

# II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

## SAÚDE NO DIA A DIA: UMA PERSPECTIVA INTEGRATIVA DO AUTOCUIDADO BASEADO NA TEORIA DO AUTOCUIDADO DE DOROTHEA OREM

### **ERMESON FERREIRA GERMANO**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: 2022010505@unicatolicaquixada.edu.br

### **FILIFE ERLEI MELO DE QUEIROZ**

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: 2022010354@unicatolicaquixada.edu.br

### **CAMILA VITÓRIA SOUSA LIMA**

Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: 2022010019@unicatolicaquixada.edu.br

### **CARLOS OTÁVIO LEMOS NOBRE**

Discente do Curso de Odontologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: 2022010095@unicatolicaquixada.edu.br

### **ANTONIA ELIZIANE FERNANDES BRITO**

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: elizianejua@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 importância da saúde em nossas vidas é inegável, porém torna-se essencial destacar que apesar disto, o autocuidado diário é frequentemente negligenciado. A teoria do autocuidado de Dorothea Orem oferece uma perspectiva valiosa para integrar a atenção à qualidade de vida em nossa rotina diária. No contexto da educação de jovens e adultos, é essencial promover uma abordagem integrativa que capacite os indivíduos a assumirem a responsabilidade por sua própria saúde e bem-estar. O projeto em questão tem como objetivo apresentar uma abordagem que possibilite a promoção do autocuidado e a saúde junto do programa Educação de Jovens e Adultos (EJA). A teoria de Dorothea Orem foi utilizada como base teórica para o programa com a proposta de capacitar os estudantes, fornecendo conhecimentos e habilidades práticas para o cuidado de sua própria saúde de forma autônoma, considerando os aspectos físicos, mentais e emocionais do bem-estar. A metodologia das intervenções envolveu a utilização do método da roda de conversa com os alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA), no qual é apresentada a importância do autocuidado para a saúde e o bem-estar, além de como a teoria pode ser aplicada no cotidiano. Recursos visuais, como um manequim para exame de toque a fim de identificar o câncer de mama, e o macromodelo da boca, são utilizados para facilitar a compreensão do público alvo. Também foram oferecidos folders com orientações sobre o autocuidado diário, buscando informar sobre as possibilidades de promoção de uma melhor qualidade de vida. Além disso, foram criados espaços de diálogo e troca de experiências, nos quais os participantes puderam compartilhar suas vivências e aprender uns com os outros. Por fim, é importante destacar a importância dos momentos de diálogo com o público da EJA, uma vez que esses indivíduos geralmente estão envolvidos em atividades laborais durante o dia e tendem a negligenciar aspectos importantes de sua saúde. Foi possível conscientizar os estudantes de que essas práticas podem ser realizadas em suas rotinas diárias sem exigir altos custos. Ademais, destaca-se a importância da presença de profissionais de saúde como suporte fundamental na educação e orientação dos indivíduos sobre o autocuidado, visando melhorar a saúde e o bem-estar da população.

**Palavras-chave:** Autocuidado. Adolescentes. Adultos.