

## **PROJETO REEXISTÊNCIAS: OFICINAS PARA O AUTOCUIDADO E PROMOÇÃO DE SAÚDE**

### **REEXISTÊNCIAS PROJECT: WORKSHOPS FOR SELF-CARE AND HEALTH PROMOTION**

Amanda Silva Ventura,  
Universidade Federal de Jataí (UFJ)

Ana Danielly Fernandes da Silva,  
Universidade Federal de Jataí (UFJ)

Leonardo Fonseca da Silva,  
Universidade Federal de Jataí (UFJ)

Izabela de Assis Rocha  
Universidade Federal de Goiás (UFG)

Rita de Cássia Andrade Martins,  
Universidade Federal de Jataí (UFJ)

**Área temática: Saúde**

**Resumo:** O Projeto reExistências é uma ação vinculada ao obsam.ufj (Observatório de Saúde Mental da UFJ) para promoção de saúde e incentivo ao autocuidado por meio de oficinas participativas organizadas em ciclos trimestrais. As oficinas são oferecidas semanalmente no mesmo horário e em ambiente virtual, com inscrições prévias e vagas limitadas. Diante do compromisso social e ético do projeto, este se propõe a ser acessível e inclusivo, compreendendo as diferentes realidades existentes no país. Para tanto, as reuniões dispõem de tradução em libras e utilizam aplicativos gratuitos e de fácil acesso - como o Google Meet. Primeiramente, após o convite às/osicineiras/os, é encaminhado um e-mail contendo uma série de informes sobre o funcionamento da oficina. Assim que a equipe recebe os detalhes sobre o tema e os dados dos/das oficineiros/as, é elaborado e publicado nas redes sociais do obsam.ufj um cartaz de divulgação, junto com o formulário de inscrição. As oficinas têm em média 90min e são facilitadas por pessoas convidadas - que chamamos de oficineiras/os -, geralmente profissionais da saúde pública que trabalham com práticas integrativas. Os encontros são desenvolvidos pelos profissionais de forma que as pessoas possam participar ativamente. O suporte técnico é feito por estudantes do curso de ciências da computação, do projeto ComPsi, e a coordenação dos encontros é feita por um/a extensionista do curso de psicologia. Após cada encontro é elaborado um relatório da atividade para fins de estudo e registro. Posteriormente, é publicado nas redes sociais uma mensagem de agradecimento feita por um/a extensionista. O projeto também oferece a oportunidade de formação e estudo na área da promoção da saúde, dimensão pouco explorada nos cursos de psicologia, com reuniões de estudo e de supervisão a cada semana. Conjuntamente, o/a estudante é instigado/a a elaborar fichamentos, relatórios e artigos durante a extensão, sempre com a supervisão da coordenação do projeto. Incentivar o autocuidado em meio a um contexto tão difícil como o que vivemos atualmente é extremamente importante e é promover a saúde. Dessa forma, o projeto traz para os/as participantes a importância do autocuidado, a perspectiva de que para cuidar do outro, para ter um coletivo saudável, é preciso ter um olhar cuidadoso e afetivo para com o sujeito. A partir dos relatórios percebe-se como os encontros proporcionam às pessoas um ambiente acolhedor, participativo e de trocas coletivas. Como extensionista da psicologia, o projeto me permitiu desenvolver uma compreensão ampliada de saúde, que não está focada somente no cuidado da pessoa adoecida, mas também na promoção de saúde e no autocuidado como ato político e de resistência. Além de permitir a construção de um diálogo com a comunidade, notando que a universidade não é o único espaço de saberes. As perspectivas de trabalhos

futuros permanecem na tentativa de promover e tornar acessível o autocuidado, através de rádio, podcast e recursos digitais. Também permanece o intuito de publicar e apresentar trabalhos científicos sobre o autocuidado e a promoção da saúde.

**Palavras-Chave:** *autocuidado; promoção da saúde; práticas integrativas.*

**Abstract:** The “reExistências” Project is an action linked to obsam.ufj (UFJ's Mental Health Observatory) to promote health and encourage self-care through participatory workshops organized in quarterly cycles. The workshops are offered weekly at the same schedule and in a virtual environment, with prior registration and limited places. Given the social and ethical commitment of the project, it proposes to be accessible and inclusive, understanding the different realities existing in the country. To do so, the meetings are translated into pounds and use free and easily accessible apps - such as Google Meet. First, after the invitation to the workshop participants, an email is sent containing a series of information about the functioning of the workshop. As soon as the team receives the details about the topic and the data from the workshop participants, a promotional poster is created and published on obsam.ufj's social networks, together with the application form. The workshops have an average of 90 minutes and are facilitated by invited people - who we call workshop participants -, generally public health professionals who work with integrative practices. The meetings are developed by professionals so that people can actively participate. Technical support is provided by students from the computer science course, from the ComPsi project, and the coordination of the meetings is done by an extensionist from the psychology course. After each meeting, a report is prepared for study and registration purposes. Afterwards, a thank you message made by an extensionist is published on social networks. The project also offers the opportunity for training and study in the area of health promotion, a dimension little explored in psychology courses, with study and supervision meetings every week. Besides, the student is encouraged to prepare summaries, reports and articles during the extension, always under the supervision of the project coordination. Promoting self-care in a context as difficult as the one we live in is extremely important and it is to promote health. Thus, the project brings to the people the importance of self-care, the perspective that to take care of the other, to have a healthy collective, it is necessary to have a careful and affectionate look at the subject. From the reports, it can be seen how the meetings provide people with a welcoming, participatory and collective exchange environment. As an extensionist from psychology, the project allowed me to develop a broader understanding of health, which is not only focused on caring for the sick person, but also on health promotion and self-care as a political and resistant act. In addition to allowing the construction of a dialogue with the community, noting that the university is not the only space for knowledge. Prospects for future work remain in an attempt to promote and make self-care accessible, through radio, podcast and digital resources. The intention is also to publish and present scientific papers on self-care and health promotion.

**Keywords:** *self care; health promotion; integrative practices.*

Grupo de Estudos e Pesquisa: Observatório de Saúde Mental e Práticas Comunitárias/obsam.ufj  
(GP/CNPq)