

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: NOVEMBRO AZUL. RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO VOLTADA PARA O AUTOCUIDADO E SAÚDE DO HOMEM.

GONÇALVES, Késia Tavares Salomão Farias, LIMA, Meriane Pires Carvalho, AGUIAR, Sylvia Regina Vasconcellos de.

sylvia.aguiar@ifrj.edu.br

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde Equidade) é uma iniciativa desenvolvida pelo Ministério da Saúde em parceria com as Instituições de Ensino Superior (IES), que integra atividades de ensino, pesquisa e extensão voltadas para uma formação acadêmica comprometida com as demandas sociais e com a realidade do Sistema Único de Saúde (SUS). O presente trabalho, vinculado ao Grupo Tutorial 5 – Maternidade Ativa, relata a experiência da ação “Cuidando de Quem Cuida: Novembro Azul”, voltada para a promoção da saúde e do autocuidado entre homens trabalhadores da Clínica da Família Nildo Aguiar (AP 5.1 – SMS Rio). A atividade foi realizada no dia 26 de novembro de 2024 e teve como objetivo estimular o cuidado integral e a prevenção de doenças crônicas, por meio da escuta, da educação em saúde e de avaliações corporais. As ações incluíram aferição de pressão arterial, medição de glicemia capilar, bioimpedância, cálculo de índice de massa corporal (IMC) e mensuração de circunferência abdominal, realizadas por duplas de estudantes sob supervisão de preceptoras do PET-Saúde. Após o preenchimento do formulário de triagem, os participantes foram encaminhados à preceptora enfermeira da unidade, responsável pela solicitação e marcação de exames laboratoriais de rotina. Participaram 11 homens, entre 25 e 64 anos, majoritariamente agentes comunitários de saúde e profissionais de serviços gerais. As respostas obtidas revelaram que a maioria apresentava hábitos alimentares com consumo de embutidos e baixo nível de atividade física, além de histórico familiar de hipertensão arterial e longo tempo sem realização de exames laboratoriais. Durante a ação, observou-se grande envolvimento dos participantes, que permaneceram no local por iniciativa própria, conversando, trocando experiências e compartilhando aspectos pessoais e emocionais. Esse comportamento demonstrou que, para além do cuidado físico, o espaço criado favoreceu a escuta, o acolhimento e a conscientização sobre a forma como cada um tem cuidado da própria saúde, despertando interesse por práticas de prevenção e autocuidado. Constatou-se, portanto, que ações educativas e avaliativas simples podem fortalecer vínculos, estimular a busca por acompanhamento de saúde e valorizar o cuidado de si entre homens trabalhadores da saúde.

Palavras-chave: Saúde do homem; autocuidado; novembro azul; PET-Saúde; Promoção da saúde.

Área de conhecimento: Ciências da Saúde

Financiamento: Ministério da Saúde – Governo Federal do Brasil.

