

RESUMO SIMPLES - ÁREA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E APLICADAS

AUTOESTIMA NA SAÚDE MENTAL DAS MULHERES

Hellen Régia Alves De Sousa (hellenregia0@gmail.com)

Rafaela Brandão Ferron (rbferron@hotmail.com)

Geisa Dágila Da Costa Rodrigues (dagilalogan@gmail.com)

Lilian Lopes De Almeida Carvalho (lopeslilian422@gmail.com)

Nicole Fagundes De Lima (nicolefagundes870@gmail.com)

Mariana De Brito Albuquerque (marianadebritoalbuquerque@gmail.com)

Izolda Maria Caetano Holanda (holanda.izolda@gmail.com)

Nathiele Da Silva Pereira (nathieleft@gmail.com)

Laura Stephane Filizola Rocha (laura.filizola2929@gmail.com)

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

INTRODUÇÃO: O projeto de extensão "Psicologia e Cuidado: Autoestima na Saúde Mental das Mulheres" teve como objetivo promover reflexões sobre o autocuidado e a valorização pessoal como fatores de proteção da saúde mental feminina. A ação foi desenvolvida em uma comunidade terapêutica, proporcionando um espaço de acolhimento, escuta e empatia, com foco no fortalecimento da autoestima e da saúde emocional.

OBJETIVO: Estimular a autoestima e o autocuidado de mulheres em situação de vulnerabilidade, por meio de atividades práticas, dinâmicas e rodas de

conversa que favorecessem a reflexão sobre o cuidado de si e a importância da saúde mental.

MATERIAL E MÉTODOS: As ações incluíram dinâmicas de grupo, momentos de escuta ativa e oficinas de autocuidado, como maquiagem, escalda-pés e massagem relaxante. Também foram entregues kits de autocuidado e cartões com mensagens de valorização pessoal. A atividade encerrou-se com um lanche coletivo, fortalecendo o vínculo afetivo entre as participantes e a equipe extensionista.

RESULTADOS: As participantes demonstraram engajamento e satisfação durante a ação. Observou-se um aumento na expressão emocional, no sentimento de valorização e na percepção de bem-estar. O ambiente de acolhimento proporcionou o compartilhamento de vivências e reflexões sobre a importância da autoestima na saúde mental.

CONCLUSÃO: O projeto contribuiu significativamente para o fortalecimento da autoestima e da saúde mental das mulheres participantes, além de proporcionar às estudantes uma experiência prática de empatia e escuta sensível. A ação evidenciou o papel fundamental da Psicologia na promoção do cuidado integral, humano e transformador.

Palavras-chave: autoestima; saúde mental; psicologia; autocuidado; mulheres; promoção de saúde; extensão universitária; bem-estar emocional.