

**0828 - ARTE DE SER MULHER: MELHORANDO A AUTO-ESTIMA** - Claudia de Lazzari Almeida (Faculdade de Ciências e Letras, UNESP, Assis), Nathali Gomes (Faculdade de Ciências e Letras, UNESP, Assis), João Victor dos Santos Silva (Faculdade de Ciências e Letras, UNESP, Assis), Telma Gonçalves Carneiro Spera de Andrade (Faculdade de Ciências e Letras, UNESP, Assis) - claudia.almeida26@yahoo.com.br.

**Introdução:** Mulheres são mais susceptíveis à transtornos como ansiedade e depressão devido à sua fisiologia. Além disto, o cotidiano da mulher é marcado por eventos estressores que afetam sua qualidade de vida, podendo desencadear os transtornos citados. A melhoria da auto-estima pode evitar a manifestação das desordens emocionais e fazer com que estas consigam enfrentar as situações estressantes. **Objetivos:** Prevenir a manifestação da ansiedade e/ou depressão e de doenças psicossomáticas através do desenvolvimento de estratégias visando a melhoria da auto-estima, e conseqüentemente, o enfrentamento de situações estressoras do cotidiano. **Métodos:** O projeto foi desenvolvido junto a 45 mulheres responsáveis pela limpeza das ruas da cidade de Assis, sendo este o primeiro projeto desenvolvido com as mesmas. Foram realizados encontros semanais, abordando assuntos relacionados à saúde da mulher, visando autoconhecimento do corpo e da saúde como um todo. Nesses encontros eram realizadas palestras e dinâmicas, além de um momento em que eram servidos lanches ao som de músicas eruditas, nacionais e regionais. Foi organizada uma excursão interativa ao Horto Florestal da cidade, desenvolvendo atividades como caminhadas ecológicas, palestra sobre o ambiente, e dinâmicas com relaxamento e autorreflexão. As participantes receberam produtos de higiene pessoal, acompanhado de orientação sobre cuidados com o corpo e a pele. O trabalho foi registrado através de imagens das atividades e das condições em que as mulheres trabalhavam. Em todos os encontros foram realizadas avaliações para ajustamento da proposta as reais necessidades dos participantes. **Resultados:** Como resultado parcial foi estabelecido um vínculo com as participantes, possibilitando maior aproximação para a exposição dos principais problemas por elas enfrentados. Também obtivemos resultados satisfatórios quanto ao conhecimento por elas adquiridos, principalmente por parte dos cuidados com a saúde física e mental. O interesse demonstrado pelas mesmas no desenvolvimento das atividades pode ser confirmado pela participação do grupo nos encontros. Este projeto realizou junto as participantes maior cuidado com o corpo e a saúde, considerando o lado físico e psicológico, pois foram desenvolvidas técnicas que possibilitaram trabalhar com os fatores estressantes e dificuldades apresentadas pela equipe.