

**ENCONTRO COM MULHERES DA UBS DO IBES PARA A COMEMORAÇÃO DO DIA
INTERNACIONAL DA MULHER E O AUTOCONHECIMENTO FEMININO**

Livia Callegari Albernaz¹, Amanda Fernandes Amaral¹, Amanda Rodnitzky Nunes¹, Cecilia Silva Calegário dos Santos¹, Gabriela Rebonato Peruti¹, Gabriel Giordano Siqueira e Teixeira¹, João Pedro Zimmer Correa¹, Valeska Alves Dutra¹, Ana Rosa Murad Szpilman²

¹ Curso de Medicina, Universidade Vila Velha, Vila Velha-ES, Brasil. E-mail para correspondência: liviac.albernaz@hotmail.com.

² Professora Titular do Departamento de Medicina, Universidade Vila Velha, Vila Velha-ES, Brasil.

Introdução: O Dia Internacional da Mulher tem suas raízes em movimentos trabalhistas e de emancipação feminina do início do século XX. A data de 8 de março foi escolhida em homenagem a uma greve de trabalhadoras têxteis em Nova York, em 1908, que reivindicavam melhores condições de trabalho, redução da jornada e direito ao voto. Hoje, esse dia é celebrado globalmente e serve como um lembrete das conquistas alcançadas e dos desafios que as mulheres ainda enfrentam em busca de igualdade em várias esferas da sociedade. Assim, efetivou-se um dia de ações honrosas às mulheres presentes na Unidade de Saúde da Família (USF) do IBES, por meio de artifícios educacionais de autoconhecimento e cuidados acerca da saúde. **Apresentação da experiência:** No dia 7 de março de 2023, foi realizado um encontro com mulheres para comemorar o dia internacional da mulher na Unidade de Saúde da Família (USF) do IBES, em Vila Velha, ES. Totalizou-se vinte e uma participantes entre dezenove e 68 anos de idade. A atividade foi desenvolvida em sistema de fluxo contínuo em rodízio em cinco estações com diferentes dinâmicas, acerca dos seguintes temas: 1) Autoconhecimento e poder feminino, objetivando uma forma ativa de aprendizagem, com oficinas de escritas e perguntas abertas; 2) Flash cards referentes a feitos de mulheres ícones da história mundial; 3) Oficinas de massagem e esfoliações nas regiões lombares e palmares, visando o rebaixamento tensional das participantes; 4) Curadoria de maquiagens com a consultora Mary Kay, expondo valores como o autocuidado e sua importância no bem-estar de mulheres, promovendo cosméticos que valorizam a natureza feminina. 5) Aferição da pressão arterial, especificando seus fatores desencadeadores, sintomas, prevenção, diagnóstico e tratamento. Ao final da exposição, foram realizadas gincanas e bingos temáticos, junto a premiações de bombons e frases motivacionais. As 21 mulheres que se reuniram para celebrar o Dia das Mulheres gozaram de alegria e compartilharam histórias inspiradoras, trocaram ideias e fortaleceram os laços de solidariedade entre si. A oportunidade de se unirem e reconhecerem suas conquistas reflete a força da mulher perante a sociedade atual. Além disso, as atividades da oficina ajudaram a empoderar as participantes, incentivando a autoexpressão e a confiança em suas habilidades. **Conclusões:** É de extrema importância a conscientização e conhecimento das mulheres acerca de sua saúde, tanto corporal quanto psicológica. Dessa forma, o encontro realizado no Dia Internacional da Mulher serviu como forma de ampliar e propagar as informações para promover a melhoria no entendimento acerca de doenças, do autocuidado e da autoestima, que afetam o bem-estar, promovendo saúde e qualidade de vida à população assistida.