

A RELEVÂNCIA DO CUIDADO DE SI PARA PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Eliane Silva Ferreira*
Mariana Barci de Souza**
Norma Valéria Dantas de Oliveira Souza***
Kelly Fernanda Assis Tavares****
Ariane da Silva Pires*****

RESUMO

Pesquisa qualitativa e descritiva, cujo objeto é o cuidado de si e as repercussões para a saúde dos trabalhadores de enfermagem que atuam no contexto intensivista. Objetivos: identificar a percepção dos trabalhadores de enfermagem sobre o cuidado de si; descrever as ações que os trabalhadores realizam para cuidarem de si; e discutir as repercussões do cuidado de si para a saúde destes trabalhadores. Participaram do estudo dez trabalhadores de enfermagem de terapia intensiva de um hospital universitário. O instrumento de coleta foi a entrevista semiestruturada e para tratamento dos dados utilizou-se a técnica de análise temática de conteúdo. A partir da análise, emergiram três categorias relacionadas: ao significado do cuidado de si; às atitudes, comportamentos e propostas sobre a temática e; às influências do cuidado de si para o trabalho e a saúde do trabalhador. Verificou-se que o cuidado de si é relevante para a saúde destes profissionais e para o processo de trabalho, pois as ações desenvolvidas para a manutenção desse cuidado melhoram a qualidade de vida pessoal e profissional. Além disso, evidenciou-se que o cuidado de si é promotor da saúde física e mental dos trabalhadores de enfermagem.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador. Enfermagem. Terapia intensiva.

INTRODUÇÃO

Os profissionais de enfermagem dedicam-se ao bem-estar de pessoas em situações de vulnerabilidade ou não, porém, com certa frequência, esses profissionais negligenciam o cuidado com seu próprio estado de saúde. Contudo, sabe-se que o cuidado de si é essencial para o equilíbrio físico, mental e espiritual do trabalhador, bem como é fator que pode qualificar o cuidado do outro⁽¹⁾. Fundamentando-se nesta assertiva, destacou-se como objeto deste estudo: o cuidado de si e as repercussões para a saúde dos trabalhadores de enfermagem que atuam no cuidado intensivo.

Optou-se por investigar os profissionais de enfermagem de terapia intensiva porque eles enfrentam diversos desafios e situações de estresse, tais como: rotinas desgastantes, carência de recursos humanos, volume elevado de atividades laborais, ritmo de trabalho intenso,

equipamentos sofisticados e ruidosos, constante convivência com a dor e a morte. Todos esses motivos têm grande potencial para causar prejuízos à saúde, e podem ser evidenciados nestes profissionais por meio de alteração de humor, presença de cefaleias e de ansiedade, incidência elevada de doenças osteomusculares e de úlceras gástricas, acometimento de insônia e de alteração de comportamento, além de défices na concentração e atenção⁽²⁾.

Considerando tal contexto adverso e potencializador de adoecimento e manifestações negativas na saúde dos trabalhadores, o cuidado de si torna-se uma prática relevante para a manutenção do bem-estar desse coletivo profissional, além de contribuir com a qualidade do cuidado prestado.

O cuidado de si é entendido como um processo de subjetivação no qual está envolvido uma variedade de situações e ações que ajudam aos trabalhadores no alcance do bem-estar biopsicossocial. Contudo, se faz importante

*Enfermeira. E-mail: lilihappy09@gmail.com

**Enfermeira. Residente de Enfermagem no Programa de Terapia Intensiva da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (ENF/UERJ). E-mail: mariana.barci@hotmail.com

*** Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Professora do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (PPGEnf/UERJ). Procientista. E-mail: norval_souza@yahoo.com.br

****Enfermeira. Mestranda em Enfermagem do PPGEnf/UERJ. Especialista em Terapia Intensiva e Enfermeira do Trabalho. Bolsista CAPES. E-mail: kfassis@yahoo.com.br

*****Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Especialista em Enfermagem do Trabalho. Professora Substituta do Departamento Médico Cirúrgico na Área Cirúrgica (ENF/UERJ). E-mail: arianepires@oi.com.br

conhecer-se mais e permitir um maior envolvimento no seu próprio cuidado, compreendendo que o cuidado de si é uma atitude e responsabilidade saudável necessária para o processo de vida e promoção à saúde de todos⁽¹⁾.

Neste sentido, aprofundar as reflexões sobre a relevância do cuidado de si e suas repercussões na saúde do trabalhador auxilia na busca por melhores condições de trabalho e ajuda a refletir e implementar mudanças na concepção do coletivo profissional acerca da promoção de saúde e prevenção de agravos.

De acordo com as considerações iniciais acerca do objeto, os seguintes objetivos foram delimitados: I) identificar a percepção dos trabalhadores de enfermagem sobre o cuidado de si; II) descrever as ações que os trabalhadores realizam para cuidarem de si; e III) discutir as repercussões do cuidado de si para a saúde destes trabalhadores.

METODOLOGIA

Estudo descritivo e com abordagem qualitativa, realizado na terapia intensiva de um hospital universitário, situado no município do Rio de Janeiro, caracterizado por apresentar o nível de atenção terciário.

Participaram do estudo dez profissionais de enfermagem, dentre eles: três enfermeiros, dois residentes de enfermagem e cinco técnicos de enfermagem. O quantitativo de participantes embasou-se no critério de reincidência das informações⁽³⁾, ou seja, quando o conteúdo do material coletado começou a se repetir, foi um indicativo para finalização da coleta.

Elencaram-se como critérios de seleção dos participantes do estudo: I) ser profissional de enfermagem da terapia intensiva; II) trabalhadores em pleno exercício da função há pelo menos um ano; e III) profissionais que, após afastamento do trabalho, retornaram suas atividades com tempo superior a seis meses.

A coleta de dados foi realizada nos meses de setembro e novembro de 2013. Para a captação dos dados utilizou-se a técnica de coleta a entrevista semiestruturada, cujo instrumento foi composto de questões relacionadas ao significado do cuidado de si na perspectiva dos trabalhadores, as ações implementadas para a

promoção e manutenção do cuidado de si, bem como as repercussões do cuidado de si na saúde dos profissionais de enfermagem.

Os participantes foram orientados quanto ao tema e objetivos do estudo, sendo convidados a participarem voluntariamente e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foi garantido o anonimato por meio de um código composto por letras e números, o qual a letra "E" referiu-se à palavra "Entrevista", e a numeração seguiu a ordem em que foram transcritas.

As entrevistas foram realizadas em local reservado mediante gravação das falas dos participantes, sendo ainda transcritas e analisadas concomitantemente a ordem de sua realização. Posteriormente, os resultados foram classificados e analisados em consonância com a técnica de análise de conteúdo⁽⁴⁾, sendo ainda, sistematizados com base na análise de conteúdo temático categorial⁽⁵⁾.

O projeto atendeu todas as normas éticas estabelecidas para pesquisa envolvendo seres humanos, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro sob o número 407.899/2013.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A faixa etária mais incidente foi entre 41 e 50 anos, o que equivale a 60% dos participantes. Obteve-se preponderância do sexo feminino, com 90% de mulheres que responderam a entrevista. Em relação as características laborais 70% dos pesquisados possuíam mais de um vínculo empregatício.

A partir da análise, foram identificadas 291 Unidades de Registros (UR), alocadas em 56 Unidades de Significação (US) e distribuídas em três categorias: I) O significado do cuidado de si sob a ótica do trabalhador de enfermagem; II) Atitudes, comportamentos e propostas que permeiam o cuidado de si; e III) Influência do cuidado de si para o processo de trabalho e para a saúde dos trabalhadores.

Categoria 1: O significado do cuidado de si sob a ótica do trabalhador de enfermagem.

Esta categoria discute a percepção dos trabalhadores de enfermagem a respeito do cuidado de si e a influência do ambiente de trabalho, nesta prática. Sobre este ponto, os

trabalhadores disseram que a configuração do ambiente de trabalho tem grande relevância para o desenvolvimento do cuidado de si, conforme evidenciado no depoimento a seguir:

Cuidar de si engloba vários aspectos, um deles é o campo emocional que acontece no local de trabalho e, muito mais, mas também depende do ambiente de trabalho (acolhedor, livre de fatores físicos e emocionais de ordem estressora, relações de poder equilibrada, outros) [...] (E04).

Neste âmbito, o trabalhador buscou evidenciar que o cuidado de si depende do contexto que o envolve, destacando o próprio local de trabalho como parte desse cuidado. Logo, o cenário de trabalho deve se configurar como receptivo ao acontecimento de práticas que propiciam o cuidar de si, no qual exista harmonia entre os membros da equipe, um ambiente de cooperação, solidariedade e reconhecimento positivo entre os pares.

Sabe-se que o cuidado de si é entendido como aquele que possui uma complexa rede de significados e relações, envolvendo o autoconhecimento, a atenção à própria saúde, a atenção ao ambiente em que se convive, no qual esteja contemplado aspectos das relações interpessoais transversais, sem tensões, conflitos e grande competitividade⁽⁶⁾.

Espera-se ainda que a organização do trabalho se configure de modo que estimule ou forneça condições para que o cuidado de si aconteça. Suas características devem permitir a manifestação da subjetividade do trabalhador, promover o diálogo entre o coletivo profissional, favorecendo as relações positivas entre chefe e liderados, bem como entre os pares. Há ainda que se destacar a importância de práticas cotidianas saudáveis como, por exemplo, momentos de pausa no trabalho e atividades de relaxamento, pois também ajudam a assegurar o bem-estar do trabalhador, configurando-se como medidas do cuidado de si⁽⁷⁾.

Outra questão que emergiu da análise de conteúdo foi a preocupação com os diferentes fatores que envolvem o trabalhador para a manutenção da saúde física e mental. Os depoimentos a seguir ratificam esta afirmação:

Cuidado de si seria atentar a tudo o que meu corpo está [...] sinalizando [...]. Estar sensível às

mudanças no meu corpo. Prestar atenção ao que acontece no meu corpo (E08).

A gente precisa cuidar da saúde, fazer exames periódicos, todos os exames preventivos, estar em local saudável, falar com pessoas positivas, ter qualidade de vida, evitar o estresse [...]. O cuidado de si, para mim, significa estar bem na questão não só física, mas na questão de prevenção de doenças e isso é importante, psicologicamente. É estar bem para viver a vida (E02).

Na percepção dos participantes, o cuidado de si envolve uma multiplicidade de fatores com foco na promoção da saúde, apoiando-se também na prevenção de agravos como um instrumento relevante para a efetivação desta prática. Destacamos que a saúde foi entendida a partir da abrangência que vai além da questão puramente física de manifestação de sintomas, esta envolve a dimensão psicossocial e o bem-estar físico para se conquistar uma boa qualidade de vida.

Entende-se que a questão do cuidado de si está imbricada à concepção de ter saúde, mas não à saúde como a ausência de sintoma. A saúde foi destacada numa concepção mais ampla, numa ótica aprofundada e abrangente que envolve uma articulação com os diferentes determinantes da saúde, tais como os fatores sociais, físicos e mentais⁽⁸⁾.

Considerando a percepção de que o cuidado de si envolve manter boa condição de saúde, alguns participantes salientaram a relevância de privilegiar a subjetividade dos indivíduos, com vistas a ter saúde mental, evitando-se o adoecimento.

[o significado de cuidado de si] é a pessoa procurar a melhor maneira de lidar com os estresses da vida [...] Durante a vida, haverá fatores de estresse, então, a forma como lidar com isto ajudará a evitar doença, por exemplo. (E04).

Cuidados gerais, principalmente. É atentar para a saúde mental, para que a gente não se exponha, e não tenha intercorrência com a nossa saúde (E07).

Os relatos anteriores evidenciam a importância da dimensão subjetiva do cuidado de si a partir da promoção da saúde e prevenção de agravos. Deste modo, os participantes destacam que é importante evitar o sofrimento psíquico e o estresse em relação às questões mais amplas da vida, bem como àqueles relacionados ao ambiente de trabalho. Ressalta-

se que este último pode influenciar na satisfação e bem-estar dos profissionais, principalmente no que se refere às condições de trabalho, ambiente físico e padrões de turno de trabalho⁽⁹⁾. Portanto, para os participantes, o cuidado de si envolve saber lidar com as tensões próprias do cotidiano da vida, mas também do ambiente de trabalho do cuidado intensivo, criando estratégias para evitar o “estresse”.

Outra questão importante para se refletir está relacionada ao trabalho da enfermagem, igualmente multifacetado e complexo, no qual cuida-se de vidas humanas, muitas vezes em situação de vulnerabilidade. Além disso, destaca-se a necessidade de polivalência do trabalhador diante da atual configuração do trabalho em saúde, caracterizado pela precarização e fragmentação. Neste contexto, o trabalhador necessita ressignificar conceitos e atitudes para produzir uma força de trabalho capaz de atuar de acordo com as exigências, finalidades e dificuldades da profissão⁽¹⁰⁾.

Na análise dos resultados das entrevistas, emergiu a relevância de manter relações interpessoais focadas no bom relacionamento familiar e profissional. Essa questão foi aludida como importante componente no contexto da promoção do cuidado de si. Os discursos a seguir exemplificam esta análise:

[...] Para mim o cuidado de si envolve um bom relacionamento familiar e profissional, passa por aí também. (E05).

[...] Penso que ter um bom relacionamento com a família e com os colegas de trabalho é uma coisa importante do cuidado de si [...] (E07).

A partir dos depoimentos, constatou-se a importância das redes de apoio familiar e profissional para a promoção do cuidado de si. Logo, verifica-se que um bom relacionamento interpessoal, sobretudo na área familiar e profissional⁽⁹⁾, configura-se como um elemento imprescindível na efetivação desse cuidado.

As relações humanas são consideradas como princípio primordial para a compreensão do cuidado de si, uma vez que perpassa o processo de relacionamento mútuo entre os indivíduos, valorizando desta forma, uma troca interpessoal que ajuda a proteger a subjetividade e, por sua vez, a saúde⁽⁶⁾.

Categoria 2: Atitudes, comportamentos e propostas que permeiam o cuidado de si.

Esta categoria obteve como base para discussão temáticas relacionadas às práticas, aos procedimentos e condutas adotadas pelos participantes visando o cuidado de si. Uma atividade muito enfatizada pelos depoentes está relacionada a prática de exercícios físicos, destacados como fator primordial para a realização do cuidado de si, pois no entendimento dos participantes, esta atitude favorece à prevenção de doenças cardiovasculares, como também, pode ser uma estratégia para alívio do estresse, assegurando assim, a manutenção da saúde mental, além de possibilitar o convívio social. Seguem abaixo os discursos que exemplificam o exposto:

A atividade física é um componente que interfere muito no cuidado que se tem consigo, porque eu entendo isso como uma coisa que a gente tem que fazer e não tem como fugir, não só para emagrecer e manter a forma, mas para desestressar (E6).

Praticar atividade física, eu acho que, faz parte do cuidar de si, é fundamental termos que cuidar do nosso corpo para não adoecer, por exemplo, de doenças cardiovasculares [...] (E3).

Nessa perspectiva, verifica-se que a prática de exercícios físicos auxilia no relaxamento e reposição de energias, evitando assim o estresse gerado no cotidiano da vida em geral e no trabalho. Segundo esses trabalhadores, essa prática vai além de uma questão estética, sendo significativa para a prevenção do adoecimento tanto na esfera física como mental.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, no qual aconteça gasto de energia através da movimentação da musculatura esquelética, podendo ser exemplificada por lutas, danças, ginástica localizada, musculação, entre outros. Esta atividade está relacionada à saúde como uma conduta de prevenção de risco para o adoecimento, agindo também como um fator positivo para manutenção da saúde mental⁽¹¹⁾.

A atividade física tem como objetivo principal a manutenção do tônus muscular, a perda de peso e/ou conservação do peso ideal, proteção do sistema cardiovascular por meio de garantir que veias, artérias e musculatura permaneçam saudáveis. Desse modo, sabe-se que a prática do exercício físico contribui na prevenção de doenças e da obesidade, além de

ser um fator de proteção contra a depressão e outras doenças mentais⁽¹¹⁾.

Também emergiu a partir análise as questões referentes a prática da alimentação saudável, entendida como um ato fundamental para a realização do cuidado de si. Os relatos, a seguir, caracterizam tal análise.

Eu entendo que cuidar de mim é eu me preocupar com a alimentação, procurando me alimentar nos horários corretos e com os alimentos corretos para poder trabalhar bem e viver bem [...] (E6).

Então, é comer balanceadamente, beber muita água para se ter uma vida saudável e cuidar da saúde, faço mais ou menos assim [...] (E9).

Os participantes evidenciaram que hábitos saudáveis de vida como alimentar-se adequadamente satisfaz as necessidades do organismo e mantém a saúde em equilíbrio, sendo mais uma estratégia utilizada para manutenção o cuidado de si.

A adoção de uma dieta saudável e equilibrada é parte fundamental de promoção da saúde e prevenção de doenças, tornando-se relevante para o aumento da qualidade de vida. Pois, assim como a prática do exercício físico, a alimentação saudável vem corroborar com a prevenção da obesidade, da hipercolesterolemia, câncer, diabetes tipo 2, infarto agudo do miocárdio, entre outras doenças⁽¹²⁾.

Ainda no contexto das práticas empregadas pelos participantes para manutenção do cuidado de si, aborda-se a necessidade de realização de atividades de lazer caracterizadas por uma série de entretenimentos como: festas, teatro, danças, filmes, televisão, livros, entre outros. Os discursos a seguir ratificam o exposto:

Sou uma pessoa muito festeira, então, dançar é tudo na vida do ser humano, sorrio muito, estou sempre rindo muito, e me divertindo muito e, é assim que cuido de mim, até porque, depois de trabalhar, precisamos nos distrair [...] (E4).

Cuido de mim praticando o meu lazer, em casa eu me distraio vendo televisão, vendo um filme, lendo um livro, às vezes, vou ao teatro ou ao show, assim alivio o estresse do dia-a-dia (E6).

O lazer ajuda a aliviar a tensão gerada pelo trabalho, principalmente no cenário intensivista, onde os trabalhadores convivem diariamente com o sofrimento, doenças graves e morte, desencadeando uma sobrecarga emocional, com

sentimentos de angústia, estresse, síndromes depressivas, entre outros⁽¹³⁾.

A implementação desta prática ocorre como um reparador da deterioração das forças físicas e mentais, provocadas pelas tensões resultantes das obrigações cotidianas e, particularmente, do trabalho. Dessa forma, o lazer pode ser entendido como parte da promoção da saúde, e tem três funções primordiais, são elas: a de descanso, de divertimento (distração, recreação e entretenimento) e de desenvolvimento da personalidade⁽¹⁴⁾.

As atividades realizadas pelos profissionais de enfermagem visando o cuidado de si agem como promotores do bem-estar e asseguram a saúde. Diante desse fato, vislumbram-se trabalhadores melhor preparados para enfrentar as incertezas e tensão do ambiente de trabalho e, portanto, com maiores possibilidades de oferecer uma assistência de qualidade e segura.

Categoria 3: Influência do cuidado de si para o processo de trabalho e para a saúde dos trabalhadores.

Esta categoria analisou as repercussões da prática do cuidado de si na dinâmica do trabalho da terapia intensiva investigada. Os participantes discorreram acerca de como a adoção desta prática pode melhorar a assistência prestada e como também pode assegurar saúde para o coletivo profissional. Todavia por intermédio da análise dos depoimentos, também foi apreendido que a não adoção dessa prática por parte dos trabalhadores pode ser um fator de prejuízo para a saúde e, conseqüentemente, para o resultado do trabalho empreendido.

Ao serem abordados a respeito desta problemática, os participantes mencionaram que o cuidado de si influencia na efetivação do processo de trabalho, uma vez que para cuidar do outro é primordial o cuidado de si. Os discursos a seguir evidenciam o exposto:

Quando o profissional vai ao leito cuidar de um paciente ele tem que ter o cuidado também com ele [...] (E3).

O cuidado influencia positivamente, então, acho que isso reflete diretamente na questão do estar bem consigo mesmo em todos os sentidos e isso reflete diretamente no cuidado com o outro [...] (E2).

Um ponto essencial em qualquer atividade laboral é que o trabalhador esteja satisfeito e

saudável para executar sua tarefa. Esta possibilidade reflete no desejo e na motivação para desenvolver um trabalho de qualidade⁽⁷⁾. Logo, o cuidado de si torna-se uma ferramenta relevante para a manutenção da qualidade de vida desses trabalhadores; além de potencializar a qualidade do cuidado oferecido.

Contudo, sabe-se que a saúde do trabalhador e seus desdobramentos para a qualidade do trabalho executado é um campo multifacetado, complexo e intrincado, no qual vários saberes e disciplinas se unem para garantir saúde e produtividade⁽¹⁵⁾.

Desta forma, numa perspectiva dialética, os participantes revelaram que o descuido de si pode ocasionar sofrimento biopsíquico para o cuidador. Os depoimentos ratificam esta consideração:

Repercute muito {repercussões do cuidado de si na saúde dos profissionais}, porque se você não estiver bem você traz todo o seu mau humor para o trabalho. E o enfermeiro mesmo que ele esteja na parte burocrática, administrativa, ele está cuidando de vidas, então se ele vem mal humorado, infeliz, cheio de dor no corpo, ele vem com uma carga muito pesada, passa isso para os pacientes e a assistência não é de qualidade, não é segura. Por isso é importante que o profissional se cuide. (E9).

Acho que se você não cuidar de si, você nunca vai conseguir exercer suas atividades bem feitas durante o dia-a-dia, não tem como [...]. Mas a gente sabe que se cuidar é difícil deve a natureza do nosso trabalho, que é difícil e por causa das características da vida atual (E1).

Na percepção dos participantes, os malefícios decorrentes da ausência do cuidado de si acarretam prejuízos não só ao trabalhador, mas também ao contexto de trabalho. Os relatos afirmam que o descuido de si prejudica a execução satisfatória das atividades, podendo resultar na ineficiência do processo produtivo e na ocorrência de distúrbios psicobiológicos. Algumas repercussões para o processo saúde doença dos trabalhadores podem ser elencadas: estresse, desmotivação, mau humor, dores no corpo, distúrbios osteomusculares, irritabilidade, alteração do fluxo menstrual, insônia, déficit da atenção e concentração, úlceras gástricas e duodenais, fadiga, enxaquecas, perturbações gastrointestinais, baixa da imunidade, entre outros⁽¹¹⁾.

Nessa perspectiva, infere-se que o cuidar de si é um fator primordial para a prestação do cuidado ao outro, pois quando o cuidado de si não acontece por parte dos profissionais, isso pode acarretar em repercussões negativas ao cuidado com o outro; podendo acarretar em sofrimento físico, psicológico, prejuízos à saúde e, por sua vez, a qualidade do cuidado prestado⁽¹⁶⁾.

Assim, os participantes enfatizaram a influência do cuidado de si para a saúde dos trabalhadores:

O cuidado de si repercute positivamente na saúde do trabalhador, porque aí você tem menos atestado, tem maior concentração no trabalho, você não vai ficar incapacitado de desenvolver suas atividades [...] (E10).

O cuidado de si repercute na disposição que se tem no dia-a-dia, na atenção também, você fica mais atento, se doa mais para se ter um bom relacionamento, tanto familiar, quanto com o seu colega de trabalho [...] (E5).

Face ao exposto, verifica-se que a execução do cuidado de si reflete positivamente nas dimensões subjetivas dos trabalhadores, com isso reduzindo-se os riscos de adoecimento e, conseqüentemente aumentando a produtividade no ambiente de trabalho, além de favorecer a execução satisfatória das demais atividades extralaborais.

Ao implementar a prática do cuidar, o profissional de enfermagem deverá assumir o cuidado de si no âmbito pessoal e profissional com a mesma responsabilidade com que cuida do outro, suas ações devem favorecer a qualidade de vida deste binômio, cuidador/cuidado, onde o reconhecimento dos próprios limites e fragilidades pelo profissional de enfermagem favorece o exercício pleno da profissão⁽¹⁷⁾.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo possibilitou uma reflexão acerca do cuidar de si, na visão dos trabalhadores de enfermagem de terapia intensiva. Neste sentido, verificou-se que os participantes aludem sobre condutas, medidas e procedimentos relacionados ao cuidado de si.

Considerou-se importante salientar que o cuidar de si foi apontado como fator positivo para o relacionamento interpessoal, em especial

para os profissionais de enfermagem os quais lidam com uma grande e variada equipe de profissionais, desta forma se não estiverem em conexão positiva com o ambiente laboral poderão ter dificuldades de ter um bom relacionamento interpessoal. Outro assunto relevante captado foi que o descuido de si pode gerar agravos à saúde física e psíquica dos profissionais de enfermagem, levando ao afastamento do trabalho, além de ter potencial para prejudicar a qualidade da assistência.

Por meio dos resultados obtidos, inferimos que o cuidado de si repercute positivamente no

contexto biopsíquico e social do trabalhador, uma vez que esta prática favorece a promoção e manutenção da saúde. Dessa forma, destacam-se o lazer, atividades físicas, dieta saudável, bom relacionamento interpessoal e uma atuação trabalhística que viabilize o cuidado de si com práticas que favoreçam a saúde do trabalhador.

Contudo, a incipiência de estudos inerentes à temática demandam o desenvolvimento de novas pesquisas, para maior aprofundamento e discussões sobre o contexto da saúde do trabalhador de enfermagem e o cuidado de si.

THE IMPORTANCE OF SELF-CARE FOR NURSING PROFESSIONALS

ABSTRACT

A qualitative and descriptive study, whose purpose is self-care and the implications for the health of nursing workers in the intensive care context. Objectives: identifying the perception of nursing staff about self-care; describing the actions that workers perform on care of themselves; and discussing the implications of self-care for the health of these workers. Study participants were ten intensive care nursing professionals at a university hospital. The collection was a semi-structured interview and to processing data was used the technique of thematic content analysis. From the analysis revealed three categories related: the meaning of self-care; attitudes, behaviors and proposals about the subject and; the influences of self-care to work and workers' health. It was found that self-care is important for the health of these professionals and the work process, because the actions taken to maintain this care improve the quality of personal and professional life. In addition, it was observed that self-care is promoter of physical and mental health of nursing staff.

Keywords: Occupational health. Nursing. Intensive care.

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE SÍ MISMOS PARA LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA

RESUMEN

Investigación cualitativa y descriptiva, cuyo objeto es el cuidado de sí mismos y las repercusiones para la salud de los trabajadores de enfermería que actúan en el contexto intensivista. Objetivos: identificar la percepción de los trabajadores de enfermería sobre el oficio cuidado de sí mismos; describir las acciones que los trabajadores realizan para cuidar de sí; y discutir las repercusiones del cuidado de sí mismos para la salud de estos trabajadores. Participaron en este estudio diez trabajadores de enfermería de cuidados intensivos de un hospital universitario. El instrumento de la colección fue la entrevista semi-estructurada y para el tratamiento de los datos se utilizó la técnica de análisis de contenido temático. Desde el análisis surgieron tres categorías relacionadas: el significado del cuidado de sí mismos; las actitudes, conductas y propuestas sobre el tema; y las influencias del cuidado de sí mismos al trabajo y la salud de los trabajadores. Se encontró que el cuidado de sí mismos es relevante para la salud de estos profesionales y para el proceso de trabajo, porque las acciones desarrolladas para el mantenimiento de la atención mejora la calidad de vida personal y profesional. Además, se evidenció que el cuidado de sí mismos es promotor de la salud física y mental de los trabajadores de enfermería.

Palabras clave: Salud laboral. Enfermería. Cuidados intensivos.

REFERÊNCIAS

1. Baggio MA, Erdmann AL. Relações múltiplas do cidadão de enfermagem: o emergir do cuidado “do nós”. *Rev Latino-Am Enferm*. [on-line]. 2010 set/out. [acesso em: 2014 set 20];18(5):1-8. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n5/pt_09.pdf
2. Murasaki, ACY, Versa GLGS, Inoue KC, Melo WA, Matsuda LM. Estresse em enfermeiros intensivistas e a condição chefe/não chefe de família. *Cienc Cuid Saúde* [on-line]. 2011 out/dez. [citado em: 2013 out 22];10(4):955-62.

Disponível em:

<http://eduem.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/download/18320/pdf>

3. Minayo MCS (org). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 12a ed. São Paulo: Hucitec; 2012.
4. Bardin L. *Análise de conteúdo*. 6a ed. ed. rev. e atual. São Paulo: Edições 70; 2011.
5. Oliveira DC. *Análise de conteúdo temático-categorial: uma proposta de sistematização*. *Rev Enferm UERJ* [on-line]. 2008 out/dez. [acesso em: 2013 set 03];16(4):569-76.

Disponível em:

<http://www.facenf.uerj.br/v16n4/v16n4a19.pdf>

6. Silva AA, Terra MG, Mota MGC, Leite MT, Padoin SMM. Enfermagem e cuidado de si: percepção de si como corpo existencial no mundo. *Rev Enferm UERJ* [on-line]. 2013 jul/set. [acesso em: 2013 nov 01];21(3):366-70.

Disponível em:

<http://www.facenf.uerj.br/v21n3/v21n3a15.pdf>

7. Martins SR, Mendes AM. Espaço Coletivo de Discussão: A Clínica Psicodinâmica do Trabalho como Ação de Resistência. *Rev Psicologia: Organizações e Trabalho* [on-line]. 2012 maio/ago. [acesso em: 2014 ago 01];12(2):171-84. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v12n2/v12n2a04.pdf>

8. Dalmolin BB, Backes DS, Zamberlan C, Schaurich D, Colomé JS, Gehlen MH. Significados do conceito de saúde na perspectiva de docentes da área da saúde. *Esc Anna Nery* [on-line]. 2011 abr/jun. [acesso em: 2014 out 17];15(2):389-94. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/eann/v15n2/v15n2a23.pdf>

9. Gurková E, Haroková S, Džuka, Žiaková K. Job satisfaction and subjective well-being among Czech nurses. *Int J Nurs Pract*. [on-line] 2014 apr. [acesso em: 2014 ago 05];20:194-203. Disponível em:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ijn.12133/pdf>

10. Kessler AI, Krug SBF. Do prazer ao sofrimento no trabalho da enfermagem: o discurso dos trabalhadores. *Rev Gaúcha Enferm*. [on-line]. 2012 mar. [acesso em: 2014 out 17];33(1):49-55. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/rgeenf/v33n1/a07v33n1.pdf>

11. Pitanga FJG. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Rev Bras Ciên Mov*. [on-line]. 2012 jul. [acesso em: 2013 nov 17];10(3):49-54. Disponível em:

<http://www2.fct.unesp.br/docentes/edfis/ismael/ativ.fis%20e%20saude/Epidemiologia%20da%20atividade%20f%EDsica.pdf>

12. Ribeiro RP, Martins JT, Marziale MHP, Robazzi MLCC. O adoecer pelo trabalho na enfermagem: uma revisão integrativa. *Rev. Esc. Enferm. USP* [on-line]. 2012 abr. [acesso em: 2013 nov 18];46(2):495-504. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n2/a31v46n2.pdf>

13. Beleza CMF, Goveia MTO, Robazzi MLCC, Torres CRD, Azevedo GAV. Riscos ocupacionais e problemas de saúde percebidos por trabalhadores de enfermagem em unidade hospitalar. *Cienc Enferm*. [on-line]. 2013 dez. [acesso em: 2014 fev 11];19(3):63-71. Disponível em: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532013000300008&script=sci_arttext

14. Duarte BAF. Levando o direito ao lazer a sério. *TJMG: Revista do Tribunal de Contas do Estado de Minas Gerais* [on-line]. 2009 out/dez. [acesso em: 2013 nov 18];73(4):75-98. Disponível em:

<http://revista.tce.mg.gov.br/Content/Upload/Materia/638.pdf>

15. Azambuja EP, Pires DEP, Vaz MRC, Marziale MH. É possível produzir saúde no trabalho da enfermagem? *Rev Texto Contexto Enferm*. [on-line]. 2010 out/dez. [acesso em: 2014 out 17];19(4):658-66. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/tce/v19n4/08.pdf>

16. Silva AA, Terra MG, Motta MGC, Leite MT, Padoin SMM. Enfermagem e cuidado de si: percepção de si como corpo existencial no mundo. *Rev Enferm UERJ* [on-line]. 2013 jul/set. [acesso em: 2014 set 21];21(3):366-70.

Disponível em:

<http://www.facenf.uerj.br/v21n3/v21n3a15.pdf>

17. Silva AA, Terra MG, Freitas FF, Ely GZ, Mostardeiro SCTS. Cuidado de si sob a percepção dos profissionais de enfermagem em saúde mental. *Rev Rene* [on-line]. 2013 nov. [acesso em: 2014 set 21];14(6):1092-102. Disponível em:

<http://www.revistarene.ufc.br/revista/index.php/revista/artic le/view/1272/pdf>.

Endereço para correspondência: Norma Valéria Dantas de Oliveira Souza, Rua Alexandre do Nascimento nº 45, apto 201, CEP: 21940-150 - Jardim Guanabara, Ilha do Governador, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: norval_souza@yahoo.com.br.

Data de recebimento: 23/03/14

Data de aprovação: 03/11/14