

ESTRATÉGIAS DE AUTOUIDADO PARA AS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT) EM MULHERES

Francisca Aline Moreira de Lima Silveira

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

Membro do grupo de pesquisa GPESM.

E-mail: alinemls2404@gmail.com

Maria Adelina da Silva Lopes

discente do Curso de enfermagem do centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Membro do grupo de pesquisa GPESM.

E-mail: 2021020141@unicatolicaquixadaml.edu.br

Hilderlânia de Freitas Lima

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica). Enfermeira. Especialista em Obstetrícia e Ginecologia pelo Centro Universitário Ateneu (UNIATENEU). Mestranda em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). Coordenadora do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM).

E-mail: hilderlaniafreitas@unicatolicaquixada.edu.br

Liene Ribeiro de Lima

Docente e Coordenadora do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica). Enfermeira. Mestre em Saúde Pública pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Coordenadora do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM). Orientadora do PIC e PIBIC (CNPq).

E-mail: lienelima@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Introdução: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são determinadas por diversos fatores e podem contribuir para o adoecimento e até mesmo a morte de milhares de pessoas. Entre as principais DCNT estão as doenças cardiovasculares, neoplasias, diabetes mellitus e problemas respiratórios crônicos, representando riscos e agravos à saúde da população. No entanto, medidas preventivas podem ser adotadas para minimizar o risco de adquirir essas doenças. Assim, o autocuidado surge como uma abordagem essencial no manejo das DCNT em mulheres, consistindo em ações deliberadas e voluntárias que visam promover e manter a saúde. Ao adotar essas medidas, espera-se melhorar a qualidade de vida e reduzir a carga das DCNT em mulheres, contribuindo para a saúde da população feminina em geral. **Objetivo:** Verificar na literatura científica as práticas de autocuidado como estratégias de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. **Método:** Refere-se a uma pesquisa bibliográfica realizada na base de dados Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DECS): Autocuidado, Estratégia, Saúde da Mulher e Doenças Crônicas não transmissíveis, vinculados pelo operador booleano And. Foram incluídos os artigos completos disponíveis, só que a posteriori foram excluídos aqueles em duplicidade. Foram encontrados 3 artigos, mas após a leitura destes artigos, apenas 2 foram selecionados para compor o estudo. **Resultados:** É evidente que as mulheres adotam uma variedade de estratégias de autocuidado no gerenciamento das DCNT. A adoção de uma alimentação balanceada é um aspecto fundamental do autocuidado, com ênfase na ingestão de alimentos saudáveis, como também a prática regular de atividade física, como exercícios aeróbicos e treinamento de força, demonstrou ser benéfica para o controle e prevenção das DCNT. É visto que a adesão ao tratamento médico prescrito, que inclui o uso regular de medicamentos e a participação em consultas de acompanhamento, foi identificada como uma estratégia-chave nesse autocuidado. Além disso, a busca por apoio social e emocional, através de grupos de apoio, familiares ou amigos, desempenha um papel importante no suporte às mulheres no enfrentamento das DCNT. É prioritário que haja uma educação em saúde e

conscientização sobre a importância do autocuidado para o sucesso do manejo das DCNT em mulheres. Programas educacionais que fornecem informações sobre as DCNT, seus fatores de risco, métodos de prevenção e estratégias de autocuidado são essenciais para capacitar as mulheres a tomar decisões informadas sobre sua saúde e adotar comportamentos saudáveis. É fundamental considerar fatores como diferenças culturais, acesso aos recursos de saúde, papel de cuidadoras e demandas familiares, ao desenvolver referidas estratégias de autocuidado. Ao promover a conscientização, a educação e o apoio adequados, é possível melhorar a qualidade de vida e reduzir a incidência e o impacto das DCNT em mulheres. **Conclusão:** É vital que haja intervenções direcionadas ao autocuidado para mulheres com DCNT, através do estabelecimento de programas de educação em saúde que são essenciais para fornecer informações sobre essas patologias, fatores de risco e estratégias de autocuidado, capacitando-as a tomarem decisões informadas sobre sua saúde e adotar comportamentos saudáveis.

Palavras-chave: Autocuidado. Estratégia. Saúde da mulher. Doenças crônicas não transmissíveis.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, E. A. de C. et al. Autocuidado de usuários com doenças crônicas na atenção primária à luz da teoria de Orem. **Enfermeira Global**, n. 68, p. 187-201, 2022.

LEITE, M. T. et al. Doenças crônicas não transmissíveis em idosos: saberes e ações de agentes comunitários de saúde. **Revista de Pesquisa Cuidados é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 2263-2276, abr./jun. 2015.

SILVA, É. M. da. **Promoção da Saúde:** o autocuidado no contexto de grupos de pessoas que vivem com doenças crônicas não transmissíveis. Niterói, 2018.