MOVE – MOVIMENTO OUSADO DE VIDA E EQUILÍBRIO: SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE MULHERES EM REDE COMUNITÁRIA

MAGDA LORRANE ANDRADE LIMA; ADRIANA DE PAULO LIMA; ANTONIA PAULA PEREIRA DA SILVA; LETÍCIA AMÉRICO CASTELO; ANNA KARLA RODRIGUES DINO

Introdução: Mulheres em situação de vulnerabilidade enfrentam sobrecarga emocional, desigualdades de gênero e ausência de espaços acessíveis de cuidado integral. Em Maranguape (CE), o Instituto Move Marias desenvolveu o programa MOVE – Movimento Ousado de Vida e Equilíbrio, com o objetivo de ampliar o acesso a práticas de bem-estar físico, emocional e social, por meio de ações que conectam saúde mental, autocuidado e pertencimento comunitário. **Objetivo:** Promover a saúde mental de mulheres por meio de práticas integradas de autocuidado, escuta qualificada e fortalecimento emocional, utilizando abordagens acessíveis e comunitárias. **Relato de caso/experiência:** O MOVE é realizado no centro de Maranguape, com encontros semanais que incluem rodas de conversa, sessões de mindfulness, aulas de funcional e ritbox, avaliações de bioimpedância, planejamento pessoal e orientações nutricionais. A equipe multidisciplinar conta com profissionais da psicologia, nutrição, educação física e meditação, atuando de forma acolhedora e interdisciplinar. A proposta valoriza o cuidado afetivo e a escuta ativa como centrais na promoção da saúde mental, oferecendo um espaço seguro para que as mulheres se reconectem com o corpo, as emoções e seus propósitos. As atividades fortalecem vínculos sociais e incentivam a construção de rotinas saudáveis, promovendo maior autonomia e bem-estar geral. **Conclusão:** A experiência com o MOVE mostra que a promoção da saúde mental pode ser fortalecida por ações comunitárias, afetivas e integradas. O projeto contribui para a redução do estresse, da ansiedade e do isolamento social, ao mesmo tempo em que fortalece o protagonismo feminino. O MOVE reafirma que cuidar da saúde mental das mulheres é também transformar histórias e fortalecer territórios.

Palavras-chave: **AUTOCUIDADO; BEM ESTAR EMOCIONAL; BEM ESTAR FÍSICO**

DOI: 10.51161/iii-conasm/60113