



RESIDENTES DE ENFERMAGEM DE CENÁRIOS INTENSIVISTAS: A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO DE SI

NURSING RESIDENTS OF INTENSIVIST SCENARIOS: THE IMPORTANCE OF SELFCARE

RESIDENTES DE ENFERMERÍA DE ESCENARIOS INTENSIVOS: LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Mariana Barci de Souza¹, Norma Valéria Dantas de Oliveira Souza², Kelly Fernanda Assis Tavares³, Luiz Carlos Veiga Madriaga⁴

RESUMO

Objetivos: descrever a percepção dos residentes de Enfermagem sobre o cuidado de si, identificar as ações que os residentes de Enfermagem de cenários intensivistas realizam para cuidar de si e analisar as repercussões do cuidado de si para a saúde destes residentes. **Método:** estudo descritivo e exploratório, de abordagem qualitativa, com 17 residentes de Enfermagem dos programas de terapia intensiva, cardiovascular, nefrologia e neonatologia de um hospital universitário. Os dados foram analisados pela técnica de Análise de Conteúdo na modalidade Análise Temática. **Resultados:** três categorias permitiram verificar que o cuidado de si é percebido de diferentes formas, envolvendo a religiosidade, o relacionamento familiar e com colegas de trabalho, a alimentação saudável, a prática de esporte e o lazer. **Conclusão:** a falta do cuidado de si interfere negativamente no cuidado com o outro, além de ter potencial para gerar doença psicofísica nos trabalhadores de Enfermagem. **Descritores:** Saúde do Trabalhador; Enfermagem; Cuidados Críticos.

ABSTRACT

Objectives: to describe Nursing residents' perception of self care, to identify the actions that nurses of intensive care settings perform to take care of themselves and to analyze the repercussions of self care for the health of these residents. **Method:** a descriptive and exploratory study, with a qualitative approach, with 17 Nursing residents from the intensive care, cardiovascular, nephrology and neonatology programs of a university hospital. The data was analyzed by the Content Analysis technique in the Thematic Analysis modality. **Results:** three categories allowed to verify that self care is perceived in different ways, involving religiosity, family and work relationships, healthy eating, sports and leisure. **Conclusion:** the lack of self care interferes negatively in the care of others, besides having the potential to generate psychophysical illness in Nursing workers. **Descriptors:** Occupational Health; Nursing; Critical Care.

RESUMEN

Objetivos: describir la percepción de los residentes de Enfermería sobre el autocuidado, identificar las acciones que los residentes de Enfermería de escenarios intensivos residentes realizan para el autocuidado y analizar las repercusiones del autocuidado para la salud de estos residentes. **Métodos:** estudio descriptivo y exploratorio de enfoque cualitativo, con 17 residentes de Enfermería de los programas de terapia intensiva, cardiovascular, nefrología y neonatología de un hospital universitario. Los datos fueron analizados por la técnica de Análisis de Contenido en el modo de Análisis Temático. **Resultados:** tres categorías permitieron verificar que autocuidado es percibido de manera diferente, involucrando la religiosidad, las relaciones familiares y compañeros de trabajo, la dieta sana, la práctica del deporte y el ocio. **Conclusión:** la falta del autocuidado interfiere negativamente en el cuidado del otro, aparte de tener potencial de generar la enfermedad psicofísica en los trabajadores de Enfermería. **Descritores:** Salud Laboral; Enfermería; Cuidados Críticos.

¹Enfermeira, Especialista em Terapia Intensivista, Faculdade de Enfermagem, Universidade do Estado do Rio de Janeiro ENF/UERJ. Rio de Janeiro (RJ), Brasil. E-mail: mariana.barci@hotmail.com; ²Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro ENF/UERJ. Rio de Janeiro (RJ), Brasil. E-mail: norval_souza@yahoo.com.br; ⁴Enfermeira, Mestre em Enfermagem, Faculdade de Enfermagem, Universidade do Estado do Rio de Janeiro ENF/UERJ. Rio de Janeiro (RJ), Brasil. E-mail: kfassis@yahoo.com.br; ⁵Enfermeiro, Faculdade de Enfermagem, Universidade do Estado do Rio de Janeiro ENF/UERJ. Rio de Janeiro (RJ), Brasil. E-mail: carlos_luiz89@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O cuidado de si é discutido ao longo do tempo como uma vertente do cuidado, levando ao desenvolvimento de estudos na área da Enfermagem com o intuito de que os profissionais possam refletir a respeito do cuidado consigo e, assim, se apropriar de atitudes e práticas que possam beneficiar a saúde.¹

O cuidado de si é definido como uma escolha e uma atitude que abrangem: amar, respeitar, conhecer e valorizar a si e ao outro.² O cuidar de si requer olhar-se internamente; conhecer-se e descobrir-se; encontrar em si mesmo as crenças e os valores essenciais; agir de acordo com seus sentimentos e emoções; buscar construir uma vida melhor para si e para os que estão próximos. O cuidado de si denota, então, uma noção plural que agrega diversos cuidados, práticas e atividades voltadas para a própria pessoa, buscando o bem-estar.³

O cuidado de si é fundamental para promover e assegurar a saúde. No entanto, se percebeu que o mesmo não é sempre adotado ou desenvolvido a contento pelas pessoas e, em especial, pelos profissionais de Enfermagem, em especial aqueles que desempenham suas funções em cenários intensivistas e, frequentemente, se descuidam de si próprios por conta de uma rotina laboral intensa e pela alta demanda de atividades, comprometendo a saúde e o bem-estar.

Esses cenários, em especial as Unidades de Terapia Intensiva, são caracterizados como espaços laborais que geram estresse para os trabalhadores devido a algumas especificidades como: iluminação artificial; rotinas desgastantes; carência de recursos humanos; equipamentos sofisticados e ruidosos; constante convivência com a dor e a morte; variabilidade da rotina laboral, entre outras.⁴ Desse modo, são unidades marcadas por causar prejuízos físico e psíquico aos profissionais de Enfermagem, citando-se alteração de humor, alergias, cefaleias, ansiedade, depressão, *burnout*, doenças osteomusculares, alteração de comportamento, déficit na concentração e atenção.⁵⁻⁶

São campos profícuos para o aprendizado, uma vez que possibilitam o contato com uma diversidade de problemas críticos de saúde; com várias tecnologias em saúde; muitos procedimentos específicos do cuidado em saúde e Enfermagem, possibilitando o desenvolvimento de habilidade psicomotora e destreza manual. De tal modo que, a partir da assistência desenvolvida nesses espaços,

criaram-se cursos de especializações em Enfermagem voltados para o cuidado crítico ou intensivo que podem ser ofertados, inclusive, na modalidade de residência.⁷

A residência caracteriza-se como um modo de treinamento em serviço no qual se realiza um aprimoramento profissional e obtenção do título de especialista na área de escolha, além de propiciar a aquisição de maior segurança na teoria e na prática profissional. É um tipo de treinamento em serviço que confere, aos enfermeiros participantes, o título de especialista, uma vez que se trata de uma modalidade de ensino de pós-graduação *lato sensu*. Esse tipo de treinamento possibilita ao profissional trabalhar atuando em pesquisa e na produção de conhecimentos para maiores habilidades na prática laboral.⁸⁻⁹

Os enfermeiros que optam por se especializar no cuidado intensivista, por meio do curso de residência, têm grande potencial para vivenciar desgaste físico e emocional, pois, além do desgaste inerente à especificidade do cenário, verificam-se aspectos ligados às características do curso: elevada carga horária - 60 horas semanais - para o cumprimento de atividades práticas e teóricas, como trabalhos, provas, monografia, aulas teóricas e mais o exercício da prática profissional.¹⁰

Observou-se que muitos residentes inseridos em cenários que prestam cuidados intensivos, talvez pela escassez de tempo livre, acabam negligenciando o cuidado de si. Tal conduta causou inquietação e estranheza, pois, o cuidado de si é relevante para minimizar os impactos negativos do cenário laboral e da fase em que se encontram estes enfermeiros recém-formados que ainda estão se adaptando ao mundo do trabalho.

Sabe-se que a residência é um tempo de transição no qual o residente ora é visto como aluno, ora é cobrado como um profissional, exigindo-se dele o julgamento e tomada de decisão acertada. Esta indefinição de papéis e condutas torna o residente, por vezes, inseguro e sujeito a estresse ocupacional.⁸⁻⁹ Nesse contexto, ressalta-se a necessidade do cuidar de si a fim de prevenir adoecimento e promover saúde.

O cuidado de si torna-se uma ferramenta relevante para a manutenção da qualidade de vida. Nessa perspectiva, a realização de ações que incentivem o cuidado de si no ambiente de trabalho certamente promoverá o bem-estar do cuidador e a melhoria da qualidade dos serviços prestados. Infere-se, portanto, que, concomitantemente ao cuidar do outro, se faz necessário desenvolver o cuidar de si a fim de garantir seu próprio bem-estar, mas

Souza MB de, Souza NVDO, Tavares KFA et al.

também qualidade na assistência oferecida ao usuário.¹¹

Mediante tais considerações, foram delimitados os seguintes objetivos:

- Descrever a percepção dos residentes de Enfermagem sobre cuidado de si;
- Identificar as ações que os residentes de Enfermagem de cenários intensivistas realizam para cuidar de si;
- Analisar as repercussões do cuidado de si para a saúde dos residentes de Enfermagem de cenários intensivistas.

MÉTODO

Estudo descritivo e exploratório, de abordagem qualitativa. Os participantes foram 17 residentes de Enfermagem da turma de 2013-2015 que estavam alocados em cenários intensivistas de um hospital universitário, situado no município do Rio de Janeiro, caracterizado por apresentar o nível de atenção de alta complexidade. Os cenários intensivistas elencados foram: terapia intensiva, cardiovascular, nefrologia e neonatologia (Unidade de Terapia Intensiva Neonatal - UTI neonatal).

Foram traçados como critérios de inclusão na pesquisa: 1) ser residente de Enfermagem de cenários intensivistas; 2) não estar de licença ou férias no período de coleta e 3) ser residente de Enfermagem do segundo ano, pois se considerou que tais enfermeiros já tinham vivenciado tempo suficiente para discorrer sobre suas experiências na residência e as atitudes e práticas do cuidado de si. Cabe ressaltar que se coletaram os dados com quase a totalidade de residentes do segundo ano, alocados em cenários intensivistas, tendo sido excluídos da pesquisa apenas dois deles, por estarem de licença médica.

A produção de dados foi realizada nos meses de janeiro e fevereiro de 2015, por meio de uma entrevista semiestruturada, composta de três perguntas abertas e uma parte inicial que visou a captar dados de caracterização dos sujeitos (programa de residência em que atua, idade, sexo, número de vínculos laborais). As entrevistas foram realizadas em local reservado, utilizando-se um aparelho eletrônico para captar as falas dos participantes na íntegra, após prévia aprovação do entrevistado. Finalizada cada entrevista, as falas foram imediatamente transcritas.

Vale destacar que este estudo foi desenvolvido conforme a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde¹², e que se trata de uma continuação da pesquisa

Residentes de enfermagem de cenários intensivistas...

intitulada “A importância do cuidado de si para os profissionais de cenários intensivistas”, a qual foi encaminhada ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), recebendo parecer favorável por meio do protocolo número 407.899/2013.

Os dados foram tratados por meio da Técnica de Análise de Conteúdo, na modalidade Análise Temática.¹³ Esta, por sua vez, é uma das técnicas mais comuns na investigação empírica realizada pelas ciências humanas e sociais. Este tipo de técnica de análise consiste num conjunto de procedimentos em que, por intermédio da interpretação do conteúdo de qualquer classe de documentos, pode-se realizar a análise e, com isso, colaborar na interpretação dos resultados. A fim de garantir o anonimato, as entrevistas foram codificadas com a letra “E”, referindo-se à palavra “Entrevista”, e numeradas a partir da ordem de transcrição, por exemplo: E1, E2, E3.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ocorreu o predomínio da faixa etária entre 21 a 30 anos, correspondendo a 88% dos residentes entrevistados. Obteve-se predomínio do sexo feminino, com 96% de mulheres que responderam à entrevista. Em relação às características laborais, 35% dos pesquisados possuíam um vínculo empregatício, além da atuação na residência.

A partir da análise do material coletado, foram identificadas 364 Unidades de Registros (UR) alocadas em 63 Unidades de Significação (US) e distribuídas nas três categorias identificadas anteriormente.

Com base na técnica de análise de conteúdo, criaram-se três categorias: 1 - O que pensam os residentes sobre o cuidado de si; 2 - O cuidado de si e suas repercussões positivas; e 3 - Antítese do cuidado de si: impactos negativos.

♦ Categoria 1: O que pensam os residentes sobre o cuidado de si

Nesta categoria, analisa-se a visão dos residentes sobre o cuidado de si em seus mais variados aspectos. Um destes é o aspecto social, percebido pelos residentes como de suma importância para o relacionamento interpessoal saudável, conforme fica exemplificado no depoimento a seguir:

Penso que cuidar de si é fazer as coisas de forma que você possa se sentir bem. Isso engloba várias partes, várias áreas para mim, envolve a parte tanto pessoal de se sentir bem, estando bem com a família, tendo amigos e bom relacionamento interpessoal. (E02)

Souza MB de, Souza NVDO, Tavares KFA et al.

Pode-se notar, nas falas dos entrevistados, que grupos sociais que vão além do ambiente laboral mostram-se benéficos para o cuidado de si. Estes grupos se estabelecem em diferentes âmbitos, uma vez que o homem faz parte de um sistema de interligações que se compõe de família, trabalho, instituições religiosas, entre outros. Uma comunicação eficiente e eficaz neste sistema social poderá diminuir consideravelmente a incidência negativa de tensões e conflitos, tornando possível que se manifestem relações interpessoais de forma construtiva.¹⁴

Outro aspecto citado pelos participantes foi o convívio no meio familiar. Para eles, estar perto das pessoas que fazem parte do núcleo familiar integra o cuidado de si, auxiliando-os na manutenção da saúde mental e diminuindo o estresse gerado pelo ambiente laboral e do cotidiano. Os depoimentos a seguir ratificam esta afirmação:

[...] eu entendo que cuidar de mim a partir da convivência com a minha família, com pessoas que eu gosto, junto também do meu noivo. Então, isso faz bem para minha saúde mental, assim também estou cuidando de mim. (E01)

Cuidar de mim tendo um convívio com a minha família, é o que me deixa psicologicamente bem-estruturada [...]. (E03)

Um ambiente familiar é naturalmente potencializador de crescimento pessoal e de manutenção de saúde, pois ajuda o ser humano a desenvolver competências de relação intra e interpessoal que o ajudarão a enfrentar os desafios do dia a dia.

A relação familiar é um fator relevante pela doação de atenção, de carinho, de diálogo. A família também ajuda no alcance e manutenção da liberdade, da autonomia e da independência, além de expressar-se como agente de proteção diante do risco de doenças mentais e eventos adoecedores gerados pelo estresse. Os indivíduos que têm a família como núcleo de apoio conseguem se sentir mais equilibrados para a realização de suas tarefas e responsabilidades no trabalho, desenvolvendo, assim, suas atividades com mais vitalidade.⁷

A religião também foi mencionada pelos entrevistados como uma das bases do cuidado de si. Eles relataram que a religiosidade ajuda a minimizar os impactos psicológicos gerados pelo estresse, além de contribuir para um melhor cuidado com o outro. Esta afirmativa fica exemplificada a seguir:

Acho que tem a parte religiosa do cuidar de si, para poder se cuidar psicologicamente. Quando você cuida dessa área espiritual,

Residentes de enfermagem de cenários intensivistas...

...você está contribuindo para um melhor cuidado de si. (E02)

Se você está bem espiritualmente, ou seja, pratica sua religiosidade, você vai cuidar do outro da forma que deveria [...]. (E07)

A espiritualidade se expressa como recurso lançado pelo ser humano para dar conta de questões essenciais da existência, de tal modo que favorece a harmonia com o universo. Tais questões versam sobre o infinito, que entra em evidência a partir do momento em que o indivíduo se depara com situações difíceis de estresse emocional, doença física e morte, numa busca de sentido para os acontecimentos, a integridade, a paz, a harmonia, e a individualidade.⁷

Constata-se que enfermeiros conscientes de sua religiosidade e espiritualidade desenvolvem melhor o cuidado, pois têm a seu favor o aumento da sensibilidade para com o paciente, participando voluntariamente do processo de elaboração de sentidos e mobilização interior inerente à dinâmica de enfrentamento, diante da crise pela qual passam o paciente e seus familiares durante o adoecimento.¹¹

♦ Categoria 2: O cuidado de si e suas repercussões positivas

Um dos assuntos que obtiveram maior destaque nas falas dos participantes da pesquisa foi o cuidado de si correlacionado com a saúde, no qual se evidenciou que realizar exercícios físicos, ir a consultas médicas e ter momentos de lazer são ações e medidas que podem assegurar bem-estar físico e mental, tornando a rotina de trabalho menos cansativa, conforme exemplificado nas falas a seguir:

Cuidar de mim é isso, [...] cuidar da alimentação, fazer atividade física, fazer o que dá prazer, pois essas coisas me causam bem-estar [...] O cuidado de si repercute assim na saúde total, repercute de forma positiva. (E05)

Cuidar de si repercute bem porque, na residência, nós temos muitas cobranças [...] é muito importante você ter essa parte cuidado de si porque é o momento que você tem para relaxar, de se divertir a partir do lazer, é o momento que você tem para esporecer um pouco, para esquecer dos problemas que você tem aqui no hospital. (E08)

É possível verificar que os entrevistados consideram positivo o cuidar de si, percebendo este cuidado como forma de contribuir para o maior desempenho no ambiente laboral, na vida pessoal e na saúde. Este cuidado deve ser visto como um processo que inclui responsabilidade e atitude, contribuindo para os processos da vida cotidiana e para a melhoria do bem-estar

Souza MB de, Souza NVDO, Tavares KFA et al.

pessoal e profissional, além de se tratar de uma maneira de viver melhor e não, simplesmente, como uma obrigação.¹

Outra questão que emergiu das entrevistas com os participantes foram as repercussões positivas do cuidado de si na qualidade do trabalho. Muitos mencionaram que, com o cuidado de si, se sentem mais preparados para enfrentar a jornada de trabalho, conforme evidenciado nos depoimentos a seguir:

Eu acho que o cuidado de si repercute de todas as maneiras, porque, ao cuidar si, você consegue estar melhor com você mesmo, com os outros, e na prestação do cuidado ao paciente. Assim, você estando bem, se sentindo bem, se sentindo cuidado, terá a autoestima e a autoconfiança elevada. (E11)

Cuidando de mim, conseguirei trabalhar melhor, colocar em prática minha ciência, aquilo que estudei, conseguirei aplicar [...]. (E04)

Para esses participantes, cuidar de si está imbricado também com as questões laborais, pois o cuidado de si possibilita cuidar do outro de maneira eficaz, ajudando-os a colocarem em prática o aprendizado que tiveram durante a formação profissional. De acordo com os participantes, faz-se relevante que o enfermeiro compreenda a necessidade do cuidar de si como forma de equilíbrio para cuidar do outro, evitando, dessa forma, o desgaste que o ambiente de trabalho pode causar.

A prática do cuidado de si está relacionada com a promoção da saúde. Dessa forma, à medida que se desenvolve o cuidado de si, o trabalhador cresce, aprimora e desenvolve o seu lado profissional, podendo cuidar do outro da mesma maneira que é cuidado, isto é, com harmonia, respeito e segurança. Portanto, o cuidado de si é indispensável para cada ser humano e está intimamente envolvido nas noções de conviver e relacionar-se, como também nas ações e interações humanas no contexto pessoal e coletivo.¹⁴

Nesse sentido, considerando o ambiente onde os participantes trabalham; onde convivem com a dor, sofrimento e morte; onde o ritmo de trabalho é intenso e onde se tem de manejar tecnologias diferenciadas e arrojadas, isto é, sabidamente um ambiente estressante, o cuidado de si é primordial para a manutenção da saúde psicofísica.

Além disso, há ainda um aspecto que merece destaque, que é a especificidade dos participantes - residentes de Enfermagem - um grupo que está mais vulnerável às tensões e ao sofrimento psíquico, pois a indefinição de papéis lhes é imputada, ou seja, algumas vezes são vistos como alunos, outras, como

Residentes de enfermagem de cenários intensivistas...

profissionais, aumentando o estresse e, por conseguinte, a necessidade de cuidarem de si.

♦ Categoria 3: Antítese do cuidado de si: impactos negativos

O descuido de si é mencionado como fator negativo para diversos aspectos da vida pessoal e profissional dos trabalhadores e, a partir das falas captadas, foi constatado que há participantes que reconhecem o não cuidado de si. Dessa forma, a presente categoria apresenta os impactos negativos do descuido de si.

O primeiro deles está relacionado à própria profissão que tem como objeto de trabalho o cuidado, assim, o cuidar do outro se torna difícil, na visão dos entrevistados, a partir do momento em que não ocorre o cuidado de si.

Eu acho importante cuidar de si próprio, quando você cuida de você, está cuidando do outro. A gente na verdade faz o inverso, a gente cuida do outro e descuida da gente, mas eu acho que para cuidar do outro em seu momento de dor, de morte, de todo sofrimento, você tem que estar bem. Nós, da Enfermagem, como um todo, deveríamos cuidar primeiro da gente, pensar nisso antes de pensar em cuidar do outro. Na minha visão, a gente não cuida de si como deveria cuidar. (E07)

Eu acho que a minha falta de cuidado na verdade é de pouco tempo, de quando eu assumi a residência, e tudo repercute de maneira negativa. Eu vejo assim [pausa] que eu perco muito de qualidade de vida, por conta de não ter momentos, mais momentos para cuidar de mim, da minha saúde de uma forma geral porque não tenho tempo. (E11)

Entende-se das falas desses participantes que as inúmeras atividades no trabalho são um dos motivos para o descuido de si, trazendo prejuízos ao trabalhador e ao contexto de trabalho. Este descuido pode levar a alguns desdobramentos no processo saúde-doença dos trabalhadores, como estresse, desmotivação, mau humor, dores no corpo, distúrbios osteomusculares, irritabilidade, insônia, déficit da atenção e concentração, baixa da imunidade, dentre outros.¹⁵

A Enfermagem é uma profissão voltada para o cuidado e muitas vezes, os profissionais se defrontam com o processo de dor e sofrimento humano, o que pode gerar estresse e uma grande angústia nos enfermeiros. Assim, é importante que o profissional tenha como base o cuidado de si para poder se conscientizar das próprias fragilidades e criar estratégias de enfrentamento.¹⁵⁻¹⁶

Outro impacto negativo do descuido de si, mencionado pelos participantes, foi em relação à própria saúde. Assim, eles mencionaram que não realizam atividades

Souza MB de, Souza NVDO, Tavares KFA et al.

para o cuidado de si, como a prática de atividades físicas e alimentação saudável, pois o tempo livre é escasso, o que acaba deteriorando a saúde.

Eu acho que eu cuido pouco de mim, muito pouco. Alimento-me mal por conta do dia a dia corrido, não me alimento tão bem quanto eu gostaria, não consigo fazer exercício físico porque saio daqui tão cansada que eu não consigo fazer nada além do trabalho. (E07)

Em relação ao cuidado de si, na verdade, já há um tempo, desde que eu sou R2 [residente do 2º ano], não é o mais adequado, pois não tenho tempo para fazer quase nada em relação a mim, me alimento mal, no último ano engordei 12 quilos, desde o início do ano. (E09)

[...] eu não estou cuidando de mim. Queria ter mais tempo para me cuidar. Eu acho que, com o fim da residência, eu acredito ter mais um tempinho para procurar um médico, para fazer atividade física, me alimentar melhor, ter tempo para ler um jornal. Eu não tenho tempo para ler, não tenho tempo de assistir uma televisão, de saber o que está acontecendo no mundo, então, espero que eu tenha mais um pouco de tempo para mim. (E12)

As pessoas que não realizam atividade física prejudicam sua qualidade de vida devido à adoção de comportamento sedentário e dieta inadequada. Este estilo de vida está relacionado aos fatores de risco para doenças crônicas degenerativas. Em longo prazo, este sedentarismo contribui para a redução da força muscular, ocasionando consequências extensivas aos indivíduos, tais como: quedas e fraturas, lentidão do metabolismo, deficiência dos índices normais de glicose, podendo até ocasionar incapacidade laborativa.¹⁶

De outro modo, uma alimentação saudável e equilibrada é um fator importante para a promoção da saúde, pois ajuda na perda de peso e/ou conservação do peso ideal e na proteção do sistema cardiovascular, auxiliando o organismo a se manter saudável e prevenindo doenças.¹⁵

No caso dos participantes dessa pesquisa, a falta de tempo e o excesso de trabalho estão contribuindo para a adoção de práticas inadequadas de alimentação. Tal conduta pode levar à obesidade, manifestação caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em um nível que compromete a saúde dos indivíduos, acarretando prejuízos como alterações metabólicas, dificuldades respiratórias e do aparelho locomotor.¹⁵

CONCLUSÃO

Verifica-se que o cuidado de si envolve vários aspectos pessoais que perpassam desde

Português/Inglês

Rev enferm UFPE on line., Recife, 11(Supl. 4):1634-40, abr., 2017

Residentes de enfermagem de cenários intensivistas...

a atenção à saúde propriamente dita até os relacionamentos interpessoais, religião, lazer, convívio com a família, entre outros. É uma situação multifacetada e complexa que compreende aspectos subjetivos e objetivos da vida dos indivíduos.

O cuidado de si é visto de diferentes formas e, por isso, tem grande influência em vários âmbitos da vida profissional e pessoal dos residentes. Evidenciou-se que atividades físicas, alimentação saudável e consultas preventivas de saúde são ações que envolvem o cuidado de si que, por sua vez, garantem e/ou asseguram a saúde, trazendo benefícios como a prevenção de doenças, maior desempenho nas atividades laborais, maior autonomia em relação a si mesmo, elevada autoestima e disposição para o trabalho.

De outro modo, a deficiência no cuidar de si por parte dos trabalhadores pode resultar no baixo desempenho, na desmotivação laboral, em várias doenças psicofísicas que podem comprometer a qualidade do trabalho executado junto aos pacientes. Nesse sentido, a importância do cuidado de si não se deve somente com o fito de manter a saúde dos trabalhadores, mas também para assegurar a excelência da assistência.

REFERÊNCIAS

1. Soares RJO, Zeitoun RCG, Lisboa MTL, Mauro MYC. Fatores facilitadores e impeditivos no cuidar de si para docentes de enfermagem. Texto contexto-enferm [Internet]. 2011 Oct/Dec [cited 2015 Dec 15];20(4):758-65. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v20n4/15.pdf>
2. Barchifontaine CP, Pessini L. Ética no cuidado ao cuidador de enfermagem. In: Lacerda MR, Costenaro RGS, organizadores. Quem cuida de quem cuida? Quem cuida do cuidador? As teias de possibilidades de quem cuida. 3rd ed. 2013:21-5.
3. Grabois P. Sobre a articulação entre cuidado de si e cuidado dos outros no último Foucault: um recuo histórico à Antiguidade. Ensaios Filos [Internet]. 2011 Apr [cited 2015 Dec 15];3:105-20. Available from: http://www.ensaiosfilosoficos.com.br/Artigos/Artigo3/Pedro_Grabois.pdf
4. Ferreira ES, Souza MB, Souza NVDO, Tavares KFA, Pires AS. A relevância do cuidado de si para profissionais de enfermagem. Cienc Cuid Saude [Internet]. 2015 Jan/Mar [cited 2016 Mar 15];14(1):978-98. Available from: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/23360/14206>

Souza MB de, Souza NVDO, Tavares KFA et al.

Residentes de enfermagem de cenários intensivistas...

5. Tavares KFA, Farias SNP de, Souza NVDO. Produção científica sobre a ocorrência da síndrome de burnout em residentes de enfermagem: revisão integrativa. J Nurs UFPE on line. [Internet]. 2016 June [cited 2016 Mar 12];10(6):2189-97. Available from: http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermage/index.php/revista/article/view/7098/pdf_10420
6. 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 [Internet]. 2011 [cited 2016 Jan 14];10(4):755-62. Available from: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CienCuidSaude/article/view/18320/pdf>
7. Monteiro JK, Oliveira ALL, Ribeiro CS, Grisa GH, Agostini N. Adoecimento psíquico de trabalhadores de unidades de terapia intensiva. Psicol ciênc prof [Internet]. 2013 [cited 2016 Nov 12];33(2):366-379. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v33n2/v33n2a09.pdf>
8. Ministério da Saúde (BR), Gabinete do Ministro. Portaria Interministerial/MEC/MS nº 1077 de 12 novembro de 2009. Brasília: Ministério da Saúde; 2009 [cited 2015 Jan 12]. Available from: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=15462-por-1077-12nov-2009&Itemid=30192
9. Franco GP, Barros ALBL, Nogueira-Martins LA, Zeitoun SS. Burnout in nursing residents. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2011 [cited 2015 Sept 12];45(1):12-18. Available from: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n1/en_02.pdf
10. Guido LA, Silva RM, Goulart CT, Bolzan ME, Lopes LF. Burnout syndrome in multiprofessional residents of a public university. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2012 [cited 2016 Mar 15];46(6):1477-83. Available from: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n6/en_27.pdf
11. Alves EF. O Cuidador de Enfermagem e o Cuidar em Uma Unidade de Terapia Intensiva. Unopar Cient Ciênc Biol Saúde [Internet]. 2013 June [cited 2015 Jan 12];15(2):115-22. Available from: <http://www.pgskroton.com.br/seer/index.php/JHealthSci/article/view/707/672>
12. Ministério da Saúde (BR), Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília: Ministério da Saúde; 2012 [cited 2015 Jan 12]. Available

from:

- <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
13. Bardin L. Análise de conteúdo. 5th ed. Lisboa: Edições 70; 2009.
14. Formozo GA, Oliveira DC, Costa TL, Gomes AMT. As relações interpessoais no cuidado em saúde: uma aproximação ao problema. Rev Enferm UERJ [Internet]. 2012 [cited 2015 Nov 15];20(1):124-7. Available from: <http://www.facenf.uerj.br/v20n1/v20n1a21.pdf>
15. Silva IJ, Oliveira MFV, Silva SED, Polaro SHI, Radünz V, Santos Evangelina KA, et al. Care, self-care and caring for yourself: a paradigmatic understanding thought for nursing care. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2009 [cited 2015 Nov 15];43(3):697-703. Available from: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43n3/en_a28v43n3.pdf
16. Alves EF. O significado de qualidade de vida para cuidadores de enfermagem em uma unidade de terapia intensiva adulto. Mundo Saúde [Internet]. 2013 [cited 2015 Sept 12];37(4):458-63. Available from: <http://www.ebah.com.br/content/ABAAAgr7kAl/significado-qualidade-vida-cuidadores-enfermagem-unidade-terapia-intensiva-adulto>

Submissão: 29/10/2016

Aceito: 25/02/2017

Publicado: 15/04/2017

Correspondência

Norma Valéria Dantas de Oliveira Souza
Faculdade de Enfermagem

Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Boulevard 28 de Setembro, 157 - 7º andar
Bairro Vila Isabel

CEP: 20551-030 – Rio de Janeiro (RJ), Brasil