



CUIDAR DE SÍ PARA CUIDAR DO OUTRO

Bruna Knob Pinto¹, Michelle Barboza Jacondino¹, Caroline Lemos Martins¹, Adrize Rutz Porto¹, Sofia Palagi², Maira Buss Thoferhn³

INTRODUÇÃO: A inovação tecnológica e organizacional que vêm ocorrendo na área da saúde tem a finalidade de amenizar as atividades consideradas penosas, desenvolvidas pelos trabalhadores em âmbito hospitalar permitindo uma nova possibilidade de relação do homem com o seu trabalho¹. Nos últimos anos têm surgido diversas discussões acerca da temática qualidade de vida e trabalho, pois já se observou que o avanço tecnológico não está suprindo as necessidades do ser humano². A inter-relação indivíduo/trabalho por vezes não ocorre de maneira saudável e os trabalhadores de enfermagem podem encontrar-se em uma atividade laboral intensa, com cargas horárias excessivas, sobrecarga de trabalho, em busca de melhorias na satisfação pessoal e profissional, e também para manutenção da remuneração salarial que contemple suas necessidades pessoais e de sua família, por ceder à pressões internas e externas do atual mundo capitalista. Desta forma é possível identificar que esses profissionais não dispõem de tempo para a realização de atividades de lazer, envolvimento saudável e prazeroso com outros grupos, e tem dificuldades de alcançar estratégias que permitam usufruir e aproveitar a vida, como condição *sine qua non* para dar continuidade ao trabalho. Alguns estudos referem o perceptível descuido dos trabalhadores da enfermagem com relação a sua própria saúde, enfatizando a percepção desses profissionais quanto a um sistema que não oferece oportunidades de cuidados eficientes.² Neste sentido, é importante que se promovam políticas e atividades nestes espaços de trabalho, contando com a participação conjunta de trabalhadores e empregadores para a implementação de iniciativas voltadas ao bem-estar comum. Por ter como objeto de trabalho o cuidado ao usuário, seja individualmente, em famílias ou grupos, os profissionais de enfermagem necessitam deste suporte para cuidar melhor de sua própria saúde. Portanto, é na realização do cuidado ao outro que o trabalhador de enfermagem realiza a sua tarefa profissional, o cuidado terapêutico³. Assim, como profissionais da saúde e percebendo a necessidade de refletir sobre o tema do autocuidado em profissionais da enfermagem, emerge a necessidade de nos questionarmos a respeito de que estratégias utilizam os trabalhadores para cuidarem de si antes de cuidarem do outro? É necessário olhar criticamente para as nossas práticas enquanto profissionais da saúde e para as relações que estabelecemos em nossa vida pessoal e profissional, para

¹ Enfermeira, Mestranda do Programa de Pós Graduação em Enfermagem – UFPel. – brunaknob@hotmail.com

² Acadêmica do 7º Semestre da Faculdade de Enfermagem – UFPel.

³ Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Professor Adjunta da Faculdade de Enfermagem – UFPel.





podemos exercer o cuidado aos indivíduos. **OBJETIVO** O estudo tem como objetivo propor uma reflexão e uma identificação de como os trabalhadores de enfermagem de um hospital de ensino em um município do Sul do Rio Grande do Sul percebem a relação entre qualidade de vida e o trabalho, com enfoque no cuidado de si para cuidar do outro. **METODOLOGIA:** A investigação tem caráter descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa. Os sujeitos do estudo foram 12 enfermeiros que atuam em instituições hospitalares de um município do Sul do Rio Grande do Sul. Para a coleta de dados utilizou-se a técnica de entrevista semiestruturada, gravadas em áudio e transcritas para compor um banco de dados. A coleta dos dados ocorreu nos meses de novembro de 2009 a março de 2010 e todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados obtidos pela pesquisa foram analisados conforme análise temática⁴. Os resultados apresentados integram a pesquisa “Qualidade de vida no trabalho dos enfermeiros” e está vinculada ao Núcleo de Pesquisas em Práticas de Saúde e Enfermagem (NEPEN) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). O projeto teve sua aprovação prévia pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, sob o parecer número 20/2009. **RESULTADOS E CONCLUSÃO:** A partir da análise de dados, e através das unidades de registro observou-se que os participantes relatam o descuido consigo mesmo, pois muitas vezes há o envolvimento excessivo com seu ambiente de trabalho, causando sobrecarga física e mental. Justamente por isso, acredita-se que estes profissionais não se sentem motivados para encontrar tempo para atividades de lazer, relações grupais saudáveis fora do ambiente laboral, interação com a família e núcleos de amizade. Sabe-se que a intensificação do trabalho pode causar prejuízos à saúde do trabalhador e da própria força de trabalho, reduzindo a capacidade para o trabalho⁶. As instituições de saúde vêm demonstrando gradativamente que determinadas atitudes de ser e fazer não apenas comprometem e prejudicam os trabalhadores, mas comprometem também a assistência ao usuário⁶. É significativo destacar que quem cuida de modo adequado de si mesmo, encontra-se em condições de relacionar-se e de conduzir-se adequadamente na relação com os demais⁷. Destaca-se que o desenvolvimento do trabalho do enfermeiro se constitui nas relações que este estabelece com os outros (profissionais e usuários) e que as interações humanas são decisivas no ambiente laboral e podem (des)qualificar o produto do trabalho da enfermagem. Nesta perspectiva, é relevante mencionar que quando o trabalho do enfermeiro é desenvolvido de forma penosa e conflitiva, pode desencadear sobrecarga psíquica, a qual se constitui em um ambiente social de conflitos, já que alguns profissionais laboram com um alto indicador de estresse. Nesta pesquisa pode-se constatar que a saúde e qualidade de vida não são objetivos da instituição, causando no trabalhador a sensação de estar desassistido ou descuidado, contudo, emerge a necessidade de investimento na promoção de saúde do trabalhador, com enfoque na atenção às políticas de promoção





da saúde, como também promover meios para que o trabalhador discuta e repense suas práticas, além de proporcionar ambientes laborais com capacidade para desenvolver no trabalhador alegria e prazer³. **CONTRIBUIÇÕES PARA A ENFERMAGEM:** O estudo permitiu refletir sobre o autocuidado desse trabalhador e sua correlação com qualidade de vida. Percebe-se nesta pesquisa que para o enfermeiro cuidar do outro e conduzi-lo em suas praticas muitas vezes acaba deixando de lado seu próprio cuidado, acarretando nos profissionais ambientes laborais penosos e conflitivos. Dentro desta perspectiva, é fundamental questionarmos qual é a finalidade do trabalho em nossa vida? Será para viver que se trabalha? Frente a isso, é preciso que as instituições de saúde e outros espaços de discussão, como universidades, fóruns e outros veículos de informação possibilitem a reflexão sobre o processo de trabalho e assuntos transversais como autocuidado para promover nos trabalhadores a reflexão acerca de seu próprio trabalho.

DeCS: Qualidade de vida. Hospitais de ensino. Enfermagem

REFERÊNCIAS

1. MARTINS, M.M. Qualidade de vida e capacidade para o trabalho dos profissionais em enfermagem no trabalho em turnos. **Dissertação de mestrado**, Florianópolis, 2002.
2. ELIAS, Marisa Aparecida; NAVARRO, Vera Lúcia. A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 4, ago. 2006
3. THOFEHRN, Maira Buss e LEOPARDI, M. T. Teoria dos Vínculos profissionais: um novo modo de gestão em Enfermagem. **Texto e Contexto Enf.** Jul-Set. Vol.15 num 3, 2006.
4. MINAYO MC de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010
5. MARX, Karl. **O capital: crítica da economia política**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1968. v.1.
6. LUNARDI, Valéria Lerch et al. O cuidado de si como condição para o cuidado dos outros na prática de saúde. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** [online]. vol.12, n.6, 2004.
7. FOUCAULT M. **Hermenêutica del sujeto**. Madrid: La Piqueta; 1987.

