



CPIIS

CONGRESSO PERNAMBUCANO DE INOVAÇÃO & INTEGRAÇÃO EM SAÚDE

PROJETO “MULHER, SEJA UM GIRASSOL! BRILHE E AJUDE OUTRA MULHER A BRILHAR”

**Kátia Cruz Penaforte Ribeiro de Albuquerque^{1*}, Andréa Maria da Silva Pereira¹, Silvia Carla de Assis Alexandre¹,
Daniele Dorcelina Tavares da Silva¹, Lília Mendes Rabelo¹, Karine Anielly Pereira Tavares¹**

¹Emulti - Secretaria Municipal de Saúde de Goiana, Pernambuco.

*Kátia Cruz Penaforte Ribeiro de Albuquerque: mulhersejaumgirassol@gmail.com.br

OBJETIVO DA EXPERIÊNCIA

O projeto consiste em um grupo de autocuidado voltado exclusivamente para mulheres, com idade a partir de 18 anos, residentes no município de Goiana.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O grupo iniciou com a participação de 20 usuárias, que eram acompanhadas pela equipe Emulti. Posteriormente, a adesão ao grupo foi crescendo, contando com a presença regular de 80 mulheres. Os encontros semanais seguia uma estrutura: Primeiro, realizava-se um acolhimento do grupo, com uma dinâmica motivacional. Depois, iniciava-se a abordagem do tema do dia, por meio de uma roda de conversa ou oficina. Em seguida, realizava-se alguma prática corporal, e finalizava com a avaliação do dia.

APRENDIZADO E ANÁLISE CRÍTICA

O Projeto atingiu um grande alcance no município, sendo sustentável, uma vez que dependeu de pouco recurso financeiro e resultou em grande benefício para a população assistida. O maior desafio enfrentado foi o de encontrar um novo local para realizar as atividades, quando o número de participantes começou a crescer. Para sustentar a realização do projeto foi necessária a disponibilidade permanente de um local amplo e adequado para os encontros e o comprometimento efetivo da equipe Emulti

OBJETIVOS

Fortalecer o empoderamento e autoestima feminina por meio de práticas multidisciplinares que promovam autocuidado, saúde física e mental, bem estar e autonomia em relação à condução de suas vidas, criando uma comunidade de apoio e uma rede de conexões entre mulheres

RESULTADOS

Por meio de depoimentos das usuárias, percebeu-se que o projeto conseguiu despertar e fortalecer o empoderamento feminino, a autoestima, e o autocuidado, estimulando práticas e hábitos saudáveis na vida dessas mulheres. A prática regular de atividade física foi relatada por 90% das mulheres, participando ativamente dos exercícios nos polos de academia do município, caminhada, musculação e hidroginástica. Observou-se ainda redução do peso corporal em 60% das mulheres que apresentavam sobrepeso.

CONCLUSÃO E/OU RECOMENDAÇÕES

O projeto constituiu-se como um importante espaço de fala, onde essas usuárias poderiam conversar sobre suas angústias, medos, dúvidas e problemas pessoais, despertando a autonomia na condução de suas vidas. Estas mulheres, ao experienciar melhoria na sua qualidade de vida após a frequência nos encontros, sentiam-se mais confiantes em si mesmas e convidavam outras mulheres a participarem do projeto, despertando a sororidade entre todas elas.