

Capítulo 53 - DOI:10.55232/1087001.53

OS BENEFÍCIOS DA UTILIZAÇÃO DE UM PROGRAMA ESTRUTURADO DE AUTOCUIDADO PARA UM GRUPO DE MULHERES ARTESÃS QUE ATUAM NA FUNDAÇÃO AMÉRICO DE VIVEIROS/RJ

Mariana Pace Alves, Giselle Sato, Jaine Martins Ferreira

No Brasil em que parte considerável da população vive abaixo da linha da pobreza e sem acesso a serviços de saúde, projetos de prevenção de doenças e promoção da saúde podem contribuir para distensionar o sistema público de saúde, altamente demandado. O nosso programa com foco na promoção da saúde, tem a intenção de colocar o indivíduo como protagonista de seu autocuidado como preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O objetivo desse estudo é verificar os benefícios de um programa de educação para o autocuidado organizado e utilizado para um grupo de mulheres que atuam com artesanato criativo na Fundação Américo de Viveiros, localizada no morro do Turano/RJ. Trata-se do relato de uma experiência de um programa desenvolvido de abril a novembro do ano de 2022. Foram realizados um total de sete encontros presenciais, com a duração de uma hora, contendo uma parte prática e outra teórica. informações relacionadas a educação para o autocuidado e atividades práticas com foco na atenção plena (mindfulness) foram realizadas no programa denominado “O autocuidado importa”, construído pela instituição Saúde Contato e desenvolvido na Fundação Américo de Viveiros, entidade sem fins lucrativos, com oportunidades para adultos e crianças se desenvolverem de forma integral. Os resultados, registrados por meio de observações empíricas e anotações de relatos verbais e escritos durante os sete meses, demonstraram uma mudança positiva na forma de se cuidar das praticantes do programa tais como: realizar pausas durante o dia para se cuidar, fazer mais atividades que promovam o bem estar para o corpo e a mente, prestar mais atenção no momento presente e cuidar mais dos seus sentimentos. Assim sendo, verificamos que as atividades utilizadas no programa “O autocuidado importa” impactaram positivamente o bem-estar físico e mental das artesãs que atuam na Fundação Américo de Viveiros. Merece destaque que as participantes se tornaram multiplicadoras dos conteúdos aprendidos, ajudando a engajar outras pessoas da família e do entorno para atitudes mais saudáveis.

Palavras-chave: autocuidado, atenção plena, bem estar

Referências Bibliográficas:

HALM M. The Role of Mindfulness in Enhancing Self-Care for Nurses .Am J Crit Care. v.26(4), p. 344-348, 2017

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO Guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022.