

1. Título do Projeto:

Autocuidado Feminino: Fortalecendo o Bem-estar e a Saúde Mental

2. Introdução:

O autocuidado feminino envolve práticas que favorecem o bem-estar físico, mental, emocional e social das mulheres. Além de promover a saúde e a autoestima, o autocuidado é fundamental para o empoderamento feminino, ajudando a mulher a desenvolver o amor-próprio saudável e a estabelecer limites para garantir sua saúde emocional. Este projeto visa proporcionar um espaço acolhedor, onde as participantes possam aprender estratégias de autocuidado, compartilhar experiências e se fortalecer em comunidade.

3. Objetivo Geral:

Proporcionar um espaço seguro e acolhedor para mulheres que buscam o desenvolvimento do autocuidado em suas diversas dimensões, promovendo a saúde mental, o fortalecimento da autoestima e a criação de vínculos de apoio mútuo.

4. Objetivos Específicos:

- Oferecer atividades que promovam a saúde física, emocional e mental das participantes.
- Trabalhar a construção do amor próprio e autoestima das mulheres.
- Fomentar a criação de uma rede de apoio solidária entre as participantes.
- Integrar os serviços do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) para garantir um acompanhamento contínuo e especializado.
- Combater a ideia de que o autocuidado está ligado ao egoísmo, promovendo uma visão mais saudável e empática do processo.

5. Justificativa:

A saúde mental das mulheres tem sido impactada por diversos fatores socioculturais, como sobrecarga de responsabilidades e expectativas externas, o que pode prejudicar o bem-estar psicológico e emocional. A criação de espaços de autocuidado feminino se torna essencial para fortalecer a saúde mental, reduzir o estresse e aumentar a autoestima, além de proporcionar um ambiente seguro para a troca de experiências e a construção de redes de apoio.

6. Público-alvo:

Mulheres em situação de vulnerabilidade social ou emocional que buscam melhorar sua saúde mental e bem-estar por meio do autocuidado, com foco em mulheres atendidas pelo CAPS ou que necessitam de apoio psicológico.

7. Metodologia:

a) Dinâmicas de Grupo:

- **Círculos de Conversa:** Espaços para compartilhar experiências e apoiar umas às outras.
- **Oficinas de Autocuidado:** Atividades práticas como meditação, respiração, cuidados com a pele, alongamento e práticas de relaxamento.
- **Reflexões sobre Amor Próprio:** Exercícios de autodescoberta e autocompaixão, utilizando ferramentas como escritas/desenhos e análise de crenças limitantes.

b) Encontros com Profissionais:

- Psicólogos, terapeutas e outros profissionais de saúde mental para orientações individuais e em grupo, promovendo apoio contínuo e especializado.

c) Integração com os serviços do CAPS:

- Orientações e encaminhamentos para terapias individuais e atendimentos complementares, garantindo acompanhamento individualizado.

d) Construção de Rede de Apoio:

- Criação de grupos de apoio entre as participantes, promovendo a solidariedade e o empoderamento feminino.

8. Cronograma:

Atividade	Período	Responsável
Planejamento inicial e preparação do espaço	1º mês	Facilitadores do Projeto
Primeira roda de conversa e oficina de autocuidado	2º mês	Psicólogos e Técnicos
Sessões de acompanhamento psicológico	2º a 6º mês	Profissionais do CAPS
Reflexões sobre amor próprio e autoestima	3º e 4º mês	Psicólogos, Técnicos
Avaliação contínua e encerramento do projeto	6º mês	Equipe do projeto

9. Resultados Esperados:

- Fortalecimento da autoestima e do amor-próprio das participantes.
- Melhora significativa no bem-estar emocional e redução dos níveis de estresse e ansiedade.
- Aumento na criação de laços solidários e apoio mútuo entre as participantes.
- Maior acesso aos serviços de saúde mental, com acompanhamento contínuo do CAPS.
- Sensibilização das participantes para a importância do autocuidado e da saúde mental.

10. Avaliação:

- Acompanhamento contínuo das participantes para avaliar a eficácia das atividades oferecidas.

- Feedback das participantes sobre a qualidade e impacto das atividades realizadas.
- Relatório final com análise dos resultados e sugestões para continuidade ou expansão do projeto.