

## A IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO NO CONTEXTO COTIDIANO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

### **Camile Nogueira do Nascimento**

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

E-mail: camile6393nog@gmail.com

### **Kailane Kelly Cândido Mesquita**

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

E-mail: kailanebts14@gmail.com

### **Karine Oliveira Brito**

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

E-mail: karineoliveira147@gmail.com

### **Francisco Márcio Pereira da Silva**

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

E-mail: marciopereira@unicatolicaquixada.edu.br

## RESUMO

O autocuidado é entendido como um conjunto de ações que o indivíduo realiza por si mesmo para manter e/ou recuperar a qualidade de vida. Em 1958, Dorothea Elizabeth Orem mencionou pela primeira vez o "autocuidado", quando passou a estudar o porquê os indivíduos necessitam da assistência de enfermagem. Orem conceitua autocuidado como sendo a prática de atividades iniciadas e executadas pelos indivíduos, em seu próprio benefício, para a manutenção da vida, da saúde e do bem-estar, ou seja, trata-se do conjunto de ações para prevenção ou tratamentos de agravos de saúde. Orem também ressalta a importância da participação do paciente para o autocuidado, para possibilitar que ele mesmo assuma a responsabilidade no seu tratamento. Quando relacionamos as práticas do cuidado de si com a promoção à saúde, salientamos que ao utilizarmos medidas do cuidado de si, estamos adotando um comportamento ético pela vida, despertando a responsabilidade e a preocupação com o viver. A incapacidade para desenvolver o autocuidado pode advir de fatores extrínsecos, incluindo incluem-se a doença ou a morte de algum parente ou intrínsecos como a idade que afeta tanto a habilidade da pessoa se engajar no autocuidado, como o tipo e a quantidade de autocuidado requerido. O intuito do relato de experiência é descrever a execução da ação curricular extensionista envolvendo alunos do ensino médio de uma escola situada em Morada Nova-Ce, incentivando a conscientização e a importância do autocuidado na saúde, capacitando as participantes a assumirem um papel ativo na manutenção de seu bem-estar físico, emocional e mental. Dessa forma, trata-se de um relato de experiência acerca da elaboração de uma ação extensionista focada no autocuidado que possui como referência o mês de março, conhecido como o mês da mulher e de prevenção à endometriose, assim como mês de prevenção do câncer colorretal nos homens, possuindo como métodos a realização de palestras, distribuição de folders educativos com orientações sobre o autocuidado, assim como a execução de um quiz com os ouvintes para avaliação do aprendizado sobre a temática. Ademais, a participação de forma ativa pelos ouvintes respondendo às perguntas de forma espontânea produziu uma interatividade entre as palestrantes e os ouvintes, a dinâmica do quiz

contribuiu para a avaliação da compreensão destes sobre o tema abordado, nesta etapa os estudantes obtiveram um ótimo desempenho demonstrando domínio do assunto, eles relataram um aumento na satisfação e motivação para adotar práticas de autocuidado contínuas, observou-se a promoção de uma maior autonomia e autoconfiança na gestão de suas próprias ações de autocuidado no cotidiano. As ações de promoção à saúde serviram como uma experiência inicial para as discentes como palestrantes, favorecendo o aperfeiçoamento da comunicação, trabalho em equipe e desempenho em público. Além disso, as ações também contribuíram para a disseminação de informações sobre a importância do autocuidado para a saúde, incentivando os ouvintes a praticarem-no para a obtenção do bem-estar e aumento da autoestima. A realização dessas práticas curriculares de extensão auxilia na formação dos acadêmicos, agregando maior valor ao currículo destes, preparando-os para a vida profissional.

**Palavras-chave:** Autocuidado. Saúde. Conscientização. Bem-estar.