

PROMOÇÃO DE PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO PARA MULHERES À LUZ DA TEORIA DE OREM: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Cleydyane da Silva Santos¹,
Exilei Bastos Florentino¹,
Isabella Bezerra Freitas¹,
Kathelen Almeida Silva¹
Raí da Silva Maia¹,
Samilly Bernardino Feitosa¹,
Beatriz de Castro Magalhães²

Introdução: Historicamente a mulher foi socializada a se responsabilizar pelo cuidado do outro (dos filhos, do marido, dos familiares), muitas vezes sobrecarregando-se e negligenciando o cuidado com a própria saúde. Com base nessa reflexão, é importante que ações de promoção do autocuidado sejam implementadas para mulheres, que por uma questão cultural muitas vezes ainda se enxergam unicamente como cuidadora dos outros. Assim, o embasamento na Teoria do autocuidado de Dorothea Orem se destaca por permitir o estímulo à autonomia, autoestima e empoderamento da mulher. **Objetivo:** relatar e descrever a experiência de uma ação educativa sobre a prática de autocuidado para mulheres baseada na teoria de Orem. **Método:** trata-se de um relato de experiência, descritivo e qualitativo sobre uma ação que objetivou apresentar práticas de autocuidado para mulheres, realizada por seis estudantes de enfermagem, como requisito para obtenção de nota da disciplina de Bases Teóricas e Metodológicas de Enfermagem. A ação foi desenvolvida para mulheres da Associação de Mulheres de Iguatu (AMI), no Campus Multi-institucional Humberto Teixeira. Para o desenvolvimento da ação foram utilizados materiais como projetor (para explicação da Teoria do Autocuidado), post-it e caneta (para uma dinâmica integrativa) e uma caixa de som (para a realização da atividade de respiração guiada). **Resultados:** a experiência adquirida nessa ação revelou que o autocuidado é uma prática fundamental para o bem-estar das mulheres, tanto física como emocionalmente. Para os facilitadores da ação, esse momento foi considerado positivo, pois a partir dele refletiu-se sobre as dificuldades existentes para que o autocuidado seja realizado diariamente, das quais pode-se destacar as sobrecargas de tarefas familiares e profissionais, a falta de tempo e o estigma social em torno do autocuidado feminino. Ainda possibilitou a sensibilização sobre os desafios femininos enfrentados pelas participantes. Mediante as dificuldades identificadas, os facilitadores reforçaram a importância de que as mulheres realizem atividades que gostam e que as façam sentir-se bem, assim como, de cultivar boas relações e se cercarem de pessoas que as façam sentir-se amadas. E para estimular práticas de reconexão consigo mesmas, os facilitadores realizaram uma respiração guiada, com o uso de música ambiente para auxiliar na concentração. Além disso, houve desafios durante a execução da atividade, visto que se esperava um número maior de participantes, porém também foi um ponto positivo, pois houve uma maior participação do público. **Conclusão:** Conseguiu-se realizar a ação e transmitir as informações com clareza, por meio de práticas e orientações que determinaram resultados positivos sobre a importância do autocuidado e como praticá-lo no cotidiano. Por fim, esse encontro gerou

momentos reflexivos, interativos e dinâmicos por meio da participação da equipe, assim como do público acompanhado.

Descritores: Saúde da mulher, Autocuidado, Teoria de Enfermagem

Referências

Rbceh, Passo, and Fundo. Educar Para O Autocuidado Na Terceira Idade: Uma Proposta Lúdica 1. No. 1, 2008, pp. 119–129.

GUEDES, Raquel da Silva; BEZERRA, Sabrina Rafael; DA SILVA, Fábio Ronaldo. As mulheres e o trabalho do cuidado: sobrecarga, amor ou uma problemática invisível? **Revista Mnemosine**, v. 14, n. 2, p. 76-90, 2023.

McEWCN, Melanie. **Bases teóricas de enfermagem** [recurso eletrônico 1 / Melanie McEwen, Evell'n M. Wills; tradução: Regina Machado Garcez; revisão técnica: Maria Augusta Moraes Soares, Valéria Giordani Araújo. - 4. ed. - Porto Alegre : Artmed, 2016.

¹Universidade Regional do Cariri, email: cleydyane.santos@urca.br

²Universidade Regional do Cariri, email: exilei.bastos@urca.br

³Universidade Regional do Cariri, email: isabella.bezerra@urca.br

⁴Universidade Regional do Cariri email: kathelen.almeida@urca.br

⁵Universidade Regional do Cariri, email: rai.maia@urca.br

⁶Universidade Regional do Cariri, email: samilly.bernardino@urca.br

⁷Universidade Regional do Cariri, email: beatriz.castromagalhaes@urca.br