



## PESQUISA

## TAKING CARE OF YOURSELF TO TAKE CARE OF THE OTHER: REFLECTIONS OF NURSING PROFESSIONALS ABOUT SELF CARE

CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO: REFLEXÕES DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM ACERCA DO AUTOCUIDADO\*

CUIDARSE PARA CUIDAR DE LOS DEMÁS: REFLEXIONES DE PROFESIONALES DE ENFERMERÍA SOBRE AUTOCUIDADO

Tássia Henny S. Justino Targino<sup>1</sup>, Priscilla Maria de Castro Silva<sup>2</sup>, Elisângela Braga de Azevedo<sup>3</sup>, Alynne Mendonça Saraiva<sup>4</sup>, Renata Cavalcanti Cordeiro<sup>5</sup>, Maria de Oliveira Ferreira Filha<sup>6</sup>

## ABSTRACT

**Objective:** To analyze the practices of nursing professionals of a Hospital Emergency and Emergency, directed to self-care; characterize them as the weekly schedule of work and ascertain the difficulties that are to take care of themselves. **Method:** This exploratory-descriptive and qualitative, performed with a nursing team in July 2009 in a Hospital Emergency and Emergency Campina Grande / PB / Brazil. The empirical material was analyzed using content analysis, having obeyed the precepts of Resolution 196/96, submitted to the Ethics Committee of the Centre for Higher Education and Development (CESED) which approved on 25/05/2009, No. 1846.0. 000405-09. **Results:** There was a perception of nursing professionals related to self-care; Practice of nursing directed to self-care for health maintenance, and difficulties encountered by practitioners for self-care. **Conclusion:** The practice of nursing directed to self-care showed negative aspects related to the theme. **Descriptors:** Self Care, Nursing, Quality of life.

## RESUMO

**Objetivo:** Analisar as práticas dos profissionais de enfermagem de um Hospital de Urgência e Emergência, direcionadas ao autocuidado; caracterizá-los quanto à carga horária semanal de trabalho e averiguar as dificuldades que encontram para cuidarem de si. **Método:** Estudo exploratório-descritivo e qualitativo, realizado com uma equipe de enfermagem, em julho de 2009, num Hospital de Urgência e Emergência de Campina Grande/PB/Brasil. O material empírico foi analisado através da análise de conteúdo, tendo obedecido aos preceitos éticos da resolução 196/96, submetida ao Comitê de Ética do Centro de Ensino Superior e Desenvolvimento (CESED) que o aprovou em 25/05/2009, nº 1846.0.000.405-09. **Resultados:** Evidenciou-se percepção dos profissionais de Enfermagem relacionada ao autocuidado; Práticas dos profissionais de enfermagem direcionadas ao autocuidado para manutenção da saúde; e Dificuldades encontradas pelos profissionais para o autocuidado. **Conclusão:** As práticas dos profissionais de enfermagem direcionadas ao autocuidado demonstraram aspectos negativos relacionados à temática. **Descritores:** Autocuidado, Enfermagem, Qualidade de vida.

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar las prácticas de los profesionales de enfermería de un Hospital de Emergencias y Urgencias, dirigida a los cuidados personales; caracterizarlos como el horario semanal de trabajo y determinar las dificultades que se van a cuidar de sí mismos. **Método:** Este tipo exploratorio-descriptivo y cualitativo, realizado con un equipo de enfermería en julio de 2009 en un Hospital de Emergencias y Urgencias Campina Grande / PB / Brasil. El material empírico fue analizado mediante análisis de contenido, después de haber obedecido a los preceptos de la Resolución 196/96, presentada al Comité de Ética del Centro para la Educación Superior y el Desarrollo (CESED) que aprobó el 25/05/2009, N ° 1846.0. 000405-09. **Resultados:** Se observó una percepción de los profesionales de enfermería relacionados con el cuidado personal, la práctica de la enfermería dirigida a los cuidados para el mantenimiento de la salud, y las dificultades encontradas por los médicos para el cuidado personal. **Conclusión:** La práctica de la enfermería dirigida a los cuidados personales mostraron aspectos negativos relacionados con el tema. **Descriptor:** Cuidado de sí mismo, Enfermería, Calidad de vida.

<sup>1</sup>Enfermeira do Hospital de Trauma de Campina Grande-PB. E-mail: tassiahenny@hotmail.com. <sup>2</sup>Enfermeira, Mestranda em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba(UFPB); professora do Departamento de Enfermagem da UFCG e da FCM de Campina Grande-PB. E-mail: priscillamcs@hotmail.com. <sup>3</sup>Enfermeira, Doutoranda em enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação. Professora da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande-PB. E-mail: elisaaz@terra.com.br <sup>4</sup>Enfermeira. Doutoranda em enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação da UFPB. Professora da Universidade Federal de Campina Grande-PB. E-mail: alynnems@hotmail.com. <sup>5</sup>Enfermeira. Mestranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação da UFPB. E-mail: renatacc@outlook.com. <sup>6</sup>Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará. Professora Adjunto IV da UFB. E-mail: marfilha@yahoo.com.br. Renata Cavalcanti Cordeiro. Tel.(83) 8806-0118. Email: renatacc@outlook.com.br Rua: Newton Estilac Leal, nº 986. Alto Branco. Campina Grande/PB.

## INTRODUÇÃO

O cuidado é essencial e inerente ao ser humano, está presente na história da humanidade desde a evolução dos tempos, porém, não apresenta significado ou uma concepção definida, no entanto, subentende-se que esta prática caracteriza-se por buscar o bem-estar do indivíduo de forma integral. No campo profissional da saúde, o cuidado antes entendido como um ato de caridade e vocacional, contemporaneamente foi perdendo sua essência e assumindo, cada vez mais, um caráter mecanicista e individual.<sup>1</sup>

Atualmente o cuidado vem ganhando dimensões ampliadas, no que diz respeito à integralidade e coletividade. Nesta perspectiva, a Enfermagem, tida como a ciência e a arte de cuidar, seja no âmbito individual, familiar ou comunitário, tem como principal objetivo a assistência integral ao ser humano, nas suas necessidades básicas, atuando na promoção, prevenção e recuperação da saúde.

Dessa maneira, esta profissão tem se consolidado como a ciência a partir do cuidar, assim, pensar em saúde e em Enfermagem é pensar em promoção da vida com qualidade, portanto, esse comprometimento reflete que é indispensável à esta reconstruir o seu modo de cuidar específico, o qual esteja desvinculado de um modelo que privilegia a doença em detrimento à saúde dos indivíduos. Essa postura tem ressaltado a autonomia do saber e consolidado esta profissão como ciência.<sup>2</sup>

A formação na área de saúde é guiada pelo modelo biológico, onde o corpo humano é visualizado como uma máquina, analisada segundo suas partes e a doença é vista como um mau funcionamento dos mecanismos biológicos, nesse sentido o cuidado visa consertar o defeito de acordo com o problema específico. É o que ocorre desde a formação acadêmica até a prática profissional diária.<sup>3</sup>

Nesse sentido, os Enfermeiros durante o exercício profissional se deparam com situações e com conceitos abstratos relacionados a esta temática a todo instante quando se realiza procedimentos, tarefas, diagnósticos, quando se administra um medicamento, no entanto, é preciso que o cuidado seja reconhecido na perspectiva ontológica de sua existência, perscrutando tudo aquilo que possa contribuir para um cuidado de enfermagem comprometido com o bem, com a ética, com o respeito ao outro.<sup>4</sup>

Assim, este tem sido um desafio para os profissionais de saúde, dentre eles o Enfermeiro, pois as estruturas de saúde condicionam as ações de cuidado de maneira racional, mecânica e impessoal, porém, não se pode desconsiderar que a forma de agir com o outro está imbricada ao modo com que o indivíduo relaciona-se consigo mesmo, tornando relevante o pensamento de Heidegger que destaca o homem como sujeito de sua própria realização.<sup>4</sup>

Assim sendo, não há como pensar em cuidar de vidas sem antes refletir acerca da própria saúde, tornando-se uma questão de aperfeiçoamento pessoal, onde é necessário que o profissional de enfermagem esteja bem para proporcionar cuidado de forma eficaz e satisfatória ao outro.

Segundo a Organização mundial de saúde (OMS) saúde é um estado de completo bem estar físico, mental e social e não a mera ausência de moléstia ou enfermidade. Dessa forma envolve vários aspectos tais como: uma alimentação saudável, a prática de atividades físicas, lazer, bem como a prevenção de doenças, entre outros, onde estes devem estar em harmonia para determinar padrões de saúde estáveis.<sup>5</sup>

Então, o cuidado implica em conhecer-se a si mesmo, devendo o cuidador investir para conhecer o outro, mas também a si mesmo, pois quanto mais procurar se perceber tanto mais

poderá perceber o outro e vice-versa. Consequentemente o autocuidado promove a melhora da qualidade de vida, assim como traz benefícios que podem ser observados por meio dos cuidados que são prestados aos outros, o que traz um atendimento com qualidade e humanizado, onde aquele que se cuida, conhece seus valores, deveres e limites, buscando a integralidade do cuidado sem reduzir o outro e a si mesmo ao estado de objetos.

O processo de cuidado na área de saúde está relacionado à forma como repercute as ações executadas, decorrentes dos conhecimentos e das habilidades de cada profissional, em cada momento imprescindível no ato de cuidar, o que acaba demonstrando o que cada profissional é e a maneira como se cuidam.

A problemática discutida tem sua relevância justificada, visto que diante das situações atuais nota-se que o cuidado humano realizado pelos profissionais de enfermagem deve superar a perspectiva dos clientes e seus familiares devem atingir o próprio autocuidado, de forma que melhore os relacionamentos e o êxito profissional, estando voltada para as necessidades do ser humano a ser cuidado e as próprias necessidades.

Analisar o assunto em questão torna-se assim uma necessidade ao mesmo tempo de reflexão e autoavaliação, por parte dos profissionais de enfermagem, na busca de uma sensibilização quanto à seriedade do autocuidado como condição para o cuidado prestado ao outro.

A literatura aponta que os Enfermeiros do turno noturno são os que menos têm se dedicado ao cuidado de si. Na medida em que, o serviço noturno acaba exercendo influência no ritmo de trabalho do organismo (ritmo biológico) interferindo diretamente no ciclo sono/vigília, ocasionando perturbações na vida familiar, tendências depressivas, problemas gástricos decorrentes das modificações horárias na ingestão de alimentos, alterações psíquicas (mau humor, J. res.: fundam. care. online 2013. out./dez. 5(4):440-48

tristeza, desânimo, estresse) e fisiológicas (distúrbios gástricos, cardiovasculares e do sono) para o trabalhador de enfermagem.<sup>6</sup>

Devido à importância do tema proposto, sentiu-se a necessidade de realizar esta pesquisa, a qual teve como objetivo geral: analisar as práticas dos profissionais de Enfermagem do turno noturno, de um Hospital de Urgência e Emergência de Campina Grande/PB/Brasil, direcionadas ao autocuidado para a manutenção da saúde. Especificamente Buscou-se caracterizar estes profissionais de enfermagem quanto à carga horária semanal de trabalho, área e tempo de atuação na profissão, bem como, averiguar as dificuldades que os mesmos encontram para cuidarem de si.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório e descritivo, delineado espelhando-se nos estudos qualitativos, predominantemente nas premissas da entrevista oral, condição que se considerou indispensável para consecução dos objetivos propostos.

O cenário escolhido para esse estudo foi um Hospital de Urgência e Emergência, de caráter privado e credenciado ao Sistema Único de Saúde (SUS), referenciado neste estudo por Hospital X. Tal instituição localiza-se no município de Campina Grande /PB/Brasil. A escolha do local da pesquisa foi baseada no fato da mesma ser referência na cidade em urgência e emergência, e por sua vez, possui uma grande demanda de atendimentos diários, e conseqüentemente um elevado número de profissionais, proporcionando uma amostra satisfatória para a pesquisa.

A amostra foi composta por todos os profissionais de enfermagem do turno noturno, sendo 46 técnicos de enfermagem e 6 enfermeiros, obedecendo aos seguintes critérios de inclusão: 1) pertencer ao quadro efetivo da instituição; 2) possuir uma carga horária semanal

de trabalho noturno de no mínimo de 12 horas; 3) Ser do quadro de profissionais de enfermagem. Visando preservar o anonimato, os mesmos foram identificados pela letra P seguida de um número cardinal em ordem crescente das entrevistas.

O material empírico foi adquirido através da aplicação de um roteiro de entrevista semiestruturado com perguntas objetivas e subjetivas, assim, para sua construção foram consideradas algumas informações encontradas no Manual do Cuidador do Ministério da Saúde.<sup>7</sup>

A coleta do material empírico foi realizada em horário previamente estabelecido entre o pesquisador e os funcionários, no mês de julho de 2009. Dessa forma, o material obtido foi discutido através da técnica de análise de conteúdo tipo categorial-temática, proposta por Bardin.<sup>8</sup> Mas também utilizou-se a técnica da narrativa que possibilita a confrontação de significados com a literatura pertinente ao tema discutido.

A pesquisa foi desenvolvida de acordo com os aspectos éticos da pesquisa, envolvendo seres humanos recomendados pela resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, que aborda os deveres e direitos do pesquisador e sujeito. Por se tratar de um estudo envolvendo seres humanos, a pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ensino Superior e Desenvolvimento (CEP/CESED) que emitiu parecer favorável em 18/06/2009, segundo CAAE-1846.0.000.405-09.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

### A percepção dos profissionais de Enfermagem relacionada ao autocuidado

Na enfermagem o cuidado representa sua essência e o que a conduziu para tornar-se ciência, todavia, o autocuidado foi mencionado pela primeira vez nesta profissão, através da Enfermeira Dorothea Elizabeth Orem, no entanto, este era apenas mencionado por se entender ser relevante incentivar o paciente ao autocuidado, J. res.: fundam. care. online 2013. out./dez. 5(4):440-48

não pensando no cuidando do profissional de saúde como uma estratégia de efetivação na prática na Enfermagem.<sup>1</sup>

Assim, quando se remete ao cuidado de si, este caracteriza-se como primordial para a qualidade da assistência de qualquer profissional de saúde, e principalmente, do Enfermeiro, pois possui uma relação mais próxima dos pacientes, e portanto, ao negligenciar-se e não manter uma relação saudável consigo, fica impossibilitado de realizar sua função de cuidador com excelência.<sup>1</sup>

Dessa maneira, os participantes descrevem por meio de suas falas uma perfeita compreensão acerca do autocuidado, bem como a necessidade do mesmo para a boa manutenção da saúde:

Entendo que é o ato de cuidar de si próprio, do corpo, da mente. (P.17).  
(...) está relacionado à maneira como nos cuidamos, ou seja, a forma como tratamos nossa saúde, nosso corpo, físico, também lado espiritual. (P. 19).

O autocuidado expressa, então, o cuidar de si próprio, são as ações, o comportamento que as pessoas têm em seu próprio benefício, com a finalidade de promover a saúde, preservar, assegurar e manter a vida.<sup>7</sup> Destarte, os participantes acrescentam ainda por meio dos discursos a importância do cuidado de si como condição para cuidar bem de outras pessoas:

Primeiro cuidar de si para poder cuidar do próximo. (P. 5).  
Cuidar bem de mim e dos outros. (P. 13).  
É você se dedicar a você mesmo, o seu corpo, para poder prevenir doenças a você e seu paciente. (P.26).

Estes autores confirmam os discursos emitidos pelos participantes, quando diz que o cuidado de si mesmo é uma atitude ligada a certo modo de estar no mundo, de relacionar-se com o outro, consigo mesmo e de modificar-se.<sup>9</sup> Dessa forma as pessoas ao entenderem e praticarem ações voltadas para o cuidado pessoal proporciona bem estar para si mesmos assim como para com quem se mantêm relações diariamente.

### Práticas dos profissionais de enfermagem direcionadas ao autocuidado para manutenção da saúde

Os profissionais de saúde são cuidadores diretos de indivíduos doentes, de seus familiares e, também, de si mesmos, todavia, estes ignoram-se com frequência, tornando-se relapsos em relação as suas necessidades em referentes à saúde e as gregárias, mesmo vivendo cotidianamente situações de perdas, dor e sofrimento, atuando nas altas jornadas de trabalho. Dessa maneira, estes têm se tornados frios e indiferentes no cuidar do outro, pois o cuidado eficaz ao paciente, se dá a partir do cuidado do profissional consigo mesmo.<sup>10</sup>

Tendo em vista que para manter a saúde é necessária a adoção de hábitos de vida saudáveis, foi analisado o autocuidado no tocante aos aspectos relacionados à nutrição, atividade física, lazer e comportamento preventivo. Assim, foi notório a contrariedade do discurso dos profissionais de Enfermagem, pois referem conhecer sobre o autocuidado, no entanto, agem de forma negligente com a própria saúde, como percebido por meio das falas a seguir:

Normal sem regime algum. (P. 7).  
 Rica em gordura, massa, com  
 alimentação reforçada no café da  
 manhã. (P. 30).  
 Desorganizada devido aos horários.  
 (P.44).  
 Comendo tudo. (P. 54).

Nos relatos acima, evidencia-se que os participantes não têm uma alimentação adequada, tendo em vista que cada indivíduo tem exigências alimentares distintas segundo a característica de seu organismo e a sua situação biológica. Onde o organismo requer para seu desenvolvimento e manutenção, uma quantidade adequada de alimentos que contenha valores recomendados dos diversos nutrientes para suprir as necessidades.

A irregularidade nos hábitos alimentares piora quando o trabalhador não possui uma boa  
 J. res.: fundam. care. online 2013. out./dez. 5(4):440-48

educação alimentar. Geralmente as refeições do trabalhador noturno são de preparo rápido e rico em gorduras.<sup>11</sup>

Dessa forma, não apenas a alimentação é um fator importante para se medir a qualidade de vida, mas também a prática regular de atividades físicas, pois o sedentarismo é um dos fatores de risco para agravos à saúde mais prevalentes na população mundial e brasileira, sendo identificado atualmente como um importante problema de saúde pública nos mais diferentes segmentos. A atividade física envolve componentes e determinantes de ordem biopsicossocial e cultural. Dessa forma são vários os tipos de atividades físicas praticadas pela sociedade devendo assim a escolha de qualquer atividade física lhes proporcionar motivação e prazer.<sup>12</sup>

A associação entre atividade física e capacidade funcional tem sido considerada e tal achado permite sugerir que sejam adotadas medidas no sentido de indicar e orientar a prática regular de uma atividade física ou esporte, pelos trabalhadores de enfermagem, visando melhorar suas condições de saúde. Os trabalhadores, principalmente os mais velhos, devem ser encorajados a participar de programas regulares de atividade física, que sejam adequados à idade, pois o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz.<sup>13</sup>

Embora estes tenham referido desenvolver estas atividades o estudo mostra que 67% dos participantes apresentam práticas irregulares de atividade física como mostra os discursos a seguir:

Esporadicamente caminhada. (P.17).  
 Às vezes caminhada. (P. 39).  
 Não pratico atividades físicas. (P. 28).

Nota-se por meio dos discursos a seguir, que apenas 33% dos participantes desta pesquisa, praticam alguma atividade física, por sua vez,

estes escolhem variados tipos de atividades físicas de acordo com o que mais lhes convém:

Caminhada, corrida e musculação. (P. 16).  
Cooper todo dia 40 minutos. (P. 43).  
Aeróbica e caminhada. (P. 51).

Equilibrar a ingestão e o gasto de energia é a base do controle de peso durante toda a vida. Os padrões de alimentação saudável e a atividade física regular devem começar na infância e continuar por toda a vida adulta.

Os profissionais de saúde, geralmente, possuem uma alta carga horária de trabalho, os quais se dão também no período noturno, acarretando uma desorganização ritmo circadiano do sono, o que tem sido um dos fatores de comprometimento na saúde do profissional.<sup>6</sup>

Assim, foi possível identificar que apesar da maioria dos participantes terem relatado tentar equilibrar o tempo dedicado ao trabalho e ao lazer, é ainda pequeno o tempo semanal que dispõem para se dedicar ao lazer tendo em vista a carga horária semanal de trabalho, sendo comprovado pelas seguintes falas:

Só nas folgas de vez em quando tenho lazer [...]. (P.15).  
Na semana não tenho lazer, só uma vez por mês quando viajo [...]. (P. 16).  
Duas horas no máximo tenho lazer. (P. 20).

Evidencia-se, então, que a procura pela realização profissional, pessoal e pela subsistência confronta-se com o desgaste pelo ritmo de trabalho, o que traz uma necessidade de descanso, ao sentir-se afrontado pelas limitações que pertencem à rotina do trabalho, sobretudo na área hospitalar.<sup>6</sup> Portanto, faz-se notório que as representações emitidas nas respostas dos participantes assemelham-se a literatura:

Diversão com a família. (P. 7).  
Sair com amigos, jantar, ir ao cinema. (P. 18).  
Dançar, conversar com amigos, namorar. (P. 24).  
Ver filmes, ir à pizzaria. (P. 31).  
Assistir TV e dormir nas horas vagas. (P. 42).

Esses momentos de lazer devem ser freqüentes na vida destes profissionais uma vez que, assegura que sentir-se bem ao estar desligado das atividades produtivas e sentir-se melhor ao estar trabalhando constituem uma meta de qualidade de vida que todo trabalhador deve seguir, onde para sentir-se bem, ou melhor, as atividades de lazer devem estar presentes na vida diária de cada profissional do cuidado.<sup>13</sup>

### **Dificuldades encontradas pelos profissionais para o autocuidado**

O quadro precário e a degradação em que se encontra o exercício profissional exigem a duplicidade de empregos e a tríplice jornada de trabalho, práticas bem difundidas entre os trabalhadores dos serviços de saúde, como forma de assegurar melhor remuneração para assegurar a sobrevivência.<sup>14</sup> Os discursos emitidos pelos participantes corroboram com a ideia dos autores:

Tempo e às vezes disposição, pois depois da jornada de trabalho é muito cansativo. (P. 7).  
O tempo, pois saio de um hospital para outro. (P. 23).  
Falta de tempo, desânimo. (P. 32).  
O tempo é muito pouco. Trabalho, casa, fico quase sem tempo pra cuidar de mim. (P. 34).

Portanto, é necessário que se tenha atenção direcionada a saúde dos cuidadores, já que no cotidiano de trabalho destes observa-se jornadas exaustivas e ininterruptas de plantões, remuneração salarial insuficiente, sobrecarga de tarefas, além da convivência com a dor e sofrimento alheio carregados de sentimentos próprios.<sup>15</sup> O que é notório quando os participantes acrescentam as condições financeiras aliada à falta de tempo:

Falta de tempo e dinheiro. (P. 24).  
Financeiras. Tempo demais para o trabalho. (P. 43).

Esses fatos vivenciados diariamente acarretam em indisposição destes profissionais,

resultando em obstáculos para cuidarem de si, prejudicando assim a saúde e qualidade de vida.

No entanto, quando questionados a respeito do que poderia ser feito para superar as dificuldades encontradas para o cuidado próprio os participantes revelaram que ter um maior tempo disponível pode facilitar a praticar do autocuidado entre os profissionais de saúde:

Uma carga horária mais favorável. (P. 3).  
 Gostaria de mais tempo para cuidar da saúde. (P. 15).  
 Dentro do próprio trabalho deveríamos ter tempo para o acesso ao autocuidado. (P. 28).  
 Aprender a valorizar o tempo disponível e cuidar-se. (P. 39).  
 Trabalhar menos para poder ter tempo. (P. 50).

Destarte, a partir dos relatos acima, pode-se inferir que a instituição hospitalar por cuidar e tratar de problemas de saúde da população deve dispor de condições adequadas que proporcione a saúde destes profissionais, tendo em vista que diferentes investigações científicas têm evidenciado que a sobrecarga de trabalho está associada a problemas de saúde. Além disso, o trabalho será desgastante ou não dependendo ainda do que ele representa para as pessoas.<sup>16</sup>

Dessa maneira, a partir da conscientização para o autocuidado os profissionais revelaram que:

Procurar sincronizar profissão e saúde. (P. 18).  
 Ter mais consciência da importância do autocuidado. (P. 25).  
 Dar prioridade a cuidar da minha saúde. (P. 29).  
 Só se conscientizar um pouco da importância da prevenção. (P. 33).

Percebe-se, então, que o ser humano é produto de uma base natural que não se dá isoladamente, mas interage com o mundo que o cerca, em contínua transformação social, onde o homem é tanto produto quanto criador da sua própria sociedade, dependendo do mesmo a conscientização do autocuidado.<sup>17</sup>

A saúde envolve mudanças de hábitos e padrões de vida, que passam por uma alteração de J. res.: fundam. care. online 2013. out./dez. 5(4):440-48

percepção do sujeito frente à vida, e a forma de se cuidar, assim a mudança de forma de vida remete a subjetividade dos sujeitos, as suas motivações conscientes ou inconscientes.<sup>18</sup>

Estudos têm evidenciado que devido a estas dificuldades encontradas pelos profissionais de Enfermagem nas Unidades de Terapia Intensivas acerca do autocuidado, estes estão cada vez mais propensos a desenvolver a Síndrome de Burnout, a qual caracteriza-se como o esgotamento emocional relacionado ao trabalho sendo expressa no estágio mais avançado do estresse e podendo chegar a doenças psicossomáticas, altas taxas de absenteísmo, afastamentos temporários das funções, chegando até a aposentadoria por invalidez.<sup>19</sup>

## CONCLUSÃO

Ao analisar as práticas dos profissionais de enfermagem do turno noturno direcionadas ao autocuidado para a manutenção da saúde, tendo em vista que esta se relaciona, entre outros, a uma alimentação saudável, a prática de atividades físicas, ao lazer, bem como a um comportamento preventivo adequado, evidenciou-se na maioria destes, aspectos resultados negativos na medida em que os profissionais foram sendo questionados e o assunto foi contextualizado.

Relacionado à nutrição, a maior parte dos participantes não possui uma alimentação adequada, uma vez que não consomem quantidades e tipos de alimentos que beneficiam a manutenção da saúde. No tocante a prática de atividades físicas parece ser algo distante de ser alcançado, em que 67% dos participantes são sedentários.

Quanto ao lazer os participantes deixam a desejar, pois o lazer para os mesmos é possível em um curto período de tempo e sem regularidade, na medida em que dispõem de tempo. Outro fator relevante está relacionado ao comportamento preventivo em que este não é adequado, uma vez

que 52% dos participantes só procuram por serviços de saúde quando estão doentes, mesmo fazendo parte da área de saúde, o que é preocupante, tendo em vista que a prevenção é um dos fatores essenciais para se manter saudável.

O maior impasse para o autocuidado é a ausência de tempo disponível, onde afirma com clareza ser esta uma dificuldade para se cuidarem, o que é notório quando analisamos os aspectos citados anteriormente que para serem alcançados exigem momentos de dedicação a si mesmos, o que nem sempre ocorre.

Acredita-se, então, que para cuidarem de si mesmos é necessário disponibilidade de tempo, bem como ter consciência da importância do autocuidado para a manutenção da saúde, o que já é um grande avanço nesse processo, visto que o autocuidado só é possível a partir da iniciativa própria de cada um. Dessa forma, a aprovação da lei N° 2295/2000 torna-se necessária, pois por meio desta há redução da jornada de trabalho da categoria de enfermagem para 30 horas, oferecendo subsídio para o autocuidado, o que beneficia a saúde dos profissionais de enfermagem, bem como a saúde das pessoas que recebem assistência.

A partir dos resultados desse estudo, foi possível observar o início de um processo de reflexão por parte dos profissionais de enfermagem, pois fizeram uma breve análise no momento em que respondiam os questionamentos, verbalizando a preocupação frente ao tema proposto no trabalho, afirmando que por meio deste descobriram que estavam “mal” e que “não se cuidam”.

Neste trabalho buscou-se não apenas uma análise do processo de autocuidado dos profissionais de enfermagem, contudo, espera-se que esta investigação venha contribuir para o despertar de profissionais mais sensíveis para a necessidade de investimento no autocuidado para J. res.: fundam. care. online 2013. out./dez. 5(4):440-48

que, a partir de então, estes possam cuidar melhor dos outros.

Sugere-se que assuntos como estes façam parte de discussões e reuniões dentro da própria instituição hospitalar, para que se identifiquem obstáculos relacionados à manutenção da saúde destes profissionais e incentivem a adoção de hábitos saudáveis, tendo em vista que estes fazem parte imagem da instituição e constituem um grupo de profissionais considerável representando uma importante parcela do cuidado prestado aos pacientes.

## REFERÊNCIAS

1. Silva IJ, Oliveira MFV, Silva SED, Polaro SHI, Radünz V, Santos EKA, Santana ME. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. Rev esc enferm USP [periódico on line] 2009 [citado 16 set 2012]; 43(3): 697-703. Disponível em: [http://professores.faccat.br/moodle/pluginfile.php/10657/mod\\_resource/content/1/3-%20cuidado%20de%20si.pdf](http://professores.faccat.br/moodle/pluginfile.php/10657/mod_resource/content/1/3-%20cuidado%20de%20si.pdf)
2. Santos I, Alves ACS, Silva FS, Penna LHG, Alvin NAT. Fundamentos filosóficos e teóricos para novas concepções do cuidar em enfermagem: contribuição da sociopoética. Rev Bras Enferm [periódico on line] 2010 jul/ago; [citado 16 set 2012] 63(4): 644-651. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672010000400022](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672010000400022)
3. Sousa FGMS, Erdmann ALA. Integralidade do cuidado: do Real a fantasia. In: Koerich MS; Sousa FGMS. Cuidar-Cuidado: reflexões contemporâneas. Florianópolis (SC): Papa livro; 2008.
4. Oliveira MFV, Carraro TE. Cuidado em Heidegger: uma possibilidade ontológica para a enfermagem. Rev Bras Enferm [periódico on line] 2011 [citado 16 set 2012]; 64(2): 376-380. Disponível em: <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=267019461025>
5. Sciliar M. História do Conceito de Saúde. PHYSIS: Rev Saude Colet [periódico on line] 2007 [citado 16

Targino THSJ, Silva PMC, Azevedo EB *et al**Taking care of yourself...*

set 2012]; 17(1): 29-41. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a03.pdf>

6. Vegian CFL, Monteiro MI. Condições de vida e trabalho de profissionais de um Serviço de Atendimento Móvel de Urgência. *Rev Latino Am Enfermagem* [periódico on line] 2011 [citado 16 set 2012]; 19(4): 1018-1024. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n4/pt\\_22.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n4/pt_22.pdf)

7. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção a Saúde. Secretaria de Gestão do trabalho e da Educação na saúde. Guia Prático do cuidador. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2008.

8. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2009.

9. 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* [periódico on line] 2006 [citado 16 set 2012]; 15 (Esp): 152-7. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v15nspe/v15nspea18.pdf>

10. Oliveira Júnior JO. Cuidando do cuidador. *Rev Pratica Hospitalar* [periódico on line] 2009 set/out [citado 16 set 2012]; 1(65): 117-9. Disponível em: [http://www.dor.org.br/profissionais/arquivos/cuidando\\_do\\_cuidador.pdf](http://www.dor.org.br/profissionais/arquivos/cuidando_do_cuidador.pdf)

11. Moreno CRC, Fischer FM, Rotenberg L. A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas. São Paulo *Perspec* [periódico on line] 2003 [citado 16 set 2012]; 17(1): 34-46. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-88392003000100005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392003000100005)

12. Siqueira FCV, Nahas MV, Facchini LA, Piccini RX, Tomasi E, Thumé E, et al. Atividade física em profissionais de saúde do Sul e Nordeste do Brasil. *Cad Saude Publica* [periódico on line] 2009 [citado 16 set 2012]; 25(9): 1917-1928. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n9/06.pdf>

13. Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Cienc Saude Colet* [periódico on line] 2010 [citado 16 set 2012]; 15(1): 115-120. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232010000100017&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141381232010000100017&script=sci_arttext)

14. Vieira SB, Seligmann SE, Athayde M. Dimensões ocultas no hospital: o "trabalho sentimental" e as violências presentes na relação de serviço. In: ARAÚJO A, et al. *Cenários do trabalho: subjetividade, movimento e enigma*. Rio de Janeiro (RJ): DP&A; 2004.

15. Vieira ABD, Alves ED, Kamadai I. Cuidando do cuidador: percepções e concepções de auxiliares de enfermagem acerca do cuidado de si. *Texto e Contexto Enferm* [periódico on line] 2007 jan/mar [citado 16 set 2012]; 16 (1): 15-25. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072007000100002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072007000100002)

16. Lautert LA. Sobrecarga de trabalho na percepção de enfermeiras que trabalham em hospital. *Rev Gaucha de Enferm* [periódico on line] jul 1999 [citado 16 set 2012]; 20(2): 50-64. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/23479/000290068.pdf?sequence=1>

17. Neves MY, Seligmann SE, Athayde M. Saúde mental e trabalho: um campo de estudo em construção. In: Araújo A. et al. *Cenários do trabalho: subjetividade, movimento e enigma*. Rio de Janeiro (RJ): DP&A; 2004.

18. Teixeira ER. Saúde Mental e Enfermagem psiquiátrica. In: Figueiredo NMA. *Práticas de enfermagem: Fundamentos, conceitos, situações e exercícios*. São Paulo (SP): Difusão Enfermagem; 2003.

19. Sousa AQ, Barros AG, Dias ACS, Santos VEP. Perspectivas de Síndrome de Burnout na Equipe de Enfermagem da Unidade de Terapia Intensiva. *R. pesq.: cuid. fundam. online* 2012 jul/set; 4(3): 2672-78.

**Recebido em: 18/09/2012**

**Revisões requeridas: No**

**Aprovado em: 01/04/2013**

**Publicado em: 01/07/2013**

J. res.: fundam. care. online 2013. out./dez. 5(4):440-48