

RESUMO SIMPLES - ÁREA DE CIÊNCIAS HUMANAS E ARTES

**MENTE LIVRE, MULHERES FORTES: A IMPORTÂNCIA DO
AUTOCONHECIMENTO.**

Gleicilene Pereira (gleicilene.pereira@gmail.com)

Evanir Rodrigues Dos Santos (evanirrodrigues04@gmail.com)

Jessica Barssalos Galeazzi (jessica_barssalos@hotmail.com)

Ana Beatriz Sampaio Barbosa (beatrizpeep@icloud.com)

Kalina Silva De Vasconcelos (kalinavasconcelos996@gmail.com)

José Deusimar Rodrigues (deusimarcimm@gmail.com)

Bruna Myrla Ribeiro Freire (brunafreire@professor.uniateneu.edu.br)

Maria Velusia Gomes Oliveira (velusiagomes@gmail.com)

Lorena Pinheiro Maia (lorenapinheiro@yahoo.com)

Vitória Melba Da Silva Araújo Gomes (vitoriamellba.2023@gmail.com)

INTRODUÇÃO:

O projeto de extensão “Mente livre, mulheres fortes: a importância do autoconhecimento”, realizado em 01 de novembro

de 2025, no Auditório da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos últimos dias, em Messejana, teve como foco conscientizar mulheres sobre o papel fundamental do autoconhecimento e da terapia no desenvolvimento pessoal e emocional.

OBJETIVOS:

- Romper barreiras emocionais e culturais que dificultam o crescimento individual;
- Valorizar o autocuidado e a autoaceitação;
- Ressaltar a terapia como um caminho essencial para o autoconhecimento e fortalecimento interno.

METODOLOGIA:

O encontro reuniu cerca de 40 mulheres, contando com uma palestra expositiva e dialogada, dinâmicas e momentos de interação.

A abertura, conduzida por José Deusimar Rodrigues, proporcionou um clima acolhedor e participativo.

A aluna Lorena Pinheiro Maia apresentou a dinâmica “A Caixa no Espelho”, convidando as participantes a refletirem

sobre o próprio valor e identidade. Em seguida, Maria Velúcia Gomes Oliveira abordou as barreiras emocionais e culturais que limitam o bem-estar psicológico, e Vitória Mellba da Silva Araújo Gomes tratou da construção da autoimagem e

valorização pessoal.

O ciclo de palestras foi encerrado por Jéssica Barssalos Galeazzi, que reforçou a importância do autoconhecimento na

formação de mulheres mais seguras e conscientes.

Ao final, Gleicilene Pereira Lopes Sousa e Evanir Rodrigues dos Santos distribuíram lembranças contendo contatos de

locais que oferecem atendimento psicológico gratuito, incentivando a continuidade do cuidado emocional.

O evento encerrou-se com um lanche fraternal e um momento de troca entre as participantes.

RESULTADOS E IMPACTOS:

O projeto alcançou plenamente seus objetivos, promovendo reflexão, acolhimento e incentivo à busca por terapia.

O retorno das participantes foi bastante positivo, com diversas mulheres manifestando interesse em dar início a um

processo terapêutico e pedindo novos encontros sobre o tema.

CONCLUSÃO:

Em síntese, a atividade demonstrou o impacto transformador do autoconhecimento e da terapia na vida das mulheres,

fortalecendo o propósito de ampliar ações voltadas à saúde emocional feminina

Palavras-chave: mulheres; autoconhecimento; terapia.