



## Abordagem pensada pela eMulti para introduzir o autocuidado em grupo vinculado à USF São Pedro/São Paulo

Maria Clara Freitas Monteiro<sup>1</sup>  
Paula da Fonte Galvão<sup>2</sup>  
Ingrid Alice Cristina da Silva<sup>3</sup>  
Maristela Andrade Brito da Silva<sup>4</sup>  
Josilene Maria dos Prazeres<sup>5</sup>

**Introdução:** De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2022, enquanto as mulheres dedicaram em média 21,3 horas semanais aos afazeres domésticos e/ou cuidado de pessoas, os homens gastaram 11,7 horas. O trabalho não remunerado de cuidado engloba uma série de atividades como atender necessidades de crianças ou idosos, a compra de alimentos e também a limpeza da casa. Esse acúmulo de atribuições, na grande maioria dos casos, gera uma sobrecarga que interfere diretamente na qualidade de vida dessas mulheres. **Objetivo:** Nesse contexto e sabendo que os grupos na Atenção Primária são espaços que facilitam a construção coletiva de conhecimento, e podem ser utilizados como ferramenta potencializadora da promoção à saúde, a eMulti que atua no Território II de Camaragibe, refletindo acerca da realidade vivenciada pelos membros, considerou coerente abordar o autocuidado em grupo vinculado à Unidade de Saúde da Família (USF) São Pedro/São Paulo, composto apenas por mulheres, o qual se reúne mensalmente em espaço cedido pela Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE). **Metodologia:** Num primeiro momento foi elaborado pela estagiária em nutrição e pela residente em saúde coletiva que estavam atuando no território, um folder intitulado como “Rotina de autocuidado”, desenvolvido para estimular hábitos alimentares saudáveis, prática de exercícios físicos e a higiene do sono, além de explicar passo a passo como realizar escalda-pés, técnica milenar que pode ajudar a relaxar, ativar a circulação e minimizar dores. Para o grupo foi planejada também a execução da dinâmica de integração “Sorriso Milionário” e procedimentos de auriculoterapia foram ofertados. **Resultados e discussão:** A ação contou com a presença de dez mulheres, com idades variadas. Primeiramente, foi executada a dinâmica, que foi bem recebida e cumpriu com seu objetivo de tornar o ambiente descontraído. Em sequência foi realizada leitura conjunta do material gráfico, tendo sido aberto espaço para discussão e depoimentos de experiências pessoais dentro da temática, inclusive sobre a ausência de momentos voltados ao autocuidado em suas rotinas. Por fim, profissionais da eMulti realizaram auriculoterapia em todas as participantes, como parte do processo de combate a doenças, dores, distúrbios físicos e também emocionais daquelas que dificilmente são cuidadas enquanto executam o cuidar. **Conclusão:** Dessa forma é demonstrada a potencialidade do

---

<sup>1</sup> Universidade Federal Rural de Pernambuco, Residência em Medicina Veterinária Preventiva - Saúde Coletiva, e-mail: [clarafreitasmonteiro@gmail.com](mailto:clarafreitasmonteiro@gmail.com) <sup>2</sup> Prefeitura Municipal de Camaragibe, eMulti, e-mail: [paulafgalvao@gmail.com](mailto:paulafgalvao@gmail.com) <sup>3</sup> Universidade Federal de Pernambuco, Bacharelado em Nutrição, e-mail: [ingrid.cristina@ufpe.br](mailto:ingrid.cristina@ufpe.br) <sup>4</sup> Prefeitura Municipal de Camaragibe, eMulti, e-mail: [maristelaaraujoandrade@hotmail.com](mailto:maristelaaraujoandrade@hotmail.com) <sup>5</sup> Prefeitura Municipal de Camaragibe, eMulti, e-mail: [josileneprazeress@gmail.com](mailto:josileneprazeress@gmail.com)

cuidado e educação em saúde nos grupos na atenção básica e os benefícios na integração ensino-serviço para a população assistida.

**Palavras-chave:** SUS; Atenção Primária à Saúde; eMulti; Autocuidado; Mulheres.

---

1 Universidade Federal Rural de Pernambuco, Residência em Medicina Veterinária Preventiva - Saúde Coletiva, e-mail: [clarafreitasmonteiro@gmail.com](mailto:clarafreitasmonteiro@gmail.com) 2 Prefeitura Municipal de Camaragibe, eMulti, e-mail: [paulafgalvao@gmail.com](mailto:paulafgalvao@gmail.com) 3 Universidade Federal de Pernambuco, Bacharelado em Nutrição, e-mail: [ingrid.cristina@ufpe.br](mailto:ingrid.cristina@ufpe.br) 4 Prefeitura Municipal de Camaragibe, eMulti, e-mail: [maristelaaraujoandrade@hotmail.com](mailto:maristelaaraujoandrade@hotmail.com) 5 Prefeitura Municipal de Camaragibe, eMulti, e-mail: [josileneprazeress@gmail.com](mailto:josileneprazeress@gmail.com)