**INCENTIVO À PRÁTICA DO AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL EM UM CENTRO ESPECIALIZADO EM SAÚDE DA MULHER**

REIS, Sthefanne Heloise Santos (AUTOR)1

CRUZ, Pablo Juan Sousa (AUTOR)2

MARTINS, Geysa de Cassia Vilar (AUTOR)3

CUNHA, Kauana Santigo (AUTOR)4

NASCIMENTO, Loyanna Sousa (AUTOR)5

PINHEIRO, Luísa Valéria Alves (AUTOR)6

AMADOR, Bruna Melo (AUTOR, ORIENTADOR)7

**INTRODUÇÃO**: Estudos apontam que cerca de 60% das mulheres analisadas apresentam Transtornos Mentais Comuns (TMC)¹. A sobrecarga de tarefas e negligência consigo mesmo agravam esse quadro. A prática do autocuidado é fundamental para prevenir doenças e manutenção da saúde. A Teoria de Enfermagem do Autocuidado, de Dorothea Orem, fundamenta ações voltadas à promoção do autocuidado, função que pode ser executada pelo enfermeiro interdisciplinariamente. ² **OBJETIVO**: Relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem em uma roda de conversa com mulheres sobre os benefícios do autocuidado à saúde mental. **MÉTODO**: Trata-se de um relato de experiência acerca de uma roda de conversa e dinâmica com tecnologias criadas pelos acadêmicos de enfermagem da UEPA com cerca de 15 mulheres usuárias do Centro de Atenção à Saúde da Mulher (CASM), em Bragança (PA). Após visita ao serviço e diálogo com profissionais, estruturou-se atividade, dividida em duas etapas: roda de conversa e dinâmica com situações-problema. **RESULTADOS**: Foram criados um painel com exemplificando práticas de autocuidado e a “caixa do problema”, onde sorteavam alguma situação do cotidiano em que teriam que apontar no painel qual atividade de autocuidado elas adotariam diante daquela situação. A atividade promoveu reflexões sobre saúde mental, e práticas para o bem-estar. O autocuidado mostrou-se importante à prevenção de doenças, abordando aspectos físicos, emocionais e sociais que atendem às dimensões biopsicossociais da saúde da mulher.³ **CONSIDERAÇÕES FINAIS**: A ação ampliou o debate sobre saúde mental e autocuidado, proporcionando às mulheres acesso a formas diversas e sem custos, como alimentação, higiene, autoestima, atividades físicas e autoconhecimento, promovendo qualidade de vida e reconhecimento de necessidades físicas e emocionais. **CONTRIBUIÇÕES PARA ENFERMAGEM:** A atividade contribuiu para a compreensão de todas as dimensões da saúde mental de mulheres e como atividades sem custo financeiro praticadas no dia a dia podem contribuir para uma melhor qualidade de vida.

**Descritores** (DeCS – ID): Saúde da Mulher – D016387; Autocuidado – D012648; Recuperação da Saúde Metal – D000073038.

**Modalidade**: estudo original ( ) relato de experiência (X) revisão da literatura ( )

**Eixo Temático**: 7. Práticas de enfermagem nos múltiplos cenários de atuação que promovem a saúde do planeta.

**REFERÊNCIAS**

1 Santos LS, Diniz GRS. Saúde Mental de Mulheres Donas de Casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial. Psicologia Clínica, v. 30, n. 1, p. 37-59, 2018. doi: 10.33208/PC1980-5438v0030n01A02

2 Silva ESP, Figuereido JV, Dutra PA, Maia SRT, Prado RFS, Borrajo APC, et al. Teoria do Autocuidado de Orem como Suporte para o Cuidado Clínico de Enfermagem a Mulher Mastectomizada. Brazilian Journal of Development, 2020

3 Fisher ML, Burda TAM, Rosaneli CF. O Autocuidado para Saúde Global: um compromisso ético com a coletividade. HOLOS, v. 38, n. 4, 2022. doi: 10.15628/holos.2022.12844

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Acadêmica de Enfermagem. Universidade do Estado do Pará. sthefanne.hsreis@aluno.uepa.br

2 Acadêmico de Enfermagem. Universidade do Estado do Pará

3 Acadêmica de Enfermagem. Universidade do Estado do Pará

4Acadêmica de Enfermagem. Universidade do Estado do Pará

5Acadêmica de Enfermagem. Universidade do Estado do Pará

6Acadêmica de Enfermagem. Universidade do Estado do Pará

7 Mestre em Gestão em Serviços de Saúde. Fundação Santa Casa de ‘Misericórdia do Pará (FSCMP). bruna.amador@hotmail.com