

CÍRCULO DE CUIDADO: EMPODERANDO MULHERES ATRAVÉS DO AUTOCUIDADO

Letícia Marques GALLINARI
Fundação Educacional de Penápolis
e-mail: leticia.gallinari13847@alunos.funepe.edu.br

Caroline Ferreira MEIRA
Fundação Educacional de Penápolis
e-mail: caroline.meira13568@alunos.funepe.edu.br

Mirelle dos Santos FERREIRA
Fundação Educacional de Penápolis
e-mail: mirelle.ferreira13657@alunos.funepe.edu.br

Raianny Gallinari CARVALHO
Fundação Educacional de Penápolis
e-mail: raianny.carvalho13663@alunos.funepe.edu.br

Elen Cristiane Doná de OLIVEIRA
Fundação Educacional de Penápolis
e-mail: elen.oliveira@funepe.edu.br

RESUMO

Introdução: Enfermagem oncológica é uma área onde o profissional prestará assistência de enfermagem em todas as etapas do tratamento oncológico, desde a descoberta da doença, radioterapia, quimioterapia, reabilitação e, em alguns casos, nos cuidados paliativos. Esta área que não exige apenas técnica, mas também de humanização, uma vez que se torna necessário ajudar os pacientes a enfrentar a dor física e emocional durante o processo de tratamento. A enfermagem holística tem o objetivo de cuidar do paciente como todo, não focando somente na doença, mas também os aspectos sociais, emocionais, mentais e espirituais do paciente. **Objetivo:** O projeto tem como finalidade abordar como a enfermagem oncológica e holística trabalham com o cuidado biopsicossocial dos pacientes e familiares que estão passando por tratamentos oncológicos. Desta forma, demonstrar como o autocuidado pode impactar positivamente não apenas o bem-estar físico, mas também o emocional dos pacientes. **Metodologia:** Para atingir tal objetivo, foi realizada uma reunião no grupo “Girassol Iluminado”, composto por mulheres em tratamentos oncológicos ou que utilizam o grupo como forma de apoio. As atividades realizadas foram: meditação guiada aliada com aromaterapia; dinâmica com bexiga (as participantes escreveram mensagens positivas, colocaram dentro das bexigas e jogaram uma para outra); terapia do abraço (um gesto de conforto onde energias são trocadas) o abraço é comunicação não verbal, uma forma de apoio mesmo passando por momentos difíceis, além disso reduz sentimento de estresse, ajuda controlar a ansiedade e libera serotonina. **Conclusão:** O projeto ocorreu de 08/03/2024 a 01/05/24 com 22 mulheres. A atividade se iniciou com uma apresentação das próprias participantes, contando um pouco sobre si e suas histórias de vida, e em seguida as atividades foram realizadas. A partir da aplicação das atividades propostas, foi possível promover relaxamento e bem-estar, aliviando naquele momento sintomas de ansiedade e angústia. Fica evidenciada a importância do autocuidado na

vida dessas mulheres, destacando a necessidade de incluir o autocuidado e as práticas integrativas como parte essencial das rotinas de saúde e bem-estar das mulheres, reforçando que pequenas mudanças podem trazer grandes benefícios para a saúde.

Palavras-chave: autocuidado, oncológico, enfermagem.