



### AS DIMENSÕES DO CUIDADO DE SI NO TRABALHO DA ENFERMAGEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Jamila Geri Tomaszewski<sup>1</sup>; Diéssica Roggia Piexak<sup>2</sup>; Rosemary Silva da Silveira<sup>3</sup>; Edison Luiz Devos Balrlem<sup>4</sup>; Danielle Adriane Siveira Vidal<sup>5</sup>; Juliana Teixeira da Silveira<sup>6</sup>

**Introdução:** O cuidar é a essência da enfermagem, a qual engloba em suas ações, atitudes que necessitam de constantes reflexões no campo da ética, uma vez que sua prática relaciona o cuidado em suas múltiplas dimensões, o que requer repensar nossas atitudes enquanto profissionais do cuidado. O cuidado de si retrata uma condição ontológica para a enfermagem, uma vez que para “oferecer uma presença significativa ao outro, é preciso ter interesse, ter consciência das próprias potencialidades e fragilidades [...] enfim, tomar a própria realidade nas mãos”<sup>1,75</sup>. Assim, os profissionais de saúde, especialmente, a equipe de enfermagem, necessitam ser instigados a pensar e repensar as ações de cuidado para com outro e, indubitavelmente, para o cuidado de si, de modo a, propiciar potenciais benefícios na realização do exercício do cuidado não só para os usuários que assiste, mas também, para a equipe de saúde e para si mesmos<sup>2</sup>. Ressalta-se, que o cuidado de si vem sendo pouco valorizado entre os próprios profissionais da saúde, os quais muitas vezes, parecem negligenciá-lo em detrimento do cuidar do outro, contudo, o cuidado demanda conhecimento e compromisso com o próximo e consigo mesmo<sup>3</sup>. Nesta perspectiva, emergem algumas inquietações: como os profissionais de enfermagem percebem o cuidado de si? Como eles exercem o cuidado de si? E, como prestar o cuidado de excelência ao outro, sem cuidar de si? Assim, refletindo sobre o exposto, buscando na literatura, repostas para estes questionamentos, tem-se como questão de pesquisa: qual a produção científica da enfermagem acerca do cuidado de si? Desse modo, traçou-se como **objetivo:** conhecer a produção científica da enfermagem acerca do cuidado de si.

**Metodologia:** Este estudo utilizou a revisão integrativa como método de pesquisa. Para seleção dos artigos foram utilizadas a base de dados LILACS e a biblioteca eletrônica SCIELO, através das palavras-chave “enfermagem” e “cuidado de si”. Os critérios de inclusão das publicações definidos para esta revisão integrativa foram: artigos em português, publicados no período de 2000 a 2010, disponíveis *on-line*, na íntegra e resumos que apresentassem informações relevantes ao tema proposto. Foram excluídos

<sup>1</sup> Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGENf) – Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Membro do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Enfermagem e Saúde (NEPES). Bolsista de Mestrado do CNPq.

<sup>2</sup> Enfermeira. Mestranda do PPGEnf-FURG. Membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Organização do Trabalho da Enfermagem/Saúde (GEPOTES). Bolsista CAPES/DS.

<sup>3</sup> Doutora em Enfermagem. Docente da Escola de Enfermagem (EEnf)-FURG e do PPGEnf-FURG. Membro do NEPES.

<sup>4</sup> Mestre em Enfermagem. Doutorando do PPGEnf-FURG. Docente da EEnf-FURG. Membro do NEPES.

<sup>5</sup> Enfermeira. Membro do NEPES. Bolsista de apoio técnico do CNPq. e-mail:daniellesvidal@gmail.com

<sup>6</sup> Enfermeira. Mestranda do PPGEnf-FURG. Membro do NEPES





# 30+SITEn

seminário internacional  
sobre o trabalho na enfermagem

Realização:



Biossegurança no Trabalho  
da Enfermagem:  
Perspectivas e Avanços

11 a 13 de AGOSTO de 2011  
Bento Gonçalves - RS

## Trabalho 109

resumos publicados em anais, teses, dissertações e livros. A busca foi realizada pelo acesso *on-line*, no mês de junho de 2011. Na base de dados LILACS foram encontrados duzentos e doze (212) manuscritos, porém selecionados apenas quinze (15) e na biblioteca SCIELO trinta e oito (38), sendo selecionados onze (11), conforme a relevância para esta revisão. Cabe salientar que dez (10) artigos eram comuns entre a LILACS e SCIELO, contendo então cinco (5) artigos exclusivos da LILACS e um (1) artigo exclusivo da SCIELO. Assim, o *corpus* desta revisão integrativa foi constituído por dezesseis (16) artigos. Os dezesseis estudos selecionados passaram por uma avaliação criteriosa, para compor a caracterização dos estudos, a qual conteve as seguintes informações: autores; periódico; ano de publicação; tipo de pesquisa; objetivo do estudo; aspectos despontados em relação ao cuidado de si. Após, os resultados foram analisados e sintetizados por meio da Análise Textual Qualitativa. **Resultados:** A análise dos dados oportunizou a identificação de quatro eixos norteadores no que se refere à produção de conhecimento da enfermagem acerca do cuidado de si. Assim, emergiram do estudo quatro categorias, as quais retratam o cuidado de si, o descuido de si, o cuidado de si na formação profissional e o cuidado de si como princípio ético do trabalho da enfermagem. **As dimensões do cuidado de si:** O exercício do cuidado de si é influenciado por aspectos sociais, culturais, ambientais, e até mesmo, pela própria formação profissional dos indivíduos<sup>3</sup>. Tal exercício compreende os cuidados apreendidos como imprescindíveis para os profissionais da equipe de enfermagem, como a promoção do equilíbrio social, físico e emocional no desenvolvimento de suas atividades<sup>3</sup>. De modo geral, os estudos analisados apontaram como aspectos fundamentais para a prática do cuidado de si: a certeza da profissão escolhida e a satisfação com as atividades realizadas<sup>4</sup>; à satisfação de necessidades, tais como sono, repouso, atividades físicas e de lazer, assim como, as relações de afetividade no convívio social, seja com familiares, amigos ou colegas de trabalho<sup>3</sup>; os cuidados com a aparência pessoal, uma vez que os profissionais de enfermagem percebem o estético como uma forma de cuidado de si e enfatizam que, muitas vezes, os profissionais cuidam do outro de acordo com os cuidados que dispensam a si mesmos<sup>3,4</sup>; a busca pelo conhecimento, uma vez que novos conhecimentos permitem ampliar a compreensão da realidade, implicando em potenciais benefícios para a satisfação pessoal, a auto-estima, o aprendizado, a comunicação e os relacionamentos interpessoais<sup>3</sup>; as crenças, a espiritualidade, a oração, o contato com a natureza e com forças superiores, o que pode auxiliar no enfrentamento de dificuldades no trabalho, proporcionando bem-estar e ampliando a consciência e a compreensão da importância do exercício do cuidado de si, assim como, na compreensão daquele que é cuidado<sup>4</sup>. **O (des) cuidado de si: revelando outra dimensão:** O cuidado de si parece, muitas vezes, ser negligenciado pelo profissional de enfermagem, talvez, em decorrência da falta de tempo para realizar atividades de lazer, alimentar-se corretamente, cuidar da aparência, ou mesmo, não

533

Apoio:

Hotel Oficial:

Agências Oficiais:

Organização:



Ministério da  
Saúde





# 30+SITEn

seminário internacional  
sobre o trabalho na enfermagem

Realização:



Biossegurança no Trabalho  
da Enfermagem:  
Perspectivas e Avanços

11 a 13 de AGOSTO de 2011  
Bento Gonçalves - RS

## Trabalho 109

dispensar tempo para si mesmo em detrimento do trabalho, emergindo o descuidado de si<sup>3,5</sup>. Nessa perspectiva, a organização e o ambiente de trabalho contribuem de forma significativa para o descuidado, ressaltando a sobrecarga de trabalho, as exigências de superiores, os conflitos e dificuldades nos relacionamentos interpessoais, a remuneração insuficiente e as jornadas duplas de trabalho, não permitindo, muitas vezes, que o profissional dispense cuidados consigo mesmo<sup>3,5</sup>. No entanto, cuidar de si mesmo é fundamental para que o profissional possa se sentir bem no ambiente de trabalho e, por conseguinte, prestar o cuidado de excelência ao outro<sup>3</sup>. **A construção do cuidado de si na formação profissional:** Destaca-se o compromisso na busca e construção do conhecimento na formação profissional, enquanto estudantes de enfermagem, repercutindo em reflexos positivos para prática do cuidar e para os aspectos éticos, políticos e sociais da formação<sup>6</sup>. Ainda, ressalta-se que no exercício de sua autonomia, o estudante de enfermagem busca subsídios em um processo constante de descobertas, necessitando compreender e valorizar o cuidado de si, envolvendo a dimensão pessoal e profissional, ao interagir com o outro<sup>6</sup>. Alguns estudos apontam a importância do lazer no cotidiano dos estudantes como conteúdo lúdico, que poderá causar reflexos na vida profissional e na práxis do cuidado de enfermagem, possibilitando que o estudante reúna elementos de valorização para o cuidado de si e para o cuidado do outro. **Ampliando o cuidado de si: uma dimensão ética:** O agir ético no trabalho da enfermagem está pautado, principalmente, na relação do profissional consigo mesmo, por meio de valores, com respeito à vida e ao outro, mas também permeando a relação com a profissão, com os ambientes de trabalho e com a equipe de trabalhadores, além da ética nas relações, com os aqueles que são cuidados<sup>7</sup>. Ainda, ao passo os profissionais exigirem, de si mesmos, a liberdade de pensar como exercem sua profissão, criarão a possibilidade de assumir um fazer autônomo e encontrar caminhos que favoreçam o cuidado de si e do outro<sup>7</sup>. **Conclusões:** O cuidado de si reforça a necessidade da criação de possibilidades de assumir um fazer autônomo e de encontrar caminhos que favoreçam as relações do profissional consigo mesmo, com a profissão, com a equipe de trabalho e com aqueles que são cuidados. **Contribuições / implicações para a Enfermagem:** Acredita-se que os achados deste estudo poderão contribuir para a produção de pesquisas e conhecimentos em enfermagem, ampliando a valorização do cuidado de si para o cuidar do outro.

**Descritores:** enfermagem; cuidados de enfermagem; trabalhadores;

**Área Temática do Trabalho:** Biossegurança como tema transversal ao processo de trabalho, a organização profissional e as condições de trabalho da enfermagem, em sistemas universais de saúde.

**Eixo Temático do evento:** Biossegurança como tema transversal ao processo de trabalho, a organização profissional e as condições de trabalho da enfermagem, em sistemas universais de saúde.

Apoio:

Hotel Oficial:

Agências Oficiais:

Organização:





# 3º+SITEn

seminário internacional  
sobre o trabalho na enfermagem

Realização:



Biossegurança no Trabalho  
da Enfermagem:  
Perspectivas e Avanços

11 a 13 . AGOSTO . 2011  
Bento Gonçalves . RS

Trabalho 109

## REFERÊNCIAS

1. Backes DS , Sousa M G M , Mello ALF, Nascimento KC , Lessmann JC, Erdmann AL. Concepções de cuidado: uma análise das teses apresentadas para um Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. *Texto Contexto Enferm* 2006; 15 (Esp):71 - 8.
2. Baggio MA. Relações humanas no ambiente de trabalho: o (des)cuidado de si do Profissional de enfermagem. *Rev gauch enferm*, v. 28, n. 3, p.409-15, 2007.
3. Baggio MA, Formaggio FM. Profissional de enfermagem: compreendendo o auto-cuidado. *Rev gauch enferm*. 2007; 28(2): 233-41.
4. Becker SG, Crossetti MGO. Ampliando a consciência do eu: o cuidador olhando-se no espelho. *Rev gauch enferm*. 2007; 28(1):27-34.
5. Baggio MA, Formaggio FM. Trabalho, cotidiano e o profissional de enfermagem: o significado do descuido de si. *Cogitare Enferm*. 2008; 13(1):67-74.
6. Fernandes MFP, Freitas GF. A construção do conhecimento do graduando de enfermagem: uma abordagem ético-social. *Rev Bras Enferm*. 2007; 60(1): 62-7.
7. Lunardi VL, Lunardi Filho WD, Silveira RS, Soares NV, Lipinski JM. O cuidado de si como condição para o cuidado dos outros na prática de saúde. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2004; 12(6): 933-9.

535

Apoio:

Hotel Oficial:

Agências Oficiais:

Organização:

