UM OLHAR DIFERENTE SOBRE SI: RELATO DE EXPERIENCIA DE UMA EDUCAÇÃO EM SAUDE PARA AS MULHERES

Leila Schmatz¹

Fabiane Franceschi²

Rita Farias de Oliveira³

Vanessa Schneider⁴

Jeane Barros de Souza⁵

As pessoas costumam não observar alguns detalhes que fazem toda diferença em suas vidas, como olhar para as próprias mãos, se auto cuidar e auto motivar, principalmente as mulheres, por tantos afazeres fora e dentro de casa, necessitam cotidianamente voltar os olhos para si, a fim de buscar um viver mais saudável. Ao realizar atividade teórico pratica em uma unidade básica de saúde, no município de Chapecó-SC, no mês de outubro de 2015, onde atividades especiais são destinadas para o publico feminino, as acadêmicas da sexta fase, do curso de graduação em enfermagem, da Universidade Federal da Fronteira Sul, planejaram um encontro com as mulheres da comunidade. Diante dos resultados positivos, surgiu este relato de experiência com o objetivo de compartilhar sobre a educação em saúde realizada para as mulheres acerca da importância do autocuidado, refletindo sobre o poder das mãos e a importância da auto motivação no seu cotidiano. Assim foram elaborados convites e as Agentes Comunitárias de Saúde (ACS) entregaram nas casas das mulheres do bairro, a fim de divulgar a atividade proposta. O encontro aconteceu no próprio espaço da unidade de saúde, em uma sala especial para realização de educação em saúde, comparecendo dezesseis mulheres. Neste encontro, foi realizado uma conversa com apoio de imagens, que ilustravam os temas que tangem a saúde da mulher, como por exemplo, exames ginecológicos, saúde bucal, alimentação, exercício físico, auto cuidado, entre outros, mas o foco principal do encontro foi a motivação, a autoestima pessoal de cada uma. No início da atividade, foi realizado uma dinâmica de apresentação pessoal, buscando incentivar a auto valorização das mulheres participantes. E para encerrar a atividade, após a discussão da temática, cada mulher foi convidada a refletir sobre suas mãos e como as cuidava, quem as tocava e quem era tocado pelas mesmas. A partir de então, foi realizada esfoliação e hidratação das mãos umas das outras com cremes específicos para tal atividade, de forma que tivessem o cuidado e o carinho com as mãos que estavam tocando. Durante toda a discussão, as mulheres participaram ativamente, compartilhando experiências e principalmente na dinâmica do toque das mãos, sendo perceptível que todas se sensibilizaram e apreciaram a proposta, com sorriso constante nos lábios, oportunizando momento de

1 Acadêmica de Enfermagem do oitavo período, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Chapecó. Email: leilla_sch@hotmail.com

2 Acadêmica de Enfermagem do oitavo período, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Chapecó. Email: fabiane_1803@hotmail.com

3 Acadêmica de Enfermagem do oitavo período, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Chapecó. Email: ritacassiafo@hotmail.com

4 Acadêmica de Enfermagem do oitavo período, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Chapecó. Email: schneider.nessa@hotmail.com

5 Doutora em Ciências, Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Chapecó. Email: jeanebarros18@gmail.com

descontração, cuidado, lazer e desenvolvimento de novas amizades. Todas as participantes agradeceram pela oportunidade de participar do encontro, com pena das amigas que não puderam vir, expondo que geralmente realmente se esquecem de olhar para si, cuidando mais dos outros do que si mesmas, e que nunca tinham refletido sobre a importância e valorização das próprias mãos, relatando que iriam buscar se auto cuidarem e se valorizar. Para as acadêmicas, o momento foi de grande aprendizado, não apenas no preparado da atividade, mas na oportunidade de perceber na vivencia prática o quão é necessário promover saúde e motivar o auto cuidado com toda a população, principalmente com as mulheres, que geralmente cuidam dos membros da família e esquecem de cuidar de si, evidenciando que pequenos gestos podem fazer grandes diferenças.

Palavras-chave: Autoestima. Enfermagem. Mulheres. Educação em saúde. Cuidado pessoal.