RESUMO - IV. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA À AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS E GESTÃO DO CUIDADO EM ENFERMAGEM

AUTOCUIDADO INTEGRAL EN CUIDADORAS DE NIÑOS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD: EVALUACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Carmen Flores (bishopcarmen07@gmail.com)

Hilda Gracia (hildagracia29@gmail.com)

Autocuidado integral en cuidadoras de niños en situación de vulnerabilidad: evaluación de una intervención educativa

Introducción:

Las cuidadoras de albergues infantiles enfrentan demandas físicas y emocionales que pueden afectar su bienestar y su desempeño en el cuidado de niños en situación de vulnerabilidad. La promoción del autocuidado constituye una estrategia fundamental para fortalecer la salud integral de éstas.

Objetivo:

Implementar un programa de intervención dirigido al fortalecimiento del autocuidado físico-emocional de las cuidadoras de niños en condición de vulnerabilidad.

Metodología:

Se desarrolló un proyecto de intervención sustentado en la metodología del Marco Lógico de la OPS y en la Teoría del Autocuidado Orem. El programa

incluyó diez sesiones educativas orientadas al autocuidado, manejo del estrés, regulación emocional, hábitos saludables y estrategias para el cuidado integral de los niños. Para valorar los resultados de la intervención se aplicó un pre y postest intervención, dirigidos a identificar cambios en las prácticas de autocuidado y manejo del estrés de las cuidadoras.

Resultados:

Las cuidadoras mostraron mejoras en las dimensiones evaluadas relacionadas con el autocuidado. En la subescala de manejo del estrés se observó un incremento de 31% a 75%, evidenciando una mayor adopción de estrategias de afrontamiento y relajación; la responsabilidad en salud aumentó de 53% a 69% y en estilos alimentarios de 60% a 84%, reflejando una mayor conciencia sobre el cuidado de la salud física y emocional. Las participantes manifestaron mayor capacidad para identificar factores estresantes, aplicar prácticas saludables y utilizar herramientas orientadas a su bienestar personal y laboral.

Conclusiones:

La intervención contribuyó al fortalecimiento del autocuidado integral de las cuidadoras, favoreciendo el desarrollo de habilidades para el manejo del estrés y la promoción de hábitos saludables. Los resultados respaldan la importancia de implementar programas educativos continuos dirigidos al personal cuidador de instituciones de protección infantil, con el propósito de promover su bienestar físico-emocional y fortalecer sus competencias para el cuidado integral de los niños.

Palabras clave: autocuidado, cuidadoras, salud mental, manejo del estrés, promoción de la salud, niños vulnerables.

Autocuidado integral em cuidadoras de crianças em situação de vulnerabilidade: avaliação de uma intervenção educativa

Introdução:

As cuidadoras de abrigos infantis enfrentam demandas físicas e emocionais que podem afetar seu bem-estar e seu desempenho no cuidado de crianças em situação de vulnerabilidade. A promoção do autocuidado constitui uma estratégia fundamental para fortalecer a saúde integral dessas profissionais.

Objetivo:

Implementar um programa de intervenção voltado ao fortalecimento do autocuidado físico-emocional das cuidadoras de crianças em condição de vulnerabilidade.

Metodologia:

Desenvolveu-se um projeto de intervenção fundamentado na metodologia do Marco Lógico da OPAS e na Teoria do Autocuidado de Orem. O programa incluiu dez sessões educativas voltadas para o autocuidado, manejo do estresse, regulação emocional, hábitos saudáveis e estratégias para o cuidado integral das crianças. Para avaliar os resultados da intervenção, aplicaram-se pré e pós-testes, visando identificar mudanças nas práticas de autocuidado e no manejo do estresse das cuidadoras.

Resultados:

As cuidadoras apresentaram melhorias nas dimensões avaliadas relacionadas ao autocuidado. Na subescala de manejo do estresse, observou-se um aumento de 31% para 75%, evidenciando uma maior adoção de estratégias de enfrentamento e relaxamento; a responsabilidade com a saúde aumentou de 53% para 69%, e a relativa aos hábitos alimentares, de 60% para 84%, refletindo uma maior consciência sobre o cuidado com a saúde física e emocional. As participantes manifestaram maior capacidade para identificar fatores estressores, adotar práticas saudáveis e utilizar ferramentas voltadas ao seu bem-estar pessoal e profissional.

Conclusões:

A intervenção contribuiu para o fortalecimento do autocuidado integral das cuidadoras, favorecendo o desenvolvimento de habilidades para o manejo do estresse e a promoção de hábitos saudáveis. Os resultados corroboram a importância de implementar programas educativos contínuos voltados às equipes de cuidado de instituições de proteção infantil, com o objetivo de promover seu bem-estar físico-emocional e fortalecer suas competências para o cuidado integral das crianças.

Palavras-chave: autocuidado, cuidadoras, saúde mental, manejo do estresse, promoção da saúde, crianças vulneráveis.

Palavras-chave: autocuidado; cuidadoras; salud mental; manejo del estrés; promoción de la salud; niños vulnerables.