

SUMMARY - EXAMPLE OF SUBJECT AREA

VALORIZANDO O AUTOCONHECIMENTO E DESVENDANDO A AUTOESTIMA

Kauanny Soffia Bezerra Da Silva (kauannysoffia010@gmail.com)

Juciara Avelino Do Nascimento (juciara@gmail.com)

Introdução: O ser humano possui diversos aspectos que orientam suas decisões e sua visão sobre o mundo. Nessa perspectiva, encontra-se o autoconceito, no qual se trata de percepções de características, opiniões e habilidades do indivíduo. Junto com essa abordagem, está a autoestima que é a compreensão do valor de si próprio. Objetivo: Despertar a singularidade individual através de ações relacionadas à autoestima e autoconhecimento proporcionando reflexões sobre o próprio “eu”. Metodologia: A presente pesquisa adota uma abordagem qualitativa, de natureza exploratória, em duas vertentes complementares: a pesquisa bibliográfica disponíveis em bases acadêmicas e o desenvolvimento de práticas reflexivas e vivências de autoconhecimento com grupos de adultos atendidos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de Belo Jardim-PE. Resultados parciais: A aplicação do projeto desperta nas pessoas o interesse pelo autoconhecimento, e por consequência a melhora da autoimagem. A forma como cada pessoa se percebe interiormente interfere na maneira como ela se expressa e na imagem externa que produz de si mesma. Através das ações, o levantamento de debates acerca do tema e a reflexão em busca do autoconhecimento foram estimulados. Considerações finais: É crucial que o cidadão exercite a autoestima juntamente com o autoconhecimento, já que os mesmos tratam-se

de um processo contínuo de análise sobre sua subjetividade. Ou seja, um complementa o outro. É uma compreensão com objetivo de observar corpo, emoções e pensamentos de forma sucinta e individual.

Palavras-chave: autoconhecimento autoestima subjetividade valorização pessoal.