Día internacional do autocoidado

Tempo estimado de lectura: 6 min 30 seg
Autor: **Xanela Aberta á Familia**

O autocoidado é a práctica activa e consciente de coidar dunha/o mesma/o mediante a adopción de hábitos saudables tanto a nivel externo (alimentación saudable, actividade física...) como interno (xestión e benestar emocional). O día 24 de xullo celébrase o día Internacional do Autocoidado, polo que é unha boa ocasión para reflexionarmos sobre o noso autocoidado.

O 24 de xullo celébrase o **Día Internacional do Autocoidado**, creado en 2011 pola Federación Global de Autocoidado. A data elexida para a súa celebración fai referencia ao feito e á necesidade de coidarnos a nós mesmas/os 24 horas ao día 7 días por semana **(24/07)**. É, por tanto, un día especial para priorizar a promoción de estilos de vida saudables e mantelos durante todos os días do ano

Que é o autocoidado?

O autocoidado é a consideración hacia un mesmo que implica a aplicación de accións individuais orientadas ao benestar físico, emocional e mental das persoas, acadando unha mellor calidade e maior esperanza de vida. Tan importante é coidar dos nosos familiares como o coidado persoal e emocional de cada un/ha.

Polo xeral, ante unha situación de coidado intenso dun familiar ou co estrés da vida diaria, tenderemos a olvidarnos de nós mesmas/os, e é primordial que conservemos a habilidade de manter hábitos de vida saludables que garanticen o noso benestar persoal. Non é egoísmo, senón a obrigación de querernos e coidarnos. Trátase en realidade duhna actitude de respeito hacia a propia vida que repercute de maneira positiva na nosa contorna. Incorporar estes hábitos de vida de coidado persoal é recuperar o noso modo esencial de funcionamento como seres humanos, convivir de forma respectuosa con nós mesmos/as e, polo tanto, coas persoas cercanas, garantindo unha convivencia solidaria e xusta[1].

Existen diferentes tipos de autocoidado:

- **Autocoidado emocional:**

  Fixarnos nas nosas emocións: coidar da nosa saúde emocional implica aprender a expresar e xestionar dunha forma adecuada estas emocións.

- **Autocoidado físico:**

  Prestarlle atención ao noso corpo é clave. Realizar exercicio de forma regular, descansar, comer de forma saudable, abandonar certos hábitos non saudables como fumar, etc.

- **Autocoidado intelectual:**

  Non só debemos exercitar o noso corpo, senón tamén a nosa mente. É importante estimular o noso cerebro mediante o pensamento crítico e a creatividade.

- **Autocoidado espiritual:**

  Fai referencia a crear unha conexión profunda cos nosos valores e co que realmente nos importa.

- **Autocoidado social:**

  Como somos seres sociais, os vínculos con outras persoas son completamente fundamentais para o noso benestar. É moi importante coidar da nosa rede social para así poder construír relacións saudables e duradeiras.

A **Teoría do Autocoidado** foi creada en 1994 por **Dorothea Orem**, enfermeira e investigadora estadounidense. Esta teoría define o **autocoidado** como unha actividade ou actividades que se poden aprender e que están orientadas ao **benestar persoal e colectivo.**

Un bo autocoidado ten múltiples **beneficios** para a saúde: prevención de enfermidades (físicas e mentais), mellora da calidade de vida, mellora da autoestima, incremento na resolución de problemas, adaptabilidade á situacións, maior rendemento e produtividade, actitude máis positiva e resolutiva, autocoñecemento, relacións interpersoais máis sas.

Os seres humanos teñen gran capacidade de adaptarse aos cambios que se producen neles mesmos ou na súa contorna. Con todo, poden darse situacións nas que a demanda total que se lle fai a un individuo exceda a súa capacidade para responder a ela. Nesta situación, a persona pode precisar axuda que pode provir de moitas fontes, incluíndo as intervencións de familiares, amigos e profesionais de enfermería.

Dorothea E. Orem utiliza a palabra **"axente de autocoidado"** para referirse á persoa que realmente proporciona os coidados ou realiza algunha acción específica nos mesmos. Cando os individuos realizan o seu propio coidado considéranse axentes de autocoidado.

Existen tamén **10 factores condicionantes básicos** do autocoidado descritos por Orem, sendo aqueles factores internos ou externos ao individuo que afectan á súa capacidade para ocuparse do si mesmo: idade, xénero, estado de desenvolvemento, estado de saúde, orientación sociocultural, factores do sistema de coidados de saúde, factores do sistema familiar, patróns de vida, factores ambientais, dispoñibilidade e adecuación dos recursos.

Coidado dun mesmo: é o proceso de autocoidado que se inicia coa toma de **conciencia** do propio estado de saúde. Esta toma de conciencia require en si mesma do pensamento racional para aproveitar a experiencia persoal, de normas culturais e de condutas aprendidas, a fin de tomar decisións sobre o estado de saúde, no cal debe existir o desexo e o compromiso de continuar co plan ou do cambio de conduta. Implica recoñecer as propias necesidades, establecer límites, e priorizar actividades que promovan o benestar.

Limitacións do coidado: son as barreiras ou limitacións para o autocoidado que se producen en determinadas situacións, como as doenzas, ou cando a persoa carece de coñecementos suficientes sobre si mesma ou de outro tipo de recursos para desenvolvelo, e quizais do desexo de adquirilos. Pode presentar dificultades para emitir xuízos sobre a súa saúde e saber cando é o momento de buscar axuda e consello noutras persoas.

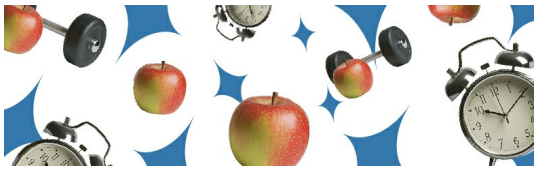
A aprendizaxe do autocoidado: a aprendizaxe do autocoidado e do seu mantemento continuo son funcións humanas. Os requisitos centrais para o autocoidado son a aprendizaxe e o uso do coñecemento para a realización de accións orientadas interna e externamente. Se unha acción de autocoidado é interna ou externa na súa orientación pode determinarse mediante a observación, obtendo datos subxectivos do axente de autocoidado ou de ambas formas[2]. O autocoidado **interno** céntrase na saúde mental e emocional, incluíndo a xestión do estrés, a práctica da atención plena e o recoñecemento e aceptación das emocións. O autocuidado **externo** refírese a accións dirixidas ao coidado do corpo físico, como a alimentación saudable, o exercicio, o descanso adecuado e a hixiene.

O concepto de autocoidado reforza a participación activa das persoas no coidado da súa saúde, como responsables da toma de decisións que condicionen a súa situación, coincidindo coa finalidade mesma da **promoción da saúde.**

A Teoría do Autocoidado foi desenvolvida por Orem xunto con outras dúas: a Teoría do Déficit de autocoidado e a Teoría dos Sistemas de Enfermería[3 - 4]. Conceptualizando dito modelo teórico, Orem axudou a brindar un coidado integral aos usuarios dos servizos de saúde.

Puntos clave para un bo autocoidado:

- Responsabilízate do teu autocoidado
- Dedica, polo menos, un momento ao día para coidarte e para facer algo por ti
- Non basta con coidarnos nunha soa área, todas requiren atención
- Non pospoñas as túas necesidades
- Atopa maneiras prácticas de aplicar cambios no teu día a día
- Pide axuda



1. https://www.feafesextremadura.com/wp-content/uploads/2020/12/Cuaderno-Tareas-breves-Cuidate-para-Cuidar.pdf

2. Backes DS, Erdmann AL, Büscher A. O cuidado de enfermagem como práticaempreendedora: oportunidades e possibilidades. Acta Paul Enferm [Internet]. 2010 [citado 9 Jul 2014]; 23 (3):341-7. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/ape/v23n3/v23n3a05.pdf

3. Berdayes Martínez D. Desarrollo teórico de enfermería. Conferencia impartida en la Facultad de Enfermería Lidia Doce. [Jornada por el Día de la Enfermería]. La Habana: Facultad de Enfermería Lidia Doce; 2012

4. Schaurich D, Crossetti Olivera MG. Produçãodo conhecimento sobre teorias de enfermagem: análise de periódicos da área, 1998-2007. Esc Anna Nery [Internet]. 2010[citado 9 Jul 2014];14(1):182-88. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452010000100027&lng=es&nrm=iso&tlng=pt