

# O Enfermeiro e o Autocuidado: Cuidando de Quem Cuida<sup>1</sup>

Sheila Lopes dos Santos<sup>2</sup>

Amanda Márcia dos Santos Reinaldo<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Este artigo é parte do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Enfermagem da UFVJM, desenvolvido pela primeira autora com orientação da segunda.

<sup>2</sup> Enfermeira graduada pela Universidade Federal dos Vales do Jequi-tinhonha e Mucuri. Especializanda em Saúde Coletiva pela Escola de Enfermagem da UFMG. Endereço: Rua da Glória, 187, Centro, Diamantina-MG. CEP: 39100-000. Telefones: (31) 9902-2324 ou (31) 3771-0964. e-mail: sheila-lobes@hotmail.com.

<sup>3</sup> Doutora em Enfermagem Psi-quiátrica, Professor Adjunta do Departamento de Enfermagem Aplicada da Escola de Enfermagem da UFMG. Endereço: Av. Prof.

## RESUMO

O autocuidado faz-se necessário durante toda a vida do indivíduo. Preocupações com o bem-estar, com a aparência e com a saúde mental surgem no decorrer de nosso desenvolvimento social, cultural e físico. Assim, o autocuidado torna-se indispensável para o enfermeiro, pois diante do sofrimento alheio e de seu próprio sofrer, esse profissional necessita de mecanismos que lhe possibilitem o autocontrole, a determinação e o discernimento do que é melhor ou não para o paciente naquele momento e, con-comitantemente, atuar sobre si positivamente. O objetivo desse estudo foi identificar o significado do autocuidado para o profissional enfermeiro, avaliar quais práticas são realizadas para o autocuidado e quais informações foram dadas ao profissional durante sua formação acadêmica a respeito do tema. Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa onde foram realizadas entrevistas

com enfermeiros de dois serviços públicos de saúde a respeito do tema. A análise de dados foi realizada com base nas falas dos colaboradores da pesquisa e categorizadas em núcleos temáticos. Os resultados apontam para as seguintes questões: a preocupação dos enfermeiros em relação ao auto-cuidado; a percepção de que durante a graduação o tema não foi devidamente tratado e a necessidade da inserção desse conteúdo tanto na graduação, quanto no que se relaciona à educação continuada em serviço. Palavras-chave: Enfermagem. Cuidado.

## INTRODUÇÃO

Ao nascimento, o cuidado materno é essencial. Todo processo de crescimento e desenvolvimento da criança depende do zelo que a mãe oferta ao seu filho. A higiene, a alimentação, em especial o aleitamento materno, bem como a afetividade, são práticas gerenciadas pela mãe que permitem, ou não, a saúde e o bem-estar da criança. Na primeira infância, o autocuidado é gradativamente inserido nas atividades do infante. Nessa fase, orientações acerca da limpeza das mãos, higiene bucal, cuidado com roupas e cabelos são ensinadas à criança, despertando nela a importância do autocuidado.

As necessidades de se autocuidar aumentam com o desenvolvimento psicomotor e social do indivíduo. Preocupações com o bem-estar físico, com a aparência e com a saúde mental surgem à medida que percebemos nossas fragilidades. As diversas transformações pelas quais passamos, ao longo de nossa vida, exigem atenções especiais conforme o meio no qual estamos inseridos. Família, escola, trabalho são ambientes que influenciam, diferentemente, as atitudes e pensamentos do indivíduo.

O ambiente de trabalho, em particular, requer um preparo diferencial para o desenvolvimento das atividades referentes a cada categoria profissional. Independente da profissão ou ocupação que o indivíduo executa, o autocuidado faz-se necessário em qualquer processo laboral. Seja a dona-de-casa nas suas atividades diárias, seja o advogado na defesa de suas causas ou o enfermeiro na prática

da arte de cuidar, todos necessitam de cuidados específicos para que o seu processo de trabalho se faça adequadamente.

O enfermeiro é o profissional que se relaciona com as diferentes camadas sociais e se depara com situações inusitadas em seu cotidiano de trabalho. Esse profissional lida, diariamente, com o sofrimento, a dor, o medo da morte e com a própria morte, presencia momentos de estresse e enfrenta dúvidas e incertezas de seus clientes. Tudo isso, inevitavelmente, afeta sua própria saúde.

A Enfermagem está em contato direto com o enfermo, por isso percebe e, até mesmo sente, todo o sofrer pelo qual passa o portador de enfermidades e que dessa maneira necessita de seus préstimos. Assim, é necessário um cuidado especial para quem utiliza como processo de trabalho o cuidar. Não é possível aplicar com presteza e aptidão as ações de cuidado quando o seu próprio cuidado é negligenciado. O preparo físico e o emocional são fundamentais para quem lida com situações desgastantes, condições adversas de trabalho, além do não reconhecimento das atividades exercidas. Todos esses conflitos causam frustrações e desânimo ao profissional enfermeiro.

O bem-estar integral do profissional enfermeiro refletirá no atendimento ao paciente que será assistido satisfatoriamente. Para que se tenha uma assistência proficiente, não basta investir apenas na modernização dos equipamentos, na qualificação técnica dos profissionais ou na atualização de documentos. É preciso garantir que o profissional esteja bem consigo, com seu ambiente de trabalho e que seja capaz de acompanhar as diversas mudanças que ocorrem em seu meio. Estar bem física, espiritual e socialmente possibilita um desenvolvimento saudável das atividades de enfermagem ocasionando contentamento ao cliente e saúde para o profissional.

O enfermeiro orienta seu cliente quanto à qualidade de vida, como se prevenir de diversas doenças e indica meios para a reabilitação e recuperação da saúde do indivíduo. Entretanto, sua fala é incoerente com o seu agir. O enfermeiro oferece cuidado, mas não utiliza seus conhecimentos em benefício próprio. Por entendermos que essa prática em relação ao autocuidado do profissional de

enfermagem denota tanto um descuido, quanto negligência de suas limitações enquanto pessoa, elegemos nesse estudo identificar o significado do autocuidado para o profissional enfermeiro, avaliar quais práticas são realizadas para o autocuidado e avaliar quais informações foram dadas ao profissional durante sua formação acadêmica a respeito do autocuidado.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O desenvolvimento técnico-científico, que perpassa a sociedade contemporânea, proporciona enormes benefícios à população, oferecendo-lhe conforto, segurança, praticidade e facilidade na execução de tarefas do dia-a-dia. O advento da internet permite o contato virtual com pessoas em diferentes pontos do Globo, possibilitando o acesso às informações de distantes localidades em tempo real.

O mundo globalizado incentiva a individualidade. Os meios de comunicação encurtam distâncias, no entanto, de forma arbitrária, minimizam o diálogo e anulam o contato físico entre as pessoas, não permitindo perceber as reações, os gestos, a expressão facial, a fala e ações do outro e de si. Tudo isso incide, negativamente, sobre a saúde do indivíduo que se depara com o isolamento, a solidão, a depressão, a ansiedade e o estresse.

O homem contemporâneo preocupa-se em desenvolver novas tecnologias, criar aparelhos sofisticados, aplicar seus conhecimentos científicos, maximizar seu tempo para o trabalho, visando status social, melhor renda e reconhecimento profissional. Entretanto, esquece de sua saúde, sobrecarregando seu corpo e sua mente e, conseqüentemente, afetando o perfeito funcionamento dos mesmos. Assim, o organismo padece de diversas enfermidades. O descuido com a saúde é um importante problema que afeta os diferentes grupos de profissionais, dentre eles, os trabalhadores da área da saúde, em especial o enfermeiro.

A Enfermagem é uma profissão que possui um status socialmente reconhecido e formalmente legalizado. É uma prática que se organiza

tecnologicamente e se relaciona com outros trabalhadores da saúde para complementar essa prática, estando, por fim, inserida em um espaço institucional e social. O enfermeiro, dentro da instituição ou na comunidade, assiste o indivíduo sadio ou doente, com o intuito de promover, manter ou recuperar a saúde daquele que necessita de cuidados (ALMEIDA, 1997).

O cuidar envolve ações que buscam preservar a integridade do indivíduo, seja ela física ou mental. O cuidado visa à atenção consigo e com o outro, em busca de saúde ou bem-estar com sua aparência. O ato de cuidar é realizado de diversas maneiras: a mãe que amamenta seu filho, a mulher que vivencia em seu cotidiano os cuidados domésticos ou mesmo utiliza processos empíricos no reconhecimento de enfermidades que acometem seus familiares e os profissionais da área da saúde que empregam recursos terapêuticos visando o restabelecimento da saúde do indivíduo.

O enfermeiro tem no cuidar o seu instrumento de trabalho. Através dessa ferramenta, ele orienta, ensina e desenvolve práticas objetivando a recuperação e/ou a manutenção da saúde do indivíduo. O cuidar é o pilar da assistência de enfermagem. Essa arte inerente ao enfermeiro reúne prática e saber. O enfermeiro baseia-se em conhecimento científico para aplicar o seu processo de trabalho. A arte empregada por esse profissional não é uma arte leiga, mas sim embasada em estudos científicos que integram a concepção de enfermagem.

Para Boff (2001, p. 33), "cuidar é um momento de atenção, zelo e desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro". Mas, o cuidar não significa apenas o compromisso com o outro, é também a atenção consigo. Para prestar o cuidado, é preciso estar bem com a própria saúde. É ter a consciência de que a prestação adequada do cuidar depende do autocuidado do profissional enfermeiro, é estar sensível às suas próprias necessidades e proporcionar ações que as supram, estando, dessa forma, apto a prestar a assistência de enfermagem.

Pequenos gestos, muitas vezes inconscientes, ajudam-nos a

manter o equilíbrio de nosso organismo. Atitudes simples aliviam o sofrimento e o desconforto acumulados no cotidiano. Realizamos o autocuidado quando aplicamos nossa higiene corporal, ao nos preocuparmos com nossa auto-imagem, ou mesmo, quando utilizamos um analgésico para aliviar uma incômoda e desagradável cefaléia. Também nos cuidamos quando nos deixamos levar pelo som contagiante de uma canção e nos esquecemos das atribuições do dia-a-dia. Mas, esse cuidado é suficiente para suprir os problemas enfrentados pelo enfermeiro? Esse profissional necessita de cuidados específicos que resolvam ou mesmo amenizem os efeitos danosos sobre sua saúde decorrente da prática da enfermagem.

A necessidade de cuidado é universal. Todos necessitam de cuidado e dependem dele em todas as etapas da vida (CARVALHO, 2005). Assim, o enfermeiro não difere de seu cliente e por isso, também necessita de cuidados. O seu trabalho exige preparo corporal e psicológico e um suporte para lidar de maneira sadia com suas emoções.

O enfermeiro necessita compreender o momento pelo qual estão passando os seus clientes, mas precisa manter um distanciamento que permita auxiliar o paciente, sem que, no entanto negligencie o cuidado consigo mesmo (PEREIRA; GRAÇAS, 2003). Esse profissional necessita conhecer a si mesmo, procurando identificar suas capacidades e limitações, para que, dessa forma, o cliente receba uma assistência terapêutica adequada às suas exigências e o profissional também seja atendido em suas próprias necessidades.

O não reconhecimento da importância do papel do enfermeiro em busca da recuperação e reabilitação dos pacientes pelos diversos profissionais da área de saúde e a desinformação da população quanto às funções exercidas por esse profissional no processo de cuidar, acarretam, em alguns casos, depressão, ansiedade e até mesmo decepção com a profissão.

O enfermeiro encontra dificuldade em lidar com o sofrimento alheio, não estabelecendo limites entre o seu sofrer e de outras pessoas. Na tentativa de ajudá-las, projeta-se no sofrimento do cliente, assumindo como suas as dores daquele (PEREIRA; GRAÇAS, 2003). Esse profissional, então, necessita conhecer a si mesmo,

procurando identificar suas aptidões e limitações, para que, dessa forma, o cliente receba uma assistência terapêutica apropriada às suas exigências.

Assim, tornam-se relevantes a orientação e a educação do enfermeiro perante as dificuldades e limitações, por ele encontradas, em seu processo de trabalho.

A enfermagem dispõe de um modelo educacional voltado para a formação profissional que visa à saúde e a prestação de cuidados básicos e específicos aos clientes (CARVALHO, 2003). Porém, esse modelo não insere o próprio profissional em sua arte. A enfermagem cuida de outrem, no entanto, geralmente, não se cuida. Os profissionais não estão e/ou não foram instruídos para o autocuidado.

Os profissionais de enfermagem, em especial o enfermeiro, demonstram dificuldades em relação ao seu autocuidado, à consciência corporal e ao cuidar. Assim, é importante indagar se o profissional ao ingressar no mercado de trabalho aprendeu o autocuidado e se foi preparado para isso (JESUS *et al.*, 2001).

O prestador de cuidados especializados utiliza seu saber em prol do bem-estar do cliente ou grupo de pessoas, fundamentando-se teórica e cientificamente. A Enfermagem, que está em processo de evolução, precisa preencher essa lacuna e auxiliar os profissionais na busca de qualidade e atenção à sua própria saúde mental, espiritual e física.

O processo de trabalho da enfermagem prioriza o cliente, no entanto, o profissional necessita, primeiramente, gozar de boa saúde psíquica, física e espiritual, para então, aplicar o cuidar e otimizá-lo a favor do paciente. A ausência ou a pouca educação, dentro das instituições de ensino superior, acarreta um intenso desgaste emocional ao profissional, afetando seu desempenho na interação terapêutica.

O enfermeiro depara-se com dificuldades a respeito do cuidado de si. Carga horária excessiva, plantões exaustivos com altas demandas, excesso de atividades e atribuições caracterizam a atuação do profissional. É preciso avaliar a busca de melhor qualidade de vida e as formas que evidenciam estas iniciativas (FREIRE *et al.*, 2006).

Estudo realizado por BARROS *et al* (2003) aponta estratégias adotadas pelas enfermeiras para enfrentar e minimizar a ansiedade, são elas: desabafar, chorar, estourar, dar uma volta, fingir não ligar, emburrar, não falar nada, comer, ir à capela, fumar [...] ouvir música, ver TV, tomar ducha, rezar, fazer compras, sair com amigos, viajar, brincar com crianças, ir ao cinema, estudar, cantar, tomar chope, comer chocolate, praticar esporte, limpar a casa, arrumar gavetas, brincar com animais, fazer comidas, paquerar, cuidar de plantas, fazer sexo, ler e ir ao cabeleireiro. É de suma importância, reconhecer a questão, verificar como ela está sendo trabalhada no dia-a-dia e então propor alternativas que colaborem para melhor qualidade de vida.

Há investimento na qualidade do atendimento ao cliente tanto na ordem ambiental quanto material, em equipamentos, aparelhos e documentos, visando dessa forma um consumidor satisfeito. Ao se falar em investimentos para os prestadores dos serviços de saúde, observa-se a atenção voltada à prestação aos agravos causados pelo desenvolvimento do trabalho e à recuperação das doenças profissionais (SAVOLDI *et al.*, 2004).

O cuidado não se baseia na fragmentação do outro, pois o ser humano busca a totalidade. O cuidado humanizado abrange o despertar da consciência de si e de seu corpo porque o indivíduo está inserido numa história de vida repleta de valores, desejos, medos e peculiaridades (MENEZES; ROSA, 2004).

O enfermeiro necessita de assistência integral, voltada para todas as dimensões que integram o indivíduo. Em seu papel de cuidador é um importante formador de opiniões e agente de mudanças. Conhecedor do organismo humano, essa máquina complexa e magnífica, o enfermeiro torna-se um cuidador e se utiliza do corpo do paciente, aplicando nele ações de enfermagem que restabeleçam sua integridade. Ao mesmo tempo, serve-se de seu próprio corpo para atuar na terapêutica do outro, sendo, portanto, primordial o bem-estar físico e emocional do profissional que por meio de seu corpo executa ações em prol da saúde do cliente. A atual conjectura no setor da saúde requer um profissional capaz de assimilar novas formas terapêuticas de cuidado e apto a constantes

transformações e adoção de técnicas mais elaboradas na prática do cuidado, tanto o cuidado voltado para o cliente quanto para o próprio cuidado.

Neste contexto, percebe-se que o enfermeiro também está sujeito ao acometimento de agravos à sua saúde que farão com que seu papel de cuida dor seja substituído pelo de ser cuidado. Assim, questiona-se: quem cuida daquele que cuida?

## **METODOLOGIA**

Este estudo configura-se em uma abordagem qualitativa no qual utilizamos entrevistas semi-estruturadas como instrumento para a coleta de informações. A pesquisa desenvolveu-se por meio de questões norteadoras centrais em que os sujeitos do estudo foram convidados a discorrer sobre o tema central que é o autocuidado. Os aspectos éticos da confiabilidade e privacidade foram assegurados de acordo com a Resolução n° 196/96 sobre Pesquisa envolvendo seres humanos. O desenvolvimento do trabalho efetuou-se com os enfermeiros de duas Instituições Hospitalares localadas no município de Diamantina. O quadro de enfermeiros das Instituições perfaz um total de seis profissionais, sendo que participaram do estudo cinco enfermeiros. As Instituições de saúde caracterizam-se por um perfil filantrópico, atendendo à população nas seguintes especialidades: cirurgia geral, facial, vascular, otorrinolaringologista. Ginecologia/obstetrícia, pediatria, oftalmologia, clínica médica, clínica geral, cardiologia e nefrologia.

Após a coleta dos dados, focalizamos a leitura das entrevistas categorizando os temas abordados na fala dos profissionais. As categorias analisadas debatem os seguintes temas: conceituação de autocuidado, métodos empregados para se alcançar o autocuidado, meios de autocuidado no processo de trabalho, suporte educacional na formação acadêmica e a ausência do cuidado.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O conceito de autocuidado tem sido discutido nos últimos anos por vários autores embora essa discussão tenha sido produtiva no sentido conceitual, observamos, neste estudo, que na prática os profissionais de Enfermagem, em especial o enfermeiro, sujeito deste estudo, tem dificuldades em denominar o que seja auto-cuidado.

Ao interrogar os profissionais quanto ao que é autocuidado, percebe-se que o conceito não é claro para o profissional enfermeiro, como pode ser notado nas falas a seguir:

*“Autocuidado, para mim, é uma maneira da gente tá cuidando da gente mesmo”. E3*

*“O autocuidado, enquanto profissional, é eu cuidando de mim como profissional enfermeiro, é eu tentar fazer com que eu me sintam bem comigo no meu processo de trabalho [...]” E1*

Observamos ainda que o cuidar do outro depende da condição na qual se encontra o profissional e o cuidar de si está atrelado ao do outro. Não é um cuidado consciente das próprias necessidades pessoais, mas sim, empregado em função do paciente. O autocuidado ocorre apenas em função do outro e não em função de si. Acreditamos que esta postura diante do cuidado e do autocuidado, pode ter relação com a formação acadêmica do enfermeiro, em que é predominante a questão do cuidado direcionado ao outro e em alguns casos em detrimento do cuidar de si, o que hoje vem sendo modificado. A seguinte fala demonstra isso:

*“Então, para mim, autocuidado é você tentar se sentir bem com você mesmo para que você possa dar um cuidado melhor a quem precisa.” E1*

Assim, o ato de se cuidar torna-se uma obrigação para que o processo de trabalho flua bem. O autocuidado não é percebido como uma necessidade pessoal e individual. Na verdade, o processo de

si cuidar desenvolve-se para que o outro seja beneficiado e não o próprio profissional. O enfermeiro sofre interferências de fatores internos e externos em seu trabalho. O seu bem-estar é influenciado por pressões que o tornam frágil e debilitado, conforme a fala abaixo:

*“Porque no ambiente que a gente trabalha, hoje em dia, sofre muitas interferências do meio em questão de estresse, estresse no trabalho, problemas que a gente acaba captando dos próprios pacientes [...] problemas do trabalho, de relacionamento interpessoal.” E1*

As pressões, tanto internas quanto externas, são percebidas pelos enfermeiros como situações que interferem no modo de conduzir a sua vida pessoal como também profissional. Essas influências, quando não trabalhadas, geram tensão e conseqüentemente são interpretadas como situações de estresse que podem ser neutralizadas por diferentes estratégias.

Observamos também que o profissional em sua fala direciona o autocuidado para a questão física. Este pensamento reflete sua posição diante do que ele compreende como sendo autocuidado.

*“O autocuidado é o cuidado que a gente tem integral com o paciente. Desde uma simples higiene oral até um banho no leito, né, os cuidados.” E5*

A percepção que se tem é que não há um equilíbrio no cuidado mente-corpo, mas sim uma crença de que ambos são distintos e por este motivo devem ser tratados de forma diferente.

*“Eu acredito que autocuidado seja todas as medidas que a gente deve tomar pra que a gente possa cuidar do paciente de uma forma adequada e sem nos prejudicar.” E2*

O relato acima revela uma questão importante: o cuidar sem se prejudicar. Mas, então, o cuidado com o outro causa prejuízo a quem cuida? Como empregar o cuidado sem se prejudicar? O cuidado é uma questão pessoal, cada indivíduo deve procurar formas de se

autocuidar conforme suas necessidades. O cuidar do outro não deve suplantar o próprio cuidado. O autocuidado deve ser algo prazeroso, que vise, primeiramente, o bem-estar pessoal, sem impor condição para o próprio cuidado.

Percebemos que os meios para se alcançar o autocuidado são delineados, principalmente, através da dicotomia mente-corpo. As formas para obter o autocuidado implicam em cuidados com o corpo, tais como: o descanso, o lazer, o cuidado físico, em detrimento do psíquico que é renegado de acordo com o descrito abaixo:

*“Eu viajo porque é uma maneira da gente descansar (...).” E3*

*“Escuto muito música (...) toco violão.” E5*

As atividades voltadas para o cuidado com a mente englobam o cuidado psíquico e o distanciamento do processo de trabalho, sendo abordadas na fala a seguir:

*“Sair um pouco desse ambiente no final de semana. Entrar em consenso com os colegas, fazer rodízio de trabalho e distribuir um pouco mais as responsabilidades.” E1*

O distanciar-se do trabalho como medida para o autocuidado revela uma fuga e não verdadeiramente uma forma de se cuidar. Não há o enfrentamento dos problemas e quando se retorna ao ambiente de trabalho, encontram-se as mesmas questões deixadas, configurando-se assim em um ciclo vicioso do qual o profissional não consegue se desvencilhar. O sair do trabalho não significa que o trabalho também “saia” do profissional. Os problemas existem e precisam ser solucionados, evitando assim o estresse no ambiente de trabalho. Percebe-se que para os enfermeiros, os problemas nunca deixarão de existir, mas é necessário enfrentá-los e buscar soluções à medida que eles ocorram para proporcionar um ambiente laboral saudável e harmonioso.

No entanto, o modo para se alcançar esse objetivo, infelizmente,

não está claro para o enfermeiro.

O autocuidado é retratado de forma burocrática, é um cuidado técnico, voltado para o emprego de habilidades desenvolvidas através de embasamento teórico e científico. Ou ainda, reflete o significado, culturalmente construído pela Enfermagem, de abnegação e renúncia de sua própria vida em prol do outro, característica da enfermagem caritativa.

Quando não se tem uma definição clara de autocuidado, surge a dicotomia cuidado como enfermeiro e cuidado como indivíduo. Então, o cuidado será utilizado de maneira distinta, buscando suprir de maneira segregada as necessidades pessoais e as profissionais. Mas, é importante que exista integração dos mesmos para que o indivíduo viva, harmoniosamente, independente do ambiente em que ele esteja. A busca de equilíbrio é primordial para o bem-estar do ser humano, sua satisfação depende de sua percepção quanto ao que lhe é benéfico e o que lhe causa prejuízo. Questões pessoais e questões profissionais precisam ser separadas para o bom desenvolvimento de ambas as atividades. Essa percepção é identificada na fala a seguir:

*“Eu tento sempre tá sabendo separar o lado pessoal do lado profissional. Eu tento fazer um trabalho todo dia de não deixar que os problemas pessoais interfiram no meu trabalho pra não prejudicar meu relacionamento com a equipe e com o paciente. E que alguma coisa que aconteça dentro do trabalho ou com o paciente ou até questões administrativas não interfiram na minha vida pessoal e não prejudiquem meu serviço, né. Então, eu tento sempre assim saber separar.” E2*

Ter consciência da importância de se saber diferenciar os conflitos pessoais e profissionais e direcioná-los de forma que não prejudiquem o indivíduo podem auxiliar no equilíbrio e permitir o cuidado adequado de si e do outro.

O cuidado psicológico é necessário, no entanto, não é empregado pelos enfermeiros de modo satisfatório. Existe uma busca informal, embora insuficiente e ineficaz para atender às demandas

dos profissionais, como percebemos a seguir:

*“Auxílio psicológico, às vezes, a gente acaba, de maneira informal, tentando aliviar um pouquinho alguma tensão, algum conflito, alguma coisa que tá acontecendo.” E3*

A não realização de ações que promovam o autocuidado é justificada pela falta de apoio institucional, de iniciativa pessoal e pela ausência de esforço, o que é demonstrado na fala:

*“É falta de iniciativa.” E4*

O espaço institucional incentiva o autocuidado. Observamos que existe um investimento na qualidade de vida do profissional dentro e fora da Instituição. Ainda que de maneira modesta, foi criado um trabalho voltado para as questões psicológicas dos enfermeiros e resolução de conflitos.

*“[...] nós optamos por fazer um tipo de trabalho de alívio de estresse [...]. A gente montou um serviço de psicoterapia de grupo onde tem participado um grupo de profissionais, que lá eles levam os problemas e eles, entre si, tentam se ajudar na questão do alívio do estresse e na busca de algum tipo de solução.” E1*

O “alívio” citado pelo sujeito E1 retrata uma temporalidade na solução do problema. Aliviar não significa resolver. O problema será suavizado, mitigado, mas não solucionado totalmente.

O profissional percebe e sente a necessidade de apoio nos serviços de saúde. Há a tentativa em oferecer apoio aos cuidadores, no entanto, o enfermeiro não tem, aparentemente, disposição interna para participar do serviço ofertado pela Instituição por diversos motivos, entre eles: o sentimento de responsabilização pela saúde dos auxiliares de enfermagem e do paciente, a excessiva carga de trabalho que é percebida como fator que impossibilita o autocuidado, as tarefas realizadas no ambiente de trabalho que impedem a procura

pelo serviço de apoio. O trecho abaixo demonstra isso:

*“Não se aderiu ao grupo porque talvez ainda esteja na mentalidade da gente, que a gente pode ainda cuidar dos auxiliares de enfermagem. E pelo fato da gente se sentir um pouco responsável pelo ambiente de trabalho.” E1*

A solução apontada pelo enfermeiro para o autocuidado no processo de trabalho é a redução na carga horária de seu serviço, o que proporcionaria mais tempo para cuidar de si e daqueles que necessitam de sua prática, propiciando melhor qualidade de vida e atendimento adequado.

*“Uma alternativa que eu tô me propondo é diminuir minha carga de trabalho.” E5*

Existe o incentivo institucional em oferecer ajuda ao trabalhador da saúde, entretanto, o cuidado ofertado não consegue despertar o interesse do profissional enfermeiro em participar e buscar alternativas dentro do que é proposto pelo grupo. Assim, é necessária a sensibilização dos profissionais da saúde, despertando para a reflexão sobre suas reais necessidades.

A dificuldade na conceituação do autocuidado, conseqüentemente gera uma interpretação nem sempre adequada da aplicação do próprio cuidado. E este fato é conseqüência da deficiência na abordagem do autocuidado durante a formação acadêmica. Em geral, as orientações recebidas durante a graduação foram direcionadas para o não envolvimento emocional com o paciente.

*“Na época da minha formação era quase que regra geral você não se influenciar muito pelas emoções em relação ao paciente.” E1*

A ausência ou a pouca informação a respeito do assunto, na

formação profissional, causam conseqüências sérias em toda vida profissional e pessoal do enfermeiro. Cria-se uma expectativa em relação à profissão que é desfeita no decorrer do processo de cuidar devido ao desgaste e ao não conhecimento de como enfrentar as situações vivenciadas no cotidiano.

*“Às vezes, a gente sentia falta desse lado psicológico mesmo, desse lado de virar e falar: Olha! A Enfermagem não são só flores, né?” E2*

Essa formação leva o profissional a acreditar que a Enfermagem é maravilhosa, é o auxílio ao outro, a dedicação, mas no transcorrer da atividade profissional, ele percebe que existem, também, os conflitos, os “espinhos” da profissão. E essa descoberta, devido à não orientação, causa enorme prejuízo à vida profissional e pessoal do enfermeiro. Ele desconhece ou pouco sabe como enfrentar a realidade e, então, sofre com a ansiedade, o estresse e, algumas vezes, decepciona-se com a profissão.

Outro tema abordado na discussão é o preparo do profissional para ingressar no mercado de trabalho. Observamos que para o grupo colaborador de nosso estudo não houve uma discussão sobre os possíveis obstáculos e dificuldades a serem enfrentados nessa etapa. O profissional recém formado não é orientado como deve proceder na procura de trabalho na área da saúde. Dessa forma, a maioria ingressa insegura no mercado e sem preparo para o grande desafio que é o primeiro emprego.

*“Porque a gente chega muito inseguro no primeiro emprego.” E2*

Abordar o tema durante o período acadêmico é apontado como sendo de grande importância para a profissão, pois facilita o entendimento e o enfrentamento das situações geradoras de estresse e demonstra os meios pelos quais se deve percorrer na busca do controle e equilíbrio perante os diversos conflitos que o enfermeiro se depara em seu dia-a-dia de trabalho. Segundo os entrevistados, o

assunto não deve ser tratado isoladamente, mas sim distribuído por todo o curso e abordado nas diversas disciplinas. Por se tratar de atividades voltadas para as necessidades individuais, é importante a avaliação de diferentes formas de se autocuidar para que se escolha uma maneira adequada de acordo com as exigências pessoais.

*“Eu acho que seria um assunto para incluir em todas as disciplinas.” E4*

Negligenciar o próprio cuidado para não se envolver emocionalmente com o paciente ocasiona danos à própria saúde do profissional como também do cliente. O ensino direcionado para o não envolvimento com o sofrimento do outro associado às condições e à excessiva carga de trabalho demonstra o despreparo para o cuidado e o autocuidado. A orientação, na faculdade, é importante, pois possibilita ao acadêmico estar atento às práticas de autocuidado e ao término da graduação as noções de seu próprio cuidado estarão presentes em menor ou maior grau. O tema não deve ser discutido como um roteiro, com etapas a serem seguidas e obedecidas obrigatoriamente e empregadas uniformemente.

É importante a análise de diferentes formas de autocuidado, de distintas opiniões em relação ao assunto, ficando a critério do acadêmico escolher quais formas se enquadram melhor em seu perfil. A execução das tarefas no dia-a-dia se encarrega de demonstrar as dificuldades e fragilidades do profissional que já tendo noção de como proceder, tentará atuar de forma efetiva na resolução dos problemas. A fala a seguir contém esse pensamento:

*“A faculdade não ensina tudo, a faculdade dá uma direção pra gente. O que a gente aprende é depois, no dia-a-dia.” E2*

O cuidar de si é apontado como de suma importância para o enfermeiro. A atuação efetiva na resolução de conflitos, a prática de atividades para o bem-estar integral do indivíduo e as noções de autocuidado durante a graduação são destacados para o cuidar

eficiente e condizente com a realidade de cada pessoa. O enfermeiro visualiza e percebe onde está o problema, no entanto, ele não atua na solução do conflito de maneira eficiente e assim não consegue transpor as dificuldades, o que em alguns casos causa frustração e desânimo no profissional. O não cuidado consigo é atribuído a dois fatores segundo o discurso abaixo:

*“Eu poderia citar dois fatores que poderia culpar pelo fato da gente não procurar esse tipo de assistência. Primeiro, é pela própria formação da gente. [...] Segundo fator que poderia tá ajudando os profissionais de modo geral, seria a própria saúde ocupacional dentro da empresa, ou então, a própria empresa investir na questão da saúde ocupacional.” E1*

Além da formação acadêmica, que em geral está pautada no modelo biomédico, em detrimento das questões inerentes ao cuidar em saúde, deve-se ocupar também das nuances culturais, econômicas, sociais e religiosas dos indivíduos, como parte importante nesse processo da saúde do trabalhador na Instituição Hospitalar. Após a graduação, quando não há um auxílio adequado a respeito do autocuidado, dificilmente, o profissional saberá atuar na busca de soluções para seus conflitos. Então, entra a participação da instituição de saúde que visa proporcionar um ambiente no qual o enfermeiro possa se sentir amparado em suas necessidades. No entanto, raramente isso acontece e quando existe gera conflitos entre os setores da instituição e a adesão dos profissionais é parcial, como é destacado a seguir:

*“[...] esse grupo de psicoterapia, que existe aqui dentro da empresa, foi uma coisa que começou gerando conflitos, pelo fato, do próprio setor administrativo não ter aceitado de cara a inserção desse processo que foi um processo que a gente começou a trabalhar, paralelamente, aos outros trabalhos da saúde ocupacional, mas envolvendo apenas um grupo interdisciplinar, né, pra trabalhar com os auxiliares de enfermagem.” E1*

O profissional aponta as causas do não cuidado com sua saúde física e mental, mas não consegue atuar no sentido de praticar o próprio cuidado. As exigências e cobranças do serviço, a responsabilização pelo cuidado do outro seja de membros da equipe de enfermagem ou do cliente ou mesmo da família dificultam e impedem o próprio cuidado. O enfermeiro não encontra meios de resolver a questão o que decorre em desgaste físico e emocional, pois ele não consegue administrar os problemas e, assim, o seu processo de trabalho é prejudicado.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização de um bom trabalho depende de todo o ambiente que cerca o profissional enfermeiro. A estrutura física e organizacional influencia no processo de trabalho desse cuidador, pois ele necessita de organização e planejamento para aplicar os cuidados adequados ao cliente. As relações interpessoais devem estar em harmonia para garantir os cuidados exigidos pelo paciente.

Os diversos setores da organização hospitalar, em especial a equipe de enfermagem, necessitam promover o diálogo e praticar ações que proporcionem o bem-estar entre os diversos profissionais da saúde e, principalmente, que garantam o máximo conforto e a terapêutica correta para cada paciente.

O enfermeiro possui papel de destaque dentro da equipe de enfermagem, pois através de sua figura ocorrerá intenso fluxo de informações, conhecimentos, questionamentos e também dúvidas e incertezas. E para lidar com essa carga, é importante o conhecimento prévio de como combater as situações conflitantes que possam surgir. Conhecer, antecipadamente, circunstâncias geradoras de estresse, ter noção de como encará-las e resolvê-las e por fim ter o apoio constante e eficaz dentro da instituição de saúde auxiliam na resolução dos problemas e minimizam os agravos à saúde do enfermeiro.

Situações inesperadas exigem respostas rápidas e eficazes

quando tratamos de vidas humanas. Assim, o enfermeiro precisa estar preparado para enfrentar momentos cruciais na rotina de seu trabalho. É importante que ele esteja atento para o cuidado de sua própria saúde em seu todo, seja psíquica ou fisicamente. A execução de um trabalho produtivo depende do bem-estar do profissional e de como ele encara suas dificuldades e potencialidades, buscando formas para proporcionar qualidade de vida para si.

O autocuidado torna-se indispensável para o enfermeiro, pois diante de situações como medo, desespero, ansiedade e morte, é preciso possuir mecanismos que possibilitem o autocontrole, a determinação e o discernimento do que é melhor ou não para o paciente naquele momento e concomitantemente atuar sobre si positivamente. Ser enfermeiro não significa ser indiferente ou insensível ao sofrimento, à dor e à morte, mas para enfrentar de maneira saudável essas questões, é importante garantir o equilíbrio mente-corpo dentro de um cuidado integral, visando, primeiramente, a harmonia corporal e mental de todo seu ser para que, dessa forma, a assistência ao outro seja realizada plenamente.

## RESUMEN

El autocuidado se hace necesario a lo largo de toda la vida del individuo. Preocupaciones con el bienestar, con la apariencia y con la salud mental aparecen durante nuestro desarrollo social, cultural e físico. Las diversas transformaciones por las cuales pasamos exigen atenciones especiales conforme el medio en que estamos inseridos. El enfermero lidia diariamente con situaciones como el dolor, el sufrimiento y la muerte. Todo eso afecta su calidad de vida. Así, el autocuidado se hace indispensable para el enfermero ya que, ante el sufrimiento ajeno y de su propio sufrir, ese profesional necesita de mecanismos que a él le posibilitan el autocontrol, la determinación y el discernimiento de lo que es mejor o no para el paciente en aquel momento y, al mismo tiempo, actuar sobre si positivamente. El objetivo de este estudio fue identificar el significado del autocuidado para el profesional de enfermería, evaluar cuales prácticas son realizadas para el autocuidado y cuales informaciones fueran dadas al profesional durante su formación académica con respecto al tema. La pesquisa tratase de un

estudio qualitativo donde fueran realizadas entrevistas con enfermeros de dos servicios públicos de salud acerca del tema. El análisis de los datos fue realizado embasado en las palabras de los colaboradores de la pesquisa y ordenadas en núcleos temáticos. Los resultados apuntan: la preocupación de los enfermeros acerca del autocuidado; la percepción de que durante la graduación el tema no fue tratado con la debida importancia y la necesidad de inserción del tema en la graduación como también en servicio de educación continuada.

Palabras-clave: enfermería, cuidado.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. C. P. O trabalho de Enfermagem. In: ALMEIDA, M. C. P.; ROCHA, S. M. **Considerações sobre a enfermagem enquanto trabalho**. São Paulo: Cortez, 1997, p. 15-26.

BOFF, L. **Saber cuidar: ética do humano-compaixão pela terra**. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

CARVALHO, V. Enfermagem fundamental: predicativos e implicações. **Rev. Lat. Am. Enf.** [on line], set./out. 2003, v. 11, n. 5, p. 664-671. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?>> Acesso em: 22 mar. 2004.

PEREIRA, M. I. M.; GRAÇAS, E. M. A co-existência com os familiares dos pacientes hospitalizados: Experiência do enfermeiro no seu mundo-vida profissional. **Rev. Min. Enf.** Belo Horizonte, v. 7, n. 2, p. 93-101, jul./dez., 2003.

JESUS, D. S. S. *et al.* Cuidar do outro e de si mesmo: a compreensão de uma equipe de Enfermagem. **Rev. Min. Enf.** Belo Horizonte, v. 5, n. 1/2, p. 13-19, jan./dez., 2001.

FREIRE, R. F. *et al.* Qualidade de vida de enfermeiros plantonistas. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ENFERMAGEM, 56., 2004, Porto Alegre. Livro-Temas [livro em formato eletrônico]. Porto Alegre: ABEn-RS, 2004, p. 24-29 [capturado 2004, nov. 29]. Disponível em: <http://abennacional.org.br/restodoendereço>.

BARROS, A. L. B. L. *et al.* Situações geradoras de ansiedade e estratégias para seu controle entre enfermeiras: estudo preliminar. **Rev. Lat. Am. Enf.**, Ribeirão Preto-SP, v.11, n.5, p. 585-592, set./out. 2003.

SAVOLDI, N. A. *et al.* O modo de ser saudável do profissional de enfermagem: em busca de uma qualidade de vida. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE

ENFERMAGEM, 56., 2004, Porto Alegre. Livro-Temas [livro em formato eletrônico]. Porto Alegre: ABEn-RS, 2004, 24-29 [capturado 2004 nov.29]. Disponível em <http://abennacional.org.br/restodoendereço>.

MENEZES, G. A. C.; ROSA, R. S. D. Práticas educativas em saúde: a enfermagem revendo conceitos na promoção do autocuidado. **Rev. Min. Enf.**, Belo Horizonte, v. 8, n. 2, p. 337-340, abr./jun. 2004.