



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

*Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas*

### **PROJETO AUTOESTIMA NAS ALTURAS**

Diego Henrique Singolani Costa, Edvania Márcia Parmegiani Honório

1 Prefeitura Municipal De Santa Cruz Do Rio Pardo - Prefeitura Municipal De Santa Cruz Do Rio Pardo

### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

Este projeto teve por finalidade despertar a importância das relações interpessoais, integração de grupos, descoberta do seu próprio eu, e valorização de si. Formando cidadãos com amor por si mesmo, resgatando todo tipo de valor que possuem, refletindo e encontrando soluções para possíveis conflitos que encontram no dia a dia que afetam sua autoestima.

### **OBJETIVOS**

Oportunizar ao usuário atividades que lhe possibilitem o conhecimento de si mesmo e dos demais, a fim de elevar sua auto estima.

### **METODOLOGIA**

Foram realizadas dinâmicas de grupo, semanais, em dia e horário específicos. 1. Título: SENTIMÔMETRO Objetivo: Conscientizar-se e refletir sobre suas emoções e sentimentos. Materiais: cartolina, tesoura, cola e lápis de cor. Duração: 2 horas. Procedimentos: Cada usuário confecciona uma ficha com o seu nome. Em seguida, o orientador propôs a organização de um cartaz de rostinhos, com diferentes expressões: feliz, alegre, normal (séria), raivosa, triste. Semanalmente os usuários farão reflexões sobre como estão se sentindo e registrarão seu estado emocional, colocando a ficha com seu nome no rosto correspondente. 2. Título: EU SOU IMPORTANTE Objetivo: Perceber que todos somos importantes. Materiais: folhas de ofício, lápis preto e lápis de cor. Duração: 1 hora. Procedimentos: Cada usuário receberá um papel (uma folha de ofício) onde respondeu à seguinte questão: Por que sou importante? A seguir, o orientador promoverá uma conversa sobre o que cada um registrou e as emoções sentidas. 3. Título: QUEM SOU EU? Objetivo: Reconhecer-se e aceitar-se ou não como é e identificar o que pode fazer para mudar e viver melhor. Materiais: cola, tesoura, revistas para recortar, papel pardo, canetas hidrocor. Duração: 50 minutos. Procedimentos: Os pacientes procuraram em revistas e recortaram gravuras que identificassem traços de suas personalidades. A seguir, colarão em folha de ofício e fizeram, um por um, a apresentação ao grupo, explicando o porquê da(s) gravura(s) e o que significava(m) como traço individual. Após essa etapa, será criado coletivamente um painel. 4. Título: MEDITAÇÃO Objetivo: relaxar musculatura, relaxar os pensamentos. Materiais: rádio e musica relaxante. Duração: 40 minutos Procedimento: posiciona-se cadeiras ou colchonetes em círculos, em um ambiente tranquilo. Todos se acomodam, fecham os olhos. Em seguida o aplicador liga o rádio com uma musica de meditação. É instruído a irem relaxando cada parte do corpo, e da mente, conforme as falas do aplicador. 5. Título: SOCIALIZAÇÃO Objetivo: Refletir sobre a importância do outro em nossa vida e a convivência em grupo. Materiais: papel A3 e musica animada. Duração: 40 minutos



32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Procedimento: separar os participantes em grupos de quatro pessoas, cada grupo recebe uma folha de papel A3 e coloca no chão. Todos devem ficar sobre a folha, toca se a musica, cada pausa da musica , dobra se o papel, e assim por diante, ate q o papel fique impossível de se dobrar, mas cada participante precisa se esforçar para que pelo menos uma parte do corpo fique sobre o papel. Ao final o mediador explica a importância de estar em grupo e que é possível a participação de todos. 6. Título: SONHOS E DESAFIOS Objetivo: Motivar os participantes a falar sobre seus sonhos e incentiva-los a buscar caminhos para a realização. Materiais: pandeiro, tambor, tamborim e algum objeto que represente o "sonho" de cada um, pode ser uma caneta com papel para anotar esse sonho, ou simplesmente falar o sonho. Duração: 40 minutos. Procedimento: Enquanto toca, deixa passar algo por entre as mãos do participante, no momento em que parar o batuque o participante que estiver com o objeto na mão fala sobre seu sonho. Ao final da dinâmica o mediador fala que todos tem a capacidade de conseguir realizar, o incentiva e o encoraja a lutar pelo que sonha. 7. Título: OFICINA DA BELEZA ESPECIAL Objetivo: fazer mudanças físicas que ajudem na elevação da auto estima. Materiais: shampoo, condicionador, lixa de unha, esmalte, secador de cabelo, escovas, tintura de cabelo, tesoura, pinça, barbeado. Duração: 1h 30min. Procedimento: de acordo com a necessidade e vontade de cada participante, promover elevação de auto estima. 8. Título: CADA MINUTO É UM FLASH Objetivo: trabalhar a auto estima através de ensaios fotográficos com um fotógrafo profissional , após realizar oficina da beleza, com maquiagem, e troca de vestimentas. Materiais: roupas, acessórios, sapatos, máquina fotográfica. Duração: 2 horas. Procedimento: primeiro a equipe faz a arrumação dos participantes, como cabelo, maquiagem, unhas, barba, e troca de roupas, e depois faz se o ensaio de fotografia de cada um. Participação de Fernanda Botelho- Secretaria de Cultura- FOTOS 9. Título: ENSAIO PARA DESFILE Objetivo: preparar e orientar os usuários que gostariam de participar do desfile para concorrer ao Mister e Miss CAPS 2017. Materiais: radio. Duração: 1h 30min. Procedimento: em uma sala, com música adequada, orientam-se os usuários participantes a como desfilarem, e se comportar mediante o publico. 10. Título: LUZ NA PASSARELA Objetivo: encorajar os participantes a desfilarem, mostrando sua capacidade de empoderamento frente ao aprendizado de auto confiança, e de terem um momento de descontração. Neste desfile, será escolhido através de jurados, o Casal Miss e Mister Caps 2017.

## RESULTADOS

A avaliação foi realizada no final do projeto. Os usuários que se sentiram a vontade, participaram de um desfile e concorreram á Miss e Mister CAPS, com a participação dos usuários, para a votação deste concurso. O projeto foi realizado pela Psicóloga Edvania M. Parmegiani Honório- Secretaria de Saúde, e a Professora de Artes Viviane Cardoso Saito- Secretaria da Cultura. Resultados Foi observado e analisado, a reação de cada usuário frente aos encontros. Percebeu-se que podemos juntos, através de exercícios, transformar a auto estima, valorizando sua beleza interior e exterior. Os usuários demonstraram grande interesse em todos os encontros, externando suas angústias e fazendo crescer seu sentimento de empatia e amor próprio.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de conhecimento de todos, que a auto estima elevada, contribui para uma boa saúde mental. Trabalhar a autoestima, principalmente com portadores de transtornos mentais, os ajuda a viver



**32º CONGRESSO  
DE SECRETÁRIOS  
MUNICIPAIS DE  
SAÚDE DO  
ESTADO DE  
SÃO PAULO**

15ª Mostra de  
Experiências  
Exitosas dos  
Municípios

8º Prêmio  
David  
Capistrano

“30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde  
Aumento do financiamento federal e estadual!”

melhor tanto dentro do equipamento CAPS, quanto em sociedade. O trabalho com a autoestima , realiza concomitantemente, a autoaceitação, a aceitação do outro, tornar-se atento aos seus sentimentos e emoções e dos outros, e a valorização de seu corpo, assumindo com afeto a particularidade de cada pessoa.