De frente para o espelho: Reflexões sobre autocuidado, autoestima e promoção da saúde feminina

Autor(res)

Leda Márcia Araújo Bento
Eduarda Novaes Lorentz Mongenot
Gabriela Novaes Lorentz Nogueira
Maria Eduarda Tonezer Sartori
João Gabriel Carrijo Fernandes
Rebeca Leles Saad
Anna Júlia De Araujo

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Introdução

A concepção do projeto de extensão buscou promover a saúde coletiva ao integrar ensino, serviço e comunidade, fortalecendo o autocuidado feminino e a participação social. Tendo como foco a saúde da mulher e a prevenção do câncer de mama e do colo do útero, o projeto realizou uma ação educativa na USF Sírio-Libanês, em Campo Grande (MS), envolvendo dinâmica sobre autoestima, roda de conversa e esclarecimentos sobre finalidade, periodicidade e importância do Papanicolau. A iniciativa se justificou pela persistência de baixas taxas de adesão ao exame, relacionadas à desinformação, barreiras culturais e pouca valorização do autocuidado. Com apoio de atividades lúdicas, coffee break e sorteio de brindes, buscou-se ampliar o conhecimento, estimular a realização do exame e fortalecer o vínculo entre mulheres, equipe de saúde e comunidade, alinhando-se aos princípios da Atenção Primária e da extensão universitária.

Objetivo

Geral:
Sensibilizar a parcela feminina da unidade Sírio Libanês sobre a importância da realização do preventivo.
Específicos:
1- Promover diálogo por meio de dinâmica, fortalecendo o vínculo com a unidade.
2- Informar sobre finalidade e periodicidade do exame do colo do útero.
3- Incentivar a adesão, orientando onde e como realizá-lo e destacando sua importância para a saúde pública.

Material e Métodos

Durante a ação educativa, realizou-se uma dinâmica lúdica na qual uma caixa decorada com EVA rosa, glitter e um espelho era passada entre as participantes ao som de música. Quando a música parava, a mulher que estivesse com a caixa a abria, via o espelho e dizia uma palavra de encorajamento para si mesma, simbolizando o

autocuidado, a autoestima e seu valor pessoal dentro do processo de cuidado. A atividade gerou alegria, acolhimento e emoção entre as participantes. Após a dinâmica, ocorreu uma roda de conversa de 15 minutos sobre a importância do exame preventivo e do exame das mamas, esclarecendo dúvidas e reforçando os benefícios da detecção precoce. O objetivo foi sensibilizar as mulheres para a atenção à saúde física e emocional. Ao final, houve um coffee break para promover interação e fortalecimento de vínculos. No total, 21 mulheres participaram e demonstraram grande interesse e satisfação com a atividade.

Resultados e Discussão

No dia da nossa ação, foram realizados 2 preventivos pela nossa enfermeira, enquanto nós esclarecíamos as dúvidas das participantes sobre o plano de ação. Além disso, entre os dias 16/10/2025 e 14/11/2025, foram realizados 51 preventivos,
resultado que contribuiu de forma significativa para o indicador da nossa unidade, considerando que a média mensal nos meses anteriores era de 33 preventivos.
Com isso, acreditamos que nossa ação teve um impacto positivo tanto para as mulheres da comunidade, como para a unidade pois além de conseguirmos esclarecer as dúvidas, conversar sobre autocuidado e incentivar a prevenção, observamos um aumento no número de mulheres dentro da faixa etária recomendada realizando o exame preventivo.

Conclusão

A ação extensionista proporcionou vivência prática aos acadêmicos, com aplicação humanizada de conteúdos e desenvolvimento de comunicação e escuta ativa. O plano incentivou a realização do exame preventivo como autocuidado, com sorteio de brinde entre 16/10/2025 e 14/11/2025. Foram feitos 51 exames, contribuindo para o indicador da USF. Dessa forma, considera-se que o objetivo da ação extensionista foi alcançado, considerando que a participação foi expressiva tanto durante como após a ação.

Referências

Andrade, M. A.; Brandão, D. F.; Lima, R. P. Educação em saúde e adesão aos exames preventivos na Atenção Primária. Revista Brasileira de Promoção da Saúde, v. 34, n. 2, p. 1–9, 2021

Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica (PNAB). Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

OPAS/OMS – Organização Pan-Americana da Saúde. Atenção Primária à Saúde e o papel da prevenção no cuidado integral. Brasília: OPAS/OMS, 2024.
Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

Starfield, B. Atenção Primária: equilíbrio entre necessidades de saúde, serviços e tecnologia. Brasília: UNESCO, Ministério da Saúde, 2002.

Botelho, T. A.; Santos, G. P. de O.; Santos, T. P. P.; Oliveira, R. F.; Monteiro, B. I. A. S.; Bastos, L. P. “Saúde da mulher no climatério, aspectos biológicos e psicológicos: uma revisão integrativa.” Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 15, n. 4, e10088, 2022. DOI:10.25248/reas.e10088.2022.