

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro



Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online

ISSN 2175-5361
DOI: 10.9789/2175-5361

REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Cuidado de si em enfermagem: uma revisão integrativa

Self-care in nursing: an integrative review

Autocuidado en enfermería: una revisión integradora

Ramonyer Kayo Moraes de Oliveira¹, Clécio André Alves da Silva Maia², Johny Carlos de Queiroz³

ABSTRACT

Objective: To analyze the process of self-care in nursing. **Method:** it is a reflective study and integrative review of the literature held in BDNF, LILACS, SciELO and MEDLINE databases, using controlled keywords “self-care”, “nursing”, “work” and “hospital” and not controlled “take care of himself”. **Results:** 5 scientific productions were analyzed and the results were grouped into two pillars: characterization of the studies found; and theoretical issues brought by the studies, such as the interface between the self-care and the carelessness of nursing, self-care for through theories and spiritual conception and, the implications of the self-care for nursing. **Conclusion:** it was concluded that self-care should be incorporated into practice by the nurses and academics so that they do not suffer wear through the everyday experiences of work, so this habit favors themselves and the caring for others. **Descriptors:** Nursing, Self-care, Occupational health, Hospital.

RESUMO

Objetivo: Analisar o processo de cuidar de si na enfermagem. **Método:** trata-se de um estudo reflexivo e de revisão integrativa de literatura, realizado nos bancos de dados BDNF, LILACS, SciELO e MEDLINE, utilizando os descritores controlados “autocuidado”, “enfermagem”, “trabalho” e “hospital” e o não controlado “cuidar de si”. **Resultados:** foram analisadas cinco produções científicas, sendo os resultados agrupados em dois pilares: caracterização dos estudos encontrados; e questões teóricas trazidas pelos estudos, tais como a interface entre o cuidar de si e o descuido da enfermagem, o cuidar de si em meio às teorias e a concepção espiritual, e as implicações do cuidar de si para a enfermagem. **Conclusão:** conclui-se que o cuidar de si deve ser uma prática incorporada pelos enfermeiros e acadêmicos para que estes não sofram desgaste através das vivências cotidianas do trabalho e que este hábito favoreça a si mesmo e o cuidar do outro. **Descritores:** Enfermagem, Autocuidado, Saúde do trabalhador, Hospital.

RESUMEN

Objetivo: Analizar el proceso de auto-cuidado en enfermería. **Método:** este estudio de reflexión y una revisión integradora de la literatura llevado a cabo en los bancos de datos del BDNF, LILACS, SciELO y MEDLINE utilizando palabras clave controladas “autocuidado”, “enfermería”, “trabajo” y “hospitales” y no controlados “cuidar de sí mismos”. **Resultados:** se analizaron 5 producciones científicas y los resultados se agruparon en dos pilares: la caracterización de los estudios encontrados, y cuestiones teóricas planteadas por estudios como la interface entre el cuidado de sí mismos y descuido de la enfermería, el cuidado por sí mismos en medio de las teorías y la concepción espiritual y las consecuencias de cuidar de sí mismos para la enfermería. **Conclusión:** se concluye que el cuidado de sí mismo debería ser incorporado por las enfermeras y académicos a fin de que no sufran un desgaste a través de las experiencias cotidianas de la práctica de trabajo a fin de que este hábito favorezca a si mismo y al cuidado de los demás. **Descriptor:** Enfermería, AutoCuidado, Salud Laboral, Hospital.

¹Enfermeiro. Especialista em Terapia Intensiva. Apodi-RN, Brasil. ramonyerkayo@hotmail.com. ²Enfermeiro. Prof.º Esp. Do Curso de Graduação em Enfermagem Campus Caicó da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Caicó/RN, Brasil. clecioandre@gmail.com. ³Enfermeiro. Prof.º Me. Da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. Mossoró/RN, Brasil. johnycarlos@uol.com.br.

INTRODUÇÃO

O cuidar é uma ação intrínseca ao processo de ser e vir a ser do ser humano. Na área da saúde, o cuidado é considerado objeto de trabalho da enfermagem e fundamental na promoção e na manutenção da saúde, para isso, os profissionais devem agir, interagir e reagir com seus pares, pacientes e familiares em busca de um estar saudável deste e de si.

Com isso, concepções do cuidado têm influenciado diversos estudos e novos olhares para a *práxis* de enfermagem, entre elas, destaca-se o cuidado de si.¹

Entende-se que cuidar de si é viver saudável consigo e com o outro, entretanto, o enfermeiro só toma consciência desse direito e desse estilo de vida quando questiona e/ou valoriza o cuidar de si, possibilitando-o refletir criticamente sobre seu papel pessoal e profissional, visando o aprimoramento do cuidar de si e do outro.²

Num plano filosófico, cuidar de si é um ato vital, representado pelo intervalo infinito e complexo da variedade de atividades que as pessoas realizam para proteger e manter sua existência.

Cuidar de si como construção humana é o resultado de um processo de socialização, no qual as pessoas aprendem os costumes, hábitos, atitudes, crenças, valores, típicos de grupos influentes mas também representa autoavaliação, a sensibilidade do compromisso que tem a si mesmo.³

Contudo, não é costumeiro para os enfermeiros, cuidar de si, o que se observa são profissionais com sobrecarga de trabalho e de responsabilidades, esquecendo-se de suas próprias necessidades psicobiológicas e sociais, prejudicando, assim, o cuidado integral e humanescente.

Nesse sentido, o que favorece no descuido de si pelos enfermeiros são as constantes jornadas de trabalho, o lidar com as adversidades da dor e sofrimento, o cansaço mental e físico, as situações alheias, as quais estão diretamente relacionadas ao estresse e as restrições organizacionais do ambiente de trabalho.

O fato problemático desse processo está acoplado nas expressões dos enfermeiros perante suas atividades. Estes se sentem com falta de apoio, percepção ambígua em torno do seu papel profissional e desestímulo, tornando, portanto, o espaço de trabalho monótono e irresoluto.

Com vistas a estas questões, o profissional que pretende cuidar dos outros necessita, antes de tudo, demonstrar que sabe cuidar de si próprio, conhecer os limites do seu fazer e respeitar o outro como um ser diferente de si.⁴

Nessa perspectiva, ainda não há total clareza acerca do que é o “cuidar de si” por grande parte da enfermagem, suas perspectivas e seus benefícios. Com isso, se instiga a pesquisar: como os trabalhadores de saúde, em especial o enfermeiro, entendem e desenvolvem o processo de cuidar de si?

Com isso, o presente estudo tem como objetivo, analisar, por meio de estudos científicos, o processo de cuidar de si na enfermagem.

MÉTODO

Trata-se de um estudo reflexivo e de uma revisão integrativa de literatura que tem a finalidade de reunir, analisar e sintetizar estudos já existentes através dos resultados de pesquisas sobre um determinado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada, com finalidade de aprofundar e debater o conhecimento a ser investigado.⁵

Efetuuou-se o levantamento dos dados nos Bancos de Dados em Enfermagem (BDENF), Sistema Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE).

A revisão foi realizada em três etapas, sendo que a primeira se deu através da busca dos descritores controlados junto ao DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e BIREME (Biblioteca Virtual em Saúde) “autocuidado”, “enfermagem”, “trabalho” e “hospital”, somando-se ao não controlado “cuidar de si”; em sequência, na segunda etapa, procedeu-se a pesquisa com os descritores, em língua portuguesa, inglês e espanhol combinados em duas sequências, a saber: “autocuidado/enfermagem/trabalho/hospital” e “cuidar de si/enfermagem/hospital”; na terceira e última etapa, selecionou-se os estudos sob análise crítica, desconsiderando da revisão estudos não condizentes com a questão norteadora, assim como os duplicados.

A pesquisa foi realizada em abril de 2012 utilizando critérios de inclusão: estudos relacionados à temática proposta e disponíveis na íntegra.

Desse modo, a análise dos artigos encontrados foi sistematizada, seguindo as etapas da pesquisa bibliográfica, contemplando: o levantamento bibliográfico preliminar nas bases de dados supracitadas; a leitura exploratória dos estudos, verificando a viabilidade dos estudos encontrados para a revisão literária; a leitura seletiva, analisando, de maneira específica, a pertinência dos estudos; a leitura analítica, sumarizando as informações encontradas de maneira crítica; a leitura interpretativa, articulando os conhecimentos versados em todos os estudos analisados; e a elaboração do texto final que sintetiza os resultados da pesquisa literária.⁶

Os dados coletados foram reunidos em tabelas, descrevendo as propriedades dos artigos para serem mais bem analisados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos foram analisados sistematicamente e descritos em três momentos, a saber: primeiro, quantitativamente, destacando a fonte das pesquisas por base de dados; por conseguinte, a caracterização em face qualitativa, colocando-se em relevo a caracterização dos estudos quanto revista e ano de publicação, título de estudo, metodologia e local da pesquisa e, por último, traz-se a discussão teórico-reflexiva emanada dos estudos.

Busca e coleta de dados

Os achados dos artigos estão distribuídos quantitativamente segundo resultado da pesquisa literária, considerando a combinação entre os descritores, base de dados, critérios de inclusão/exclusão e variáveis, descritos na Tabela 1.

Tabela 1: Detalhamento do quantitativo dos estudos pesquisados na revisão literária, 2012.

Base de dados	Combinações		Excluídos	Repetidos	Estudos selecionados
	1*	2**			
BDENF	32	20	48	1	3
LILACS	30	26	51	3	2
SciELO	7	6	11	2	0
MEDLINE	271	-	270	1	0
Total	340	52	380	7	5

*Combinação 1: autocuidado - enfermagem - trabalho - hospital

**Combinação 2: cuidar de si - enfermagem - hospital

Pesquisou-se um total de 392 estudos em quatro bases de dados considerando duas combinações de pesquisa referidas. Para selecionar os estudos, utilizaram-se critérios de inclusão (versem sobre a temática proposta e responda a pergunta norteadora) e exclusão (texto não disponível na íntegra, dissonantes da temática, estudos duplicado por base de dados e aqueles que não responderam a pergunta norteadora).

Apenas cinco estudos foram selecionados para análise integrativa a fim de buscar respostas à questão em pesquisa e reflexões acerca dos aspectos do cuidar de si pelos profissionais de enfermagem.

Percebeu-se que há, na segunda combinação, a ausência de um quantitativo, pelo fato de ser um descritor não controlado e este não dispor nos procedimentos da pesquisa em língua inglesa, porém, houve evidência nos de língua portuguesa e espanhola.

Caracterização dos estudos

Exibe-se, na tabela 2, a síntese da caracterização dos estudos pesquisados na revisão literária destacando as principais propriedades exigidas pelo objeto em questão do presente estudo.

Tabela 2: Propriedades dos artigos selecionados para a revisão, 2012.

Revista/ano	Título	Metodologia	Local da pesquisa
Latino-am Enfermagem/ 2008	A espiritualidade no cuidado de si para profissionais de enfermagem em terapia intensiva ⁷	Pesquisa qualitativa com entrevista semiestruturada e observação participante.	CTI do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Brasil.
Gaúcha de Enfermagem/ 2007	Ampliando a consciência do eu: o cuidador olhando-se no espelho ⁸	Pesquisa qualitativa com instrumentos de coleta de informações.	Serviço de Enfermagem Médica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Brasil.
Texto e Contexto/ 2007	Cuidando do cuidador: percepções e concepções de auxiliares de enfermagem acerca do cuidado de si ⁹	Pesquisa qualitativa do tipo exploratório-descritivo.	Unidades de reabilitação, oncologia clínica e onco-hematologia pediátrica do Hospital de Apoio de Brasília, Brasil.
Gaúcha de Enfermagem/ 2004	O movimento entre cuidar e cuidar-se em UTI: uma análise através da Teoria do Cuidado Transpessoal de Watson ¹⁰	Pesquisa qualitativa do tipo exploratório-descritivo.	UTI do Hospital das Clínicas de Porto Alegre, Brasil.
Psicologia USP/ 2004	Trabalhadores da saúde mental: cuidados de si e formas de subjetivação ¹¹	Proposta genealógica de Foucault para análise do material e entrevista.	Hospital Psiquiátrico São Pedro de Porto Alegre, Brasil.

Houve busca literária nos descritores em inglês e espanhol em base de dados destas línguas, no entanto, não existiram estudos internacionais incluídos para análise.

Todos os estudos são artigos originais⁷⁻¹¹, desenvolvidos através de pesquisas de campo na cidade de Porto Alegre (RS), Brasil, ou seja, 4 (quatro) estudos (80%)^{7,8,10,11} e 1 (um) estudo (20%)⁹ na cidade de Brasília (DF), Brasil em Unidades de Terapia Intensiva (UTI), clínica médica, unidades de reabilitação, oncologia clínica, onco-hematologia pediátrica e unidade de cuidados psiquiátricos.

Os artigos apresentaram um intervalo de cinco anos de publicação⁷⁻¹¹, realidade pela qual se considerou que o cuidar de si é insipiente nas pesquisas brasileiras e internacionais, não havendo preocupação acerca deste cuidado para si entre profissionais de enfermagem.

Interface entre o cuidar de si e o descuidado da enfermagem

Atribui-se que cuidar de si é uma atividade voltada para consigo mesmo. Esse é perceptível por meio de categorias de significação e dos trabalhos plásticos, sobretudo, o cuidado com a estética, ao cotidiano do trabalho e ao processo de saúde-doença.^{9,11}

Nesse mesmo eixo, interpõe-se numa relação do cuidado, a arte e a vida para levar o ser humano a refletir sobre a beleza de sua existência, bem como saber viver de maneira mágica e criativa.⁹

A literatura traz consigo direcionamentos que dão notoriedade ao cuidar de si em diversos estudos, estes afirmam que é necessário ser autêntico e cômico de suas escolhas através da prática de cuidados para si, tais como exercícios físicos, práticas cotidianas - viver bem, qualidade de vida e outros saberes que devem ser reconhecidos na importância da manutenção da saúde e que podem transformar o modo de vida de profissionais de enfermagem.^{8, 11}

Evidenciam também que o contato íntimo com a natureza, a qual o ser humano faz parte, traduz uma relação de cuidado de si mesmo através do distanciamento de ambientes tumultuados e da reflexão acerca da vida, em meio à paz - estar com a família.^{7,8}

Outro fator desencadeante é o desvelo do *self* e a consciência de si são atos reflexivos para que os cuidadores enxerguem seu interior, para sua subjetividade, pois, a partir desta ação, o cuidador é capaz de autoconhecer-se, aceitar-se com autenticidade, percebendo suas potencialidades e limitações e colocar-se a caminho do crescimento e das transformações de seu *self*.¹⁰

Com relação ao descuidado, estão intrínsecos os sentimentos negativos vividos no dia-a-dia do cuidar, tais como impotência, frustração, tristeza, raiva e sentir-se necessário ao outro, e as atitudes de não cuidado de si, as geradoras de mal-estar que acontecem durante o processo de trabalho, seja por parte da chefia ou por parte dos colegas. Estas condizem a regras estabelecidas como injustas e carregadas de insensibilidade para com eles, essas regras têm repercussão negativa no dia a dia do cuidado. Transparece a percepção de uma incoerência entre o que é exigido e o que é oferecido ao cuidador, enquanto ser humano inserido no mundo do cuidado.¹⁰

O descuidado gera tensão que se soma aos problemas do cotidiano extra-hospitalar para gerar desequilíbrio e, possivelmente, adoecimento por estresse, cujos contribuem para a síndrome de burnout que se dá com a falta de cuidados para si. A partir dessa situação em que é possível não estar “bem”, “não ter paciência”, é possível “louquiar”, porque essas são condições humanas, condições para se pensar como humano, de se reconhecer humanizado.^{7,11}

Assim, no momento em que se tornam mais conscientes de si mesmas, reconhecem que precisam ser cuidadas por si mesmas, pelos seus companheiros de trabalho e por outros. A ajuda mútua é sentida como cuidado. Para isso, é preciso estabelecer uma rede de apoio que favoreça e contemple a comunicação⁷.

Nesta sintonia, o cuidado de si é fundamental para cuidar do outro. As atitudes de cuidado para consigo, seja quanto à saúde física, procurando preservar seu corpo ou quanto à saúde mental e emocional, através de atitudes que desvelam, através do cuidado, o amor que cada um nutre por si.¹⁰

O cuidar de si em meio às teorias e a concepção espiritual

O cuidar de si é emergido por teorias que embasam as ações, reflexões e a subjetividade acerca das projeções durante a execução do cuidado, que adotam, muitas vezes, a concepção espiritual para fortalecer a relação de si para consigo.

Numa percepção teórica, o cuidado está presente na vida, representado por um espaço de trocas de experiências subjetivas vivenciadas, é considerada uma condição de vida humana e o processo de cuidar transpessoal é amplamente arte, pois permite o acesso do *eu* em união com os outros.⁹

Para tanto, traz-se na teoria transpessoal, uma abordagem na qual o ser humano deve ter uma relação com o seu corpo físico, tornando-se um corpo-como-sujeito, transcendendo a dimensão física e indo ao encontro da subjetividade desse corpo.⁹

Já na espiritualidade, revelam-se forças que é a essência do ser, a propulsora de seu agir em relação aos outros, apresenta-se como transcendência a ligação com Deus ou seres superiores como força da qual os cuidadores se aproximam para enfrentar o cotidiano. O ser espiritual também é fonte de cuidado. O (re)conhecimento do corpo espiritual deve ser percebido como fonte de energia reflexiva, responsável e compromissada, formando um conjunto de relações de cuidado que movimenta de si em direção ao outro, voltando a si.^{9,10}

Nesse contexto divino, a força superior que representa ampliação da concepção do Deus externo e distante, para compreender também um Deus interior, uma força que está dentro de si. A Força Superior que aqui emerge desvela-se como dimensão sagrada do ser humano, como força que motiva e impulsiona o cuidador de enfermagem em sua vida. A espiritualidade lhe serve de apoio e de segurança e traduz-se no cuidado que ela tem consigo e considera a oração como uma maneira de cuidarem de si.⁷

Implicações do cuidar de si para a enfermagem

No processo do cuidado de si, é extremamente importante entender como os profissionais de enfermagem expressam suas percepções de si, isto é, como se percebe ao olhar para seu eu.⁸

Nesta perspectiva, sabe-se que durante as longas jornadas de trabalho, o cuidador sofre pelo desgaste físico-mental-emocional que compromete a sua integralidade. Assim, o autocuidado é importante para que o cuidador se perceba em comunhão com a harmonia, com a paz interior, com a natureza, com o divino, com o processo de cuidar de si e dos outros, pois, dessa forma, promoverá melhora na sua qualidade de vida e de existência e melhora nos cuidados que são prestados por ele a outro.⁹

Portanto, se o cuidador for capaz de cuidar de si, melhor condição de vida terá e melhor condição terá para cuidar do outro e ajudar as pessoas a harmonizarem-se em busca do autoconhecimento, autocuidado e autocura.⁹

CONCLUSÃO

Com os achados desta pesquisa literária, foi possível encontrar evidências reflexivas e atuais sobre o cuidar de si no cotidiano da enfermagem através do contraponto do cuidar de si e do descuidado de si; da constituição das teorias cuidativas e a concepção espiritual e, por fim, das implicações benéficas do cuidar de si para a enfermagem.

Compreendeu-se que o cuidar de si deve ser uma prática incorporada sistematicamente em todas as áreas de atuação da enfermagem, para que este profissional não sofra desgaste físico-mental-emocional.

Neste sentido, é iminentemente indispensável o repensar sobre diversos temas, uma vez que não é possível cuidar de si sem que o “sistema” não o favoreça. Assim, é preciso organizar o processo de trabalho enquanto instituição em favor de condições suficientes para os profissionais, ou seja, atentar aos aspectos humanísticos àqueles que respeitem os limites humanos, pois se o profissional adoecer, este fato implicará no seu afastamento e prejuízo para ambos.

A preocupação do cuidar de si não se dá apenas pelos estudos mas também pelas constantes vivências nos cotidianos de trabalho percebendo o outro e a si mesmo neste espaço. Para tanto, considera-se o presente estudo oportuno para a reflexão de enfermeiros e acadêmicos de enfermagem entorno de suas práticas na relação dos hábitos de cuidar de si para cuidar bem do outro.

REFERÊNCIAS

1. Bub MBC, Medrano C, Silva CD, Wink S, Liss PE, Santos EKA. A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 2006; 15 (Esp): 152-7.
2. Santos VEP; Radünz V. O cuidar de si na visão de acadêmicas de enfermagem. *Rev. enferm. UERJ*, Rio de Janeiro, 2011 jan/mar; 19(1):46-51.
3. Guevara B; Zambrano de Guerrero A; Evies, A. Cosmovisión en el cuidar de sí y cuidar del otro. *Enferm. glob.* 10(21): 0-0, ND, 2011 Jan. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v10n21/reflexion2.pdf>.
4. Soares RJO; Zeitoune RCG; Lisboa MTL; Mauro MYC. Fatores facilitadores e impeditivos no cuidar de si para docentes de enfermagem. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 2011 Out-Dez; 20(4): 758-65

5. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método da pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto contexto enferm [periódico na internet]. 2008 out-dez [acesso em 2011 mar 10]; 17(4):[aproximadamente 7 p.]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>
6. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 4ª ed. São Paulo: Atlas; 2007.
7. Dezorzi LW, Crossetti MGO. A espiritualidade no cuidado de si para profissionais de enfermagem em terapia intensiva. Rev Latino-am Enfermagem 2008 março-abril; 16(2).
8. Becker SG, Crossetti MGO. Ampliando a consciência do eu: o cuidador olhando-se no espelho. Revista Gaúcha de Enfermagem 2007; 28(1):27-34.
9. Vieira ABD, Alves ED, Kamada I. Cuidando do cuidador: percepções e concepções de auxiliares de enfermagem acerca do cuidado de si. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2007 Jan-Mar; 16(1): 15-25.
10. Viana ACA, Crossetti MGO. O movimento entre cuidar e cuidar-se em UTI: uma análise através da Teoria do Cuidado Transpessoal de Watson. Ver Gaúcha Enferm, Porto Alegre (RS) 2004 abr;25(1): 56-69.
11. Bernardes AG, Guareschi NMF. Trabalhadores da saúde mental: cuidados de si e formas de subjetivação. Psicologia USP, 2004;15(3): 81-101.

Recebido em: 09/01/2000
Revisões requeridas: Não
Aprovado em: 03/09/2014
Publicado em: 01/01/2015

Endereço de contato dos autores:
Clécio André Alves da Silva Maia
Rua Nidinha Paula, nº 06, bairro Abolição III, Mossoró - RN, CEP 59612-240. Email: clecioandre@gmail.com