



**Curso de
Enfermagem**
10 ANOS
**UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL**
CAMPUS CHAPECÓ

OFICINA EDUCATIVA SOBRE AUTOESTIMA COM MULHERES RURAIS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luana Begnini¹
Karin Martina Haefliger²
Jaqueline Gerevini³
Estefeno Colpani Girotto⁴
Denia Franz⁵
Darielli Gindri Resta Fontana⁶

RESUMO SIMPLES

Introdução: O conceito de autoestima pode ser interpretado como a percepção que o cidadão tem em relação ao seu valor, como observa o próprio corpo, o seu bem-estar físico e mental, a aceitação pela sociedade e a sua capacidade de adaptação.¹ **Objetivo:** Relatar a experiência na realização de oficinas sobre autoestima com mulheres rurais. **Metodologia:** Relato de experiência, desenvolvido pela Disciplina de Saúde Coletiva, da Universidade Federal de Santa Maria - Campus Palmeira das Missões, realizada no município de Novo Barreiro - RS, no evento 1º Dia D’Elas exclusivo para mulheres. Foram desenvolvidas duas dinâmicas com objetivo de estimular a autoestima e a sua valorização. Em um primeiro momento foi realizado a dinâmica do espelho, onde era citado várias qualidades de uma mulher, deixando-as imaginar como ela seria, enquanto isso, era passado uma caixa onde havia um espelho dentro dela, mostrando que aquela mulher maravilhosa que haviam imaginado existe em cada uma delas. Após reflexão da primeira dinâmica, foi disponibilizado duas balas, uma azedinha e outra doce, para que elas escolhessem a que fosse de sua preferência e qual dariam para alguém. As balas azedas representavam as coisas ruins da vida, as que faziam sem gostar e sim por obrigação, já a doce, representa as coisas boas da vida, as alegrias, os bons

¹ Acadêmica de Enfermagem, Integrante do projeto NEPESC que tem como título Determinantes Sociais De Saúde Em Pessoas Com Deficiência, Famílias E Rede De Apoio No Cenário Rural: Múltiplas Vulnerabilidades, UFSM-PM, luanabegnini037@gmail.com

² Acadêmica de Enfermagem, Integrante do projeto NEPESC que tem como título Determinantes Sociais De Saúde Em Pessoas Com Deficiência, Famílias E Rede De Apoio No Cenário Rural: Múltiplas Vulnerabilidades, UFSM-PM, karinhaefliger@hotmail.com

³ Acadêmica de Enfermagem, Bolsista do projeto de pesquisa Enfermeiro Cuidando de Idosos na Estratégia de Saúde da Família: Pesquisa Convergente Assistencial, UFSM-PM, jaquelinegerevini@gmail.com

⁴ Acadêmico de Enfermagem, Integrante do projeto NEPESC que tem como título Determinantes Sociais De Saúde Em Pessoas Com Deficiência, Famílias E Rede De Apoio No Cenário Rural: Múltiplas Vulnerabilidades, UFSM-PM, estefenomoi@gmail.com

⁵ Acadêmica de Enfermagem, Integrante do projeto NEPESC que tem como título Determinantes Sociais De Saúde Em Pessoas Com Deficiência, Famílias E Rede De Apoio No Cenário Rural: Múltiplas Vulnerabilidades, UFSM-PM, deniafranz@gmail.com

⁶ Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Professora Adjunta do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria Campus de Palmeira das Missões/RS, e-mail darielliresta@gmail.com

APOIO:



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENFERMAGEM
SEÇÃO SANTA CATARINA



ABEn Nacional
Associação Brasileira de Enfermagem



**Curso de
Enfermagem**
10 ANOS
**UNIVERSIDADE
FEDERAL DA
FRONTEIRA SUL**
CAMPUS CHAPECÓ

momentos. **Resultados e Discussão:** O evento contava com a presença de mais de 200 mulheres residentes do município, o dia foi programado com vários espaços exclusivos de conhecimentos pessoais, sociais e de autoconhecimento. A oficina era voltada para as mulheres avaliarem como estava sua autoestima e como estavam utilizando seu tempo para cuidado pessoal. Com a realização das duas dinâmicas pode-se perceber o quanto as participantes estavam carentes de atenção, e que dedicavam todo o seu tempo para ajudar na rotina de seus familiares. Notou-se que as mulheres estavam com uma expressão alegre por poder compartilhar sobre suas vidas, costumes, saberes e dores e por ter esse tempo para elas mesmas a fim de se conhecer e se sentir importante. Após o diálogo referente a dinâmica das balas, pode-se perceber que a maioria das mulheres guardava a bala azedinha para si mesma e davam a doce para a outra pessoa, falavam que seria “desagradável” dar algo azedo para alguém pois poderiam ficar chateadas, porém não pensavam em si mesmas ou que mereceriam a bala doce, depois que as mulheres escolheram as balas foi dialogado sobre as representações de cada uma delas. Vale ressaltar também como o enfermeiro pode atuar nesses casos, nisso ele pode estimular o fortalecimento da autoestima nos indivíduos, onde o mesmo pode encorajar o paciente a destacar seus pontos fortes e valorizá-los e assim propiciando uma certa confiança no mesmo, e também incentivar o cliente a dedicar um tempo próprio para seu cuidado. **Considerações finais:** Percebeu-se que as mulheres que estavam no evento aproveitaram ao máximo o dia, pois conseguiram se conectar com elas mesmas, buscando e percebendo que, não há um convívio direto, podendo conversar e expressar suas ideias, opiniões, dores, experiências e saberes. Também se percebeu que as mesmas estão carentes de carinho, amor e cuidado, após e durante a dinâmica elas queriam apenas conversar, ficavam com um brilho no olhar pelo simples fato de ter alguém às ouvindo, elas se sentiram importantes e acolhidas. Destacaram o quanto deixam passar batido a valorização pessoal, vivem para agradar os familiares com quem convivem, em sua maioria doam seu tempo para os outros e esquecem de si mesmas, neste dia elas relembraram o quanto são importantes e maravilhosas.

Descritores: Autoimagem; Autopercepção; Enfermagem; Diagnóstico.

Eixo temático: 2

REFERÊNCIAS

1. MELO, Marjorie Dantas Medeiros. Diagnóstico de enfermagem baixa autoestima situacional em pessoas com estomia: estudo de acurácia diagnóstica. Rev. esc. enferm. USP vol.53 São Paulo 2019 Epub Oct 14, 2019: 1-8.

APOIO:



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENFERMAGEM
SEÇÃO SANTA CATARINA



ABEn Nacional
Associação Brasileira de Enfermagem