

Submissão: 26.05.2025
Aprovação: 14.07.2025

Como citar este artigo

Gleke MM, Canfield Júnior RTR, Vieira IC, Siqueira AC. Oficina de autocuidado masculino em hospital psiquiátrico: um relato de experiência. Rev Paul Enferm. 2025;36:a3. <https://doi.org/10.33159/25959484.repen.2025v36a03>

Oficina de autocuidado masculino em hospital psiquiátrico: um relato de experiência

Male self-care workshop in a psychiatric hospital: an experience report

Taller de autocuidado masculino en un hospital psiquiátrico: un relato de experiencia

Manoela Machado Gleke¹ ORCID: 0000-0002-6205-7542

Reinaldo Tadeu Rodrigues Canfield Júnior¹ ORCID: 0009-0009-0184-8015

Isaac Cardoso Vieira¹ ORCID: 0009-0009-6062-285X

Ana Carolina Siqueira¹ ORCID: 0009-0001-0374-5126

¹ Hospital Cantareira - Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina (SPDM). São Paulo, SP, Brasil.

^{II} HUB de Cuidados em crack e outras drogas - Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina (SPDM). São Paulo, SP, Brasil.

RESUMO

Objetivo: relatar a experiência de uma instituição hospitalar pública especializada em saúde mental e psiquiatria, que desenvolveu e implementou uma oficina de autocuidado masculino. **Métodos:** estudo do tipo relato de experiência, que descreve um projeto desenvolvido a partir de janeiro de 2024, ainda em andamento, em um hospital público especializado em saúde mental, na cidade de São Paulo, Brasil. A iniciativa foi conduzida por enfermeiros assistenciais e teve como público-alvo pacientes do sexo masculino, adultos, internados devido à quadros psiquiátricos agudos ou crônicos ou dependência química. **Resultados:** A descrição da experiência foi organizada em três eixos: estratégias utilizadas para a implementação da oficina, desafios enfrentados durante a execução do projeto e impactos observados entre os participantes. A oficina proporcionou um espaço de acolhimento e aprendizado, estimulando a autonomia e a valorização da higiene pessoal. Observou-se maior adesão às práticas de autocuidado, melhora na autoestima e fortalecimento do vínculo entre pacientes e equipe de enfermagem. **Considerações finais:** a oficina de autocuidado masculino mostrou-se uma intervenção eficaz para promover hábitos saudáveis e humanizar o cuidado em saúde mental. A experiência reforça a importância de estratégias educativas que considerem as especificidades de gênero no contexto psiquiátrico, podendo servir de modelo para outras instituições de saúde mental.

Descritores: Saúde Mental; Autocuidado; Masculinidade; Educação em Saúde; Cuidados de Enfermagem.

ABSTRACT

Objective: To report the experience of a public hospital specialized in mental health and psychiatry that developed and implemented a male self-care workshop. **Methods:** This is an experience report describing

Autora Correspondente



Manoela Machado Gleke

E-mail: manoelagleke@hotmail.com

a project that began in January 2024 and is still ongoing, conducted in a public mental health hospital in São Paulo, Brazil. The initiative was led by staff nurses and targeted adult male inpatients hospitalized due to acute or chronic psychiatric conditions or substance use disorders. **Results:** The experience is described in three key areas: strategies used to implement the workshop, challenges encountered during project execution, and observed impacts on participants. The workshop provided a welcoming and educational space, encouraging autonomy and the importance of personal hygiene. An increase in adherence to self-care practices, improved self-esteem, and stronger bonds between patients and the nursing team were observed. **Final considerations:** The male self-care workshop proved to be an effective intervention for promoting healthy habits and humanizing mental health care. The experience highlights the importance of educational strategies that consider gender-specific needs in psychiatric settings and can serve as a model for other mental health institutions.

Descriptors: Mental Health; Self Care; Masculinity; Health Education; Nursing Care.

RESUMEN

Objetivo: Relatar la experiencia de una institución hospitalaria pública especializada en salud mental y psiquiatría que desarrolló e implementó un taller de autocuidado masculino. **Métodos:** Estudio de tipo relato de experiencia, que describe un proyecto iniciado en enero de 2024, aún en curso, en un hospital público especializado en salud mental, en la ciudad de São Paulo, Brasil. La iniciativa fue conducida por enfermeros asistenciales y tuvo como público objetivo a pacientes varones adultos, hospitalizados por cuadros psiquiátricos agudos o crónicos o por dependencia química. **Resultados:** La descripción de la experiencia se organizó en tres ejes: estrategias utilizadas para implementar el taller, desafíos enfrentados durante la ejecución del proyecto e impactos observados entre los participantes. El taller proporcionó un espacio de acogida y aprendizaje, fomentando la autonomía y la valorización de la higiene personal. Se observó una mayor adhesión a las prácticas de autocuidado, mejora de la autoestima y fortalecimiento del vínculo entre pacientes y el equipo de enfermería. **Consideraciones finales:** El taller de autocuidado masculino se mostró como una intervención eficaz para promover hábitos saludables y humanizar la atención en salud mental. La experiencia refuerza la importancia de estrategias educativas que consideren las especificidades de género en el contexto psiquiátrico, pudiendo servir de modelo para otras instituciones de salud mental.

Descriptor: Salud Mental; Autocuidado; Masculinidad; Educación en Salud; tención de Enfermería

INTRODUÇÃO

A saúde masculina representa um desafio global, especialmente em populações vulneráveis, como pacientes psiquiátricos e dependentes químicos institucionalizados⁽¹⁾. No Brasil, embora os homens correspondam a 48,5% da população, apresentam menor expectativa de vida em comparação às mulheres⁽²⁾. Essa disparidade está associada a diversos fatores, entre eles a menor adesão masculina aos serviços de saúde, um fenômeno amplamente observado em diferentes contextos, incluindo hospitais especializados em saúde mental⁽³⁾.

As barreiras de acesso estão profundamente enraizadas em construções socioculturais que associam a masculinidade à ideia de força, autossuficiência e negação da vulnerabilidade⁽¹⁾. Como resposta a essa realidade, o Ministério da Saúde instituiu, em 2009, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH), com o objetivo de ampliar o acesso dessa população aos serviços de saúde e incentivar o autocuidado como estratégia de promoção da saúde⁽⁴⁾.

O autocuidado é definido como práticas e atividades que um indivíduo realiza em seu próprio benefício para manter a vida, a saúde e o bem-estar⁽⁵⁾. Contudo, em pacientes com transtornos psiquiátricos, essa dimensão do cuidado pode ser comprometida pela autonegligência. Segundo a NANDA *International*, Inc. (NANDA-I), a autonegligência é um conjunto

de comportamentos culturalmente estruturados que envolvem uma falha em manter um padrão de saúde e bem-estar socialmente aceito, incluindo a falta de adesão a atividades de saúde e higiene pessoal e ambiental insuficiente⁽⁶⁾.

A importância do autocuidado na gestão de transtornos mentais tem sido amplamente reconhecida na literatura internacional. Uma pesquisa que investigou o autocuidado entre pacientes com transtornos mentais, sublinha que práticas de autocuidado são fundamentais para o bem-estar e a recuperação desses indivíduos, demonstrando que fatores como idade, renda e educação influenciam a adesão a tais práticas⁽⁷⁾. Neste contexto, homens em situação de sofrimento mental podem desenvolver a negligência de aspectos básicos do autocuidado.

Esse quadro se agrava no contexto da institucionalização, onde as rotinas rígidas, perda de autonomia e a despersonalização podem comprometer significativamente a autoestima e a percepção de si mesmo. Estudos mostram que a autoestima é um fator protetivo relevante para a saúde mental, estando associada a melhor adaptação, relações interpessoais mais saudáveis e maior resiliência emocional⁽⁸⁾. Dessa forma, estratégias que promovam o autocuidado e o fortalecimento da autoestima se tornam cruciais na prevenção e no enfrentamento dos transtornos mentais⁽⁷⁾, combatendo a autonegligência em pacientes vulneráveis.

Apesar da existência de diretrizes nacionais que visam estimular o autocuidado masculino, ainda são escassas as evidências sobre intervenções efetivas nesse sentido, especialmente em ambientes hospitalares psiquiátricos, que considerem a autoestima como fator protetivo e combatam a autonegligência⁽⁸⁾. Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo relatar a experiência do desenvolvimento e implementação de uma oficina de autocuidado masculino em um hospital público especializado em saúde mental e psiquiatria.

Compreender essa experiência pode contribuir para o desenvolvimento de novas estratégias de cuidado em ambiente hospitalar. Além disso, ao estimular o autocuidado em um contexto hospitalar psiquiátrico, espera-se não apenas fortalecer a relação dos pacientes com sua própria saúde, mas também reduzir complicações clínicas, minimizar a reincidência de internações e promover a humanização do atendimento.

OBJETIVO

Relatar a experiência de uma instituição hospitalar pública especializada em saúde mental e psiquiatria, que desenvolveu e implementou uma oficina de autocuidado masculino.

MÉTODOS

Estudo descritivo, que relata a experiência do desenvolvimento e implementação de uma oficina de autocuidado masculino em um hospital público especializado em saúde mental e psiquiatria, da cidade de São Paulo, SP, Brasil, iniciada em janeiro de 2024.

O hospital possui 101 leitos e atende pacientes com diagnósticos diversos de transtornos mentais e dependência química, que demandam internação para manejo de seus quadros clínicos e psiquiátricos e possui taxa de ocupação de 99%.

A oficina surgiu da percepção da equipe de enfermagem do hospital sobre as dificuldades significativas dos pacientes institucionalizados em manter práticas de autocuidado. Essa dificuldade estava associada a fatores diversos, como a presença de quadros psiquiátricos agudos ou crônicos, sonolência, insatisfação, irritabilidade e uma percepção crítica prejudicada sobre a própria higiene e bem-estar. Diante desse cenário, um grupo de 6 enfermeiros, liderados por uma supervisora de enfermagem, estruturou a oficina com o objetivo de promover atividades básicas de autocuidado, abrangendo a higiene pessoal e o bem-estar dos pacientes.

Para garantir a organização e o aprimoramento contínuo das atividades, os enfermeiros responsáveis realizavam reuniões semanais para discutir o andamento do projeto, avaliar estratégias, ajustar a logística de participação, planejar a aquisição de materiais necessários e submeter solicitações à diretoria do hospital.

A oficina foi direcionada a todos os pacientes do sexo masculino internados, das unidades assistências de dependência química e transtornos mentais. Os materiais utilizados incluíam: aventais descartáveis, luvas descartáveis, xampu e condicionador, pulverizador com água, toalhas, pentes plásticos, tesouras sem ponta e máquinas de corte de cabelo, cadeiras, álcool 70%, cortadores e lixas de unha, e espelhos.

Os pacientes foram convidados a participar da oficina de forma voluntária. A adesão, inicialmente, demonstrou alguma resistência, mas com o passar do tempo e o estabelecimento de um ambiente acolhedor e de confiança, houve uma adesão progressiva. O número de participantes por sessão variou entre 20 e 30 participantes por sessões, totalizando até fevereiro de 2025, 267 participantes.

RESULTADOS

A organização da descrição da experiência foi dividida em três eixos temáticos: estratégias utilizadas, desafios enfrentados e impactos percebidos. Essa divisão resultou de um processo de sistematização construído a partir da prática da equipe de enfermagem envolvida no projeto. O processo ocorreu de forma reflexiva, fundamentado nas observações diretas realizadas ao longo das oficinas e nas percepções compartilhadas entre os profissionais durante as reuniões semanais de avaliação. Trata-se, portanto, de uma organização narrativa orientada pela vivência da equipe, com o objetivo de descrever, de maneira clara, as etapas, os desafios e os resultados observados na implementação da oficina.

Estratégias utilizadas

Para viabilizar a oficina, a equipe de enfermagem estruturou um modelo de atendimento que integrava atividades práticas e educativas. Inicialmente, a oficina era realizada mensalmente, mas diante do engajamento progressivo dos pacientes e da observação de benefícios diretos, a frequência foi ampliada para duas vezes por semana. A inclusão da oficina ao cronograma das enfermarias masculinas foi fundamental para a adesão contínua dos pacientes.

A fim de otimizar a execução das atividades, a supervisão de enfermagem organizou a logística de atendimento com o redimensionamento do quadro de profissionais durante os dias da oficina, garantindo que os cuidados assistenciais de rotina não fossem comprometidos. Além disso, foi necessário realizar solicitações de materiais à diretoria do hospital, viabilizando o fornecimento dos insumos.

Uma abordagem acolhedora e respeitosa foi adotada para incentivar a participação dos pacientes. Estratégias como o convite individualizado, o envolvimento progressivo em atividades de menor complexidade (como o corte de unhas) e a valorização da autonomia dos participantes, contribuíram para a construção de um ambiente seguro e favorável à adesão.

Desafios enfrentados

O primeiro obstáculo para implementação da oficina foi a limitação de recursos financeiros e materiais, característica comum a instituições hospitalares públicas brasileiras. A obtenção de insumos dependia do apoio da gestão hospitalar, o que exigiu planejamento e negociações prévias.

Outro desafio foi a baixa adesão inicial dos pacientes. Muitos apresentavam quadros psiquiátricos graves ou comprometimentos associados ao uso de substâncias psicoativas, fatores que influenciaram a percepção de autocuidado. A resistência inicial era observada especialmente entre aqueles com maior prejuízo cognitivo e comorbidades psiquiátricas, que demonstravam apatia ou relutância em participar das atividades.

Além disso, a execução da oficina demandou ajustes na dinâmica da equipe de enfermagem, visto que a realização das atividades exigia redistribuição de tarefas e reorganização da equipe durante os plantões. Esse processo exigiu engajamento dos profissionais envolvidos e suporte institucional para garantir que a oficina fosse realizada de forma sistemática e sustentável.

Impactos observados entre os participantes

Ao longo das sessões, os efeitos da oficina sobre os pacientes se tornaram evidentes para a equipe de enfermagem envolvida no projeto, se refletindo em mudanças graduais e maior engajamento nas atividades. Em 2024, foram registradas 480 experiências de autocuidado, incluindo cortes de cabelo, barba e unhas, além de palestras de conscientização. Com a ampliação da oficina para duas vezes por semana, apenas nos dois primeiros meses de 2025, esse número alcançou 320 experiências, totalizando a participação de 267 pacientes. A observação direta da equipe revelou que, ao se verem no espelho após os cuidados prestados, muitos pacientes demonstravam expressões de surpresa e emoção, o que sugere uma reconexão momentânea com sua identidade e autoestima.

Outro impacto significativo foi a mudança na relação dos pacientes com o próprio autocuidado. Em alguns casos, notou-se que, à medida que as oficinas progrediam, determinados indivíduos passaram a demonstrar maior interesse em sua aparência, especialmente nos dias que antecediam visitas familiares. Esse comportamento indica uma possível resignificação da importância do autocuidado dentro da rotina hospitalar, além de um fortalecimento da autonomia dos pacientes.

Relatos da equipe de enfermagem também apontam para a manifestação de gratidão e satisfação por parte dos participantes, que frequentemente expressavam felicidade durante as oficinas. Pequenos gestos, como sorrisos e agradecimentos espontâneos, reforçaram a relevância da iniciativa como uma estratégia de humanização do cuidado em saúde mental.

DISCUSSÃO

A implementação da oficina de autocuidado masculino em ambiente hospitalar psiquiátrico evidencia a importância de intervenções direcionadas que considerem as especificidades de gênero e as condições clínicas dos pacientes⁽⁹⁾. Ao relacionar os resultados obtidos com a literatura existente, observa-se uma convergência entre a necessidade de ampliar as práticas de autocuidado e a importância de estratégias que valorizem a autonomia dos pacientes em ambientes psiquiátricos⁽¹⁰⁾.

As intervenções em saúde mental devem incluir ações de acolhimento e fortalecimento do vínculo com os pacientes, transcendendo o modelo puramente biomédico, com uma abordagem psicossocial e de promoção da autonomia⁽¹¹⁾. A oficina de autocuidado masculino, em ambiente hospitalar, dialoga com a necessidade de expandir as práticas de enfermagem, investindo em estratégias que fortaleçam o protagonismo dos pacientes e a valorização de sua identidade por meio do cuidado pessoal⁽¹¹⁾. As intervenções terapêuticas que promovam a participação ativa do paciente em seu processo de cuidado, tem se mostrado eficientes, especialmente em contextos de saúde mental, contribuindo para a reabilitação psicossocial e a melhora da qualidade de vida⁽⁷⁾.

A experiência relatada também se alinha às discussões sobre a relação entre masculinidade e sofrimento mental⁽¹²⁾. Nesse sentido, a oficina abordou essas barreiras ao criar um ambiente acolhedor e ao oferecer atividades práticas e educativas que respeitaram as particularidades desse grupo. A abordagem humanizada e sensível ao gênero demonstrou ser um fator decisivo para a adesão progressiva dos pacientes e para a transformação de sua relação com o autocuidado. Ao proporcionar um espaço seguro para a reconexão com a própria imagem, a oficina atuou diretamente no combate à autonegligência e melhora da autoestima⁽⁸⁾.

A teoria do autocuidado de Dorothea Orem fornece um referencial teórico relevante para a análise dessa experiência. Segundo Orem, o autocuidado é um comportamento aprendido por meio de interações sociais e educativas, e o papel do enfermeiro é atuar como facilitador desse processo, especialmente em situações em que os pacientes apresentam déficits na capacidade de cuidar de si mesmos⁽⁵⁾. No contexto hospitalar psiquiátrico, onde os pacientes frequentemente enfrentam limitações cognitivas e emocionais, as oficinas de autocuidado representam uma intervenção que busca reduzir esses déficits e promover maior independência e autoestima.

A adaptação do ambiente hospitalar e a reorganização da equipe de enfermagem foram aspectos fundamentais para o sucesso do projeto. A literatura aponta que ambientes de cuidado que se mostram acolhedores e adaptados às necessidades específicas dos homens podem melhorar a adesão ao tratamento e a comunicação entre profissionais de saúde e pacientes⁽³⁾. A oficina de autocuidado exemplifica essa abordagem ao integrar práticas que valorizam a autonomia dos pacientes e ao proporcionar um espaço seguro para a expressão de suas demandas e emoções.

Além disso, a experiência mostra a importância do apoio institucional para a implementação de intervenções em saúde mental. A realização de reuniões semanais para avaliação do projeto e a mobilização de recursos materiais e humanos demonstraram a necessidade de um planejamento sistemático e de um suporte contínuo para a sustentabilidade de ações voltadas ao autocuidado.

Os impactos observados entre os participantes reforçam a relevância de práticas que valorizam a integralidade do cuidado. As mudanças na postura dos pacientes em relação à própria imagem e a manifestação de gratidão e satisfação evidenciam que o autocuidado não se restringe a ações básicas de higiene, mas está intrinsecamente ligado à reconstrução da identidade e ao fortalecimento da autoestima. Essas transformações são consistentes com os achados que indicam que intervenções sensíveis ao gênero e à realidade psicossocial dos pacientes podem contribuir significativamente para a promoção da saúde mental e para a redução do estigma associado aos transtornos mentais^(9,10,13).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de desenvolvimento e implementação da oficina de autocuidado masculino em um hospital público especializado em saúde mental e psiquiatria, evidencia a relevância de estratégias que promovam a autonomia e a humanização do cuidado em saúde mental. A oficina mostrou-se uma intervenção viável e com impactos positivos na autoestima e na relação dos pacientes com o próprio autocuidado. A adesão progressiva observada reforça a importância de abordagens acolhedoras e adaptadas às especificidades de gênero e às condições clínicas dos pacientes. Os resultados sugerem que intervenções práticas e educativas, aliadas a uma postura humanizada da equipe de enfermagem, podem gerar mudanças comportamentais significativas, como maior interesse pela higiene pessoal e reforço da identidade dos pacientes. Além disso, a organização sistemática da oficina, com reuniões semanais e captação de recursos, foi essencial para a sustentabilidade da iniciativa, demonstrando a

importância do planejamento e do engajamento institucional para a viabilização de projetos inovadores em saúde mental.

Contudo, por se tratar de um relato de experiência, os resultados apresentados não permitem generalizações, uma vez que refletem uma realidade específica, o que limita a aplicabilidade dos achados em outros contextos institucionais ou populacionais. Recomenda-se, para pesquisas futuras, a aplicação de instrumentos validados que permitam mensurar variáveis como autoestima e adesão ao autocuidado. Essa abordagem poderá conferir maior robustez à análise dos efeitos das intervenções, possibilitando também comparações entre diferentes contextos e populações.

AGRADECIMENTO

Agradecemos ao Hospital Cantareira e à Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina (SPDM) pelo apoio fundamental na realização da oficina de autocuidado e na elaboração deste relato.

REFERÊNCIAS

1. Silva JAT, Lima MJ, Elias BK, Silva NMMG. Percepções sobre o autocuidado masculino: uma revisão de literatura. *Braz J Develop*. 2021;7(2):20766–77. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n2-631>
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo Demográfico 2022 [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2022 [cited 2025 Mar 20]. Available from: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>
3. Costa FS, Silva JLL, Teixeira LR, Almeida GL, Ramos GFS. Determinantes sociais de saúde e associação com danos à saúde mental da população masculina. *Rev Pró-UniverSUS*. 2022;13(1):02-06. <https://doi.org/10.21727/rpu.v13i1.3178>
4. Ministério da Saúde (BR). Saúde do homem [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2025[cited 2025 Mar 20]. Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-homem>
5. Orem DE. *Nursing: concepts of practice*. 2. ed. McGraw-Hill, editor. New York: Nursing and self-care; 1980. 35–54 p.
6. Herdman TH, Kamitsuru S, Lopes CT, Barros ALBL, Napoleão AA, Cruz DALM, et al. Diagnósticos de Enfermagem da NANDA-I: definições e Classificação 2021-2023. Porto Alegre: Artmed; 2021.
7. Chen C, Chen Y, Huang Q, Yan S, Zhu J. Self-care ability of patients with severe mental disorders: based on community patients investigation in Beijing, China. *Front Public Health*. 2022;10:847098. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.847098>
8. Pinheiro APORS, Sena MCD, Gonçalves RDA, Souza JM. Autoestima como fator protetivo para a saúde mental. *ID Online Rev Psicol*. 2023;17(68):46–56. <https://doi.org/10.14295/online.v17i68.3844>
9. Souza TJ, Soares TM, Rosario CR, Rosa DOS, David RAR, Brito HES. Aspectos da masculinidade como impeditivo do autocuidado na saúde do homem. *Coletiva (Barueri)*. 2021;11(65):6306–23. <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i65p6306-6323>
10. Pereira GHMC, Medeiros NC, Terto LMS, Erlacher JVCC, Barbosa MJL, Ribeiro MAM, et al. O desvelar do machismo no autocuidado em saúde da população masculina. *Braz J Implantol Health Sci*. 2023;5(5):3042–54. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p3042-3054>
11. White A, Connell R, Griffith DM, Baker P. Defining “men’s health”: towards a more inclusive definition. *International J Men’s Soc Community Health*. 2023;6(1):e1–e6. <https://doi.org/10.22374/ijmsch.v6i1.87>

12. Albuquerque FP. "Um homem sem trabalho não é nada!": trabalho, classe e masculinidade em serviços de atenção psicossocial. *Fractal, Rev Psicol.* 2024;36:e52482. <https://doi.org/10.22409/1984-0292/2024/v36/52482>
13. Torres RLN, Araujo SKBS, De Lima DB, Manso MLC, Silva GKLF, Silva JMA, et al. Fatores que interferem na adesão masculina aos serviços de saúde e na prática do autocuidado. *Brazilian J Health Rev.* 2021;4(5):20838–50. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n5-188>