

## EDITORIAL

### AUTOCUIDADO NA SAÚDE

Natal/RN, 04 de outubro de 2025

#### **Caros leitores,**

O autocuidado tem se consolidado como um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde e a prevenção de doenças na contemporaneidade. Em um mundo cada vez mais marcado pelo estresse, pelo sedentarismo e pelos hábitos alimentares inadequados, a prática do autocuidado surge como uma estratégia essencial para o bem-estar físico, mental e emocional. Esta edição da *Revista Eletrônica Pesquisa em Saúde* v.2, n.4, dedicada ao tema “*Autocuidado na Saúde*”, reúne artigos e estudos que abordam diferentes dimensões dessa temática, evidenciando a importância da consciência individual e coletiva sobre o cuidado de si.

O conceito de autocuidado ultrapassa a simples adoção de hábitos saudáveis; ele envolve uma postura ativa e responsável diante da própria vida e das condições que determinam a saúde. Trata-se de reconhecer-se como sujeito de cuidado, capaz de tomar decisões informadas sobre o corpo, a mente e o ambiente. Nesse sentido, os trabalhos publicados nesta edição discutem o autocuidado sob uma perspectiva interdisciplinar, abrangendo áreas como a enfermagem, a psicologia, a nutrição e a educação em saúde, reforçando a necessidade de ações integradas para a construção de uma cultura de prevenção e promoção da saúde.

A pandemia de COVID-19, ainda recente na memória coletiva, reforçou a relevância do autocuidado como prática cotidiana. O uso de medidas preventivas, a atenção à saúde mental e a valorização da imunidade individual se tornaram temas centrais na vida das pessoas. Entretanto, mais do que um comportamento emergencial, o autocuidado deve ser entendido como uma atitude contínua e permanente, que envolve a escuta do próprio corpo, o equilíbrio emocional e a busca por uma melhor qualidade de vida. Essa visão ampliada, sustentada em evidências científicas, é explorada de forma aprofundada pelos autores desta edição.

Outro aspecto abordado diz respeito ao papel dos profissionais de saúde na promoção do autocuidado. Educar para o cuidado é um desafio que exige sensibilidade, empatia e conhecimento técnico. Ao incentivar o paciente a ser protagonista de sua própria saúde, o profissional contribui para a autonomia e para o fortalecimento do vínculo terapêutico. Os artigos desta edição apresentam experiências e pesquisas que demonstram como a prática educativa e o acompanhamento humanizado podem gerar resultados positivos e sustentáveis no campo da saúde individual e coletiva.

O autocuidado, entretanto, não se resume à dimensão individual. Ele também é influenciado por fatores sociais, econômicos e culturais que impactam diretamente as possibilidades de cuidado. Assim, pensar o autocuidado é também refletir sobre as políticas públicas de saúde, o acesso aos serviços e a equidade nas condições de vida. A *Revista Eletrônica Pesquisa em Saúde* reafirma, nesta edição, o compromisso com a divulgação de estudos que contribuam para o fortalecimento do Sistema Único de Saúde (SUS) e para a construção de uma sociedade mais saudável e consciente de suas responsabilidades coletivas.

Encerramos este editorial com um convite à leitura e à reflexão. Que as contribuições aqui reunidas possam inspirar práticas transformadoras, tanto no campo da pesquisa quanto no cotidiano das pessoas e instituições. O autocuidado é, antes de tudo, um ato de amor-próprio e de responsabilidade com a vida. Que esta edição sirva como estímulo ao conhecimento, à prevenção e ao compromisso com uma saúde integral, humana e sustentável.