

10º FÓRUM DE EXTENSÃO E DA CULTURA DA UEM

ORIENTANDO MULHERES DE COMUNIDADE RURAL SOBRE AUTOCUIDADO

Andressa Araújo Machado¹

Andressa Martins Dias²

Hellen Emília Peruzzo³

Herbert Leopoldo de Freitas Góes⁴

Sarah Anna Macieira⁵

Com as mudanças propostas durante a 8ª Conferência Nacional de Saúde, além do incentivo do cuidado integral de cada ser, considerando os diversos fatores que intervêm na assistência prestada, a educação em saúde com base na promoção do autocuidado, passa a ser vista como instrumento de valorização da atenção básica. O autocuidado é reflexo das influências e experiências vivenciadas pelo indivíduo e quando este se apresenta de forma inadequada, é função da Enfermagem fornecer informações que possibilite mudanças de comportamento. Este trabalho relata experiência de acadêmica em efetuar orientações de autocuidado a mulheres durante evento local voltado promovido pelo Projeto de Extensão “Promovendo a Saúde em Vila Rural”. A palestra apresentada contribui ao tratar de diferentes temas, ao mesmo tempo em que criou espaço para troca de experiências e participação das moradoras, resultando na conscientização das mesmas sobre a importância do seu papel como mulher promotora dos cuidados em seu domicílio e comunidade. Ao término desta ação pode-se concluir que atuar em promoção de saúde deve ser uma competência a ser desenvolvida já durante a graduação, diante do impacto positivo que esta possui em reduzir fatores de risco a agravos e na criação de redes de apoio para melhoria da saúde da população.

Palavras-chave: Autocuidado. Mulher. Vila Rural.

Área temática: Saúde

Coordenador(a) do projeto: Sarah Anna Macieira, sama@uem.br, Departamento de Enfermagem (DEN), Universidade Estadual de Maringá

¹ Acadêmica do 3º do Curso de Graduação em Enfermagem, da Universidade Estadual de Maringá;

² Acadêmica do 4º ano do Curso de Graduação em Enfermagem, da Universidade Estadual de Maringá, bolsista do Projeto de Extensão “Promovendo a Saúde em Vila Rural”;

³ Acadêmica do 4º ano do Curso de Graduação em Enfermagem, da Universidade Estadual de Maringá;

⁴ Docente orientador do Projeto de Extensão “Promovendo a Saúde em Vila Rural”, Doutor em Ciências do Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá;

⁵ Coordenadora da Ação, Especialista em Administração Hospitalar e Enfermagem do Trabalho e Docente do Departamento de Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá.

Introdução

Uma das propostas de estratégia de melhoria de saúde levantadas durante a 8ª Conferência Nacional de Saúde é a mudança do paradigma médico, que se baseia no direcionamento da assistência voltado ao tratamento de doenças e não atendendo o indivíduo em sua integralidade; para o modelo de incentivo a promoção da saúde biopsicossocial por meio do autocuidado e valorização de serviços de saúde focados na atenção básica, por atuarem a nível local como primeiro atendimento ao paciente. O autocuidado é expresso pelo comportamento que cada um adota para manutenção de sua saúde, sendo flexível a influências do cotidiano^(5,11) e permeado por suas escolhas próprias⁽⁵⁾, sendo função de Enfermagem intervir direcionando e/ou acompanhando esta conduta⁽¹¹⁾.

O modo como cada indivíduo se interage com o seu processo saúde-doença é determinado de diversos fatores no que diz respeito de como que este mesmo recebe orientações de saúde e a forma como as executa. Por meio da informação se adquire conhecimento, que ao ser posto em prática adequadamente se obtêm resultados positivos, sendo estes o reflexo da eficiência das recomendações dadas inicialmente.

O autocuidado, a partir do conceito de prevenção de doenças por meio da mudança de hábitos, requer empenho dos profissionais de saúde para fornecer à população conhecimento sobre hábitos saudáveis acessíveis e com boa resolutividade. Sendo importante considerar valores culturais, autonomia do ser cuidado em tomar decisões sobre si mesmo e suas condições de vida, ultrapassando preconceitos e o sentimento de poder sobre o paciente^(1,3,4,10,11). Este presente trabalho relata experiência de acadêmica de Enfermagem em efetuar orientações de autocuidado a mulheres moradoras da Vila Rural Elza Lerner, a partir da iniciativa do Projeto de Extensão “Promovendo a Saúde em Vila Rural” ao realizar evento local voltado a comunidade residente desta mesma área.

Materiais e Métodos

O Projeto de Extensão “Promovendo a Saúde em Vila Rural” há 13 anos realiza atividades de promoção e educação em saúde, através de visitas domiciliares e entrega de material informativo, na Vila Rural Elza Lerner, localizada no distrito de Pulinópolis que pertence ao município de Mandaguaçu, no noroeste do Paraná. Este projeto tem como participantes acadêmicos de diferentes séries do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá sob a coordenação e orientação de docentes do Departamento de Enfermagem (DEN) da mesma instituição de ensino. Dentre as ações promovidas pelo projeto, a festa de encerramento do ano letivo, que ocorre durante a última visita de cada ano, fecha o ciclo de atividades e aborda os assuntos nelas expostos em forma de dinâmicas como, por exemplo, palestras e gincanas para crianças. A palestra de autocuidado voltada para as mulheres moradoras da Vila Rural foi uma das dinâmicas oferecidas no evento de 2011. Ministrada por acadêmica de 3º ano com base em conteúdo teórico dado em sala de aula e pesquisado em referências bibliográficas e/ou trabalhos científicos.

Discussão de Resultados

Considerando a importância que a mulher possui dentro do núcleo familiar, seja no papel de cuidadora, mãe, esposa ou filha, a palestra oferecida buscou não somente orientá-las quanto ao cuidado com si próprias, como também aos demais membros de sua família e ressaltando a importância de que elas, como disseminadoras de conhecimentos e assistência, necessitam estar em condições de saúde adequadas para desenvolver suas funções diárias, entre elas, cuidar de pessoas próximas. Durante esta intervenção foram abordados os seguintes assuntos:

- **Prevenção de Câncer de Colo de útero e de mama:** orientações sobre como fazer o autoexame das mamas em domicílio e a buscarem serviço de saúde local e/ou de referência para realizarem exame de mamografia. Recomendações para realizar exame Papanicolau dentro da periodicidade estabelecida pela equipe de saúde, com o intuito de detectar alterações uterinas e vaginais;
- **Alimentação balanceada e atividade física:** medidas que auxiliam na prevenção de novos casos e/ou agravos de doenças e por conta desta vantagem há a necessidade de adotar estes hábitos o quanto antes, sendo destacado o reaproveitamento de folhas, talas e cascas de alimentos e a realização de tarefas presentes no dia-a-dia, como a atividade física;
- **Planejamento Familiar:** Definir juntamente a seu parceiro o número de filhos que pretendem ter e como se prepararão financeiramente e psicologicamente para a vinda deles, como também o recurso contraceptivo que será adotado após o nascimento;
- **Cuidados básicos com crianças:** Observar estado vacinal, saúde bucal, aleitamento materno, prevenção de acidentes domésticos, doenças contraídas por contato próximo com animais domésticos e de criação e doenças causadas por hábitos inadequados de higiene;
- **Saúde do Homem:** Incentivo a maridos, filhos e pais a participarem de estratégias em promoção da saúde do homem ofertadas pela atenção básica como, por exemplo, exames de rotinas, incluindo o PSA, prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, riscos de acidentes de trabalho, campanhas contra uso e abuso de álcool, tabaco e outras drogas, e outros;

Ao término desta palestra, grande parte das mulheres relatou ter se identificado com o conteúdo que foi exposto, pela necessidade diária de cuidar de si própria e de outras pessoas. Esta iniciativa do projeto também possibilitou espaço para que as moradoras opinassem, tirassem dúvidas, criassem vínculo com as acadêmicas e se conscientizassem do seu papel em seu domicílio e na comunidade, como umas das peças-chaves na assistência prestada. Sendo possível obter durante visitas posteriores, relatos de como as orientações dadas às auxiliaram a refletir sobre o quanto é benéfico buscar informação não apenas no caso de doença, mas também para manutenção de sua saúde.

Conclusão

Educação em saúde é essencial para a construção de novos comportamentos dentro da sociedade em relação à prevenção de doenças, pois por meio da conscientização da população e dos profissionais atuantes na área sobre a importância do autocuidado, pode-se alcançar melhores condições de qualidade de vida, representando também menores riscos de internação em serviços secundários e terciários da saúde, e consequentemente menor custo financeiro e desgaste físico e emocional por parte do indivíduo e sua família. Considerando que a mulher

assume dentro da assistência, papel primordial por executar os cuidados e as orientações dadas, mesmo se responsabilizando por outras ações diversas dentro e fora de casa⁽²⁾, ela se torna um importante elo entre o serviço de saúde e a família, pois ao abordá-la há a possibilidade de atender aos demais membros do seu grupo familiar e de que a mesma informação seja compartilhada com pessoas próximas a ela, podendo alcançar outras gerações familiares^(7,9). A ação de repassar esse conhecimento adquirido é resultado da confiança que a mulher deposita no profissional e na resolutividade do que lhe foi ensinado⁽⁹⁾. Para que estas práticas de educação em saúde sejam efetuadas, há a necessidade de sensibilizar os profissionais da saúde para o incentivo do autocuidado, considerando este como recurso indireto de promover saúde. Esta conscientização deve ser iniciada já no período de graduação, principalmente na Enfermagem, considerando a relevância que esta possui como personagem de ampla atuação em atenção básica e prevenção de doenças. Desenvolver trabalho de promoção de saúde em comunidade também requer abertura dos profissionais, para participação de outros setores presentes na sociedade que auxiliem na capacitação do indivíduo e da população em articular seu processo saúde-doença com os fatores positivos ou negativos presentes no seu dia-a-dia⁽⁶⁾. Assim incluir competências de multiprofissionalismo e intersectorialidade no currículo de cursos universitários acrescenta credibilidade à formação e qualidade de assistência no campo da prática⁽⁸⁾.

Referências

1. COSTA, Lígia Barros et al. Aplicação de estruturas conceituais na consulta de enfermagem à família . **Revista Escola Anna Nery**, 2007, v.11, n.3, p.515-519. ISSN 1414-8145. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v11n3/v11n3a18.pdf>>. Acesso em: 20 de abril, 2012.
2. FIALHO, Ana Virgínia de Melo, PAGLIUCA, Lorita Marlena Freitag e SOARES, Enedina. Adequação da teoria do déficit de autocuidado no cuidado domiciliar à luz do modelo de Barnum. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 2002, v.10, n.5, p.715-720. ISSN 0104-1169. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v10n5/v10n5a14.pdf>>. Acesso em: 20 de Abril, 2012.
3. NUTO, Sharmênia de Araújo Soares et al. Avaliação de oficinas de autocuidado aos portadores de periodontite crônica: cuidando dos usuários e cirurgiões-dentistas. **Revista Ciência & saúde coletiva**, 2011, v.16, suppl.1, p.913-921. ISSN 1413-8123. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v16s1/a23v16s1.pdf>>. Acesso em: 20 de Abril, 2012.
4. OLIVEIRA, Dora Lúcia Liedens Corrêa de. A enfermagem e suas apostas no autocuidado: investimentos emancipatórios ou práticas de sujeição?. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 2011, v.64, n.1, p.185-188. ISSN 0034-7167. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v64n1/v64n1a27.pdf>>. Acesso em: 20 de Abril, 2012.

5. SANTOS, Iraci dos et al. O grupo pesquisador construindo ações de autocuidado para o envelhecimento saudável: pesquisa sociopoética. **Revista Escola Anna Nery**, 2011, v.15, n.4, p.746-754. ISSN 1414-8145. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v15n4/a13v15n4.pdf>>. Acesso em: 20 de Abril, 2012.
6. SEBOLD, Luciara Fabiane, RADÜNZ, Vera e CARRARO, Telma Elisa. Percepções sobre cuidar de si, promoção da saúde e sobrepeso entre acadêmicos de enfermagem. **Revista Escola Anna Nery**, 2011, v.15, n.3, p.536-541. ISSN 1414-8145. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v15n3/a14v15n3.pdf>>. Acesso em: 20 de Abril 2012.
7. SALCI, Maria Aparecida e MARCON, Sonia Silva. De cuidadora a cuidada: quando a mulher vivencia o câncer. **Revista Texto & Contexto - Enfermagem**, 2008, v.17, n.3, p.544-551. ISSN 0104-0707. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n3/a16v17n3.pdf>>. Acesso em: 20 de Abril, 2012.
8. SILVA, Kênia Lara da et al. Educação em enfermagem e os desafios para a promoção de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 2009, v.62, n.1, p.86-91. ISSN 0034-7167. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v62n1/13.pdf>>. Acesso em: 20 de Abril, 2012
9. TEIXEIRA, Elizabeth. Modos de sentir e aprender entre mulheres em um projeto de educação popular em saúde. **Revista Escola Anna Nery**, 2008, v.12, n.1, p.57-62. ISSN 1414-8145. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v12n1/v12n1a09.pdf>>. Acesso em: 20 de Abril, 2012.
10. THUM, Moara Ailane et al. Saberes relacionados ao autocuidado entre mulheres da área rural do Sul do Brasil. **Revista Gaúcha de Enfermagem (Online)**, 2011, v.32, n.3, p.576-582. ISSN 1983-1447. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rgenf/v32n3/20.pdf>>. Acesso em: 20 de Abril, 2012.
11. VITOR, Allyne Fortes, LOPES, Marcos Venícios de Oliveira e ARAUJO, Thelma Leite de. Teoria do déficit de autocuidado: análise da sua importância e aplicabilidade na prática de enfermagem. **Revista Escola Anna Nery**, 2010, v.14, n.3, p.611-616. ISSN 1414-8145. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v14n3/v14n3a25.pdf>>. Acesso em: 20 de Abril, 2012.