

## O AUTOCUIDADO COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

<sup>1</sup> Rosangela Albuquerque de Queiroz; <sup>2</sup> Carolina de Nunes Oliveira.

<sup>1</sup> Graduado em psicologia pela Faculdade Ari de Sá – FAS; <sup>2</sup> Graduando em psicologia pela Faculdade Ari de Sá – FAS;

**Área temática:** Inovações em Psicologia, Psicoterapia e Saúde Mental.

**Modalidade:** Comunicação Oral.

**E-mail do autor:** rosangelaaqueiroz00@gmail.com

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O autocuidado é conceito que vem crescendo na contemporaneidade, visto que é algo essencial para promover a saúde física e mental do sujeito. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho é apresentar um relato de experiência de um projeto acadêmico com o tema autocuidado, realizado em uma Instituição de Ensino superior localizada em Fortaleza-CE, sob iniciativa acadêmica em parceria com corpo técnico da instituição. **MÉTODOS:** Este estudo teve como método a organização de temas diversos como oficinas e palestras para trabalhar o autocuidado físico e mental em discentes e trabalhadores de uma instituição de ensino superior localizada na cidade de Fortaleza-CE, no período de outubro a novembro de 2019. **RESULTADOS:** No decorrer do projeto pôde-se analisar a integração do corpo estudantil, a alta adesão destes a atividades propostas e a aprovação destes apontadas por feedbacks positivos. **CONCLUSÃO:** Assim, é possível concluir que existe a necessidade real de que projetos como o descrito façam parte do calendário acadêmico das instituições de ensino.

**Palavras-chave:** Autocuidado, Promoção de saúde, Qualidade de vida.

## 1 INTRODUÇÃO

O autocuidado é um componente essencial para promoção de saúde do indivíduo, pois a partir dele o sujeito pode desenvolver hábitos que proporcionem melhora na qualidade de vida. É possível perceber isso ao analisar o conceito descrito inicialmente por Orem (1991), em que a autora conceitua autocuidado como práticas de atividades que a pessoa desempenha em seu próprio benefício, no sentido de manter a vida, a saúde e o bem-estar. A partir da perspectiva da autora pode-se afirmar que o autocuidado é constituído por práticas rotineiras que trazem benefício ao próprio sujeito, sendo assim torna-se possível afirmar que a construção de conhecimentos que impulsionam a aquisição de rotinas de cuidado diário são instrumentos de transformação na busca por uma vida saudável.

Ao se falar de autocuidado é importante falar de saúde já que ambos podem estar ligados. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o conceito de saúde como sendo o completo bem-estar físico, mental, e social e não apenas a ausência de uma doença (OPAS; 2018) Sendo possível inferir assim que saúde não está relacionada apenas à adequada funcionalidade orgânica do indivíduo, mas sim a um conjunto de ações que corroboram para o equilíbrio das diversas áreas que compõem o indivíduo como sendo um ser biopsicossocial.

Fazendo uma breve reflexão acerca dos dois conceitos descritos e dos dados obtidos, é possível afirmar que o autocuidado e a saúde podem ser catalisadores para a promoção um do outro, ou seja, desenvolver estratégias de autocuidado auxilia na promoção e prevenção à saúde (ALMEIDA, 2019). No entanto, por vezes é necessário um investimento contínuo em ações psicoeducativas que tenham por finalidade ampliar o leque de informações a respeito da contribuição que a aquisição de hábitos saudáveis pode desempenhar na vida do indivíduo, enfatizando que o autocuidado além de prevenir a instalação de algumas doenças também proporciona o investimento em hábitos que promovem a saúde.

## 2 MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência vivenciado em uma Instituição de ensino superior que se encontra localizada em Fortaleza – CE, no período de outubro a novembro de 2019. O título do projeto foi “Movimento cuide-se” e teve como público-alvo colaboradores e graduandos dos cursos de psicologia, engenharia e direito da instituição onde o projeto foi

desenvolvido. Não foi realizado nenhum critério de exclusão, o projeto foi divulgado por meio das redes sociais e por comunicados em sala para todos que possuísem interesse pudessem participar.

O projeto foi realizado em 5 encontros, no período da manhã e da noite, e nestes foram realizadas atividades de autocuidado com vertentes variadas, dentre eles: prevenção ao câncer de mama, relaxamento com mindfulness, prevenção ao câncer de próstata e massoterapia. Para realizar tais atividades de forma ética, educativa e válida foram geradas algumas parcerias com profissionais especializados, como profissionais do Instituto do Câncer do Ceará (ICC), massoterapeutas especialistas e professores de psicologia com amplo conhecimento na temática do autocuidado.

#### PLANO DE ATIVIDADES

Data	Atividade	Responsável pela aplicação
28/08/19	“Quiz da Saúde” (manhã)	Equipe do ICC
06/11/19	Oficina de relaxamento com Mindfulness (manhã)	Professora de psicologia convidada
08/11/19	Oficina de relaxamento com Mindfulness (noite)	Professora de psicologia convidada
18/11/19	Palestra de prevenção ao câncer de próstata	Equipe do ICC
27/11/19	Momento de massoterapia; Sarau.	Profissionais voluntárias de massoterapia; Organização estudantil.

\*Tabela de autoria própria.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira atividade realizada foi o “quiz da saúde”, coordenada e desenvolvida pela equipe de residentes multiprofissional do Instituto do Câncer do Ceará (ICC), o objetivo da atividade era trazer uma breve explanação a respeito do câncer de mama, mencionando seus principais sintomas, grupos de risco e a importância da realização de exames preventivos. Neste foi percebido uma boa adesão pelos alunos e funcionários, participaram cerca de 90 pessoas; além da quantidade pôde-se avaliar a qualidade, houve a participação ativa dos participantes com perguntas aos profissionais e relatos pessoais. Assim, ao final do primeiro encontro foi perceptível o alcance ao objetivo inicial da atividade.

A segunda atividade proposta foi a realização de uma oficina de relaxamento, que se utilizou da técnica Mindfulness como instrumento de redução do estresse. A técnica é descrita por Kabat-Zinn (1982 apud VANDENBERGHE; SOUSA, 2006) como uma forma específica de atenção plena, uma concentração no momento atual de forma intencional, sem que haja qualquer tipo de julgamento. Assim, a prática visa desenvolver no sujeito a atenção plena no momento presente, se contrapondo a demanda que se apresenta como uma realidade atual com a liquidez e velocidade de atividades e pensamentos. É válido refletir que a prática de mindfulness passou a fazer parte da medicina comportamental a partir dos programas de redução do estresse de Kabat-Zinn em 1982 e é utilizada até os tempos atuais devido aos seus resultados positivos na saúde mental (VANDENBERGHE; ASSUNÇÃO, 2009).

Essa segunda atividade foi ministrada por uma professora de psicologia da instituição com amplo saber no campo do autocuidado, e foi realizada com os discentes e colaboradores que compõem a instituição de ensino no horário da manhã, com o objetivo de trazer a pessoa para o tempo presente e caso este considerasse benéfico, fazer desta percepção um hábito na vida do indivíduo. Diferente do momento anterior este ocorreu de forma rápida (em média 25 minutos), neste a professora se utilizou de um produto alimentício como meio para o mindfulness. Foi oferecido um chocolate e em seguida pedido para que comessem em 3 mordidas lentas para perceberem as sensações que este doce lhe trazia, focando apenas nele e não nas futuras atividades acadêmicas. Além disso, apenas acadêmicos da psicologia se dispuseram a participar; mesmo com apenas um grupo participante houve uma boa adesão possuindo 50 participantes. Também houve um feedback positivo por parte dos participantes onde relataram a percepção da atividade, e do foco que ela traz como algo que ajuda a diminuir o estresse e a ansiedade e ajuda a organizar a alimentação.

Essa mesma técnica foi utilizada durante a realização da terceira intervenção que desta vez foi destinada aos alunos e corpo técnico que realizam suas atividades no período noturno. O resultado foi similar ao período diurno, participaram apenas acadêmicos da psicologia, no entanto ambos que participaram relataram um alívio no estresse e ansiedade após esse momento. Desta forma é perceptível a contribuição positiva do mindfulness e do autocuidado para a saúde mental para os estudantes universitários.

Dando sequência às atividades psicoeducativas, no quarto encontro foi realizada uma palestra que tinha como tema central a prevenção do câncer de próstata. Na ocasião, os residentes do ICC

fizeram explanações sobre a temática e se utilizaram de perguntas dinâmicas por meio do jogo mitos e verdade com a finalidade de desmistificar alguns mitos que cercam o imaginário popular a respeito do exame de próstata. O objetivo de conscientização acerca da prevenção do câncer de próstata foi alcançado, visto que houve maior participação (cerca de 100 ouvintes), dentre eles a maioria homens do curso de direito.

A última atividade proposta para o fechamento das atividades do projeto se deu a partir da realização de um momento que tinha por objetivo proporcionar relaxamento e bem-estar aos participantes, na ocasião foi disponibilizado serviço de massagem relaxante para os estudantes e corpo técnico administrativo; concomitantemente foi realizado o momento de atividades artísticas com a apresentação de um sarau. O projeto alcançou um número expressivo de participantes, os discentes de Psicologia foram os que apresentaram maior adesão às atividades, em segundo lugar os alunos do curso de direito e com o número menor de adeptos ficou o curso de engenharia, os colaboradores da instituição também mantiveram assiduidade representativa nas atividades propostas. O que nos leva a pressupor que a abertura de espaços nas instituições de ensino que possibilitem a reflexão e a prática de atividades que proporcionem o autocuidado é algo que beneficia a comunidade acadêmica.

#### **4 CONCLUSÃO**

A assiduidade dos participantes nas atividades assim como os feedback, recebidos ao fim de cada intervenção demonstra que existe uma necessidade real da criação de espaços no meio acadêmico que possibilitem o diálogo sobre a importância do conhecimento em saúde e do hábito de se perceber no momento presente para contribuir de forma efetiva para o autocuidado. Concluimos assim que projetos como esses devem fazer parte do calendário acadêmico das instituições de ensino tendo em vista que a universidade é um espaço de promoção do desenvolvimento humano que além de fornecer suporte técnico para a inserção no mercado de trabalho, também busca garantir a qualidade de vida física e mental.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. **O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Florianópolis, 2019.

**Organização Pan-Americana da Saúde**. Indicadores de Saúde. Considerações conceituais e operacionais. Washington, DC: OPAS; 2018.

OREM, D. E. **Nursing: Concepts of practice**. 4. ed. Saint. Louis, Mosby, 1991.

VANDENBERGHE, L; ASSUNÇÃO, B. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Contexto Clínico**, vol.2 São Leopoldo, dez.2009.

VANDENBERGHE, L; SOUSA, A., C., A. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, vol.2 Rio de Janeiro, jun. 2006.