

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ – UNIPORÁ

Proposta de Atividade – Projeto de Extensão

Início da ação: 29/01/2024
Término da ação: 28/06/2024

1. Identificação

Curso: Psicologia

Disciplina: Projeto de extensão - Estudo Dirigido II

Nome do Projeto: Saúde e Beleza

2. Caracterização

Tipo de Projeto: Projeto de Extensão

Área Temática: Saúde da Mulher

Natureza: Curricular

Cronograma: Dinâmica do retrato – alunas: Gabriella Bueno, Luana Rezende e Camila Fernandes.

Palestra sobre Autoestima – alunas: Raabe, Tallia e Jordanna

Data	Horário	Tema	Palestrante	Local
07/05/2024	18:00	Reunião sobre o projeto		UNIPORÁ
12/05/2024	18:00	Escolha e Divisão das intervenções		UNIPORÁ
16/03/2024	08:00 horas	Educação em saúde e bem estar para mulheres.	Alunos no 9º período de Psicologia, acompanhados da Professora Dyullia	AD Jardim dos Passarinhos

Carga Horária Total: 60 horas

Público-alvo: Mulheres, moradoras de uma comunidade periférica de Iporá, que frequentam a Igreja local. No geral entre 30 a 60 anos, com histórico de cuidados à família e vítimas de violências.

Objetivos: Conscientizar e alertar a população feminina acerca da importância de cultivar uma boa autoestima, que está atrelado ao autocuidado.

Resumo da proposta: Realizar uma breve palestra junto de uma dinâmica que leve reflexões acerca da autoestima e do autoconhecimento de cada uma e a conscientização sobre a importância do autocuidado.

Justificativa: No dia 16 de março de 2024 às 8:00 foi realizado o projeto "Saúde e Beleza" como requisito de nota da matéria de projeto de extensão do 9º período. O evento contou com uma breve palestra referente ao tema autoestima e autocuidado. O mesmo foi voltado em especial para as mulheres em comemoração ao dia da mulher e cumpre objetivos como o de conscientizar e alertar a população feminina acerca da importância de cultivar uma boa autoestima. As pessoas presentes consentiram em participar da dinâmica do espelho, que possui o intuito de causar a reflexão acerca de si mesmo, das qualidades e defeitos de cada um, o que proporciona o autoconhecimento. O resultado foi gratificante, pois todos se envolveram de uma forma única com a dinâmica, sendo possível vê-las ir das lágrimas aos sorrisos e vice-versa.

Metodologia: Breve palestra referente ao tema autoestima e autocuidado, além da dinâmica do espelho, que consiste em mostrar um espelho dentro de uma caixa e pedir para as pessoas destacarem pontos fortes e fracos sobre quem ela está vendo. Dessa forma, a pessoa consegue se analisar promovendo o autoconhecimento, além de se enxergar como uma pessoa com qualidades e limitações.

Resultados esperados: Reflexões acerca da autoestima e do autoconhecimento de cada uma e a conscientização sobre a importância de se cultivar uma boa autoestima.

3. Recursos Físicos, Materiais e Financeiros

Instalações/Local/Equipamentos/Divulgações/Suporte:

Receita:

Lembrancinha para as mulheres presentes no local

Ite m	Descrição	Quantid e	Valor Unitário (R\$)	Total
01	Pacote de bombom sonho de valsa	01	(Doação)	00,00
Total:				00,00

4. Pessoal Envolvidos

Parcerias:

AD Jardim dos Passarinhos

Cursos da Saúde da UNIPORÁ

Alunos envolvidos:

- Raabe Souza Ferreira Lima raabeborboleta@hotmail.com
- Luana Rezende da cruz Luanna2001rezende@gmail.com
- Camila Martins Fernandes Braga psicamilafernandes19@gmail.com
- Jordanna Nogueira Soares jordannanogueira135@gmail.com
- Gabriella Bueno Barbosa gbuenopsi@gmail.com
- Isabela Gabrielly Silva Olímpio isabelagsolimpio@hotmail.com
- Tallia Batista de Oliveira talliabatistaoliveira83@gmail.com
- Maria Vitória Silva Soares mariavitoriaipo02@gmail.com
- Ana Luiza Brito analuizabrito94@gmail.com
- Ismael Vitor Martins Almeida ismaelvitorgatinho@hotmail.com

Docentes envolvidos da UNIPORÁ:

Dyullia Moreira de Sousa
Ms. Francielle Moreira Rodrigues

Técnicos-administrativos envolvidos:

Nome: Glauce Silva Fonseca de Morais

E-mail: glauce.fonseca@unipora.edu.br

Cargo/função: Supervisora

Nome: Cláudia Ribeiro de Lima

E-mail: claudia.biologiapedagogia@gmail.com

Cargo/função: Pró-reitora de Extensão, Pesquisa e Agência Empreendedora Inovação e Tecnologia

Quantitativo por nível de formação de todos os envolvidos:

Graduandos	Graduados	Especialistas	Mestres	Doutores
10		2	1	1


Responsável (eis) pelo Projeto:

Nome: Dyullia Moreira de Sousa


Cargo/função: Coordenadora

E-mail: dyullia.moreira@unipora.edu.br


Iporá, 17 de Junho de 2024.

Documento assinado digitalmente
 **DYULLIA MOREIRA DE SOUSA**
Data: 19/06/2024 01:55:38-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


Profa. Dyullia Moreira de Sousa
Coordenadora de Psicologia

Documento assinado digitalmente
 **GLAUCE SILVA FONSECA DE MORAIS**
Data: 20/06/2024 15:03:03-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Esp. Glauce Silva Fonseca de Morais
Mediadora da DreamShaper – Extensão e TCC

Documento assinado digitalmente
 **CLAUDIA RIBEIRO DE LIMA**
Data: 20/06/2024 18:59:19-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Cláudia Ribeiro Lima
Pró-Reitora de Extensão, Pesquisa,
Agência Empreendedora de Inovação e Tecnológica

Documento assinado digitalmente
 **CARLA RODRIGUES CUNHA**
Data: 25/06/2024 21:05:28-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Esp. Carla Cunha Rodrigues
Pró-reitora acadêmica

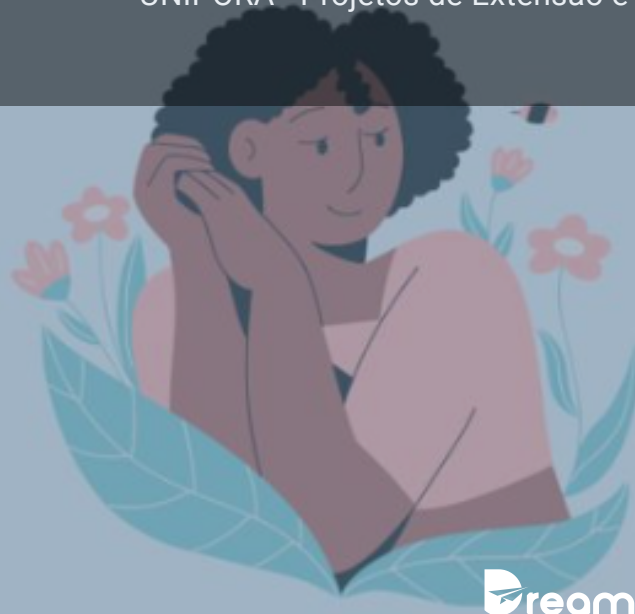
PROJETO DE EXTENSÃO

Auto Estima &

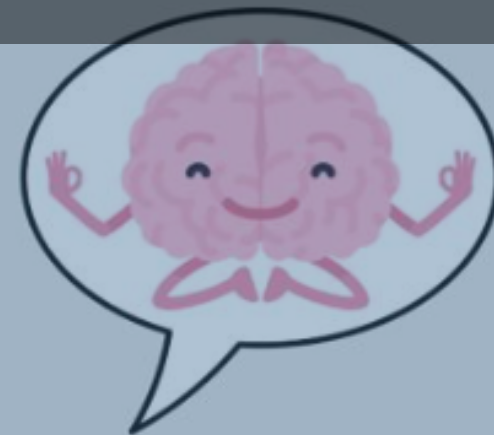
Autocuidado

Autoestima e Autocuidado da Mulher

UNIPORÁ - Projetos de Extensão e Trabalhos de Conclusão de Curso



 Dreamshaper





1 Equipe do Projeto

GF

Glauce Fonseca

glauce.fonseca@unipora.edu.br

CL

Claudia Ribeiro Lima

claudia.biologiapedagogia@gmail.com

IO

isabela gabrielly silva olimpiao

isabelagsolimpiao@hotmail.com

IV

ISMAEL VITOR

ISMAELVITORGATINHO@HOTMAIL.COM



AB

Ana Luiza Brito

analuzabrito94@gmail.com



CB

Camila Martins Fernandes Braga

psicamilafernandes19@gmail.com



GB

Gabriella Bueno Barbosa

gbuenopsi@gmail.com



JS

Jordanna Nogueira Soares

jordannanogueira135@gmail.com

LC

Luana Rezende da Cruz
luanna2001rezende@gmail.com

MS

Maria Vitoria Silva Soares
mariavitoriaipo2@gmail.com

RL

Raabe Souza Ferreira Lima
raabeborboleta@hotmail.com

TO

Tallia Batista de Oliveira
tallibatistaoliveira83@gmail.com



DS

Dyullia Moreira de Sousa
dyullia.moreira@unipora.edu.br



2 A sua comunidade

Quem são as pessoas?

Grupo de mulheres da cidade de Iporá

Descrição da comunidade

mulheres de mais idade, mães e donas de casa

Sua comunidade em imagens



Principais características

- sobrecarga emocional,
- mães,
- guerreiras,

Pontos fortes e oportunidades

resiliência, garra, amor, cuidado com o outro

Principais problemas e desafios

sobrecarga física e emocional dessas mulheres, fazendo com que elas não tenham animo e nem tempo para dedicar tempo a si mesmas para se cuidar ou ter momentos de lazer, o que está afetando sua vida; a saúde mental e a autoestima dessas mulheres está sendo afetada pela extensa jornada de trabalho, dentro e fora de casa



Problema de partida do projeto

a baixa autoestima e falta de autocuidado dessas mulheres

Causas

- a sobrecarga por conta das extensas atividades dentro e fora de casa

Consequências

por conta da rotina extremamente exaustiva, essas mulheres não conseguem ter tempo para cuidar de si mesmas, o que afeta sua autoestima, saúde mental e rotina de autocuidado

Pessoas afetadas

as mulheres/ mães



4 Iniciativas semelhantes

Iniciativas semelhantes

- campanhas do dia 08 de março/dia da mulher, normalmente essas campanhas buscam reunir mulheres e falar sobre a importância do autocuidado, de cuidar da saúde física e mental dentre diversos outros assuntos

Boas práticas

romper o estigma de que a mulher tem que abdicar de si mesma e viver para a casa e para os filhos

Más práticas

não foi notado nenhuma iniciativa que tenha sido ruim



Questões por explorar

como o problema citado afeta essas mulheres

Fontes de informação

- artigos científicos
- livros

Organize a sua pesquisa

dinâmica trabalhada

Avalie a sua pesquisa

As fontes de informação que usei são confiáveis., A informação que registrei está atualizada., A informação corresponde a fatos (e não opiniões)., Sempre que consegui, usei a fonte de informação original.



Barreiras na comunidade	Recursos da comunidade	Ideias de solução
<p>conscientizar todas as famílias da importância da mulher ter ajuda nas atividades de casa, e ter um tempinho para si mesma</p>	<p>os encontros/grupos que existem na comunidade</p>	<ul style="list-style-type: none">• continuar trabalhando com essas mulheres• fazer uma reestruturação cognitiva com essas mulheres



Conclusões da pesquisa

O resultado foi gratificante, pois todas se envolveram de uma forma única com a dinâmica/projeto, sendo possível vê-las ir das lágrimas aos sorrisos e vice-versa.

Próximos passos

Discussão em grupo



Objetivos

- Verbalizar preocupações entre diferentes indivíduos ou grupos;
- Promover apoio mútuo;

Temas a discutir

autoestima e autoconhecimento

Principais perguntas

Quais suas 3 principais qualidades? ; Quando foi a última vez que você conseguiu tirar um tempo para cuidar de si mesma?; Ao se olhar no espelho, você se sente feliz consigo mesma ?

Roteiro da discussão

[roteiro](#)

Participantes

- Dyullia, Coordenadora do curso de psicologia
- Luana, Raabe, Tallia, Camila, Gabriella, Isabela, Ismael, Ana, Maria, Jordanna, Alunos do 9º período de Psicologia
- Público alvo, Mulheres de uma comunidade de Iporá



Problema

que ele existe entre a maior parte das mulheres

Ideias de solução

- fazer encontros semanais com essas mulheres para elas terem um tempo para se distraírem

Registros adicionais

foto

Necessidades das pessoas

de ter tempo de qualidade para consigo mesmas, de poderem sair para cuidar de si mesmas sem peso na consciência

Conclusões

que a sobrecarga do dia a dia dessas mulheres, as inúmeras atividades dentro e fora de casa acabam não deixando tempo de sobra para que elas possam se cuidar ou praticar atividades que contribuam para uma boa autoestima



Ideias de solução

- grupos semanais, 7
- campanhas de conscientização, 6

Solução para o problema de partida

grupos semanais

Escolhi essa solução porque...

não há

Pessoas que vão se beneficiar da solução

as mulheres

Quantidade de pessoas que vão se beneficiar

20



Impacto dessa solução

vai as ajudar a tirar um tempo para o autocuidado e vai melhorar a autoestima delas

Consequências dessa solução

não há

O que as pessoas disseram

elas gostaram da ideia





Tarefas completas

- estruturar palestra
- planejar dinâmica do espelho
- preparar recado e mimo

Ajustes necessários

As pessoas presentes consentiram em participar da dinâmica do espelho, que possui o intuito de causar a reflexão acerca de si mesmo, das qualidades e defeitos de cada um, o que proporciona o autoconhecimento. O resultado foi gratificante, pois todos se envolveram de uma forma única com a dinâmica, sendo possível vê-las ir das lágrimas aos sorrisos e vice-versa.

Resultado final:

[foto](#)

[foto](#)

[foto](#)



Mensagens principais

Conscientizar e alertar a população feminina acerca da importância de cultivar uma boa autoestima

Meios de divulgação

redes sociais e eventos



Meus maiores aprendizados

O quando a sobrecarga diária afeta as mulheres

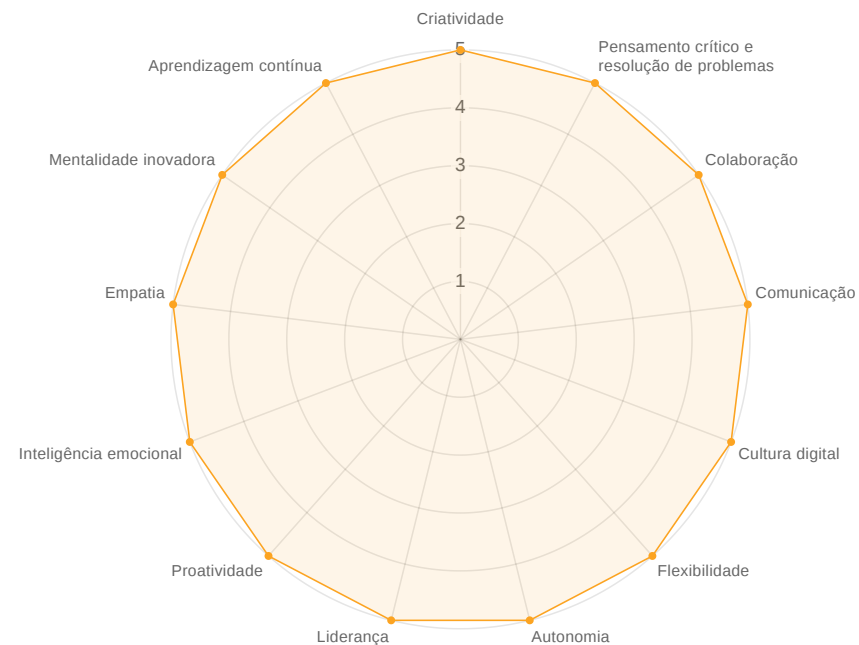
Dificuldades e obstáculos

não encontramos dificuldades

Contribuição para a comunidade

Momento de empatia e partilha com as mulheres da comunidade, onde elas puderam desabafar e aprender sobre a importância de se cultivar uma boa autoestima

Competências desenvolvidas durante o projeto





Conhecimento



Você tem um nível **EXCELENTE** de conhecimento!

Isso significa que você tem um excelente domínio de saberes principalmente teóricos e técnicos, que te apoiam nas outras dimensões da competência.

Continue desenvolvendo essa dimensão, pois ela será muito importante em todos os aspectos da sua vida (pessoal, acadêmica e profissional)!

Habilidades



Você tem um nível **EXCELENTE** de habilidades!

Isso significa que você tem um excelente domínio dos saberes técnicos e talento nos saberes práticos.

Com o aprimoramento constante nessa dimensão, você terá mais potencial de inovação, além de resultados cada vez melhores na vida pessoal, acadêmica e profissional!



Atitudes



Você tem um nível **EXCELENTE** de atitudes!

Isso significa que você é uma pessoa muito determinada, proativa e responsável.

Essa será uma grande vantagem na sua vida pessoal, acadêmica e profissional!
Não importa o desafio que tenha pela frente, com a atitude certa você irá superá-lo!