades reflexivas e práticas.

Metodologia: O projeto foi realizado com gestantes e puérperas vinculadas ao CRAS João Cabral, em Juazeiro do Norte – CE. Desenvolveram-se três encontros presenciais: o primeiro voltado à apresentação e sensibilização; o segundo, à roda de conversa sobre autoestima e rede de apoio; e

o terceiro, às práticas de autocuidado com oficina de automaquiagem e serviços de beleza, encerrando com coffee break e avaliação coletiva. As atividades buscaram proporcionar um ambiente acolhedor e participativo, estimulando o diálogo e a valorização pessoal.

Resultados: Observou-se aumento da autoconfiança e da percepção positiva das participantes em relação à própria imagem. A troca de experiências entre as mulheres favoreceu a criação de uma rede de apoio mútua, fortalecendo laços e ampliando o bem-estar emocional. As dinâmicas de beleza e autocuidado foram percebidas como momentos de prazer e valorização pessoal.

Conclusão: O projeto demonstrou que ações voltadas à autoestima no puerpério contribuem significativamente para o empoderamento feminino e para a saúde emocional das mães. Iniciativas como esta reforçam a importância de políticas públicas e práticas psicossociais que acolham e valorizem a mulher em sua integralidade.

Palavras-chave: autoestima; maternidade; puerpério; autocuidado; saúde emocional.