ORIGINAL ARTICLE

HOSPITAL ENVIRONMENT: A SPACE TO BUILD UP AND IMPROVE THE HUMAN BEING

AMBIENTE HOSPITALAR: ESPAÇO PARA A CONSTRUÇÃO E CRESCIMENTO DO SER HUMANO

AMBIENTE HOSPITALARIO: ESPACIO PARA LA CONSTRUCCIÓN Y CRESCIMIENTO DEL SER HUMANO

Kátia Lilian Sedrez Celich¹, Márcia Restelatto²

ABSTRACT

Objective: to identify if the development of a reflexive social-educative action provokes, in the nursing professionals which work in a general hospital, the perception and comprehension of self-care, and its influence in the everyday professional relationships. **Methodology:** it was a convergent-assistant research, developed in Municipal Hospital of Sananduva-RS. We selected 12 subjects of the nursing team of the hospital to participate in six meetings, which occurred weekly, in January and February, 2008. We used ludic-creative workshops with reflexive dynamics. To collect data, which were registered in diary, cassette tape and photos. **Results:** analysis permitted to identify that when a team is stimulated to rethink the importance of self-care in their personal and professional life, when they assume a pro-active behavior, this is, they develop self-care, perceive and comprehend that self-care has an influence in professional relationships, because when self-esteem is high there are more social and affective emotions in human relationships. **Conclusion:** the development of a reflexive social-educative action can transform and wake up the perception and comprehension of the individuals about their self-care and its influence in the relationships at work. Strategies used in this research made feelings to come up, such as love, friendship and care for workmates, essential constructors for team work. It also helped the individual to comprehend his own limitations, identifying his behaviour. **Descriptors:** self-care; interpersonal relationships; nursing; workplace environment.

RESUMO

Objetivo: identificar se o desenvolvimento de uma ação sócio-educativa reflexiva desperta nos profissionais de enfermagem, que atuam em um hospital geral, a percepção e a compreensão do autocuidado e sua influência no relacionamento do cotidiano profissional. **Metodologia:** pesquisa convergente-assistencial, desenvolvida no Hospital Municipal de Sananduva-RS. Os sujeitos foram doze integrantes da equipe de Enfermagem, que se comprometeram em participar de todos os seis encontros, que aconteceram semanalmente, no período de janeiro e fevereiro de 2008. Para a coleta das informações foram utilizadas oficinas lúdico-criativas, com dinâmicas reflexivas. Os dados que emergiram das discussões foram registrados em diário de campo, fita cassete e fotografias. **Resultados:** quando a equipe é estimulada a repensar sobre a importância que o autocuidado exerce na sua vida pessoal e profissional eles assumem um comportamento pró-ativo, ou seja, buscam desenvolver o autocuidado, percebem e compreendem que este influência diretamente nas relações profissionais, posto que, quando a auto-estima está elevada intrinsecamente às dimensões mais afetivas e sociais são desveladas nas relações humanas. **Conclusão:** o desenvolvimento de uma ação sócio-educativa reflexiva pode transformar e despertar a percepção e a compreensão dos indivíduos em prol do autocuidado, e sua influência no relacionamento no ambiente de trabalho. As estratégias abordadas fizeram aflorar sentimentos como amor, amizade e zelo pelo colega, construtos essenciais no trabalho em equipe. Ainda, permitiu a compreensão das próprias limitações, identificando seu comportamento e o quanto isto influência no cuidado ao outro. **Descritores:** autocuidado; relações interpessoais; enfermagem; ambiente de trabalho.

RESUMEN

Objetivo: identificar si el desarrollo de una acción socioeducativa reflexiva despierta en los profesionales de enfermería, que actúan en un hospital general, la percepción y la comprensión del autocuidado y su influencia en la relación del cotidiano profesional. **Metodología:** pesquisa convergente-assistencial, desarrollada en el Hospital Municipal de Sananduva-RS. Los sujetos fueron doce integrantes del equipo de Enfermería, que se comprometieron en participar de todos los seis encuentros, que ocurrieron semanalmente, en el periodo de enero y febrero de 2008. Para la colecta de las informaciones fueron utilizados talleres lúdico-creativos, con dinámicas reflexivas. Los datos que emergieron de las discusiones fueron registrados en diario de campo, cinta casete y fotografías. **Resultados:** cuando el equipo es estimulado a repensar sobre la importancia que el autocuidado ejerce en su vida personal y profesional ellos asumen un comportamiento pro-activo, es decir, buscan desarrollar el autocuidado, perciben y comprenden que este influencia directamente en las relaciones profesionales, puesto que, cuando la autoestima está elevada, intrínsecamente a las dimensiones más efectivas y sociales son desveladas en las relaciones humanas. **Conclusión:** el desarrollo de una acción socioeducativa reflexiva puede transformar y despertar la percepción y la comprensión de los individuos en favor del autocuidado, y su influjo en el relacionamiento en el ambiente de trabajo. Las estrategias abordadas hicieron aflorar sentimientos como amor, amistad y celo por el colega, constructos esenciales en el trabajo en equipo. Todavía, permitió la comprensión de las propias limitaciones, identificando su comportamiento y lo cuanto influencia en el cuidado al otro. **Descriptores:** autocuidado; relaciones interpersonales; enfermería; ambiente de trabajo.

¹Doutoranda em Gerontologia Biomédica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUCRS. Mestre em Enfermagem. Professora do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus de Erechim, Rio Grande do Sul, Brasil E-mail: celich@clicalpha.com.br; ²Enfermeira. Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Campus de Erechim, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: natalymarcia@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A promoção do autocuidado tem sido focalizada, no exercício da Enfermagem brasileira, nos últimos 40 anos. Autocuidado significa adotar um comportamento de maneira deliberada, responsável e eficiente, em benefício próprio para promover, manter e restaurar o bem-estar, é ir além de assumir cuidados com a alimentação, exercícios físicos e exames periódicos de saúde, e se adentrar nos planos mental, emocional, espiritual e energético, portanto, ter uma atitude holística.¹

Apesar de todas as reflexões acerca desta temática, no sentido de melhorar o processo de viver humano, ainda é possível se observar que membros da equipe de Enfermagem não têm como prática o desenvolvimento de ações de cuidado de si em seu dia-a-dia, não se reconhecendo como sujeitos deste processo. Deste modo, apresentando comportamentos de não cuidado consigo, extensivo aos colegas de trabalho, que em muitas situações gera conflitos no ambiente laboral, sendo necessário à reflexão a respeito de tais atitudes.

Diante desta constatação, percebeu-se ser necessária uma atenção especial a estes indivíduos, focalizando o resgate da auto-estima, da valorização pessoal e profissional. Tais ações devem ser capazes de promover bem-estar ao indivíduo e conseqüentemente, influenciar em sua qualidade de vida. Assim, possibilitando a interação da equipe, o convívio harmônico entre os membros, resultando em local caracterizado pelo companheirismo e alicerçado no diálogo e na confiança, dos quais advêm alegria, ânimo e satisfação, resultando na diminuição de conflitos, essencial à aquisição de um ambiente de trabalho prazeroso.

O homem, por natureza, é um ser social, um ser de interação, um ser de interdependência, ele só cresce e se realiza quando compartilha de experiências e vivências, ao estabelecer relação com o outro é que ele se percebe como um ser existencial.^{2,3} Quanto maior a profundidade e intensidade desta vivência, maior será a aproximação entre as pessoas criando um ambiente agradável, prazeroso e solidário, esta interação não pode ser vista como um dever, norma ou lei, mas deve ser proveniente da essência do ser humano, se tornado um valor para ele.²

Todo o indivíduo, ao fazer parte de um grupo social, passa a compartilhar valores, sentimentos e condutas, alicerçadas em sua

subjetividade. A auto-estima é um construto que encoraja os seres humanos a desenvolverem o autocuidado no dia-a-dia, é um conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si mesma, uma percepção avaliativa sobre si próprio, uma maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem idéias sobre si, que podem ser positivas ou negativas. Não é estática, pois apresenta altos e baixos, revelando-se nos acontecimentos sociais, emocionais e psíquico-fisiológico.⁴

Dessa maneira, o autocuidado só se efetivará se a pessoa estiver com a auto-estima elevada, e são traços da auto-estima positiva: segurança e confiança em si mesmo; procurar a felicidade; reconhecer suas qualidades sem maiores vaidades; não se considerar superior nem inferior aos outros; saber admitir limitações e aspectos menos favoráveis da personalidade; ser aberto e compreensivo; ser capaz de superar os fracassos com categoria; saber estabelecer relações sociais saudáveis; ser crítico construtivo; e, principalmente ser coerente e conseqüente consigo mesmo e com os outros.⁴

Centrados neste entendimento, faz-se necessário estimular a auto-estima no indivíduo para que ele possa se reconhecer como um ser que precisa ser cuidado e mediante esta compreensão possa desenvolver ações de autocuidado em seu cotidiano. A dinâmica que acontece no entrelaçamento destes dois eventos — auto-estima e autocuidado — determina fortemente a interação da pessoa consigo mesma, desta com seu contexto social e, conseqüentemente das relações estabelecidas com os outros.

Acredita-se que uma ação sócio-educativa possa despertar nos profissionais de Enfermagem a percepção e a compreensão do valor que o autocuidado assume no cotidiano de trabalho, estimulando um bom relacionamento no ambiente profissional. Este processo valoriza o indivíduo-trabalhador, aprimorando-o como cuidador, além de levá-lo a se preocupar com a manutenção de sua saúde física e emocional, o que certamente contribuirá para um viver mais saudável. Por meio do desenvolvimento deste estudo, espera-se contribuir na qualidade de vida pessoal e profissional dos sujeitos envolvidos, estimulando o cuidado de si e do outro de maneira humanizada.

OBJETIVO

- Identificar se o desenvolvimento de uma ação sócio-educativa reflexiva desperta nos profissionais de Enfermagem de um hospital geral, a percepção e a compreensão do

autocuidado e a sua influência no relacionamento do cotidiano profissional.

METODOLOGIA

Este estudo configura-se como Pesquisa Convergente-Assistencial (PCA), modalidade de pesquisa qualitativa, desenvolvida concomitantemente à prática assistencial, que inclui alguma ação do pesquisador na situação social, a fim de resolver ou amenizar problemas e realizar mudanças⁵. Tal pesquisa valoriza o pensar e também o fazer e, desta maneira, conduz ao saber-fazer, expressa o encontro da prática assistencial e da investigação científica.⁵

Na PCA o tema deve emergir da prática profissional cotidiana do pesquisador e, portanto, estará associado à situação do problema da prática⁵. Assim, este estudo está alicerçado na experiência da pesquisadora e na visualização das dificuldades, tendo como propósito a resolução de problemas, sejam de natureza prática ou teórica e a introdução de inovações no cotidiano profissional.

A pesquisa foi desenvolvida no Hospital Municipal de Sanaduva-RS, instituição que possui 50 leitos. Os participantes do estudo foram doze integrantes da equipe de Enfermagem, que se comprometeram em participar de todos os seis encontros. Estes encontros aconteceram semanalmente, no período de janeiro e fevereiro de 2008.

Para a coleta das informações, realizou-se reunião na instituição, onde todos os profissionais de Enfermagem foram convidados a participar, neste momento apresentou-se o projeto de pesquisa efetuando-se o convite. Para aqueles que se dispuserem em participar foi aplicado o questionário, a fim de conhecer elementos essenciais para o desenvolvimento dos conteúdos a serem abordados nos encontros.

Os temas discutidos, bem como as músicas motivacionais, foram sugeridos pelos participantes envolvidos no estudo. Quanto às dinâmicas, foram selecionadas as propostas por Heerdt e Paim.⁶ Diante de muitas possibilidades, pareceu-nos interessante identificar os participantes pelo nome de músicas, uma vez que este recurso foi usado em todas as oficinas.

Neste estudo, foi utilizada a observação participante, onde o observador participante entra em uma situação social com dois propósitos: engajar-se nas atividades apropriadas da realidade, observar e registrar as atividades.⁵

O registro das informações foi por meio de fotografias, fita cassete e um diário de

campo, que teve como finalidade registrar as observações, percepções, pensamentos, sentimentos e emoções do pesquisador referentes ao enfoque da observação, utilizando palavras-chaves. Logo após os encontros foi escrito com detalhes às observações e falas dos participantes. O registro no diário serviu como mais uma fonte de informações, de grande utilidade na interpretação e discussão dos resultados. As fitas contendo as gravações ficarão com a pesquisadora por cinco anos, sendo após incineradas.

As análises das informações ocorreram simultaneamente à coleta de dados, o que facilitou a imersão gradativa do pesquisador nos relatos das informações, seguindo os quatro processos genéricos: processo de apreensão, síntese, teorização e transferência.⁵

Todos os procedimentos éticos foram respeitados de acordo com a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, que normatiza as pesquisas envolvendo seres humanos. O projeto de pesquisa foi registrado no SISNEP pelo número CAAE - 3305.0.000.232-07.

DISCUSSÃO

Neste momento apresentar-se-á a análise do instrumento que foi o balizador para a construção da ação sócio-educativa e reflexiva. Este questionário foi aplicado no dia em que os profissionais decidiram participar dos encontros e sua análise permitiu conhecer as necessidades do grupo tornando-se o fio condutor para a organização das propostas desenvolvidas nas oficinas.

• Características individuais apreciadas por cada participante

Sou comunicativa, alegre, amiga, companheira, gosto muito de viver a vida. (Menina)

Eu sou otimista, tenho sorriso fácil, consigo perdoar, sou muito alegre e comunicativa. (Sonho)

Sou muito simples, pontual, decidida, organizada, e responsável. (Talismã)

Depreende-se que os participantes conseguem visualizar suas características e que estes são traços elogiáveis, levando em consideração a concepção que o ser humano tem em relação aos atributos necessários para conviver em sociedade. Neste sentido, a maioria das falas alude à capacidade de interagir e se comunicar com os outros, uma vez que desvelam ser: comunicativa, amiga, companheira, confiável, conseguir perdoar, simpática, diante dessas assertivas é possível

se inferir que existe um entendimento de que a vida humana pressupõe interdependência e colaboração para que no seu sentido mais amplo possa ser respeitada e preservada.³

● Desvelando traços da personalidade

Deixar de me magoar facilmente, não levar tudo á sério, aceitar mais as críticas, ter mais paciência e ser menos impulsiva. (Fada)

Falar menos e ouvir mais, procurar aprender a falar na hora certa, ser mais audaciosa. (Velha Infância)

Os participantes reconhecem os traços de suas personalidades e estes são padrões estruturais de seu comportamento e, como tais, tendem a permanecer relativamente constante. Tem consciência de que alguns graus de intensidade de suas manifestações devem ser controlados e modificados. O ser humano é dotado de características que o diferenciam dos demais, que o fazem um ser único, sendo capaz de realizar complexas relações com outros e com o meio. Sendo assim, cada pessoa pode reagir de maneiras diferentes a uma mesma situação ou estímulo. Podemos dizer que a individualidade é um construto do homem e se forma a partir de um conjunto de fatores geneticamente e socialmente determinados. O homem traz consigo marcas e potencialidades desde o nascimento e que dentro de certos limites poderão ser influenciados por diversos fatores. Esse conjunto de características herdadas e adquiridas irá formar a personalidade do indivíduo que será própria de cada ser, e determinante no rumo que sua vida irá tomar, influenciando nas suas decisões e em sua trajetória de vida.⁷

● O cuidado de si

Tento me cuidar sempre, mas às vezes a canseira, a preguiça pega, e deixo a desejar. Porém, quando me olho e vejo que estou precisando de um trato coloco tudo em dia. (Índia)

Adoro me cuidar, sou muito vaidosa, cuido da aparência pessoal, faço ginástica, e cuido da saúde mental, lendo livros estudando e fazendo cursos, estando com a minha família e amigos. (Doce)

As falas desvelam o significado que o autocuidado exerce sobre o indivíduo, uma vez que este promove a auto-estima que possibilita um convívio mais prazeroso. Ao desenvolver atividades satisfatórias e desfrutar de companhias agradáveis eles se realizam e melhoram sua qualidade de vida. É, pois, evidente que o cuidar de si é, também, proteção individual e implica um, retorno do olhar para si próprio no sentido de conhecer-se.

● Explicitando o sentimento de ser ou não ser cuidado

Com certos colegas conseguimos cuidar e ser cuidado, ter um relacionamento mais harmônico, a gente sempre dá um jeitinho de ajudar, perguntando, acalutando e confortando, mas têm outros que não se importam com isso acham que é cada um por si. (Sol)

Poucas vezes, eu me sinto cuidada, e também cuido pouco de meu colega, mas sempre que tenho uma oportunidade e vejo que alguém não está legal eu faço alguma coisa pra tentar ajudar, é que muita vez precisamos respeitar a cada um, conforme a situação que este se encontra. (Vida)

É possível visualizar pelos discursos que este grupo sente necessidade de cuidar e de serem cuidados. Esta troca precisa acontecer para que o ser humano sinta-se parte integrante da vida. O cuidado é mais que um ato, uma vez que representa o momento de atuação com zelo e uma atitude de preocupação, envolvimento afetivo e empatia com o outro, desencadeando uma dinâmica de troca e interação entre os colegas de trabalho. Trata-se de um processo recíproco, alicerçado na confiança e na ética, que requer investimento dos profissionais envolvidos, criando a possibilidade de dar e receber ajuda, promovendo o relacionamento interpessoal.⁸ Este modo de cuidado representa a união entre os seres humanos construído a partir de suas experiências de vida, oportunidade em que eles se revelam, compartilham e resgatam a humanidade existente em cada um.

● A influência das relações humanas no ambiente profissional

Em nosso trabalho, devemos ter mais diálogo, sem inveja, sem ter preocupação com a vida do outro, se não der pra deixar tudo pronto, enfermagem é isso, é uma continuidade de trabalho um ajuda o outro, para isso tem turnos diferentes. E como é bom chegar para receber um plantão sem ter pessoas de mau humor, quem faz o ambiente onde estamos somos nós mesmos. (Anjo)

Através da importância que os colegas nos dão, preocupando-se se estamos bem, como vai a nossa vida. Conversando e cultivando um ambiente agradável de trabalho, portanto só assim teremos realização no desempenho de nossas tarefas que no final de tudo é uma soma de um grupo de pessoas trabalhando junto. (Doce)

Os discursos remetem a uma realidade já conhecida, em que o ambiente de trabalho é determinante para o comportamento das pessoas e para as relações interpessoais e,

supostamente, implicando nos resultados da instituição em todos os sentidos. As pessoas são produtos do meio em que vivem, têm emoções, sentimentos e agem de acordo com o conjunto que as cercam, seja o espaço físico ou social.² O trabalho é a forma como o homem, interage e transforma o meio ambiente, assegurando a sobrevivência, e, por outro, estabelece relações interpessoais, que teoricamente serviriam para reforçar a sua identidade e o senso de contribuição.⁷

● A construção de uma relação de cuidado

Gosto de cuidar e saber como cada um dos meus colegas está, conversando e cultivando um ambiente agradável de trabalho e ajudando a resolver as coisas sempre que possível (Doce).

Cuido, mas nem sempre demonstro esse cuidado, acho que o respeito que tenho por elas já é um cuidado (Amigo).

Emerge dos relatos que existe uma preocupação em cuidar, procurando manter um ambiente alegre com respeito aos colegas. No entanto, ainda é um desafio desenvolvê-lo no cotidiano profissional, em todas as situações. O ser humano, de um modo geral, tem dificuldade de demonstrar afetividade pelo outro. Tais sentimentos foram descritos por alguns participantes. Atributos como interesse afetivo, valorização da pessoa, respeito, confiança, diálogo, dar informações, ouvir, estar presente e prestar cuidado individualizado são elementos essenciais para que o cuidado seja efetivo, para que se valorize o ser cuidado e o cuidador.² Quando o ser que cuida se coloca no lugar de quem é cuidado, demonstrando compreensão em relação ao seu semelhante emerge o cuidar como característica da natureza humana.

● O cultivo da sensibilidade no cuidado, para consigo e para com os outros

Percebemos que se nos cuidamos, conseguiremos cuidar melhor o colega e isso vai influenciar no ambiente de trabalho tudo ficará melhor. (Menina)

Dando exemplo, fazendo coisas boas, estando de bem com o mundo e com a vida, respeitando cada colega e com isso tornando o dia de trabalho mais gostoso. (Mulher)

Da compreensão das falas emergiu o entendimento de que o cuidado quando cultivado de maneira sensível fortalece as relações e torna-se um imperativo no dia-a-dia profissional, tal sentimento privilegia as relações de dar e receber. O cuidado efetivo se concretiza, no relacionamento interpessoal, por meio de atitudes de cuidado, pautadas na valorização e no respeito, na

autonomia, e na liberdade de escolha do ser humano, para satisfação de suas necessidades, com vistas à melhoria da qualidade de vida.⁹

● Descrição dos encontros — oficinas de reflexão

Mediante o conhecimento das necessidades relatadas pelo grupo, organizaram-se seis encontros, as oficinas de reflexão, descritas de modo sucinto a seguir:

Primeiro encontro – a atividade que teve como objetivo proporcionar o entrosamento no grupo e fortalecer a amizade — corações partidos — com emprego de um quebra cabeça, onde cada integrante recebeu uma peça e nela escreveu uma palavra para o grupo, após todos terem escrito na peça, foram para a parede da sala e montaram o quebra cabeça que formava dois lindos corações contendo palavras de otimismo, carinho e acolhimento. Procedeu-se um breve comentário sobre a técnica utilizada, e as palavras escolhidas pelos participantes.

Segundo encontro – questionou-se: “Quem Sou Eu?”. Todos responderam com dificuldades, relatando que é difícil falar sobre si. Ainda, realizou-se a dinâmica “Acróstico de “Características”.

Terceiro encontro – foi lido por um participante o texto de Leon Tolstoi “Conhecer-se e Conhecer os Outros”, com a finalidade de proporcionar um espaço para reflexão do processo de conhecer o outro e dar-se a conhecer. Logo, alguns desejaram discorrer, espontaneamente, sobre seus sentimentos em relação ao texto. Apresenta-se parte deste que nos diz: “*Conhecer-se é condição essencial para ter relacionamentos sadios e equilibrados, é uma tarefa que nunca termina, pois embora nos conheçamos sempre mais, nunca nos conheceremos totalmente. E conhecer os outros e dar-se a conhecer é condição para o amor e o relacionamento maduro*”.

A seguir foi entregue uma folha para realização de uma dinâmica, “Compartindo opiniões, sensações, experiências, afetos, desafetos... Conheço-me? Conhece-me?”. Cada um recebeu o material com a solicitação mencionada anteriormente e nele colocou seu nome e alguma qualidade de sua preferência, esta folha circulou entre todos, para que cada um escrevesse algo para ou sobre seu colega. Momento em que cada um teve o privilégio de avaliar as qualidades que aprecia em seu colega, expressando sua opinião a respeito deste. E, finalmente, emergiu um documento particular, que cada um leu e guardou para si, não foi recolhido e nem lido para o grupo. Este comportamento da pesquisadora visa à

manutenção da privacidade e o respeito da subjetividade de cada participante. A emoção fluiu, e o silêncio se perpetuou no ambiente. E aproveitando este momento de sensibilidade procedeu-se a projeção de uma mensagem reflexiva “Imagine um Anjo”, com música ambiente.

Quarto encontro – durante o momento de acolhimento dos participantes foi entregue uma mensagem “Fábula da Convivência”. Esta foi dramatizada (teatro) demonstrando como geralmente, se dá a convivência em equipe — com todas as suas falhas; e no final como deveria ser o ideal. Mediante esta encenação todos comentaram sobre a realidade do texto, realidade esta vivida no cotidiano por muitos. Que descrevia um grupo de profissionais, onde o relacionamento e a convivência entre as pessoas sempre acabavam acarretando algum conflito, mágoas ou desunião no grupo.

Para reforçar o espírito de compreensão sobre o tema em enfoque foi transmitida a mensagem “Equilíbrio”, proporcionando a reflexão sobre o cuidado consigo e extensivo ao colega. Vislumbraram-se, através do olhar, expressões de preocupação em relação as suas vivências enquanto grupo, uma vez que muitos se identificaram com as situações dramatizadas e tal percepção aflorou o sentimento de mudança, o desejo de ser um grupo capaz de cuidar do outro com amorosidade e respeito às diferenças.

Finalizando, cada um retirou de uma cesta enfeitada uma mensagem com o título “As Três Peneiras”, levando para ler e refletir, e como desafio para a semana: praticar o que absorveu do texto, observando se é possível fazer algo positivo para as pessoas, oportunizando o desenvolvimento de suas potencialidades, sendo extensivas ao ambiente e aos relacionamentos.

Quinto encontro – foi concedido um espaço para que os integrantes do grupo discorressem sobre seus sentimentos e atitudes em relação à mensagem que foi entregue no encontro anterior. Espontaneamente, cada um manifestou sua opinião, e compartilhou sua experiência. Desta maneira, concluíram que devem diariamente, refletir a cerca do que vão comentar e somente falar após ter submetido ao crivo das três peneiras, ou seja, a verdade, a bondade e a necessidade, pois os comentários só devem ser feitos se vão propiciar engrandecimento do outro, tornando sua vida mais bela e verdadeira.

Em continuidade, apresentou-se a mensagem “As dez palavras”, no intuito de reforçar o cuidado de si e do colega de

trabalho. Neste momento, foi entregue um envelope endereçado a cada componente, todos foram orientados a abrir a primeira parte do envelope, onde constava à mensagem “Os olhos são a luz brilhante da face”, foi lida por um dos participantes, em seguida foi solicitado que abrissem a outra parte do envelope, pois havia um espelho e uma pergunta: “Querido colega como está seu olhar?” Logo, todos se expressaram de forma diferente, cada um percebeu como estava seu olhar naquele momento e manifestou seu sentimento. No encerramento, foi entregue, uma folha em branco para que trouxessem por escrito uma avaliação dos encontros realizados: benefícios proporcionados e dificuldades encontradas.

Sexto encontro – inicialmente realizou-se da dinâmica “O Presente” com o objetivo de valorizar-se e valorizar o outro. Tratava-se de uma caixa enfeitada para presente, no interior dela constava um objeto, mas que não era possível ser visualizado pelos integrantes. Esta passada de mão em mão e o grupo deveria tentar descobrir o que tinha dentro, sem abrir a caixa. Durante este exercício, uma música acompanhava a brincadeira, no momento em que esta parava, o componente que estivesse com a caixa iria sugerir o que tinha nela, sem poder abrir. Assim, foi passando e muitos não adivinharam, até que um participante acertou: era um livro, ele foi presenteado. Durante este exercício foi conversado com o grupo que o mais importante não é descobrir o “presente-objeto”, mas sim, na busca da descoberta de se respeitar e valorizar a pessoa do outro e a nós mesmos, reconhecendo e valorizando no colega suas capacidades, seus dons e, também suas limitações, por meio da espontaneidade, da socialização, da troca, da solidariedade e pela comunicação de sentimentos de modo verbal e não-verbal, esse é o melhor presente que se pôde tirar desta caixa. Após compartilhou-se a mensagem: “Ninguém é Perfeito”.

Oportunizou-se outro momento com a intenção de fortalecer laços de confiança e demonstrar a importância da troca de carinho entre os colegas, pois somos gente que cuida de gente e precisamos ser cuidados. Pois, ao visualizarmos o que queremos em nosso ambiente de trabalho e nas relações, nossos meios de interação podem tornar-se reais, nós seres humanos necessitamos de cuidado, e ao enfatizar tudo isso se evidenciou a importância das relações não competitivas e sim da empatia e da reciprocidade. Procedeu-se com a dinâmica “Floquinhos” onde cada participante recebeu um floquinho de

algodão, abraçando seu colega e oferecendo um pedacinho deste floquinho, simbolizando que é nas trocas que o ser humano se vê como humano e mediante está sensibilização tiveram a oportunidade de falar e ouvir coisas maravilhosas, momento que aproximou e deixou fluir o amor, a consideração e o entendimento de que os seres humanos precisam um dos outros para construir-se.

Tendo em mente as impressões e avaliações obtidas ao longo do desenvolvimento dos encontros, preparou-se uma última atividade que contemplasse todos os conteúdos abordados, tendo como premissa o entendimento de que o cuidado de si e o do colega dependem de cada um e este construto deve ser uma meta diária na vida de cada indivíduo. Neste momento, foi entregue uma mensagem e uma lembrança para cada participante dos encontros. Esta lembrança era um sachê de diversos tipos de sementes, fazendo analogia de que a beleza do universo consiste nas diferenças, portanto, cada ser humano é belo porque traz em si sua história de vida, suas crenças e valores e que no cotidiano profissional estas particularidades devem ser respeitadas e consideradas, porque somos seres únicos e seres de cuidado.

Com estes encontros percebeu-se que quando se deseja fazer algo pelo outro é possível, ações que parecem simples têm um significado enorme, quando constituídas de amor, respeito, solidariedade, compreensão e valorização pelas diferenças. Neste sentido, entende-se que o cuidado de si e do outro é possível ser desenvolvido em todos os momentos da vida e em todos os locais onde o ser humano se encontra.

● A percepção e compreensão do autocuidado e a influência no relacionamento profissional

Neste momento, apresenta-se a percepção e a compreensão dos participantes em relação ao objetivo proposto no estudo, ou seja: identificar se o desenvolvimento de uma ação sócio-educativa reflexiva despertou nos profissionais de Enfermagem, que atuam em um hospital geral, a percepção e a compreensão do autocuidado e sua influência no relacionamento do cotidiano profissional. Para tanto se descreve fragmentos de alguns relatos dos participantes:

Foram momentos especiais, que me tocaram muito, me senti feliz, realizada, motivada, onde partilhamos amor, carinho, dificuldades, alegrias, tristezas e até coisas muito pessoais. (...) as palavras, o silêncio eram respeitados, percebi que faço parte desta equipe e precisamos um do outro, e para que isso aconteça, devemos ter em

mente que sozinhos não somos nada, somos seres humanos com defeitos e qualidades. O mais belo, é quando a gente ouve, participa, se emociona, se enriquece e cresce com cada momento aqui vivenciado, como verdadeiros seres humanos. Afinal somos todos parceiros na vida profissional (Menina).

Através destes momentos, refleti a importância de entender os outros e ajudar a amenizar os conflitos. Na pergunta “Quem sou eu?” Percebi como é difícil falar da gente, do “EU”. (...) consegui durante a semana fazer coisas diferentes para tornar o dia dos meus colegas e o meu melhor. (...) refleti e percebi a importância de todas em uma equipe. O carinho que damos receberemos em dobro, precisamos sempre dar para receber (Anjo).

As músicas, as dinâmicas, as reflexões, o convívio nestes encontros me realizei. Aprendi que sabedoria, humildade, ética, cuidado, valorização, são fundamentais para a harmonia e interação de uma equipe. Tive a oportunidade de me conhecer melhor e conhecer e entender os meus colegas, através do que cada um verbalizou. A valorização foi o tópico principal dos encontros, me senti valorizada, cuidada e especial. Aprendi que o cuidado que presto a meus colegas e a mim mesmo é necessário para crescermos juntos e o relacionamento ficar mais gostoso (Sonho).

Procuro sempre melhorar minha auto-estima, me cuidando, mas o acúmulo de atividades no trabalho, a responsabilidade com a família, a preocupação financeira, anula, muitas vezes, o prazer dos pequenos e importantes acontecimentos de nossa vida. Cada dia percebemos menos as pessoas ao nosso redor e ficamos focados somente na realização das tarefas, mas sem o apoio de nosso colega, sem humanidade e dedicação, não conseguimos desempenhar nosso papel, nem como seres humanos nem como profissionais (Velha Infância).

Tudo isso mexeu muito com meus sentimentos, ouvir o que cada um escreveu sobre os colegas, sobre mim, poder escrever para a minha colega, dizendo coisas que nunca tirei um tempinho para expressar o que ela significa pra mim. Algo que me marcou foram às palavras respeito e afeto, se todos tivermos respeito uns pelos outros, e afeto nossa equipe vai se manter homogênea, unida e interada. Através do toque podemos cuidar, um abraço, que gostoso! Cada um tem sua maneira de expressar afeto, mas é necessário, respeitar o limite do outro (Fada).

Todos os encontros foram muito interessantes consegui parar alguns minutos, para refletir sobre a importância do cuidado de si e do colega. O entrosamento, o fortalecimento do grupo

foi algo que percebi no dia-a-dia, após cada encontro conseguimos fazer algo diferente, ressaltando qualidades e valorizando-se e valorizando o outro. Devemos nos imaginar como uma família, na qual as pessoas se respeitem, se valorizem, se compreendam, dialogam e tudo isso sem ter que constantemente, entrar em conflitos e discussões (Talismã).

Isso comove, toca, mexe com a gente, impressiona, estou realizada (...) durante esses encontros consegui conhecer melhor a mim e aos colegas. Percebi o quanto é difícil falar da gente e mudar a maneira de cuidar do outro. Também aprendi que não é impossível mudar. Espero conseguir ajudar na mudança de nosso grupo. Estou começando a trazer tudo o que aprendi e vivi nestes encontros para a prática. Nós gostaríamos de dar continuidade a estes encontros de alguma maneira quando você não estiver mais aqui (Índia).

A análise das falas demonstrou que os profissionais, em sua maioria, não tinha vivido uma experiência desta natureza no cotidiano profissional. Acredita que o cuidado de si e do colega é um ato contínuo e inacabado, e que às vezes o conturbado ambiente, a desvalorização é o principal fator que dificulta a obtenção de condição e realização humana. Relata que os encontros foram recheados, com muitas reflexões e com momentos de um bem viver, pois se redescobriu durante a prática, por meio do compartilhar de experiências, de ter conhecido um pouco mais as pessoas que fazem parte da equipe. Fato que, denota a compreensão da relevância desta temática, o que nos leva a acreditar que estes construtos serão alicerces desta equipe no dia-a-dia profissional.

Esta foi uma experiência única e enriquecedora. O conhecimento e crescimento proporcionados por este estudo foram muitos: como vivenciar a importância do relacionamento interpessoal e transpessoal; o cuidar da equipe, onde puderam se conhecer melhor, valorizar, respeitar-se; maior consciência sobre cada um e sobre os papéis e as funções enquanto membros de uma equipe, direcionando-os para além dos limites técnicos para adentrar na dimensão humana, do cuidado nas suas mais variadas nuances.

Acreditamos que houve um despertar para o tema e que a continuidade efetiva do cuidado de si e do colega, poderá realmente contribuir para uma mudança mais significativa no grupo e no ambiente de trabalho. Durante a realização deste estudo conseguimos fortalecer os vínculos e melhorar o relacionamento da equipe, e o cuidado que devem ter com o colega e consigo, mas se

este comportamento persistirá, ainda é uma incógnita.

Frente às experiências vividas temos a convicção e concordamos com o entendimento de Moscovici¹⁰, ao afirmar que o perfil do profissional da atualidade requer muito além de um conjunto de conhecimentos técnico-científicos, é preciso, que este profissional saiba com maestria, lidar equilibradamente com a razão e a emoção, que tenha conhecimentos, habilidades e atitudes relacionais, que desenvolva competência interpessoal e capacidade de liderança, que valorize enfim, o seu potencial como pessoa para balizar o seu desenvolvimento profissional e mediar as relações humanas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que caracteriza propriamente os seres humanos não é uma similaridade, mas a própria diferença. É importante compreender que cada pessoa tem uma história de vida, uma visão de mundo e, conseqüentemente, uma maneira peculiar de encarar as diversas situações que se apresentam com o passar do tempo. Mais do que reconhecer a existência dessas diferenças, é primordial o entendimento de que também carregamos uma bagagem de valores, conceitos e crenças, impostas culturalmente pela sociedade em que fomos criados.

Temos uma tendência natural de repudiar e julgar como errado tudo o que é diferente do que nos foi ensinado e que acreditamos ser certo. Essa tendência traz grandes impasses no que se refere ao trabalho em equipe. Reconhecendo isso, é possível compreender porque tem pessoas que nos relacionamos bem e outras não. Quando encontramos alguém parecido conosco a convivência, geralmente é agradável e esse encontro nos traz satisfação.

No entanto, é necessário aceitar e compreender as diferenças. O autoconhecimento e o conhecimento do outro são componentes essenciais na compreensão de como a pessoa atua no trabalho, dificultando ou facilitando as relações. Olhando por este prisma, denota-se à importância do “cuidar” a que se propõe esse estudo.

Neste sentido, o autocuidado é um componente essencial na dinâmica profissional, pelo simples fato de que o cuidado interativo consigo mesmo possibilita ampliar o entendimento de que o cuidado é a essência do ser humano. Desta maneira, sendo extensivo aos outros, o que faz a diferença no cotidiano. O fato de se importar com o seu

colega, de reconhecê-lo como fundamental no convívio diário promove múltiplas interações humanas.

Diante destas considerações, entende-se que o objetivo a que esse estudo se propôs foi atingido, uma vez que possibilitou aos membros desta equipe a reflexão à cerca da relevância que o autocuidado assume no cotidiano profissional, sendo este um caminho de promoção para o cuidado do outro. Assim, o desenvolvimento de uma ação sócio-educativa reflexiva pode transformar e despertar a percepção e a compreensão dos indivíduos em prol do autocuidado, e sua influência no relacionamento no ambiente de trabalho. Mais do que isso, as estratégias abordadas fizeram aflorar sentimentos como o amor, a cumplicidade, a amizade e o zelo pelo colega, construtos essenciais no trabalho em equipe. Ainda, permitiu a compreensão das próprias limitações, identificando seu comportamento e o quanto isto influencia no cuidado ao outro. Pensamos ser esse o caminho para a construção de relações profissionais satisfatórias e a diminuição dos conflitos existentes.

Entendemos que outros estudos devem ser realizados contemplando esta temática, pois é imprescindível para um cuidado efetivo ao cliente que a equipe conviva em harmonia e tenha consciência de seu papel como cuidador, para tanto o autocuidado e o cuidado do outro são elementos balizadores neste processo.

REFERÊNCIAS

1. Neves AE, Wink S. O autocuidado no processo de viver: enfermeiras compartilham concepções e vivências em sua trajetória profissional. Texto Contexto Enferm. 2007;16(1):172-9.
2. Betinelli LA. Cuidado solidário. Passo Fundo: Pe Bertier; 1998.
3. Celich KLS. Dimensões do processo de cuidar: a visão das enfermeiras. Rio de Janeiro: EPUB; 2004.
4. Mosquera JJM, Stobäus CD. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade. Psicologia, saúde e doenças. 2006;7(1):83-8.
5. Paim L, Trentini M. Pesquisa convergente assistencial: um desenho que une o fazer e o pensar na prática assistencial em saúde e enfermagem. 2ª ed. Florianópolis: Insular; 2004.
6. Heerdt LM, Paim M. Dinâmicas: propostas inteligentes para escolas, grupos e comunidades. São Paulo: Mundo e Missão; 2005.

7. Costenaro RGS, Lacerda MR. Quem cuida de quem cuida? Quem cuida do cuidador?. Santa Maria: Centro Universitário Franciscano; 2001.

8. Waldow VR. Cuidado Humano: o resgate necessário. 2ª edição. Porto Alegre: Sagra Luzzatto;1999.

9. Jesus DSS. Cuidar do outro e de si mesmo: a compreensão de uma equipe de enfermagem. Revi Mineira de Enferm. 2001;5(1/2):20-6.

10. Moscovici F. A organização por trás do espelho: reflexos e reflexões. Rio de Janeiro: José Olympio;2001.

Sources of funding: No
Conflict of interest: No
Date of first submission: 2008/07/13
Last received: 2008/07/25
Accepted: 2008/07/27
Publishing: 2008/10/01

Address for correspondence

Kátia Lilian Sedrez Celich
Rua Silveira Martins, 638 – Ap. 04
CEP: 99700-000 – Erechim, Rio Grande (RS),
Brasil