



O AUTOCUIDADO DA MULHER CONTEMPORÂNEA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

MARIA CLARA DANTAS DE ALMEIDA; YASMYN FABRICIA CHIOATO TOZI; REBECA LETÍCIA ANDRADE MORAIS; NALLANDA DA SILVA AGUIAR; JESSICA RECO CRUZ

Introdução: Autocuidar-se é uma ferramenta poderosa na promoção da saúde e qualidade de vida. As ações de educação em saúde são ferramentas com potencial de fomentar o autocuidado nos espaços de saúde. **Objetivos:** Relatar a experiência acadêmica de um projeto de extensão voltado à promoção do autocuidado da mulher. **Relato de experiência:** Trata-se de um relato de um projeto de extensão realizado por acadêmicas do primeiro período de medicina no interior de Rondônia. Um grupo formado por 8 acadêmicas desenvolveu o projeto pautado na metodologia Design Thinking. O mesmo foi executado por meio de uma roda de conversas com mulheres de várias idades, de uma comunidade local. Na ocasião foi abordado a temática do autocuidado e da saúde da mulher, a fim de debater sobre os conhecimentos e vivências de cada uma das participantes. Utilizaram-se recursos didáticos diversos como escuta ativa, técnicas de reforço positivo, dinâmica reflexiva e um momento de skin-care, além da aplicação de um questionário de feedback. **Discussão:** A elaboração de um projeto de extensão no primeiro período de medicina é uma experiência enriquecedora. Esse primeiro contato com a escrita acadêmica, na construção do projeto, assim como o primeiro contato com o “paciente”, é de grande valia para a formação médica. Além do aprofundamento da compreensão de saúde e doença. **Conclusão:** O desenvolvimento do projeto na comunidade contribuiu não só para as participantes, como também para os idealizadores do projeto, onde se pode adquirir novos conhecimentos durante as trocas de experiências, podendo compartilhar vivências e adquirir novas. O projeto trouxe consigo formas de introduzir o autocuidado de forma leve e fácil, fazendo com que seja levado para outras comunidades, tornando-se um incentivo para a população adquirir novos hábitos.

Palavras-chave: Autocuidado, Saúde da mulher, Promoção de saúde, Ensino universitário, Saúde feminina.