**A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA NA SAÚDE DA MULHER: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

socepis1@gmail.com Sociedade Cearense de Pesquisa e Inovações em Saúde

**Thayná Rafaela Monteiro Ramos1, Amanda Valéria de Barros Souza 2, Bruna Maria da Silva3, Vannyne Melo de Araujo 4, Victoria Gabrielle Marques da Silva5,**

**Thayse Gomes de Almeida6**

 **1** Centro Universitário Mario Pontes Jucá – UMJ (thayna.rafaelamr@gmail.com)

 **2** Centro Universitário Mario Pontes Jucá – UMJ (amaandabarros\_001@hotmail.com)

 **3** Centro Universitário Mario Pontes Jucá – UMJ (bruninha\_maceio@hotmail.com)

 **4** Centro Universitário Mario Pontes Jucá – UMJ (vannynemello@hotmail.com)

 **5** Centro Universitário Mario Pontes Jucá – UMJ (victoriagabriellerh@hotmail.com)

 **6** Mestre em enfermagem pela UFAL (thaysegalmeida@gmail.com)

**Resumo:** A autoestima é um fenômeno psicológico que atinge as emoções, onde cada pessoa tem suas crenças e opiniões sobre si mesma estando relacionada com qualidade de vida e saúde mental. O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada por discentes do 5º período de enfermagem em uma Unidade Docente Assistencial (UDA) sobre a importância de promover a autoestima na saúde da mulher. O método utilizado para realizar o presente resumo, que é descritivo, trata-se de um estudo qualitativo, do tipo relato de experiência vivenciada por acadêmicas de enfermagem como atividade complementar sugerida na disciplina Educação em Saúde. A atividade ocorreu durante o mês de agosto de 2018. O tema escolhido foi a partir de uma conversa com a coordenadora e profissionais de saúde da unidade que detectaram essa necessidade. O intuito da atividade foi promover a autoestima das mulheres usuárias daquela unidade e demonstrar o quanto a autoestima influencia na saúde física, mental e social. Foram abordadas temáticas e dinâmicas a respeito da relevância da autoestima para um grupo de mulheres que estavam na sala de espera da unidade aguardando atendimento ginecológico. Na oportunidade, foi possível ouvir as mulheres com idades variadas, e proporcionar uma reflexão sobre sua perspectiva e se permitir, ampliação da visão sobre si e sobre o mundo ao seu redor, resgatando a autoestima dessas mulheres, consequentemente, beneficiando sua saúde.

**Palavras-chave/Descritores:** Autoestima. Autoconfiança. Equilíbrio Emocional.

**Área Temática:** Temas livres.

1. **INTRODUÇÃO**

 De acordo com Floriani *et al* (2014) define-se autoestima como auto-aceitação ou auto-rejeição, aprovação ou reprovação da própria imagem, e além disso ela influencia na saúde mental, nos relacionamentos interpessoais, na autoimagem e autoconfiança.

 A autoestima segundo Teixeira e Sampaio (2019), é um fenômeno psicológico que atinge com as emoções, onde cada pessoa tem suas crenças e opiniões sobre si mesma estando relacionada com qualidade de vida e saúde mental. “Condições sociais desfavoráveis podem afetar mulheres em sua interioridade, minando sua autoestima, na medida que as reveste com estigma da pobreza e marginalização” (D’ÁVILA *et al*; 2019, p.90).

 Ademais, ainda de acordo com Floriani *et al* (2014), a fisionomia pessoal está relacionada com o contentamento ou não de si. Quando a mulher está satisfeita com sua aparência ela tende a se aceitar, mantendo sua autoestima e autoimagem elevada, tendo como principal consequência, qualidade de vida.

A desaparição da autoestima na vida de um indivíduo pode trazer diversas consequências para si, como incapacidade, insegurança, timidez, depressão e outros adoecimentos psicológicos em decorrência desses (LAZANHA *et al*., 2016). Entende-se que baixos níveis de autoestima podem agravar até mesmo pacientes com doenças crônicas como asma, artrites reumatoides e a autoestima funciona como condição de proteção para suavizar distúrbios patológicos (HUTZ; ZANON, 2011).

O sexo feminino possui mais casos de depressão e ansiedade confrontado com homens, e o motivo disso é a falta da autocompaixão que se relaciona com autoestima. A mulher que possui autocompaixão está satisfeita com a imagem corporal e entende que o sofrimento faz parte da humanidade, não o absorve e sempre está em busca do equilíbrio mental (SOUZA; HUTZ, 2016).

O contrário da autoestima é a baixa autoestima que segundo Silva e Lange (2010) mulheres com baixa autoestima apresentam insatisfação com a imagem corporal tendem a ser mais ansiosas, tristes, angustiadas, agressivas, compulsivas, costumam desmerecer suas capacidades intelectuais devido a críticas vindas da sociedade.

O estudo justifica-se, após uma reunião com a coordenadora e outros profissionais de saúde da Unidade Docente Assistencial (UDA) que relataram a necessidade. Na ocasião, foi detectado uma carência entre as pacientes que frequentam a Unidade, o que acaba sendo um grande descaso com a saúde, devido à baixa autoestima. Além disso, foi abordado o tema “Baixa autoestima e o reflexo na saúde da mulher”.

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência vivenciada por discentes do 5º período de enfermagem em uma Unidade Docente Assistencial (UDA) sobre a importância de promover a autoestima na saúde da mulher, para melhoria na qualidade de vida, para que essas mulheres vivam bem, se valorizem, tenham autoconfiança, controle emocional e possam saber se relacionar com o mundo, sendo assim, lidando com as críticas da sociedade estando satisfeitas consigo e com o principal objetivo de resgatar a autoestima dessas mulheres.

1. **METODOLOGIA**

O método utilizado para realizar o presente resumo, é descritivo e trata-se de um estudo qualitativo, do tipo relato de experiência, vivenciada por acadêmicas do Centro Universitário Mario Pontes Jucá (UMJ), na Unidade Docente Assistencial (UDA), localizada no município Maceió, para compor nota na disciplina Educação em Saúde, ocorrendo em setembro de 2018.

Este estudo foi elaborado a partir de consultas bibliográficas e sites a base de dados do Google Acadêmico, entre o período de 2006 a 2020, buscando esclarecer conceitos de autoestima, autoimagem com relação a saúde da mulher.

1. **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foi realizado uma abordagem com as pacientes da UDA, dividindo as que estavam presentes e que se disponibilizaram a participar, em dois grupos de 6, totalizando 12 mulheres. De início, existiu a dinâmica do espelho, onde foi confeccionado caixas de sapato e colocado um espelho dentro. Revelamos que dentro da caixa tinha a imagem de alguém muito importante para elas. Solicitamos para que elas abrissem a caixa e falassem sobre a pessoa que elas estavam vendo, praticando assim, o autoconhecimento. Muitas descobertas foram feitas através dessa dinâmica, pois muitas delas se emocionaram ao falar sobre o seu semblante ao se deparar consigo mesma.

 Processou-se que elas não estiveram satisfeitas com o que viram e esclareceram. Logo após, decorreu questões sobre o autoconhecimento e a importância da autoestima de maneira clara e objetiva, visando que a ação em seu tempo total não ficasse cansativa, dessa maneira foi mais fácil de abordar o tema, e as participantes se sentiram mais à vontade para falar, por ser um grupo pequeno de mulheres.

O contentamento de ter autoestima leva o indivíduo a ser confiante e útil ao mundo. A falta gera sensações de impotência, fragilidade, inferioridade e a continuidade desses sentimentos desencadeia patologias (VIANNA *et al*., 2006). Ao longo da atividade, as mulheres foram se sentindo mais confortáveis e confiantes para poder dividir conosco suas intimidades e até frustações. Depois de ouvi-las, esclarecemos o quanto a autoestima, autoconhecimento, o amor próprio, se colocar em primeiro lugar, ter mais tempo para si é importante para a saúde mental. Clarificamos a importância de cuidar de si. Foi observado uma melhora na autoestima e percepção da importância na vida delas.

1. **CONCLUSÃO**

Portanto a presente experiência demonstrou-se satisfatória e ao mesmo tempo gratificante. Observou-se a importância de promover a saúde mental com ações educativas resgatando a autoestima das mulheres, ouvindo-as com relatos de cada uma delas, e com esses relatos foi realizado, conversas, abordagens de vários assuntos, esclarecimentos, orientações e conscientizações. O objetivo da dinâmica foi promover a autorreflexão, para que elas tivessem um olhar holístico e pensasse mais em si. O estudo tem como designo de um futuro projeto para ajudar outras mulheres, visto que a autoestima é de grande relevância para evitar o adoecimento mental. Encontramo-nos satisfeitas, pois tudo ocorreu conforme havíamos planejado e com a experiência que vivenciamos, notamos que é necessário aplicar novamente a ação apresentada e realizadas por ajudar a melhorar a autoestima das mulheres.

1. **REFERÊNCIAS**

DA SILVA, G. A.; LANGE, E. S. N. **Imagem corporal**: a percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino. Psicologia argumento, v. 28, n. 60, 2010. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19779>.

DE SOUZA, L. K.; HUTZ, C. S. **A autocompaixão em mulheres e relações com autoestima, autoeficácia e aspectos sociodemográficos.** Psico, v. 47, n. 2, p. 89-98, 2016. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633147>.

FLORIANI, F.; MÁRGARA, D. S. M. BRAGGIO, L. A. **Auto-estima e auto-imagem a relação com a estética.** 2014. Disponível em: [http://siaibib01.univali.br/pdf/Flavia%20Monique%20Floriani,%20M%C3%A1rgara%2 0Dayana%20da%20Silva%20Marcante.pdf](http://siaibib01.univali.br/pdf/Flavia%20Monique%20Floriani%2C%20M%C3%A1rgara%252%200Dayana%20da%20Silva%20Marcante.pdf%20) .

HUTZ, C. S.; ZANON, C. **Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. Avaliação Psicológica**: Interamerican Journal of Psychological Assessment, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011. Disponívem em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6674919.pdf>.

MOLEDO, Bianca de Oliveira.  **A importância da autoestima e autoimagem no desenvolvimento humano**: ANÁLISE DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA. Tese de Doutorado. UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU. Disponível em: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2016/trabalho-1000022894.pdf>.

BARBOSA, A.; LIMA, V.; LISBOA, W. **A autoestima da mulher em situações de vulnerabilidade social**: Reflexões a partir da prática psicológica em um projeto social. Ficha catalográfica, p. 90, 2019. Disponível em: [http://www.crp15.org.br/wp-content/uploads/2019/11/CRP\_Psicologia-Sau%CC%81de-e-Assiste%CC%82ncia\_ebook.pdf#page=90.](http://www.crp15.org.br/wp-content/uploads/2019/11/CRP_Psicologia-Sau%CC%81de-e-Assiste%CC%82ncia_ebook.pdf%23page%3D90.%20)

 TEIXEIRA, A. C.; SAMPAIO, F. **Desenvolvimento de um catálogo CIPE® para o foco de enfermagem autoestima**: Uma scoping review. REVISTA PORTUGUESA DE ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL, n. 21, p. 62-71, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1647-21602019000100009&script=sci_abstract&tlng=es>.

VIANNA, L. A. C.; BOMFIM, G. F. T.; CHICONE, G. **Auto-estima de mulheres que sofreram violência.**REVISTA LATINO-AMERICANA DE ENFERMAGEM, v. 14, n. 5, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2814/281421864009.pdf>.