

## **A PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Autores: Deborah Jacauna Pereira<sup>1</sup>, Stephanie Maria do Nascimento Dias<sup>1</sup>, Aldalice Pinto de Aguiar<sup>2</sup>.

**Objetivo:** Relatar a experiência de acadêmicos de Enfermagem na realização de uma atividade de educação permanente sobre o autocuidado profissional de trabalhadores da Enfermagem em um Hospital e Pronto Socorro Infantil no município de Manaus-Amazonas. **Método:** Estudo descritivo do tipo relato de experiência de uma prática de educação permanente do Estágio Curricular do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas, realizada durante a Semana de Enfermagem em um Hospital Infantil no município de Manaus-Amazonas. Atividade contou com a participação de seis enfermeiros, oito técnicos de Enfermagem e seis acadêmicos de Enfermagem, teve a duração de dois dias, um para o planejamento e outro para a realização da atividade. Utilizou-se como dinâmica o reflexo no espelho, em que os participantes não sabiam que se tratava de um espelho, em que, ao abri-lo, percebiam que estavam admirando e conhecendo a si mesmo. **Resultados:** A atividade possibilitou momentos de encontro e reflexão entre os participantes, e ao passo que se olhavam por meio do reflexo do espelho, faziam uma interface entre o cotidiano pessoal e o trabalho em saúde, incitando a busca do autoconhecimento para o cuidado de si. **Conclusão:** A atividade foi oportuna para a percepção da importância da abertura de espaços que estimulem encontros de reflexão entre os trabalhadores da saúde, de modo a possibilitar a valorização e o autocuidado para a promoção do bem-estar e qualidade de vida. **Contribuições e implicações para a Enfermagem:** Com a prática do autocuidado, os profissionais de enfermagem passam a entender a necessidade de cuidar de si, para haver um proporção ao cuidar do outro, diminuindo desgastes e promovendo um cuidado eficaz.

Descritores: Conhecimento; Educação Permanente; Educação em Enfermagem.

<sup>1</sup> Discente de Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado do Amazonas

<sup>2</sup> Docente da Universidade do Estado do Amazonas

Endereço eletrônico: [djp.enf16@uea.edu.br](mailto:djp.enf16@uea.edu.br)