

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO COM CUIDADORAS NO DIA INTERNACIONAL DA MULHER: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Vitória Cristina de Oliveira Paes
Lívia Monteiro de Almeida
Altamira Silva Gemaque

Autores: Lohan Bacelar Medeiros
Débora Prestes da Silva Melo
Inana Fauro de Araujo

Modalidade: Pôster

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: O autocuidado refere-se às habilidades do indivíduo na execução de condutas que buscam manter e preservar a saúde. Nesse ínterim, as cuidadoras de pacientes com doenças neurodegenerativas se dedicam ao seu familiar e concomitantemente nas tarefas domésticas, o que por consequência pode acarretar a negligência de seu bem-estar. Diante disso, o Projeto de extensão Reviver, sendo voltado aos portadores de Alzheimer e/ou Parkinson e seus cuidadores, consolida um relacionamento próximo auxiliando-as na prática do autocuidado. **OBJETIVO:** Relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP) participantes do Projeto Reviver. **MÉTODO:** Estudo descritivo do tipo relato de experiência, na qual se baseou dos encontros realizados pela equipe de enfermagem composta por discentes e docentes do Projeto Reviver. A equipe abordou neste encontro a importância do autocuidado na vida das cuidadoras em alusão ao Dia Internacional da Mulher. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** No dia 08 de maio de 2024, executou-se um momento de embelezamento com as cuidadoras participantes no encontro do grupo Reviver, em que inicialmente se realizou uma massagem relaxante, visando trazer conforto, alívio e bem-estar em sua rotina de cuidados. Em seguida, máscaras faciais foram aplicadas em seus rostos, com o intuito de proporcionar momentos de alegria e cuidado, estimulando-as a exercer o autocuidado, considerando este um momento importante para sua saúde física e mental. No decorrer das atividades, as participantes tiveram a oportunidade de conversar entre si e com os acadêmicos acerca de sua rotina como cuidadoras, relatando a necessidade de atendimento psicológico, e manifestando a vontade de ter mais tempo em companhia dos discentes, a fim de obter maior tranquilidade. Notou-se que todas expressaram felicidade ao longo da atividade, e satisfação ao vir para o encontro, demonstrando agradecimento pelo trabalho dos acadêmicos e frisando a importância do Projeto Reviver na vida delas, sendo as reuniões do grupo um período de descanso das suas responsabilidades habituais, ajudando-as em sua saúde mental. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A atividade executada possibilitou maior aproximação entre a equipe e as cuidadoras, e pôde-se perceber que o desempenho do autocuidado em suas rotinas influencia na promoção da autoestima e bem-estar pessoal, possibilitando que exerçam suas funções como cuidadoras com mais disposição e eficácia, sem esquecer de cuidar da própria saúde.