

## Trabalho apresentado no 25º CBCENF

**Título:** PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO DE MULHERES CUIDADORAS: relato de experiência

**Relatoria:** Dathynara da Silva Alves  
Amanda Sebastiana Correia Lima  
Isabel Cristina Reis Messias

**Autores:** Bruna de Sousa Pereira  
Jardeliny Corrêa da Penha  
Vinicius do Carmo Borges Silva

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Tecnologia, empreendedorismo e inovação no cuidado em Enfermagem

**Tipo:** Relato de experiência

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento se estabelece num processo fisiológico que acontece ao longo do tempo na vida. À medida que a pessoa envelhece, a execução de algumas tarefas se torna cada vez mais difícil de ser realizada. Quando chega o momento em que alguns desses indivíduos depende de outra pessoa para realização das atividades de vida diária, ou seja, alguém assumir a função de cuidador, o qual por vezes se encontra sobrecarregados e com limitações de convívio e lazer em virtude do papel que executa. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de discentes de enfermagem na realização de ação de promoção do autocuidado de mulheres cuidadoras. **MÉTODOS:** Estudo descritivo, relato de experiência, realizado a partir da execução de uma atividade proposta na disciplina Enfermagem em Saúde Coletiva II, do Curso de Graduação em Enfermagem de uma Instituição Pública Federal. A atividade se desenvolveu por meio de ação de promoção do autocuidado de mulheres cuidadoras, em março de 2023. **RESULTADOS:** Houve planejamento entre discentes e professora, em sala de aula, no qual foi elaborado o plano da ação por meio da definição dos seguintes itens: objetivo, realização de ação de promoção do autocuidado de mulheres cuidadoras. Em seguida, foi realizada a comunicação com a equipe da unidade básica de saúde para definição de quais cuidadoras participariam da atividade e houve ainda a preparação dos discentes, com aula expositiva e demonstrativa sobre massoterapia, uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) utilizada. Para a execução da atividade, os discentes preparam um kit autocuidado, contendo bola massageadora e ervas (camomila, lavanda, laranja desidratada, óleo essencial e sal grosso) para o escalda-pés. A atividade foi desenvolvida no domicílio de quatro cuidadoras, iniciando com apresentação dos discentes, seguida de momento de relaxamento, com aplicação de escalda-pés, ensino de técnicas de automassagem, e meditação com musicoterapia. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A promoção do autocuidado possibilitou aos discentes desenvolvimentos de habilidades para a prática profissional, visto que, durante a atividade, foi percebido que as cuidadoras se sentiram acolhidas e cuidadas. Espera-se que haja maior discussão das PICS durante o processo formativo de novos profissionais, proporcionando a implementação desses recursos terapêuticos nos serviços de saúde e favorecendo a promoção do autocuidado de indivíduos, em especial cuidadores, assim como de famílias e coletividades.