

RELATO DE EXPERIÊNCIA: Autocuidado na rotina, uma pausa para o seu bem-estar

BRENDA SOARES DE CAMARGO AZEVEDO¹

Saulo Goncalves Pereira²

Lanna Gabrielly Lopes De Oliveira³

Soffia Freitas Mendes Fé⁴

Lislane Vieira de Mattos Hiat⁵

Lorena Fleury de Moura⁶

RESUMO

O presente relato de experiência descreve a ação extensionista realizada no âmbito do projeto “Psi na Rua”, que teve como objetivo promover reflexões sobre o autocuidado e sua importância para o bem-estar físico, mental e emocional no cotidiano. A iniciativa buscou sensibilizar trabalhadores sobre a necessidade de equilibrar as demandas externas com o cuidado interno, fortalecendo a saúde mental e a qualidade de vida. A atividade consistiu na elaboração e distribuição de um panfleto informativo, intitulado “Autocuidado na rotina: uma pausa para o seu bem-estar”, em diferentes espaços empregatícios. O material, desenvolvido com linguagem acessível e design atrativo, apresentava práticas simples de autocuidado, como pausas conscientes, exercícios respiratórios, movimento corporal, hidratação adequada e expressão de sentimentos. Durante a execução da ação, os integrantes do projeto dialogaram com os trabalhadores, promovendo momentos de escuta, troca de experiências e reflexão sobre hábitos de cuidado pessoal. A interação possibilitou reconhecer que, mesmo em meio à rotina intensa, pequenas atitudes podem gerar impacto positivo no bem-estar emocional e físico. Os resultados apontaram grande receptividade e interesse do público, que demonstrou disposição em incorporar práticas de autocuidado no dia a dia. Conclui-se que o projeto contribuiu para ampliar a compreensão do autocuidado como um ato de responsabilidade consigo mesmo e de promoção da saúde integral, reafirmando o papel social da Psicologia em estimular práticas preventivas e humanizadas em diferentes contextos sociais e laborais.

Palavras- chave: autocuidado; bem-estar; saúde mental; psicologia; qualidade de vida.

¹ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.