

DESENVOLVENDO UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL CONSIGO MESMO: AUTOESTIMA, AUTOCUIDADO E EMOÇÕES

Ana Paula Brum Delfino de Lara¹, Edina da Silva Alcântara², Eline Vicente Carlos³, Giulia Stephanie Gianezzi⁴, Roberto Joaquim da Silva⁵, Gessica Santos do Nascimento⁶, Cássia Regina Rodrigues⁷, César Augusto Cordeiro⁸, Yan Jan Cruiff Sousa Dias⁹, Aline Carvalho Ferreira¹⁰

¹Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: analaraestacio@gmail.com; ²Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: edina.alcantara@professor.barueri.br; ³Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: d.a.festas20@gmail.com; ⁴Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: giulia.gianezzi@hotmail.com; ⁵Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: betor712@gmail.com; ⁶Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: santosgessica163@yahoo.com; ⁷Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: crrregina@gmail.com; ⁸Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: cesarcord@hotmail.com; ⁹Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: y-cruiff@hotmail.com; ¹⁰Psicóloga. Docente no Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: licarvalhof@gmail.com

Introdução: O presente projeto, parte da disciplina Teorias e Técnicas Psicoterápicas, foi realizado no CAPS III localizado na cidade de Carapicuíba, SP. Sob a luz da Teoria Cognitiva Comportamental (TCC), o trabalho visou promover a saúde física e mental dos participantes, com intervenções práticas focadas no autocuidado e na autoestima. Os CAPS (Centros de Atenção Psicossocial) oferecem atendimento multiprofissional, incluindo psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, assistentes sociais e terapeutas ocupacionais, proporcionando um cuidado abrangente e contínuo. Eles não apenas tratam os sintomas clínicos, mas também buscam a reintegração social dos pacientes, ajudando-os a reconstruir seus laços sociais e a retomar suas atividades cotidianas. **Objetivo:** O objetivo principal do projeto foi realizar atividades que promovam a saúde física e mental dos participantes, utilizando a TCC como base teórica. As intervenções práticas foram voltadas para o autocuidado e a autoestima, com o intuito de reforçar a autonomia e a autopercepção dos indivíduos de maneira funcional. **Material e Método:** A dinâmica inicial foi escolhida para "quebrar o gelo" com os participantes, deixando-os mais à vontade e trabalhando com eles a empatia e a importância de cuidarmos dos nossos sonhos. Na segunda dinâmica, realizamos uma roda de conversa onde todos tiveram a oportunidade de expressar suas opiniões sobre autocuidado e atividades satisfatórias. Durante essa roda de conversa, psicoeducamos os participantes sobre a importância do autocuidado e maneiras de realizá-lo. **Resultados e Discussão:** No final das atividades, entregamos o livro "A Chave das Emoções", escrito pelo médico Marcello Niek e pelo teólogo Bruno Raso, além de kits de higiene. Para as mulheres, os kits continham um desodorante, um esmalte e uma lixa de unha. Para os homens, foram entregues um desodorante e um barbeador. O intuito do livro foi fornecer um material didático que informa sobre as emoções e os transtornos que a falta de cuidado com elas pode ocasionar. Os kits de higiene visavam estimular o autocuidado, embora o projeto tenha levado outras perspectivas de autocuidado, como o cuidado das próprias emoções. As atividades tiveram boa aceitação, evidenciando o bom vínculo criado entre grupo de trabalho e participantes. **Considerações Finais:** Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental e na reintegração social de pessoas com transtornos mentais graves. Eles foram criados como parte da Reforma Psiquiátrica Brasileira, que visa substituir o modelo hospitalocêntrico por uma abordagem mais humanizada e integrada à comunidade. **Contribuições para a Saúde:** A entrega dos livros e dos kits de higiene foi uma forma de incentivar os participantes a continuarem praticando o autocuidado fora do CAPS, contribuindo para o seu bem-estar geral, no entanto, o encontro e as atividades propostas trabalharam em torno de temas fundamentais na promoção da saúde, como emoções, sonhos, desejos, autoestima e autocuidado.

Palavras-chave: Centro de Atenção Psicossocial (CAPS III), Teoria Cognitiva Comportamental (TCC), Emoções, Autocuidado, Autoestima.