

RESUMO SIMPLES ESTRUTURADO - SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR –
ABORDAGENS INTERDISCIPLINARES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL, PREVENÇÃO E CUIDADO INTEGRAL

VALORIZAÇÃO DA VIDA: UMA VIA PARA O AUTOCONHECIMENTO

Elaine Cristina Tavares Rodrigues (elainetavaress@hotmail.com)

Elaine Cristina Tavares Rodrigues (ICMJUAZEIRO@GMAIL.COM)

Erika Bianca De Souza Lima (erikabianca.sr@gmail.com)

Francisco Adolfo Santos De Lima (franciscoadolfolima11@gmail.com)

Lara De Sousa Saraiva (tatiannemoura.ms@gmail.com)

Katy Caroline Goncalves Da Silva (carolgoncalvessl4@gmail.com)

Introdução: O ser humano busca encontrar sentido em sua existência desde os tempos antigos. A filosofia, a arte, a literatura, a matemática e a religião, dedicaram-se a compreender o sentido da existência humana. Objetivo: Descrever a criação do projeto de extensão Valorização da Vida: Uma via para o Autoconhecimento e suas atividades programadas para os discentes. Metodologia: Trata-se de um Relato de Experiência do Projeto de Extensão Valorização da Vida: Uma via para o Autoconhecimento, na Faculdade Mauricio de Nassau em Juazeiro do Norte-CE na graduação de bacharelado em psicologia. O projeto foi realizado na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Amália Xavier, no turno da tarde em Juazeiro do Norte –CE, com alunos na faixa etária dos 16 aos 18 anos cursando o terceiro ano do ensino médio. Resultados: O projeto proporcionou aos estudantes, um meio de reconhecer e

valorizar o potencial das suas vidas. As dinâmicas permitiram a expressão de sentimentos e emoções, internalizados facilitando o entendimento mútuo e a autoconsciência das possibilidades futuras de cada aluno. A atividade criou um espaço de diálogo e oportunidade lúdica para que os jovens expressassem emoções e ganhassem confiança e segurança. Conclusão: Foi permitido abrir uma porta para o autoconhecimento e a valorização da vida, que servirá como base para uma solidez emocional e direcionar os alunos envolvidos a uma autoconfiança diante das circunstâncias adversas da vida, com a possibilidade de um crescimento pessoal, focando nas suas potencialidades, tornando-se indivíduos cada vez mais autênticos, desenvolvendo o amor próprio e o autocuidado.

Palavras-chave: valorização da vida; amor próprio; reflexão do eu; emocional.