

## Trabalho apresentado no 24º CBCENF

**Título:** RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE EDUCAÇÃO EM SAÚDE: AUTOCUIDADO E A IMPORTÂNCIA DE ADOTAR HÁBITOS SAUDÁVEIS.

**Relatoria:** Francisco Fábio Nogueira de Meneses  
Amanda Pereira Rodrigues  
Francisca Claudiane Santiago Lima

**Autores:** Jéssica Souza de Oliveira  
Maria Lorena Peixoto de Sousa  
Elizabeth Yasmim da Silva Ferreira

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Inovação das práticas de cuidado

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

O autocuidado é um assunto mundialmente discutido e extremamente importante, pois relata a importância do autoconhecimento em cada fase da vida e suas alterações fisiológicas, indo em busca de atendimento precocemente quando houver alguma modificação no corpo, realizando exames periodicamente o que é indispensável para conseguir obter diagnósticos precoce de várias doenças, como o câncer. Além disso, orientar sobre a higiene íntima adequada, uso de preservativos e o cuidado da saúde mental são importantíssimos para evitar algumas doenças, como infecções sexualmente transmissíveis e doenças mentais. Esse relato de experiência tem como objetivo relatar a experiência de uma educação em saúde sobre o autocuidado e a importância de adotar hábitos saudáveis. Educação em saúde realizado na sala de espera de uma Unidade de Atenção Primária à Saúde do município de Fortaleza, Ceará, no dia 26 de maio de 2022, durante a disciplina prática de saúde da mulher, do Centro Universitário Estácio do Ceará. Foi realizado a intervenção educativa com a utilização de folhetos elaborados pelos acadêmicos. O estudo atendeu os preceitos da Resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que trata de ética em pesquisa envolvendo seres humanos. A ação foi realizado em três momentos. No primeiro momento foi realizado uma dinâmica quebra gelo que foi bem dinâmica em que o público pôde participar, assim, criando um vínculo com a equipe. O segundo momento houve a explicação, reflexão do tema e como podemos estar realizando ações de autocuidado e o impacto positivo dos hábitos saudáveis na vida. Abordaram-se assuntos como a importância de realizar exames periodicamente focados para a saúde da mulher, principais cuidados com alimentação, exercício físico, higiene íntima, prevenção de infecções sexualmente transmissíveis e saúde mental. Por fim, depois de toda a explicação foi realizado uma escuta ativa do público sobre o autocuidado realizado ou negligenciado, realizando reflexões de como isso poderia ser mudado, adaptando-se as necessidades e a realidade. A população participou de todas as etapas da dinâmica de forma positiva. Com essa ação podemos identificar como a população carece de informação, e como futuros profissionais de enfermagem, podemos desenvolver nosso senso crítico, de identificar um problema cotidiano e abordá-lo de maneira informativa, criativa, dinâmica, desenvolvendo assim e vínculo e o interesse da população na busca de informação e na tomada de atitudes.