

**Capítulo 46 - DOI:10.55232/1082023.46**

**UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO NA  
FAVELA DA ROCINHA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Mariana Pace Alves e Jaine Martins Ferreira**

Abordar a temática do autocuidado é de extrema relevância principalmente para a população carente que vive em situação de vulnerabilidade social. Em inúmeros lugares do mundo muitas pessoas não conseguem ter informações seguras e essenciais sobre como cuidar da sua própria saúde, bem como ajudar a sua comunidade a prevenir doenças e promover a saúde. Existem muitas barreiras sociais e econômicas que podem agravar o acesso à informação correta, bem como dificultar a realização de exames, o acesso a vacinação e tratamentos essenciais para a saúde e o bem-estar. Este estudo tem como objetivo relatar a experiência de um programa de educação para o autocuidado para mulheres e homens moradores da favela da Rocinha, localizada no Rio de Janeiro. Esse programa foi colocado em prática em janeiro e finalizou em abril do ano de 2022 e teve a participação de 20 pessoas. Realizamos uma trilha de palestras relacionadas ao autocuidado, esta foi organizada pelo Coletivo Saúde Contato que conta com uma rede de profissionais voluntários da área da saúde. Escolhemos uma temática por mês para ser desenvolvida com o grupo. Os temas foram: (1) Saúde e autocuidado, (2) Cuidar de si para Cuidar do Outro, (3) Cultura de Paz e Autocuidado e (4) Prevenção e Promoção da Saúde com foco no Autocuidado. Além das palestras, com duração de duas horas, também foram oferecidas sessões gratuitas de massagem terapêutica, de psicoterapia e de auriculoterapia, além de atividades de alongamento, para os participantes durante esse período. Os encontros foram documentados com fotos das palestras e das atividades práticas, além dos depoimentos que foram coletados sobre o trabalho desenvolvido. Os dados extraídos dos registros feitos por meio das entrevistas e depoimentos demonstraram mudanças positivas na forma de se cuidar tais como: melhora na autoestima, maior conhecimento sobre o seu corpo, suas emoções e seus sentimentos, diminuição da ansiedade, do estresse, da depressão e da dor física. O desenvolvimento deste trabalho levou em consideração a nova diretriz da OMS sobre intervenções de autocuidado que coloca o indivíduo em primeiro lugar na gestão de sua saúde. A OMS indica a necessidade urgente de encontrar estratégias inovadoras que vão além da resposta convencional do setor de saúde e recomenda a implantação de intervenções de autocuidado para todos os países e contextos econômicos, como uma estratégia para promover a saúde, prevenir doenças e atender as pessoas em situação de vulnerabilidade. A prevenção de doenças e promoção da saúde são fundamentais em países onde o investimento em saúde tem limitação econômica. Assim com saúde e educação é direito de todos, a educação para o autocuidado deve ser direito de todos. Concluímos que a educação para o autocuidado gera conhecimento e equipa os indivíduos para tomarem decisões com base no conhecimento científico, e dessa forma, cuidar da sua própria saúde e se tornar um multiplicador do conhecimento adquirido. A mobilização para a melhora na qualidade de vida e acesso a saúde pode e deve começar por meio do nosso programa de educação para o autocuidado, como o desenvolvido por nosso coletivo. Assim como palestras e atendimentos de massagem

terapêutica, de alongamento, de psicoterapia e de auriculoterapia, conseguimos impactar positivamente o bem-estar físico, mental e social dos moradores da favela da Rocinha.

**Palavras-chave:** Autocuidado, Saúde, Vulnerabilidade Social

**Referências Bibliográficas:**

OMS Disponível em: < <https://www.who.int/news/item/23-06-2021-putting-people-first-in-managing-their-health-new-who-guideline-on-self-care-interventions> >. Acesso em: 14 abr. 2022. 14 abr. 2022. World Health Organization Guideline on Self-Care Interventions for Health and Well-Being. 2021

14 abr. 2022. World Health Organization Guideline on Self-Care Interventions for Health and Well-Being. 2021