

## **AUTOESTIMA: UMA ATIVIDADE ENVOLVENDO MULHERES DESENVOLVIDA POR ACADÊMICAS DE ENFERMAGEM**

Camila Zanesco<sup>1</sup>

Denise Finger<sup>2</sup>

Alexsandra Martins da Silva<sup>3</sup>

Daiane Schuck<sup>4</sup>

Angela Maria Gomes<sup>5</sup>

Michela Pertille<sup>6</sup>

No decorrer de sua jornada a mulher sofre diversas alterações no âmbito emocional e corporal, essas mudanças muitas vezes são abruptas e tornam a mulher mais vulnerável em todos os sentidos, afetando a forma com que ela busca encarar a realidade e, conseqüentemente, diminuindo sua autoestima. Existem vários modelos de educação em saúde, mas todos têm um objetivo em comum que é a mudança de hábitos, atitudes, e comportamentos individuais, em grupos e no coletivo. A atividade em questão foi realizada durante o período de atividade teórico-prática da disciplina do sétimo período do curso de enfermagem, denominada: O cuidado no processo de viver humano II ocorreu no dia 22 de abril de 2015, no centro social Ilma rosa de Nes do bairro Saic, município de Chapecó-SC, visando o empoderamento das mulheres com o seguinte tema: “Eu me gosto, eu me cuido”. Os objetivos foram o incentivo ao autocuidado, proporcionar o conhecimento das próprias sensações, estimular o convívio e interação social, por meio da participação em grupos e demais atividades, bem como estimular atitudes de confiança no próximo. A atividade foi realizada com 15 mulheres que participam da oficina de artesanato nas quartas-feiras à tarde, no centro social, com média de 35 a 70 anos, e diversas ocupações. A atividade realizada no início do encontro, denominada trilha das sensações, contempla uma pequena trilha com diversos objetos, onde no caso as mulheres eram conduzidas

---

<sup>1</sup> Acadêmica do sétimo período do curso de bacharelado em Enfermagem na Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, Campus Chapecó-SC. E-mail: camila\_zanesco@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do sétimo período do curso de bacharelado em Enfermagem na Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, Campus Chapecó-SC. E-mail: denise.finger@hotmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica do sétimo período do curso de bacharelado em Enfermagem na Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, Campus Chapecó-SC. E-mail: ale-kinha@hotmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica do sétimo período do curso de bacharelado em Enfermagem na Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, Campus Chapecó-SC. E-mail: daya\_shuck@hotmail.com

<sup>5</sup> Acadêmica do sétimo período do curso de bacharelado em Enfermagem na Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, Campus Chapecó-SC. E-mail: angela.mg92@gmail.com

<sup>6</sup> Docente do curso de bacharelado em Enfermagem, Mestre, atuante na Universidade Federal da Fronteira Sul-UFFS, Campus Chapecó-SC. E-mail: chelapertille@hotmail.com

vendadas, e tinham de utilizar seus sentidos para sentir as sensações a que foram expostas. Nesta atividade as mesmas tinham de confiar no guia, sem mesmo conhecê-lo, ao final foi usada uma frase antes da retirada da venda: “a pessoa a sua frente é extremamente especial”, após a retirada da venda as participantes deparavam-se com um espelho, percebendo sua imagem, e assim reconhecendo o verdadeiro sentindo das coisas e o quanto são especiais, e sentindo que quem escolhe como vão enfrentar as dificuldades no caminho que vão trilhar são elas mesmas. Na dinâmica de apresentação foram utilizadas imagens diversas, onde cada participante deveria selecionar uma imagem e relacionar com sua própria história de vida. O vídeo trabalhado no final do encontro mostrou que pequenos atos já são grandes cuidados para cada pessoa, desde a importância de fazer exames de rotina, até o simples fato de utilizar o protetor solar diariamente, atitudes simples que ativam a autoestima. O processo de educação na área da saúde pode ser representado pelas mais diferentes atividades, desde educativas, a atividades que buscam promoção e qualidade de vida. Ao final da atividade pode-se perceber a felicidade das mulheres que participaram, demonstrada nos episódios de choro, risos, e fáceis de motivação. O interesse das mulheres foi demonstrado por meio de questionamentos, contribuições e agradecimentos.

**Palavras-Chave:** Empoderamento. Qualidade de vida. Mulheres. Enfermagem terapêutica.