

FORTALECENDO A CONFIANÇA: UM TRABALHO CONJUNTO DE DESENVOLVIMENTO DA AUTOESTIMA EM ADOLESCENTES E GESTANTES

Maria Clara Nascimento Coelho

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: claramaria3240@gmail.com

Raissa Pinheiro de Queiroz

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: raissaqueiroz125@gmail.com

Sergio Nunes do Norte Filho

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: srgionunes@ymail.com

Hauanna Karin Carneiro Oliveira

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: hauannakarinc02704@gmail.com

Anice Holanda Nunes Maia

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A autoestima corresponde a uma autoavaliação de valores que um indivíduo faz de si em diferentes situações cotidianas, um sentimento intrínseco e inerente ao ser humano. Na adolescência, fase do desenvolvimento humano marcado por transformações biológicas, comportamentais e sociais, existe uma série de mudanças, influências e pressões, podendo gerar inseguranças quanto à necessidade de afirmação, devido às transformações internas e externas, por isso a necessidade de se desenvolver um senso de autoestima e autocuidado nesse período da vida. Um outro estágio da vida no qual o indivíduo pode se sentir vulnerável ou exposto é a gravidez, período de peculiar suscetibilidade para as mulheres, sendo com frequência estressante física e mentalmente. É um momento de muitas mudanças físicas, que por vezes pode afetar psicologicamente e vida dessas mulheres. O objetivo deste trabalho é discorrer sobre a importância de falar sobre autoestima, sendo os públicos alvo sendo adolescentes e mulheres gestantes. Trata-se de um relato das experiências obtidas no desenvolvimento das atividades de Práticas Integrativas V, realizadas nos meses de março e abril. O primeiro cenário de atuação foi a ONG Grão de Mostarda, lar educacional de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade. A equipe desenvolveu a atividade com adolescentes de 10 a 14 anos. Foi conversado com os alunos sobre o que era autoestima e como ela se desenvolvia nesse estágio da vida. Posteriormente, foi solicitado que os participantes formassem duplas e desenhassem o que admiravam no colega, desenvolvendo assim também um senso de comunidade e empatia. O segundo cenário de ação foi o Hospital Maternidade Jesus Maria José. Nesse ambiente, a atividade foi realizada com um pequeno grupo de grávidas, que deveriam escrever numa folha de papel algo pela qual elas se sentiam gratas naquele momento. O intuito era que as participantes focassem em aspectos positivos daquela situação que poderia ser de fragilidade para algumas. Concluiu-se que é altamente

relevante conversar sobre autoestima. No caso dos adolescentes, nota-se um senso prejudicado de autopercepção, sendo assim necessário um trabalho de desenvolvimento de autoestima com esse grupo, a fim de evitar possíveis futuros transtornos psicológicos. Com as grávidas, a conversa se mostrou proveitosa, evidenciando a importância de um momento de mudança de rotina e autopercepção sobre esse estágio da vida, pontos que afetam positivamente na gestação dessas mulheres.

Palavras-chave: Adolescente. Autocuidado. Gravidez.