



Journal of Nursing

Revista de Enfermagem

UFPE On Line

ISSN: 1981-8963

ORIGINAL ARTICLE

CARE PRACTICES USED BY EMPLOYEES OF FAMILY HEALTH STRATEGY PRÁTICAS DE CUIDADO UTILIZADAS PELOS TRABALHADORES DA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA PRÁCTICAS DE CUIDADO DE EMPLEADOS POR EMPLEADOS DE LA ESTRATEGIA SALUD DE LA FAMILIA

Camila Abrantes Cordeiro¹, Luanna Silva Braga², Ana Paula Dantas Silva Medeiros³, Marina Nascimento de Moraes⁴, Verbena Santos Araújo⁵, Maria Djair Dias⁶

ABSTRACT

Objective: to investigate the practices of care by workers of the Family Health Strategy. **Method:** exploratory, descriptive, qualitative study, conducted by Oral History Thematic interviews with five participants of the training course I multipliers in workshops - "Caring for the Caregiver" in João Pessoa/PB/Brazil. The technique that subsidized the collection was the interview recorded with permission of participants, previously scheduled. Upon careful review of the empirical material was identified thematic - Caring for the caregiver: revealing changes, which led to the discussion through a dialogue with the literature. Results: Among the care practices used, are present breathing exercises, physical activities, relaxation techniques, and community therapy biodance. **Conclusion:** professionals need to be encouraged to look at themselves and each other in a manner reflective, realizing that when assisting others, are also taking care of itself, enriching itself at each meeting to the next. **Descriptors:** Mental Health; Occupational Health; Primary Health Care.

RESUMO

Objetivo: investigar as práticas de cuidado utilizadas pelos trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Método:** estudo exploratório e descritivo, de abordagem qualitativa, conduzido pela História Oral Temática, com entrevistas com cinco participantes do I curso de Formação de multiplicadores em oficinas - "Cuidando do Cuidador", em João Pessoa/PB/Brasil. A técnica que subsidiou a coleta de informações foi a entrevista gravada com autorização prévia das participantes, previamente agendada. A partir da análise criteriosa do material empírico, foi identificado o eixo temático - Cuidando do cuidador: revelando mudanças, que conduziram à discussão através de um diálogo com a literatura. **Resultados:** dentre as práticas de cuidado utilizadas, estão presentes os exercícios respiratórios, atividades físicas, técnicas de relaxamento, terapia comunitária e biodança. **Conclusão:** os profissionais necessitam ser incentivados a olharem para si e para o outro de maneira reflexiva, percebendo que ao cuidar do outro, também estão cuidando de si, enriquecendo-se a cada encontro com o próximo. **Descritores:** Saúde Mental; Saúde do Trabalhador; Atenção Primária à Saúde.

RESUMEN

Objetivo: investigar las prácticas de cuidado de los trabajadores de la Estrategia Salud de la Familia. **Método:** estudio exploratorio, descriptivo, cualitativo, realizado a través de entrevistas historia oral temática con cinco participantes del curso de formación de multiplicadores en los talleres I - "Cuidando al Cuidador" en João Pessoa/PB/Brasil. La técnica que subsidió la colección fue la entrevista grabada con el permiso de los participantes, previamente programadas. Luego de la revisión cuidadosa del material empírico fue identificado temáticas - Cuidando al Cuidador: cambios reveladores, lo que llevó a la discusión a través de un diálogo con la literatura. **Resultados:** Entre las prácticas de atención utilizados, son ejercicios respiratorios presentes, actividades físicas, técnicas de relajación y biodanza comunidad terapéutica. **Conclusión:** los profesionales deben ser alentados a mirarse a sí mismos y unos a otros de una manera reflexiva, consciente de que al ayudar a los demás, también el cuidado de sí mismo, enriqueciéndose en cada sesión a la siguiente. **Descriptor:** Salud Mental; Salud Laboral; Atención Primaria de Salud.

¹Discentes do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba/UFPB. Bolsistas de Iniciação Científica pelo CNPq. Membro do GEPHOSM - Grupo de Estudos e Pesquisa em História Oral e Saúde da Mulher da UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. E-mails: camila_abrantes@hotmail.com; luanna_braga@hotmail.com; ³Enfermeira. Aluna do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem/PPGEnf - Mestrado, da Universidade Federal da Paraíba/PPGEnf/UFPB. Especialista em Auditoria em Saúde pela Fasp. João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: ap-dantas@hotmail.com; ⁴Enfermeira, Aluna do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba/PPGEnf - Mestrado/CCS/UFPB. Membro do GEPHOSM. João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: ninamoraes@hotmail.com; ⁵Enfermeira, Aluna do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba/PPGEnf - Doutorado/CCS/UFPB. Membro do GEPHOSM. João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: verbena.bio.enf@hotmail.com; ⁶Enfermeira, Professora Doutora do Departamento de Enfermagem em Saúde Pública e Psiquiatria e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem/PPGEnf/UFPB da Universidade Federal da Paraíba/DESPP/UFPB. Líder do GEPHOSM. João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: mariadjair@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A complexidade do viver humano e dos problemas que afetam a saúde das pessoas que buscam os serviços de saúde posicionam profissionais da área diante de importantes desafios quando se trata de realizar seu trabalho.

Diante das atuais transformações no mundo do trabalho, tornou-se indispensável aprofundar o debate sobre a relação entre trabalho e saúde, bem como sobre o reconhecimento dessa relação, de modo a garantir auxílio legal ao trabalhador e, principalmente, trazer subsídios para a busca de mudanças nas situações de trabalho.¹

Na atualidade é preciso rever o que tem sido o trabalho e as razões pelas quais são possíveis associações de trabalho ao dissabor, pois o trabalho não foi julgado como parte do conjunto de aspectos significativos da vida das pessoas, de modo a ser considerado também um fator importante na constituição de sofrimento psíquico.¹

Decorrentes do sistema capitalista, as mudanças que vêm ocorrendo ao longo das décadas com o processo crescente de automação do trabalho, caracterizado pela introdução de novas tecnologias e intensificação laboral, acarretam o consumo desmedido das energias físicas e espirituais dos trabalhadores, favorecendo desta maneira, a possibilidade de situação de novos riscos para a saúde dos mesmos. A laborização torna-se cada vez mais marcante no mundo do trabalho, intensificando os prejuízos à integridade física e psíquica dos trabalhadores. No que diz respeito à saúde/doença mental, é preciso considerar ainda que se trata de um processo que expressa determinadas condições da vida humana associados à capacidade dos indivíduos para o enfrentamento dos desafios, conflitos e agressões apresentados pela realidade na qual vivem.¹

Na área da saúde, o estabelecimento do Sistema Único de Saúde/SUS trouxe para a prática do profissional uma série de mudanças referentes à gestão em saúde, vinculados à Estratégia de Saúde da Família/ESF com ênfase na promoção da saúde e prevenção de doenças e até mesmo redefinição de conceitos básicos como saúde, doença e cuidado. O sofrimento psíquico dos trabalhadores, muitas vezes, é decorrente de carga excessiva de trabalho, da instabilidade no emprego e da competição exagerada no ambiente de trabalho. Isto favorece ainda mais o aumento dos níveis de estresse no trabalhador, levando a apresentar alguns transtornos como: fobias,

doença de pânico, depressão e Síndrome de Burnout.²

Os trabalhadores que atuam na Atenção Básica, especificamente nas Equipes de Saúde da Família são responsáveis pela avaliação dos indicadores de saúde de sua área, reconhecimento da realidade das famílias sob sua responsabilidade, identificação dos problemas de saúde mais comuns, elaboração de estratégias de enfrentamento desses problemas, desenvolvimento de ações educativas, além de prestar assistência direta aos usuários, na unidade e também em visitas domiciliares.³

No entanto, esses cuidadores não têm a possibilidade de se cuidar. Sua saúde, muitas vezes, é esquecida, tanto pelos gestores, que não se preocupam em cuidar dos seus cuidadores, como pelos próprios profissionais. Uma vez que a categoria trabalho vem sendo considerada importante na saúde mental do indivíduo, atuando diretamente no processo saúde-doença tem-se observado a preocupação com sua investigação junto aos profissionais de saúde, especialmente considerando o contexto das transformações atuais neste campo. A percepção e a interpretação do indivíduo diante de uma dada situação como excedendo seus recursos pessoais ou sobrecarregando-o são de demasiada importância para o desencadeamento do processo de stress e Burnout.⁴

Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional ou Síndrome de Burnout, é uma resposta ao estresse laboral crônico, seja na concepção de trabalho e/ou organizacional, seja no aspecto das relações interpessoais. O termo Burnout é utilizado como uma alegoria para explicar que se chegou ao limite de esforço e, devido ao desgaste e falta de energia a que as pessoas são submetidas, não há mais condições físicas e mentais para trabalhar.⁵⁻⁶

A referida Síndrome afeta frequentemente profissionais da área da saúde, visto que esses trabalhadores lidam constantemente com indivíduos, situações angustiantes e imprevisíveis que envolvem conflitos, cuidado constante com pessoas doentes e tensões que são capazes de gerar estresse. O organismo desencadeia uma resposta emocional contínua quando o indivíduo encontra-se submetido a uma quantidade excessiva de estressores. A enfermagem, por sua vez, é considerada uma profissão que sofre grande impacto do estresse no trabalho, uma vez que a agilidade, objetividade, aptidão para distinguir prioridades e a tomada de decisões rápidas e

precisas fazem parte da sua dinâmica de atendimento.⁷

Avaliar e acompanhar a saúde desses profissionais torna-se de extrema importância, assim como a necessidade de encontros entre a equipe com objetivos de trocas de experiências, resoluções de conflitos e solução de problemas advindos da prática, visando o cuidar da saúde física e mental dos profissionais em geral, a fim de evitar o absenteísmo e a baixa produtividade, associados, muitas vezes, a doenças crônicas. Todavia, atentar principalmente para o profissional “cuidador”, que além de exposto ao stress também está na mira do burnout, cuja consequência traz inúmeros prejuízos para sua qualidade de vida e a qualidade de vida do outro.⁸

Cotidianamente, percebe-se, a importância de um cuidador para uma pessoa que necessita de serviços de atenção à saúde. Nesse processo de cuidar e ser cuidado, a atenção sempre se voltou para o ser doente, deixando esquecidas as necessidades do cuidador. Contudo, o cuidado ao cuidador é essencial para proporcionar um cuidado efetivo haja vista que quando o cuidador se sente bem espiritualmente, fisicamente e mentalmente, este se torna mais acessível no processo de ouvir, atender e, portanto cuidar.⁹

A ESF é uma modalidade de reorganização e fortalecimento da Atenção Básica como o primeiro nível de atenção à saúde, plenamente sintonizada com os princípios filosóficos do SUS: universalidade, equidade e integralidade, sendo a família, ou seja, a coletividade, o seu foco de atenção, pois considera que o indivíduo não pode ser compreendido de forma isolada do seu contexto familiar, como ocorre no modelo biomédico.¹⁰

Na tentativa de oferecer a esses profissionais, um apoio terapêutico no sentido de criar um espaço de cuidado para o cuidador se cuidar e, conseqüentemente, poder cuidar melhor do outro de maneira transformadora, foi implementado o curso Formação de multiplicadores em oficinas - “Cuidando do Cuidador” para esses profissionais da rede de saúde em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde e o Centro de Referência de Saúde do Trabalhador - CEREST.

Sabe-se que cuidar dos cuidadores pode evitar o processo de adoecimento dos trabalhadores da saúde, garantir um ritmo de trabalho que oferece formação e fortalecimento de vínculos entre os membros da equipe e a comunidade e que ainda pode

estimular os profissionais a desenvolver uma escuta qualificada em que as palavras possam entrar pelos ouvidos e sair pelo coração, fazendo dessa relação uma possibilidade real de transformação para quem cuida e quem é cuidado. Observa-se a necessidade de buscar alternativas para melhorar a saúde mental desses trabalhadores.

Nesse sentido, o trabalho se propõe a evidenciar os riscos aos quais os cuidadores estão submetidos quando se trata de cuidar do outro sem ter tempo para cuidar de si, bem como mostrar a importância de buscar um espaço de cuidado dentro do Sistema de Saúde - SUS para os próprios cuidadores, sendo este, não só um lugar social de troca de experiências, mas também de promoção da saúde física e mental bem como de prevenção do adoecimento gerado pela sobrecarga advinda do cuidado com o seu usuário e familiares.

OBJETIVO

- Investigar as práticas de cuidado utilizadas pelos trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família.

MÉTODO

Estudo descritivo e exploratório, de abordagem qualitativa, subsidiado pela História Oral Temática com base nos pressupostos indicados por Bom Meihy.

O estudo foi realizado com os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família que participaram do I Curso de Formação de multiplicadores em oficinas - “Cuidando do Cuidador”, e foi construído por cinco participantes, todas do sexo feminino, sendo duas apoiadoras de saúde, uma psicopedagoga, uma psicóloga e uma enfermeira.

Em janeiro de 2012 concretizaram-se as entrevistas, técnica que subsidiou a coleta de informações, realizadas por meio do sistema de gravação MP4 com autorização prévia das participantes, em locais e horários previamente agendados com as colaboradoras.

Os projetos de história oral necessitam ser guiados por perguntas de corte, definidas como questões que perpassam todas as entrevistas e que devem relacionar-se com a comunidade de destino, marcando a identidade do grupo analisado.¹¹

As perguntas de corte que guiaram este estudo foram: Como você, cuidador do outro tem cuidado de si mesmo? Qual o significado de cuidando-cuidador? Quais são as práticas utilizadas por você para se cuidar? Qual foi a motivação que lhe levou a participar desse

curso? Que repercussões esse curso vem causando no seu dia-a-dia, como pessoa e como trabalhador da saúde? Quais desafios você tem encontrado nessa trajetória de cuidar de si e do outro? E o que mudou com a sua participação nesse curso de multiplicadores para “cuidar dos cuidadores?”.

Todo o processo de entrevista foi norteado por três etapas: a pré-entrevista, a entrevista propriamente dita e a pós-entrevista, até que se construíssem discursos coerentes e com certa aproximação com o cenário de estudo e o referencial teórico.

A partir da análise criteriosa do material empírico, foi identificado o eixo temático - Cuidando do cuidador: revelando mudanças, que conduziram à discussão através de um diálogo com a literatura.

Os colaboradores da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido conforme Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Reconhecendo que cada participante do estudo terá autonomia na escolha de participar ou não, respeitando sua liberdade de desistir da pesquisa em qualquer momento.

Esta pesquisa faz parte do Projeto Práticas de Cuidado no Sistema Formal e Informal de Saúde que já foi submetido ao Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde da UFPB/CEP/CCS sendo aprovado com o número de protocolo 0059 e obedece aos aspectos éticos e legais das normas e diretrizes previstas na Resolução 196/96 que regulamenta as pesquisas com seres humanos, que institui o Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, aos sujeitos das pesquisas e ao Estado.

RESULTADOS

Eixo temático - Cuidando do cuidador: revelando mudanças

Cuidar de si é uma maneira de o ser humano se construir, entrando em sintonia consigo e com o mundo. O modo como o cuidado para consigo e para com o outro é apresentado, revela o profissional que é, pois, se o cuidado de si é pouco ou até mesmo inexistente, corre o risco deste profissional desestruturar-se, prejudicando a si, e eventualmente, aquilo ou aquele que a ele estiver associado.

Percebe-se no decorrer dos discursos, que as participantes reconhecem a importância de cuidar de si para melhor cuidar do outro, declarando que o curso ajudou a compreender e respeitar os limites do corpo de maneira a

buscar um equilíbrio, conforme os depoimentos a seguir:

[...] para eu cuidar de alguém, tenho que primeiro cuidar de mim [...] e quando eu digo cuidar de mim, é cuidar da minha saúde, não só a saúde física, mas a mental, a espiritual, a psicológica [...]. (Azul)

[...] é muito fácil dizer que sou uma cuidadora, que estou trabalhando o cuidando do cuidador e não paro pra cuidar de mim [...] e pra que eu possa cuidar do outro eu tenho que cuidar de mim [...]. (Vermelho)

[...] aprendi também, a saber, que eu preciso de limites, preciso me desligar, porque é muito difícil se desligar do dia-a-dia, dos afazeres [...]. (Verde)

[...] temos um ritmo de trabalho que quando entramos no serviço, não temos tempo mais para nada, é uma demanda em cima da outra, muita sobrecarga de energia, e energias desconectadas que se você não se perceber, não tiver esse cuidado consigo mesmo, acaba adoecendo [...]. (Amarelo)

Neste contexto, foram apontadas as principais práticas de cuidado utilizadas por estes trabalhadores da Estratégia Saúde da Família, bem como as dificuldades encontradas neste processo, como, por exemplo, a falta de tempo face à sobrecarga de trabalho, que por vezes revela que os profissionais descuidam de si por conta do cuidado do outro, como se uma ação anulasse a outra.

Nota-se que as experiências e práticas vivenciadas durante o curso Formação de multiplicadores em oficinas - “Cuidando do Cuidador” beneficiaram a evolução do processo para cuidar de si, reconhecendo que esses momentos deveriam ser mais priorizados.

[...] na medida do possível eu tento cuidar também um pouco de mim, mas esse corre corre do dia a dia, as responsabilidades [...] fica um pouco complicado de arranjar um tempo para mim [...] quando tenho um tempo disponível, procuro usufruir esse com o meu esposo e com o meu filho e também sozinha [...] é uma praia, uma fazenda, banho de rio e também gosto muito de fazer aquelas técnicas de respiração. Procuro também a noite quando vou deitar, escutar aquelas músicas do curso e escutar meu coração bater, escutar um pouco a minha respiração [...]. (Azul)

[...] algumas são que aprendi no curso, como relaxamento, respiração e também gosto muito de me sentir bem, quando não estou fazendo essas práticas, adoro ir ao salão, fazer as unhas, o cabelo, aumento minha autoestima [...] acho que durante o dia-a-dia são mínimos esses tempos [...]

tempos que mereciam muito mais [...]. (Verde)

[...] faço terapia, procuro perceber quando não estou bem, então respeito esse limite, faço dança, o melhor dispositivo que encontrei para me cuidar. Faço caminhada, trabalho exercícios de respiração e quando chego em casa a noite para desacelerar, coloco um cd instrumental para fazer relaxamento e entendo que o cuidar do outro é uma prática para cuidar de mim [...] O desafio de cuidar de si é estar sempre vigilante aos dispositivos, o que acontece, o que seu corpo está falando [...]. (Amarelo)

[...] eu me preocupo muito mais em cuidar das pessoas, então acabo ficando para segundo plano, tenho mais o instinto e a preocupação de cuidar do outro [...] nas situações do dia a dia em que o trabalho é muito estressante, tento cuidar de mim, mas é complicado. Quando tenho um tempo costumo praticar atividades de lazer, ir à praia, conversar com os amigos, ficar próxima das pessoas que me fazem bem [...]. (Laranja)

[...] procuro fazer o que gosto, seja participar de um clube de dança, procurar um lugar onde tenha um forrozinho pé de serra, para mim é terapêutico e é me cuidar [...] é procurar fazer algo que te dê prazer, te satisfaça e traga seu bem-estar [...]. (Vermelho)

Outro ponto destacado pelas colaboradoras é a respeito das mudanças ocorridas em razão da participação neste curso, evidenciando as repercussões sucedidas no âmbito pessoal e profissional. Compreende-se por meio dos relatos, uma reflexão acerca da importância de cuidar do cuidador e entre os motivos que as conduziram a participar deste curso foi que muitas delas já trabalhavam com a perspectiva de cuidar do outro, de modo que o curso representou um crescimento enquanto pessoa e profissional.

[...] a repercussão que o curso vem causando enquanto pessoa é no processo psicoterápico, muitas vezes camuflamos o processo terapêutico, você se tranca, até inconscientemente e acho que foi um salto dentro da minha terapia. Vivenciei momentos nesse curso que vieram curar as minhas feridas, foi muito gratificante. Na parte profissional, veio me trazer alegria, que eu já tinha esse felling de perceber que a equipe também precisa de cuidado. Para mim, enquanto trabalhador e ver a equipe, saber que precisam de ajuda, saber também que eu preciso ser ajudada, perceber-me, é muito importante! É um crescimento [...]. (Amarelo)

[...] mudança significativa após a realização do curso, foi a visualização sobre a minha pessoa, eu me ver, porque eu não me via

antes [...] além de me ajudar, tenho passado isso para outras pessoas da minha família com a experiência que eu tenho vivido esses hábitos melhores de vida [...]. (Verde)

[...] após esse curso, enquanto pessoa e trabalhador é que passei a ter realmente a consciência, que realmente preciso de um momento para mim [...]. (Azul)

[...] é a questão da gratificação mesmo, de poder estar sempre ajudando a melhorar a qualidade de vida das pessoas. Para mim é muito importante e tem a questão da terapia comunitária que casa muito bem com o cuidando do cuidador [...] refleti muitas coisas com relação ao cuidado, porque quando nos formamos em educação física já tentamos cuidar do outro através da atividade física e com o curso isso veio a amadurecer bastante [...]. (Laranja)

[...] o primeiro impacto que eu tive foi como pessoa, porque através desse curso consegui fazer minha autorreflexão e entender que na maioria das vezes o problema não estava no outro e sim em mim [...] e no processo de trabalho ele me ajudou bastante, porque tenho outra visão com os trabalhadores [...]. (Vermelho)

O cuidado de si ocorre, então, a partir do momento que existe associação entre a ação de cuidar e de se relacionar com o outro, enriquecendo o encontro com o próximo. Em vista disso, o profissional pode cuidar de si mesmo, atendendo às próprias necessidades de crescimento pessoal e profissional.

As narrativas atestam também, a responsabilidade de ser uma multiplicadora, promovendo oficinas no ambiente de trabalho direcionadas a equipe e a comunidade, que trabalham dinâmicas de autoestima, exercícios de relaxamento e respiração, danças, discussão de textos, dentre outros. Nota-se a gratificação de poder proporcionar a estas pessoas um momento para se cuidar, relaxar, desabafar, deixando de lado preocupações e angústias, de modo que ao saírem destes encontros, estão muito mais leves e renovadas. Neste momento, algumas colaboradoras reconhecem que ao cuidar do outro, também estão cuidando de si, como mostra os discursos a seguir:

[...] cuidar do cuidador é perceber que o outro necessita se encontrar enquanto pessoa, então cuidar do outro também é cuidar um pouco de mim porque a partir do momento que você cuida de alguém, esse desejo de fazer com que o outro se sinta bem, que tenha uma melhor qualidade de vida, também volta pra ti [...]. (Amarelo)

[...] eu também sinto que estou cuidando de mim nesse momento, porque tem muitas práticas, que nos tocam, está dentro do contexto que a gente está passando naquele

momento e ajuda muito. Você já sai bem mais leve [...] (Verde)

DISCUSSÃO

É importante ressaltar a dimensão de cuidar do outro em benefício de si próprio não de maneira a esperar o retorno de quem está sendo cuidado, e sim por estar realizando um trabalho que lhe proporciona prazer, acreditando que está fazendo pelo outro aquilo que gostaria que fizessem por você, evidenciando que o ser humano se reconhece como sujeito no encontro com o outro.

Nessa perspectiva contribui a discussão de Silva (2011) ao afirmar que as características do cuidado realizado ao outro (dedicação, confiança, paciência, humildade, sinceridade) se aplicam ao cuidado de si. Para cuidar de si, é necessário sentir-se como o outro, olhar-se interiormente do mesmo jeito como se mostra exteriormente e, sentindo-se unido consigo. Todavia, esta atitude de observar o crescimento do outro, só é possível, se o indivíduo compreende o que significa para si crescer e busca satisfazer suas próprias necessidades, corroborando com a concepção de que a relação com o outro acontece do mesmo modo como a pessoa se relaciona consigo mesmo.

Quando um ser humano se olha no espelho, vê sua imagem refletida a partir de sua percepção. Mas é a partir do momento que olha para o outro de forma aberta e reflexiva, que se pode ter a compreensão do outro sobre nós, provocando desta maneira, a dependência de um constante encontro com o outro para que se possa estar sempre em processo de descoberta de “outro eu mesmo”, que é histórico, temporal e intencional.¹²

Os profissionais mostram-se dispostos a expandir seus horizontes, porém, encontram dificuldades na estrutura de funcionamento do serviço e na configuração das relações com o outro. Conforme evidenciado nos discursos dos colaboradores, os desafios encontrados nesta trajetória estão relacionados com a liberação e apoio por parte da gestão para que os profissionais possam participar destes encontros, carência dos recursos destinados as ações das oficinas realizadas, espaço disponível para realização das mesmas, disponibilidade de tempo dos próprios organizadores e resistência das pessoas em serem trabalhadas.

Infere-se, portanto, que o trabalho em saúde impõe aos profissionais da área uma rotina carregada de alto grau de tensão que envolve toda a equipe. Inúmeras pessoas transitando e conversando, queixas constantes, ansiedades, tristeza, dor, morte e

longas jornadas de trabalho constituem o cotidiano da maioria desses profissionais. É fato que ninguém pode dar ao outro o que não tem, desta forma, seremos mais eficazes na tarefa de cuidar se nos dispusermos a promover o bem-estar do outro sem esquecermos o nosso próprio.¹³

O cuidado de si e o do outro emerge como uma relação intensamente vivida amparando uma experiência que é ambígua em seu âmago. Ora como relação de origem de alegrias, ora como causador de sofrimento. Desvela-se, dessa forma, que os profissionais se mostram como seres humanos frágeis que percebem o encontro com as pessoas como um movimento de descoberta de si e do outro. Esse encontro mostra um palco de trocas intersubjetivas em que o “eu” pode encontrar coisas suas no “outro” que estão esquecidas em si.¹²

Nesse complexo cotidiano de trabalho, ocorrem as relações de convivência, não apenas com o cliente, mas com toda a equipe, em que se torna fundamental a ação no sentido da compreensão e atenção à promoção de bem-estar e saúde de forma contextualizada e individualizada. Cuidar envolve olhar o outro, estabelecer condições para que o outro cresça, estar disponível para vê-lo e ouvi-lo, com a finalidade de confortar, aliviar, proteger.¹⁴

De modo geral, os estados físicos, mentais e emocionais negativos associados ao cuidado podem ocorrer por conta de vários elementos, dos quais: o exercício do cuidado colidindo com a individualidade do cuidador, tarefas que acarretam desgaste físico, atividades do cuidado que são exercidas sem ajuda de outras pessoas ou profissionais além das próprias limitações físicas e emocionais que afetam o bem-estar físico e psicológico do cuidador. É importante estar alerta para o fato de que é comum o cuidador se sobrecarregar nas suas atividades e esquecer de que também necessita de cuidados. O cuidador deve cuidar de sua saúde e seu bem-estar para que consiga dar conta de exercer suas funções de forma equilibrada e saudável.¹⁵

Em um ambiente no qual, várias pessoas interagem diariamente no desenvolvimento de atividades profissionais, faz-se necessário que haja um equilíbrio harmonioso entre elas. Refletindo que concomitante ao cuidado de si e do cliente, é importante valorizar as relações interpessoais no ambiente de trabalho, o cuidado do colega, pois vivemos em sociedade, em grupo e no trabalho formamos uma equipe. Nas relações interpessoais a comunicação necessariamente

não precisa ocorrer de forma verbal; o não verbal, também, pode comunicar o cuidado ao outro.¹⁶

A relação direta e constante com pessoas que se encontram debilitadas e fragilizadas, faz com que os profissionais experimentem sentimentos e sensações contrastantes. Por um lado, sentem-se felizes e satisfeitos por ajudarem, serem solidários e compassivos com o sofrimento alheio, mas, por outro, a intensidade e o contato contínuo com essas situações os desgastam e conduzem ao uso de diferentes mecanismos de enfrentamento.¹⁷

O desenvolvimento do conhecimento e da práxis do cuidar humano tem princípios essenciais que vão promover o crescimento, aprimoramento e o desenvolvimento do cuidador, assim como de quem é cuidado, assumindo a perspectiva de que ao cuidar de si, colabora para que o outro também se desenvolva. Quando relacionamos as práticas do cuidado de si com a promoção à saúde, adotamos um comportamento ético pela vida, despertando a responsabilidade e a preocupação com o viver.¹⁸

Diante dessa reflexão, observa-se o quão relevante é amparar o cuidador que cuida e o que é cuidado. Porém, pouco adiantará a visão holística, individualizada do cliente para melhor atender suas necessidades se o humano mantenedor desses cuidados se mantiver à margem desse olhar.

CONCLUSÃO

A guiza das considerações apresentadas, pode-se afirmar que após o curso de Formação de multiplicadores em oficinas - “Cuidando do Cuidador” as participantes perceberam a importância de ter um momento destinado para cuidar de si, apesar de tais situações serem consideradas mínimas, constituindo um grande desafio neste processo. É carente também a percepção de que ao cuidar do outro, o cuidador também está cuidando de si, melhorando a própria qualidade de vida.

Infere-se que os profissionais precisam ser estimulados a pensar nas ações implicadas no cuidar do outro e, indispensavelmente, no cuidar de si, podendo assim, se beneficiar futuramente ao realizar o exercício do cuidado e ao implementá-lo não só na clientela, mas também entre colegas de equipe e familiares.

Então, o profissional que não consegue articular o processo de cuidar do outro e de si próprio pode transformar tal desarticulação em um motivo gerador de estresse e descuido, no desenvolvimento de suas atividades.

A multidimensionalidade do ser humano exige, de qualquer profissional da área da saúde, uma gama de conhecimentos necessários ao inter-relacionamento profissional e pessoal para buscar uma nova cultura que consiste em pensar o cuidado nas suas diferentes dimensões humanas. Percebe-se que é necessário um fortalecimento de um espaço para “Cuidar dos Cuidadores” na rede estadual, bem como um maior apoio por parte da gestão para que as iniciativas adotadas possam incluir a saúde desses cuidadores, contribuindo desta maneira, para minimizar o sofrimento desses profissionais, dos usuários e de suas famílias.

Discussões e estudos, acerca desta temática são escassos, porém, extremamente necessários, durante o processo de formação do profissional da área da saúde, para que se compreenda o cuidar como um processo que possui uma dimensão essencial e complexa, tanto na experiência de quem cuida quanto de quem recebe o cuidado.

Considerando que o ambiente de formação acadêmica, em muitos casos, é o mesmo da atuação profissional, conclui-se que se pode aproveitar a riqueza de contato com pessoas e suas experiências, que é refletida nas atitudes presentes nos relacionamentos interpessoais. Enfim, é desta maneira, no decurso de serem incentivados e orientados a se perceberem como parte importante para o bom desenvolvimento do Sistema de Saúde, que serão capazes de valorizar e promover saúde compreendendo que o cuidado e a atenção dispensados ao outro devem ser proporcionais ao cuidado de si mesmo, construindo uma grande fonte de evolução profissional e pessoal.

REFERÊNCIAS

1. Borsoi ICF. Da relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental. *Psicol Soc online* [Internet]. 2007 [cited 2012 Sept 13];19(n.esp1):103-11. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822007000400014
2. Santos JO, Bezerra ALD, Sousa MNA de. Mental health and job: the burnout syndrome in active nurses of Health of basic units. *J Nurs UFPE on line* [Internet]. 2012 [cited 2012 Oct 05];6(4):788-93. Available from: http://www.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/2315/pdf_1165
3. Camelo SHH, Angerami ELS. Riscos psicossociais relacionados ao trabalho das equipes de saúde da família: percepções dos profissionais. *Rev enferm UERJ online*

[internet]. 2007 [cited 2012 Sept 03];15(4):502-7. Available

from:<http://www.facenf.uerj.br/v15n4/v15n4a04.pdf>

4. Santos AFO, Cardoso CL. Profissionais de saúde mental: manifestação de stress e burnout. *Estud psicol (Campinas) online [Internet]*. 2010 [cited 2012 Aug 23];27(1):67-74. Available

from:<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v27n1/v27n1a08.pdf>

5. Lorenz VR, Benatti MC, Sabino M O. Burnout e estresse em enfermeiros de um hospital universitário de alta complexidade. *Rev Latino-Am Enfermagem online [Internet]*. 2010 [cited 2012 Sept 20];18(6):1084-91. Available

from:http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n6/p_t_07.pdf

6. Ritter RS, Stumm EMF, Kircher RM. Análise de Burnout em profissionais de uma unidade de emergência de um hospital geral. *Rev eletrônica enferm online [Internet]*. 2009 [cited 2012 Sept 12];11(2):236-48. Available

from:<http://www.fen.ufg.br/revista/v11/n2/v11n2a02.htm>

7. Menzani G, Bianchi ERF. Stress dos enfermeiros de pronto socorro dos hospitais brasileiros. *Rev eletrônica enferm online [Internet]*. 2009 [cited 2012 Aug 20];11(2):327-33. Available

from:<http://www.fen.ufg.br/revista/v11/n2/pdf/v11n2a13.pdf>

8. Carvalho L, Malagris LEN. Avaliação do nível de stress em profissionais de saúde. *Estud pesqui psicol online [Internet]*. 2007 [cited 2012 Aug 16];7(3):70-82. Available

from:<http://www.revispsi.uerj.br/v7n3/artigos/pdf/v7n3a16.pdf>

9. Henriques AHB, Barros RF, Moraes GSN. Cuidado ao cuidador na busca de um cuidado humanizado em saúde: um resgate bibliográfico. *Congresso brasileiro dos conselhos de enfermagem*; 2010; Natal.

10. Sousa MF, Hamann EM. Programa Saúde da Família no Brasil: uma agenda incompleta?. *Ciênc saúde coletiva online [Internet]*. 2009 [cited 2012 July 14];14(Supl.1):1325-35. Available

from:http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232009000800002&script=sci_arttext

11. Meihy JCSB, Ribeiro SLS. Guia prático de história oral: para empresas, universidades, comunidades, famílias. São Paulo: Contexto; 2011.

12. Silva AA, Terra MG. O cuidado de si do/a profissional de enfermagem em saúde mental. *Rev enferm UFSM online [Internet]*. 2011

[cited 2012 Oct 01];1(3):514-5. Available from: <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2/index.php/reufsm/article/view/3566/2402>

13. Júnior JOO. Cuidando do cuidador. *Prat hosp online [Internet]*. 2009 [cited 2012 June 10];65:117-9. Available

from:http://www.dor.org.br/profissionais/arquivos/cuidando_do_cuidador.pdf

14. Crivaro ET, Almeida IS, Souza IEO. O cuidar humano: articulando a produção acadêmica de enfermagem ao cuidado e ao cuidador. *Rev enferm UERJ online [Internet]*. 2007 [cited 2012 Sept 10];15(2): 248-54. Available

from:<http://www.facenf.uerj.br/v15n2/v15n2a15.pdf>

15. Patrocínio WP. Cuidando do cuidador. *Revista Portal de Divulgação online [Internet]*. 2011 [cited 2012 Sept 14];17:31-5. Available

from:<http://portaldoenvelhecimento.org.br/revista/index.php/revistaportal/article/viewFile/204/227>

16. Baggio MA. Relações humanas no ambiente de trabalho: o (des)cuidado de si do profissional de enfermagem. *Rev gaúch enferm online [Internet]*. 2007 [cited 2012 Oct 04]; 28(3):409-15. Available

from:<http://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/4695/2599>

17. Oliniski SR, Lacerda MR. Cuidando do cuidador no ambiente de trabalho: uma proposta de ação. *Rev bras enferm online [internet]*. 2006 [cited 2012 June 22];59(1):100-4. Available

from:<http://www.scielo.br/pdf/reben/v59n1/a19v59n1.pdf>

18. Silva IJ, Oliveira MFV, Silva SED; Polaro SHI, Radunz V, Santos EKA et al. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *Rev esc enferm USP online [internet]*. 2009 [cited 2012 Mar 15];43(3):697-703. Available

from:http://professores.faccat.br/moodle/pluginfile.php/10657/mod_resource/content/1/3-%20cuidado%20de%20si.pdf

Sources of funding: No

Conflict of interest: No

Date of first submission: 2012/02/09

Last received: 2012/11/16

Accepted: 2012/11/17

Publishing: 2012/12/01

Corresponding Address

Camila Abrantes Cordeiro
Centro de Ciências da Saúde
Universidade Federal da Paraíba
Rua Vicente Ielppe, 210, Ap. 102 – Bessa
CEP: 58035-060 – João Pessoa (PB), Brazil