

**PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO NO CONTEXTO DA SAÚDE
OCUPACIONAL: USO DE METODOLOGIAS ATIVAS NO PROJETO DE
EXTENSÃO MULHER SAUDÁVEL**

Faculdades Pequeno Príncipe

Bárbara Guedes¹

Ana Vitória Gineste²

Bárbara Fritzen³

Claudia Branco dos Santos⁴

Eduarda Schneider⁵

Adriana Cristina Franco⁶

EIXO: INTEGRAÇÃO ENSINO-SERVIÇO-COMUNIDADE

CATEGORIA: COMUNICAÇÃO ORAL

INTRODUÇÃO: Projeto de Extensão Mulher Saudável (PEMS), uma parceria entre a Faculdades Pequeno Príncipe e Complexo Pequeno Príncipe, tem como essência o cuidado à mulher no contexto ocupacional sendo a execução das atividades feita por meio de metodologias que incentivam a participação dos integrantes em ações extracurriculares voluntárias. O projeto também instiga a empatia e a proatividade fomentando a importância do trabalho multidisciplinar. Visto que a conquista de um bem-estar físico, emocional e social característicos de saúde, proporciona o desenvolvimento de habilidades e melhora o desempenho na vida ocupacional, somada ao autocuidado, foco deste estudo. Os profissionais da saúde possuem estreito contato com doenças e sua respectiva cura, e por isso, diariamente lidam com a pressão quanto à melhora de pacientes, seja por parte dos familiares do hospitalizado quanto do próprio serviço (DE MELO, et. al, 2020). Deste modo, em conjunto com o contexto atual da pandemia por COVID-19, é comum encontrar profissionais frustrados, com baixa autoestima e com a saúde mental afetada negativamente, o que pode ser justificado pelo medo da auto e da alo-infecção, carência de equipamentos de proteção individual e longas jornadas de trabalho (DANTAS, 2021). Partindo desta premissa, extensionistas da Faculdades Pequeno Príncipe, atuando no Projeto de Extensão Mulher Saudável, aspiraram maneiras de promover o autocuidado e instigar a valorização pessoal e profissional das mulheres trabalhadoras, buscando alcançar todos os nichos ocupacionais do Complexo por meio de um vídeo educativo que será disponibilizado em plataforma online e a entrega posterior de um espelho de bolsa, que de maneira simples e direta objetiva provocar o olhar para si. **OBJETIVOS:** Relatar a experiência oportunizada pelo PEMS de instigar mulheres trabalhadoras à auto percepção e ao autocuidado; descrever, por meio da literatura, como ocorre a promoção do autocuidado no contexto ocupacional em tempo de pandemia do Covid-19. **METODOLOGIA:** A experiência teve seu início durante a pandemia em 2021 e ocorreu de forma virtual. Foram realizados encontros online com a coordenação do Projeto por meio da Plataforma Google Meet a fim de planejar estratégias de educação em saúde que se voltem para o autocuidado de mulheres trabalhadoras fortemente abaladas pela pandemia aliando ao uso de metodologias ativas. O relato de experiência é uma ferramenta de pesquisa descritiva que apresenta uma reflexão sobre uma ação ou um conjunto de ações que abordam uma situação vivenciada no âmbito profissional de interesse da comunidade científica (CAVALCANTE, 2012). Após debates, o grupo elegeu como ferramenta ativa de educação a elaboração de um vídeo produzido pela plataforma digital Clipchamp com duração média de 01 minuto e 56 segundos, narrado pelas próprias extensionistas. Por ser este vídeo gravado, a projeção e sensibilização

para o tema, poderá ser acessado em dias e horários oportunos de acordo com a disponibilidade das colaboradoras fortalecendo assim o autocuidado. Com a finalidade de evidenciar o tema, buscou-se realizar uma Revisão Narrativa de Literatura, que consiste em um método de síntese de conhecimento e a incorporação da função de resultados de estudos significativos na prática. Equivale em uma análise baseada na interpretação crítica e pessoal do autor, permitindo adquirir e atualizar o conhecimento sobre uma temática específica, que pode não favorecer respostas quantitativas, mas contribuiu e vem levantando as questões que possam colaborar com a atualização do aprendizado em um curto prazo (ROTHER, 2007). **RESULTADOS:** Espera-se com esta proposta educativa, sensibilizar mulheres trabalhadoras sobre a importância e a necessidade do autocuidado e ainda algo mais essencial, que é saber que existem profissionais que cuidam de quem cuida, que se preocupam com a saúde e bem-estar delas em seus postos de trabalho, implementando uma aliança entre o ensino e o serviço. Compreende-se que o trabalho pode ser gratificante quando as mulheres se encontram bem, saudáveis física e mentalmente para executar melhor suas funções profissionais, gerando melhores resultados e fazendo de seus trabalhos não só fontes de sustento, mas de alegria e prazer. De acordo com a literatura, o autocuidado refere-se à prática de atividades que os indivíduos realizam em seu próprio benefício para a manutenção da vida, saúde e bem estar, partindo do pressuposto que todo indivíduo é capaz de ser um agente de autocuidado por possuir habilidades conhecimento e experiência para implementá-lo. Fatores intrínsecos ou não ao indivíduo estão envolvidos na capacidade de envolvimento nessas atividades afetando sua efetividade, o que acaba por determinar um índice de necessidade terapêutica de autocuidado. É a consciência crítica a respeito de si e de sua saúde, traduzindo-se na capacidade de atender suas próprias necessidades e envolve autoestima e autonomia, que se refletem na capacidade de realizar escolhas de maneira crítica e consciente, ainda que em situações de doença (BEDIN,2013). **CONCLUSÕES:** Conclui-se que a experiência de atuar em um projeto de extensão extracurricular, permite ao estudante ampliar sua visão de cuidado em um contexto peculiar que é a saúde ocupacional e que privilegia a interdisciplinaridade e cooperação para a produção e disseminação da ciência/conhecimento. Esta proposta, ainda que realizada online será efetiva, pois possibilitará trazer uma perspectiva maior sobre o cuidar de si mesma, fazendo com que as mesmas se atentem para situações em que a saúde física e mental esteja abalada. Além disto, conclui-se que ao visualizar o vídeo/espelho, as mulheres possam repensar seu cotidiano numa perspectiva mais segura com ações que promovam o bem-estar como atividades física e laser.

PALAVRAS-CHAVE: autocuidado; metodologias ativas; pandemia¹ Acadêmica do 5º período de Graduação em Enfermagem da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP). barbarelajabuti17@gmail.com

2 Acadêmica do – período de Graduação em Enfermagem da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP).

3 Acadêmica do 4º período de Graduação em Medicina da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP).

4 Acadêmica do 3º período de Graduação em Psicologia da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP).

5 Acadêmica do 5º período de Graduação em Enfermagem da Faculdades Pequeno Príncipe (FPP).

6 Docente do Curso de Graduação em Medicina e de Enfermagem da Faculdades Pequeno Príncipe. (FPP). Coordenadora do Projeto de Extensão Mulher Saudável.

REFERÊNCIAS:

BEDIN, LF. Promoção da Self-esteem, autonomy and self-care dos indivíduos com feridas crônicas: contribuições da enfermagem [monografia]. **Uruguaiana (RS): Universidade Federal do Pampa**; 2013.

CAVALCANTE, Bruna Luana de Lima; LIMA, Uirassú Tupinambá Silva de. **Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas**. J Nurs Health, Pelotas, v. 1, n. 2, p. 94-103, 2012.

DE MELO, Mirele Rodrigues; RAUPP, Luciane Marques. O AUTOCUIDADO DA SAÚDE MENTAL DE PSICÓLOGOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 5, n. 1, 2020.

DANTAS, Eder Samuel Oliveira. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, 2021.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paulista de enfermagem**, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007.