



OFICINAS 'ALMA LAVADA': AÇÕES DE EXTENSÃO EM SUSTENTABILIDADE E PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

TATIANA SLONCZEWSKI; MARCELO JOSÉ DELLA MURA JANNINI; ANA CAROLINA VICENTE DA SILVA ALMEIDA; TAMYRES SODRE DO NASCIMENTO

Introdução: As oficinas 'Alma Lavada' são uma iniciativa multidisciplinar que visa a promoção de saúde mental e sustentabilidade de forma integrada, como parte das atividades de extensão do Programa de Desenvolvimento Humano e Integral (PDHI), da PUC-Campinas. **Objetivo:** Relato de experiência sobre ações de extensão universitária. **Relato de experiência:** As oficinas foram realizadas com mulheres de uma região socioeconomicamente vulnerável do município de Campinas-SP. Os encontros ocorreram de forma presencial, entre outubro e dezembro de 2024, com periodicidade quinzenal e duração de duas horas cada. Metodologias grupais e participativas foram priorizadas, visando a caracterização do público, o levantamento das necessidades de intervenção psicossocial, a promoção do convívio social, a escuta ativa, a educação acerca do uso de sanitizantes comerciais e a produção de sabão a partir de amostras de óleo de cozinha usado. Participaram 24 mulheres, com idades entre 25 e 80 anos, sendo a maioria casada, tendo a atividade doméstica como ocupação prioritária, e baixa escolaridade. Foram identificadas misturas de sanitizantes comerciais, envolvendo situações de risco à saúde. O estado de saúde geral foi descrito por elas como regular, com identificação de prejuízos à saúde mental, especialmente por sintomas de ansiedade, depressão e insônia. **Conclusão:** Durante as oficinas, as atividades multidisciplinares de jogos e de confecção de sabão serviram como base para o exercício do convívio social e das trocas afetivas entre as participantes e delas com a equipe, tendo sido avaliadas positivamente quanto ao impacto social e suporte comunitário. Material informativo foi desenvolvido a partir das ações e divulgado ao público em geral.

Palavras-chave: **SUSTENTABILIDADE; PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL; EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA**