



XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA - SEMEX HÍBRIDA
"Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental"

De 28 a 31 de Outubro de 2025

**OUTUBRO ROSA: REFLEXÕES SOBRE AUTOCUIDADO, SAÚDE E
DIREITOS DA MULHER: prevenção e cuidado integral da mulher**

Emille Andréa Vieira da Silva Miranda¹

Gabriela da Silva Dias Maciel²

Geovana Bueno de Carvalho³

Milena Miranda de Oliveira⁴

Jessica Barros Abdon Moura⁵

RESUMO

A palestra "Outubro Rosa: reflexões sobre autocuidado, saúde e direitos da mulher" foi realizada como atividade de psicoeducação em uma empresa de Recursos Humanos em grande parte composta por mulheres, com o objetivo de promover a conscientização sobre prevenção, diagnóstico precoce do câncer de mama e cuidados físicos, emocionais e sociais da mulher de forma integral. A atividade contou com a participação de uma convidada que compartilhou sua experiência pessoal com o câncer de mama, proporcionando um momento próximo, acolhedor e inspirador, favorecendo a empatia e o fortalecimento coletivo. O encontro foi conduzido por meio de exposição teórica, dinâmicas de grupo e rodas de conversa, incentivando reflexões sobre sobrecarga emocional, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, autocuidado e empoderamento. Durante as discussões, foram abordadas práticas de bem-estar físico, como alimentação saudável, atividade física, higiene do sono e prevenção de doenças, reforçando a importância de cuidar do corpo de forma ampla, não apenas do câncer. Também foram explorados o impacto psicológico e social do autocuidado, enfatizando como a atenção às próprias necessidades contribui para maior autoestima, redução do estresse e fortalecimento das relações interpessoais. A ação evidenciou o papel da psicoeducação em conscientizar, empoderar e promover a saúde integral da mulher, mostrando que o cuidado de si é um ato de valorização da vida, resistência e fortalecimento da coletividade feminina.

Palavras- Chave: autocuidado; câncer de mama; direitos da mulher; empoderamento; psicoeducação.

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 Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia, Mestre em Ciências Ambientais e saúde.