

# Caracterização do autocuidado do profissional de enfermagem e reflexões à luz da bioética

## *Characterization of nursing professionals' self-care and reflections based on bioethics*

Terezinha da Silva\*  
Grazia Maria Guerra\*\*  
Leo Pessini\*\*\*

**RESUMO:** Realizou-se um estudo para caracterizar o autocuidado dos Profissionais de Enfermagem a partir do levantamento das percepções sobre sua saúde e a realização de uma análise reflexiva à luz da Bioética. Trata-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa, transversal de caráter descritivo e exploratório. Foram estudados 50 profissionais, sendo 30 Auxiliares / Técnicos e 20 Enfermeiros. Quanto aos dados referentes à caracterização do autocuidado na percepção do profissional em relação à sua saúde: 24% Auxiliares / Técnicos declararam ter boa saúde, 38% dos Enfermeiros referiram possuir saúde satisfatória, 8% Auxiliares / Técnicos referiram ser hipertensos, 5% Auxiliares / Técnicos referiram ter obesidade, 10% Auxiliares / Técnicos declararam apresentar lombalgia, artralgia e dores nos membros inferiores, entre outros; 12% dos enfermeiros relataram que se estressam com facilidade e 7% dos Enfermeiros referiram cefaleia. A estratégia para caracterizar o autocuidado dos Profissionais de Enfermagem possibilitou identificar elementos que propiciaram a realização da análise reflexiva à luz da Bioética de como esses profissionais estão se autocuidando. Portanto, concluiu-se que, devido à rotina intensa e às diversas realidades de sofrimento que envolvem o trabalho, a saúde do cuidador se torna ameaçada. Identificou-se que o convívio com a família e os amigos são os valores que com muito esforço procuram ser preservados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Bioética. Autocuidado. Papel do Profissional da Enfermagem.

**ABSTRACT:** A study was done to characterize self-care of Nursing Professionals from a survey on perceptions on their health and the realization of a reflexive analysis based on Bioethics. This is a quantitative, transversal research with a descriptive and exploratory character. 50 professionals were studied, being 30 Auxiliary / Technical and 20 Nurses. As for the data referring to the characterization of self-care in the perception of professionals regarding their health, 24% Auxiliary / Technical declared to have a good health, 38% of the Nurses told to have satisfactory health, 8% Auxiliary / Technical told to be hypertensive, 5% Auxiliary / Technical told to have obesity, 10% Auxiliary / Technical declared to present lombalgia, arthralgia and pains in the inferior members, among others; 12% of the nurses reported to get stressed easily and 7% of the Nurses told to have cephalalgia. The strategy to characterize self-care of Nursing Professionals made possible to identify elements that favored the realization of the reflexive analysis according to Bioethics about how these professionals are caring for themselves. We concluded that, due to the intense routine and to several realities of suffering that affects their work, the health of carers is threatened. We identified that close bonds to their families and friends are the values which, though with a great effort, they try to preserve.

**KEYWORDS:** Bioethics. Self Care. Nurse's Role.

## INTRODUÇÃO

O autocuidado do profissional de saúde está relacionado à qualidade de vida que proporciona a dignidade humana, reconhecida como um valor. É um princípio moral baseado na finalidade do ser humano e não simplesmente como um meio. Segundo Leopardi, “autocuidado é cuidar de si mesmo, buscar quais são as necessidades do corpo e da mente, melhorar o estilo de vida, evitar hábitos nocivos, desenvolver uma alimentação sadia, conhecer e controlar os fatores de risco que levam às doenças e adotar

medidas de prevenção” (p. 244)<sup>1</sup>. Todas essas ações visam à melhoria da qualidade de vida.

As instituições de saúde dependem muito da visão dos gestores cujas atitudes desumanizadoras, como transferir o colaborador de setor, mudança de turno sem um diálogo ou negociação prévia podem acabar levando os colaboradores ao processo de adoecimento e estes, por sua vez, não conseguem ter consciência desse contexto, que em alguns casos podem chegar ao “burnout”, a depressão, a insatisfação no trabalho, insônias, entre outros, o que acaba prejudicando a própria empresa.

DOI: 10.15343/1981-8254.20140801061074

# Baseado na dissertação “Silva T. O Autocuidado do Profissional de Enfermagem na Perspectiva da Bioética. São Paulo: Centro Universitário São Camilo; 2012”.

\* Enfermeira pela EEWB, Itajubá-MG. Especialista em Bioética e Pastoral da Saúde pelo Centro Universitário São Camilo-SP. Administração Hospitalar e Gestão em Saúde pela Universidade do Estado de Minas Gerais-MG, Gestão Empresarial pela União de Ensino Superior de Diamantino-MT. Mestre em Bioética pelo Centro Universitário São Camilo-SP. Enfermeira Assistencial do Hospital Santo Amaro, Guarujá-SP, Brasil. E-mail: tere.da.silva@hotmail.com

\*\* Doutora em Ciência – Fisiopatologia Experimental pela FMUSP. Mestre em Fundamentos de Enfermagem pela EEUSP. Coordenadora dos Cursos de Especialização em Enfermagem em Terapia Intensiva Adulto, Enfermagem em Cardiologia e Mestrado Profissional em Enfermagem pelo Centro Universitário São Camilo-SP. Enfermeira pesquisadora do Laboratório de Investigação Clínica da Unidade de Hipertensão do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas – FMUSP, Brasil.

\*\*\* Pós-doutor pela Universidade de Edinboro – Instituto de Bioética James F. Drane, Pensilvânia, EUA. Doutor em Teologia/Bioética. Pós-graduado em Clinical Pastoral Education and Bioethics, St Luke's Medical Center. Docente do Programa *Stricto sensu* em Bioética (Mestrado, Doutorado e Pós-Doutorado) do Centro Universitário São Camilo-SP, Brasil. E-mail: pessini@saocamilo-sp.br

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Por outro lado, se considerarmos o estresse cotidiano em que vivem os profissionais no contato direto com o sofrimento e a morte, é fácil imaginar que estejam vulneráveis à doença. Os Profissionais de Enfermagem, tanto quanto os pacientes, demandam necessidades de apoio e suporte. Observa-se que é extensa a literatura sobre grupos de suportes voltados para pessoas e situações de doença ou estresse, mas poucos são os trabalhos que envolvem os Profissionais de Saúde.

Muitos enfermeiros, auxiliares e técnicos têm dupla jornada de trabalho, o que acaba dificultando o voltar-se para si, o refletir sobre suas atitudes e até a praticar o autocuidado, como relata Benetton: “A vida atual, atribuladíssima e altamente consumptiva, facilita que o homem moderno questione pouco sobre si mesmo e sobre sua condição existencial” (p. 242)<sup>2</sup>. Portanto, a Bioética cria um espaço de diálogo ao fazer uma ponte vital, que liga o passado ao presente e cria caminhos alternativos para um futuro, por meio do entrelaçamento entre a biologia e os valores humanos, contemplando a diversidade com respeito mútuo para compreender as visões diferentes trazidas no decorrer do tempo com as diferentes gerações, conforme infere Zoboli:

O que faz a Bioética possível é contemplar a diversidade, pondo em diálogo as diferentes tradições de pensamento. Diálogo guiado pelo respeito mútuo, tolerância ativa, cordialidade, sincera vontade e disposição de caráter para compreender as visões de diferentes tradições, abertura e humildade para modificar seu próprio ponto de vista com base em argumentações sólidas decorrentes de processos deliberativos (p. 348)<sup>3</sup>.

Os referenciais da Bioética expressam dimensões do ser humano e devem ser respeitados e protegidos. Hossne descreve que “os referenciais seriam como o próprio nome indica, os pontos de referências para planejar sua vida pessoal e profissional à luz dos referenciais da Bioética” (p. 673)<sup>4</sup>. Os referenciais podem contribuir para que os Profissionais de Enfermagem busquem ou conservem sua própria dignidade, e descubram seus valores e centrem sua vida em um espírito solidário, como protagonistas do cuidar de si e do outro.

O objetivo deste estudo foi caracterizar o autocuidado dos Profissionais de Enfermagem, por meio do levantamento das percepções sobre sua saúde e fazer uma análise reflexiva à luz da Bioética.

## MÉTODO

O estudo com abordagem quantitativa, transversal, de caráter descritivo e exploratório foi realizado a partir de um questionário para a coleta de dados junto aos Profissionais de Enfermagem, direcionado para os Enfermeiros assistenciais e administrativos, Técnicos de Enfermagem e Auxiliares de Enfermagem que atuam em um hospital filantrópico de 282 leitos do município de Guarujá-SP, Brasil. A amostra foi composta por 50 sujeitos, sendo 20 Enfermeiros e 30 Auxiliares e Técnicos em Enfermagem.

Utilizou-se como instrumento de pesquisa um roteiro norteador contendo um conjunto de questões referente ao tema, o qual se fundamentou na teoria do Autocuidado de Dorothea Orem<sup>5</sup>, que contempla os requisitos do autocuidado como requisitos universais (hidratação, sono e repouso, alimentação e excreção), para o desenvolvimento (adaptações às situações do ciclo vital), assim como desvios da saúde (busca do autocuidado, realização do autocuidado e busca de novos modos de autocuidado). O instrumento foi composto por dados de identificação e oito perguntas abertas sobre a caracterização do autocuidado na percepção do Profissional de Enfermagem, abordando como o entrevistado percebe sua saúde, a prática do autocuidado referente à alimentação e hidratação, sua eliminação intestinal e vesical, seu convívio familiar e social, seu cultivo psico-espiritual, a qualidade do seu sono e repouso, sua prática de lazer e sugestões para melhorar o seu autocuidado (Anexo A).

A pesquisa foi aprovada pela instituição à qual a pesquisa foi vinculada e pelo CEP – Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário São Camilo, sob o protocolo n. 83/11.

A coleta de dados foi realizada no período de três semanas, em janeiro de 2012. Foi explicado o objetivo da pesquisa em cada setor para todos os sujeitos da pesquisa, escolhidos conforme a disponibilidade dos profissionais. Após a entrega e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), a pesquisadora distribuiu o instrumento pedindo para que fosse devolvido no plantão seguinte, respondido, colocando-se também à disposição para esclarecimento de dúvidas. Os profissionais foram do setor de hemodiálise, centro cirúrgico, UTI, clínica médica, clínica cirúrgica,

pediatria e maternidade. Os Enfermeiros foram do setor administrativo e Enfermeiros da assistência de Enfermagem, conforme a disponibilidade dos profissionais que se interessaram em tomar parte do estudo.

As variáveis classificatórias foram apresentadas em forma de tabelas em frequências absolutas e percentuais das respostas, que foram tabuladas de acordo com as ideias relatadas, por categorias de acordo com o nível de formação, Auxiliares e Técnicos, os quais foram agrupados por caracterizarem o nível médio de formação e Enfermeiros que representaram o nível superior de formação. Em relação ao tempo de formação dos profissionais que fizeram parte da pesquisa, quanto ao tempo de atuação na instituição os dados foram expressos em média e desvio padrão. Quanto à análise qualitativa, as respostas foram analisadas à luz da Bioética.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A organização da apresentação dos dados foi feita na seguinte sequência: dados referentes à caracterização dos dados de identificação dos sujeitos da pesquisa, tais como idade, gênero, tempo de formação, tempo de atuação profissional na instituição e número de vínculos empregatícios. Sequencialmente, foram apresentadas as tabelas com as discussões e os resultados referentes à percepção quanto ao seu autocuidado sobre alimentação e hidratação, eliminação, sono e repouso, cultivo psicoespiritual, percepção do convívio familiar e social, percepção do seu próprio lazer, e, por fim, a caracterização das sugestões para a melhoria da prática do autocuidado.

### Caracterização dos aspectos estruturais e do tempo de atuação profissional na instituição

Dos 50 profissionais que responderam ao questionário, 30 Auxiliares / Técnicos e 20 Enfermeiros, referente aos dados de identificação, verificou-se os seguintes resultados: idade: Enfermeiros  $37 \pm 6$  anos, Auxiliares / Técnicos  $7 \pm 9$  anos; gênero: 43 mulheres e 7 homens; tempo de formação: Enfermeiros  $8,5 \pm 7$  anos, Auxiliares / Técnicos  $9,7 \pm 6$  anos; tempo de atuação na instituição: Enfermeiros  $11,6 \pm 8$  anos, Auxiliares / Técnicos  $6,5 \pm 7$  anos; vínculos empregatícios: Enfermeiros  $1,3 \pm 0,5$  empregos, Auxiliares / Técnicos  $1,2 \pm 0,5$  empregos.

Referente à caracterização da população em estudo, observou-se a prevalência do gênero feminino. As profissões relacionadas ao exercício da enfermagem, devido ao seu contexto histórico, foram, ao longo dos anos, se caracterizando como eminentemente do gênero feminino, ou seja, sofreu um processo de feminilização, que carrega na história a ideologia de uma profissão de explorados, ou seja, a faixa salarial dos profissionais é abaixo do mercado das profissões masculinas, o que implica a esses indivíduos procurem ter mais de uma jornada de trabalho para garantir o sustento da família e garantir a dignidade humana, como relata Costa e Marziale<sup>6</sup>:

As atividades desenvolvidas na enfermagem envolvem alto custo energético e um desgaste físico e emocional devastador, decorrente do reduzido número de profissionais atuando nos setores, desenvolvendo ações rotineiras e pesadas como, por exemplo: levantar, sustentar e transportar doentes e outras cargas; arrumar leitos; fazer curativos, por vezes assumindo posições incômodas; fazer diversos deslocamentos; permanecer em uma postura quase sempre em pé e sustentar o peso do doente nas diversas atividades executadas (p. 337)<sup>6</sup>.

Considerando a atividade em si e a sobrecarga exigida do profissional, não é condizente e compensatório com a remuneração oferecida, o que leva à desmotivação e insatisfação, acarretando a falta de dignidade humana, tornando-o vulnerável no contexto social.

### Caracterização da percepção da saúde pelos Profissionais de Enfermagem

Com base na Tabela 1, verificou-se que a maioria da população declarou ter boa saúde, sendo 24% de Auxiliares / Técnicos e 38% de Enfermeiros declararam ter saúde satisfatória. Entretanto, observa-se que 8% dos Auxiliares / Técnicos assumiram ter problemas de saúde como "Problemas com hipertensão"; 5% dos Auxiliares / Técnicos referiram ter problemas com obesidade, entre outros, como "Problemas de lombalgia, artralgia, e dor nos membros inferiores" (10% de Técnicos e Auxiliares). Já na categoria dos Enfermeiros, observaram-se as seguintes queixas: 12% percebem que se estressam com facilidade; 7% têm Cefaleia; 12% sentem falta de tempo para se cuidar e descansar; 4% relataram que tem a saúde abalada; 4% percebem que têm disposição para o trabalho.

Tabela 1. Distribuição das respostas de acordo com a percepção da saúde do profissional. Guarujá-SP, Brasil, 2012

CATEGORIA PROFISSIONAL	AUX/TÉC		ENFERMEIRO	
	N.	%	N.	%
PERCEPÇÃO DA SAÚDE				
Regular	0	0	3	12
Muito Bem	7	17	0	0
Bem / Satisfatória	9	24	10	38
Poderia ser Melhor	1	3	0	0
Sente falta de tempo para se cuidar, para descansar	3	8	3	12
Tenta se cuidar	1	3	0	0
Refere problemas de coluna, dor, dor nas pernas, dor no corpo, lombalgia e artralgia	4	10	2	7
Refere problemas de hipertensão	3	8	0	0
Cansaço físico intenso	1	3	0	0
Refere problemas de obesidade	2	5	0	0
Indisposição no dia a dia	1	3	0	0
Refere problemas debilitados	1	3	1	4
Cefaleia	0	0	2	7
Refere TPM	1	3	0	0
Percebe a saúde quando tem disposição para o trabalho	0	0	1	4
Percebe que se estressa com facilidade / estressada	0	0	3	12
Abalada	0	0	1	4
Outros*	4	10	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

Enfermeiros = 20; Auxiliares / Técnicos = 30.

Aparentemente, o resultado da pesquisa revelou que os profissionais têm uma saúde satisfatória, portanto, em certas circunstâncias, o cuidador necessita da devida orientação e de motivação para realizar a prática do seu autocuidado, e, nesse sentido, a Bioética da Proteção deve assumir como uma de suas finalidades a reflexão sobre a problematização da qualidade de vida das pessoas para dar suporte necessário para que o próprio indivíduo potencialize sua capacidade e possa fazer suas escolhas em buscar alternativas de práticas do autocuidado assumidas para manter sua autoestima elevada, gerando qualidade

de vida. Drane e Pessini relatam que a “Bioética deve ser pensada como uma nova ética científica que combina a humildade, responsabilidade, competência, numa perspectiva interdisciplinar e intercultural que potencializa o sentido da humanidade” (p. 41)<sup>7</sup>. O trabalho dos Profissionais da Enfermagem está entrelaçado nos princípios da Bioética por englobar os problemas relacionados aos valores que surgem em todas as pessoas que têm sua saúde comprometida e que muitas vezes encontram-se em situação de vulnerabilidade no leito de um hospital. Segundo Inoue e Neder<sup>8</sup>:

É possível observar um esforço das pessoas em melhorar suas condições de vida, livrar-se da angústia, administrar a ansiedade, para isso as pessoas lançam mão de recursos dos mais variados, alguns mais eficazes que outros, porém a busca do bem-estar e da resolução de conflitos são constantes na vida do ser humano, como uma tendência à auto-realização ou quem sabe como exercício da capacidade de reparação de sentimentos negativos (p. 7)<sup>8</sup>.

### **Caracterização da percepção da alimentação e hidratação pelos Profissionais de Enfermagem**

Da amostra pesquisada, conforme Tabela 2, declararam-se tanto Auxiliares, Técnicos e Enfermeiros, possuem uma frequência satisfatória em relação aos hábitos de saúde, como boa ingestão de água citado por 20% dos Auxiliares / Técnicos e 11% dos Enfermeiros. Observou-se, também, o reconhecimento deles em admitir hábitos inadequados quanto à hidratação, como por exemplo, “Hidratação insuficiente” por 10% dos Auxiliares / Técnicos e 25% dos Enfermeiros.

Tabela 2. Distribuição das respostas de acordo com a percepção da alimentação e hidratação de acordo com a categoria profissional. Guarujá-SP, Brasil, 2012

CATEGORIA PROFISSIONAL	AUX/TÉC		ENFERMEIRO	
	N.	%	N.	%
<b>PERCEPÇÃO DA SAÚDE</b>				
Regular	4	10	5	18
Dieta rica em fibras	2	5	1	4
Não come verdura	1	2	1	4
Dieta hipercalórica	0	0	1	4
Muito boa	2	5	1	4
Boa ingestão de água	8	20	3	11
Alimentação saudável	1	2	0	0
Hidratação insuficiente	4	10	7	25
Ingestão rica em frituras e gordura	1	2	1	4
Satisfatória/boa	8	20	0	0
Dieta lipoproteica / deficiências em vitaminas	2	5	0	0
Refeições com intervalos prolongados e aumentos de quantidade	2	5	1	4
Refeições equilibradas	1	2	0	0
Alimentação adequada	4	10	5	18
OUTROS*	1	2	1	4
<b>TOTAL</b>	<b>41</b>	<b>100</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Enfermeiros = 20; Auxiliares / Técnicos = 30.

O autocuidado do Profissional de Enfermagem está relacionado à qualidade de vida, que proporciona a dignidade humana. Isso, quando é reconhecido como um valor. A autorrealização do profissional envolve práticas do autocuidado e se torna essencial num processo de atribuição de valores a sua vida, de modo que se estabeleçam também valores que garantam a dignidade humana das

pessoas a serem cuidadas. Para Souza, a bioética centra-se no ser humano, “não como objeto, mas como sujeito” (p. 106)<sup>9</sup> e está alicerçada em três princípios: ‘beneficência’ para favorecer a qualidade de vida, cuidar da saúde sem causar danos e a prática do bem. A ‘autonomia’ dá liberdade para os profissionais da enfermagem desenvolverem sua capacidade de autogovernar e de escolher a melhor

forma de praticar seu autocuidado, conservando sua vida e saúde sem restrições internas ou externas. O princípio da 'justiça' desperta a consciência dos trabalhadores a lutar por seus direitos, principalmente, no que diz respeito diretamente à saúde, como é o caso de tempo adequado para alimentação, tempo para a ingestão de líquidos, profissionais suficientes para não sobrecarregar e nem comprometer a saúde dos profissionais.

Barra, et al<sup>10</sup> enfatizam que a adesão de boas práticas de saúde como, por exemplo, a alimentação saudável e os exercícios físicos fazem com que as pessoas busquem recursos de várias ordens para alcançar um bom nível de saúde.

### **Caracterização da percepção da eliminação intestinal e vesical pelos Profissionais de Enfermagem**

Conforme a Tabela 3, verificou-se que a maior parte da população declarou ter eliminação intestinal e vesical normal, sendo que 42% de Auxiliares / Técnicos e 27% de Enfermeiros declararam eliminação intestinal normal. Entretanto, observou-se que uma parte (22% da população dos Auxiliares / Técnicos) assumiu ter dificuldade de eliminação intestinal e vesical e 18% dos Enfermeiros declararam ter eliminação intestinal prejudicada por falta de fibras e ingestão de água.

Tabela 3. Distribuição das respostas de acordo com a percepção da eliminação intestinal e vesical pelos profissionais de enfermagem. Guarujá-SP, Brasil, 2012

CATEGORIA PROFISSIONAL	AUX/TEC		ENFERMEIRO	
	N.	%	N.	%
PERCEPÇÃO DA SAÚDE				
Apresenta dificuldade na eliminação intestinal e vesical	8	22	5	15
Normais	15	42	9	27
Boa eliminação	4	11	5	15
Boa eliminação intestinal	2	5	0	0
Fica horas sem ir ao banheiro por falta de banheiro na ala	1	3	1	2
Eliminação intestinal prejudicada por falta de fibras e ingestão de água	4	11	6	18
O trabalho dificulta a ida ao banheiro	1	3	3	9
Eliminação Insuficiente	1	3	2	6
Vesical ruim por falta de hidratação	0	0	1	2
Sente que a eliminação melhora com atividade física	0	0	2	6
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Enfermeiros = 20; Auxiliares / Técnicos = 30.

Segundo Souza, "a bioética permitirá aos profissionais a capacidade de discernir o que é bom e mal, certo e errado, o que vale e não vale" (p. 106)<sup>9</sup>. Com essa afirmação, abre-se aos Profissionais de Saúde a possibilidade de refletir sobre seus hábitos de vida, suas rotinas de trabalho, para não deixar que sua saúde seja comprometida por falta de atitudes simples e fáceis de praticar como a ingestão de água e de alimentação adequada para uma

boa eliminação intestinal e vesical, essencial para conservar a saúde. É necessária uma educação em bioética, educar para a ética da vida. Faz-se isso urgente, na atual fase histórica, em que se dedica pouco investimento na saúde do trabalhador. A bioética traz o referencial da proteção que leva a um questionamento sobre como as instituições garantem a seus colaboradores a proteção necessária para que a saúde não seja abalada por uma estrutura que exige

um grande esforço dos profissionais na execução de suas funções.

O Profissional de Enfermagem é um cuidador sob constante tensão, o foco de trabalho é a pessoa doente, portanto ele deve ser sujeito da sua autonomia que garante a dignidade humana.

### **Caracterização da percepção do convívio social e familiar pelos Profissionais de Enfermagem**

Quanto à caracterização da percepção do convívio social e familiar (Tabela 4), percebeu-se que 34% dos Auxiliares e Técnicos e 33% de Enfermeiros relataram ter

muito bom e bom convívio social e familiar. Destaca-se, ainda, que 20% dos Auxiliares e Técnicos assumiram ter um ótimo convívio social e familiar. Entretanto, 33% dos Enfermeiros e 16% dos Auxiliares / Técnicos possuem uma relação deficiente com a família por falta de tempo para se dedicar a ela. Ainda que a profissão cause desgaste para os profissionais de saúde, a amostra da pesquisa revelou, porém, que os profissionais Auxiliares / Técnicos e Enfermeiros mantêm um bom relacionamento familiar e social. Notou-se um grande esforço desses profissionais em não deixarem abalar a estrutura familiar devido ao desgaste profissional.

Tabela 4. Distribuição das respostas de acordo com a percepção do convívio social e familiar pelos profissionais de enfermagem. Guarujá-SP, Brasil, 2012

CATEGORIA PROFISSIONAL	AUX/TEC		ENFERMEIRO	
	N.	%	N.	%
Bom relacionamento familiar e com seus	4	12	1	5
Muito bom e bom	11	34	7	33
Estável / regular	4	12	3	14
Ótimo	6	20	2	10
Se esforça para conviver bem com a família e com amigos	1	3	0	0
Se dedica mais ao filho que aos demais membros da família	1	3	0	0
Relação deficiente com a família por falta de tempo	5	16	7	33
Relação estressante com a família e boa com os amigos	0	0	1	5
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Enfermeiros = 20; Auxiliares / Técnicos = 30.

A bioética dá suporte a essas considerações por meio do princípio da autonomia, despertando o Profissional de Enfermagem a tomada de decisões sábias que não venham abalar essa relação, assim como percebe-se nos seus referenciais, com destaque para a Bioética da Proteção, que garante o amparo ao sujeito. Schramm afirma que "(...) a bioética da proteção é o direito do exercício da autonomia pessoal e, em alguns casos, o dever de exercê-la, sendo, portanto, responsável por seus atos" (p. 16)<sup>11</sup>.

Cabe destacar que, apesar dos profissionais valorizarem o convívio familiar, identificou-se um percentual de indivíduos com uma relação familiar deficiente, o que os torna vulneráveis quanto ao convívio social. Essa realidade é mencionada pelo fato dos profissionais terem uma carga horária de trabalho elevada, gerando desgaste físico e mental, na maior parte das vezes levando ao estresse.

Autocuidar-se reconhecendo sua fragilidade como ser humano e enxergar todo o contexto social e familiar à sua

volta favorece o profissional a ter uma visão mais ampla de tudo que lhe envolve, evitando assim, uma visão reducionista em suas relações e possibilitando uma interação interpessoal de ajuda mais solidária e saudável.

### **Caracterização da percepção do cultivo psicoespiritual pelos Profissionais de Enfermagem**

Referente ao cultivo psicoespiritual demonstrado na Tabela 5, verificou-se que 36% da população dos Auxiliares / Técnicos e 26% dos Enfermeiros afirmaram ter

“boa” e “muito boa prática do cultivo psicoespiritual”, sendo que 26% de Auxiliares / Técnicos e 26% dos Enfermeiros relataram estar em déficit espiritual e sentem-se mal por não terem tempo. Percebe-se um esforço dos profissionais em conservar a saúde, mesmo com o desgaste do trabalho no cotidiano, principalmente a falta de tempo para práticas de autocuidado. Quando os profissionais estão bem, conseguem desenvolver sua missão com mais tranquilidade, sem tanto estresse, sem medo de arriscar, de ousar e realizar seus objetivos pessoais e profissionais, desenvolvendo a harmonia interior e o cultivo pessoal.

Tabela 5. Distribuição das respostas de acordo com a percepção do cultivo psicoespiritual pelos profissionais de enfermagem. Guarujá-SP, Brasil, 2012

CATEGORIA PROFISSIONAL	AUXTÉC		ENFERMEIRO	
	N.	%	N.	%
Bom / muito bom	14	36	6	26
Em déficit, sente-se mal por não ter tempo para cultivar	9	26	6	26
O cultivo psicoespiritual mantém o bom senso e diante das situações adversas e conflitos	2	5	3	14
Adetpa à igreja católica, tem fé em Deus	4	10	5	22
Regular	3	7	0	0
Às vezes se sente ansioso, nervoso, melancólico e precisando de afago	2	5	0	0
Realiza leituras de livros espirituais	0	0	1	4
É evangélico, tem harmonia e fé em Deus	1	2	1	4
É onde busca socorro para as dificuldades	1	2	0	0
É a área mais equilibrada da vida	0	0	1	4
Não respondeu	2	5	0	0
Outros*	1	2	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Enfermeiros = 20; Auxiliares / Técnicos = 30.

Um dos fatores que leva o profissional a se distanciar de sua saúde é a falta de equilíbrio e o estresse físico e mental no ambiente de trabalho, trabalho excessivo, revezamento inadequado de turnos, desinteresse pessoal, insatisfação no setor de trabalho, falta de confiança em si mesmo, falta de autocuidado, falta de lazer, trabalho em excesso. Inoue e Neder afirmam que “o trabalho da

enfermagem é gerador de stress devido ao contato constante com pessoas doentes, intensificadas pela gravidade da doença, a incerteza do restabelecimento do paciente, o que leva a equipe de enfermagem ao desgaste físico e emocional” (p. 7)<sup>8</sup>.

Pode-se definir que a missão principal da Bioética é proteção a vida. Nesse sentido, percebe-se a necessidade

das Instituições de saúde oferecerem programas motivando a prática do autocuidado dos seus colaboradores, visto que o contato com os doentes por muito tempo pode gerar nesses profissionais, desgaste físico e emocional, podendo torná-los vulneráveis ao sofrimento e a fragilidade. A Bioética da Proteção desperta a importância de se investir e cuidar dos cuidadores para torná-los resistentes e manter sua autoestima elevada. Conforme relata Santos:

Quando o ser humano descobre o potencial que possui, passa a se sentir melhor em relação ao mundo à sua volta e apreciá-lo. Nada como sentir o gosto da comida, comendo devagar, e com prazer, ou ouvir atentamente a pessoa à sua frente e aprender com ela ou escutar uma música de que gosta, percebendo cada acorde e nuance que faz daquela uma música inesquecível (p. 140)<sup>12</sup>.

Quando se cultiva uma espiritualidade alicerçada na fé, a fragilidade se transforma em força, pois ela torna a pessoa mais consciente daquilo que precisa melhorar. Santos<sup>12</sup>, afirma que quando se atua na área da saúde ou mesmo fora dela, com princípios bioéticos e com a espiritualidade desenvolvida no encontro com o outro, constata-se na percepção, que o profissional passa a ser cuidador da saúde e não da doença.

### **Caracterização da percepção da qualidade do sono e repouso pelos Profissionais de Enfermagem**

A caracterização do sono e repouso dos profissionais (Tabela 6) foi um ponto fundamental para a reflexão, devido à falta de qualidade referida em 64% dos enfermeiros entrevistados e 56% dos Auxiliares / Técnicos. Esses dados revelam a falta de tempo dos profissionais para o autocuidado, comprometendo a sua saúde e bem-estar. Deslandes<sup>13</sup> afirma que a falta de qualidade do sono e repouso altera todo o organismo causando alteração no humor e prejudicando a relação interpessoal. Kovács reforça que “a equipe de enfermagem tem alto risco de colapso pela função de cuidado diário aos pacientes” (p. 85)<sup>14</sup>. Como os profissionais da saúde vivem situações de estresse, frustração, insatisfação com o trabalho e muitos passam por momentos pessoais de sofrimento, acabam tendo insônias e inquietudes, prejudicando o sono e o repouso. É fundamental que estes tenham momentos de tranquilidade e harmonia interior para terem um sono que realmente recomponha suas energias, que é de vital importância para conservar a saúde. Caso contrário, o desgaste físico e mental tornará a profissão um peso, ao invés do servir com prazer.

Tabela 6. Distribuição das respostas de acordo com a percepção do sono e repouso pelos profissionais de enfermagem. Guarujá-SP, Brasil, 2012

CATEGORIA PROFISSIONAL	AUX/TEC		ENFERMEIRO	
	N.	%	N.	%
Dorme mal / péssimo, tem insônia, alteração do humor	23	56	18	64
Muito bom e bom	13	32	7	24
Dorme pouco, repouso deficiente	2	5	1	4
A baixa remuneração faz com que tenha mais um emprego	2	5	1	4
Não repousa, mas dorme o suficiente	1	2	1	4
TOTAL	41	100	28	100

Enfermeiros = 20; Auxiliares / Técnicos = 30.

A Bioética propõe, em seus princípios, que cada sujeito tenha autonomia e responsabilidade para escolher a melhor forma de administrar a sua própria vida. O autocuidado pode ser um ponto de partida para a busca de um estilo de vida saudável com atitudes que valorizem a pessoa em seu potencial.

### **Caracterização da percepção da prática de lazer pelos Profissionais de Enfermagem**

Verificou-se, de acordo com a Tabela 7, que a maior parte da população de Auxiliares / Técnicos

(42%) declarou não ter tempo para o lazer. Percebe-se, ainda, que 14% dos Auxiliares / Técnicos e 45% dos Enfermeiros confirmaram que quando tem tempo procuram ir à praia com a família e amigos, passear e viajar. Evidenciou-se também que 23% dos Enfermeiros relataram que na folga curtem a família e descansam.

Tabela 7. Distribuição das respostas de acordo com a percepção da prática do lazer pelos profissionais de enfermagem. Guarujá-SP, Brasil, 2012

CATEGORIA PROFISSIONAL	AUX / TÉC		ENFERMEIRO	
	N.	%	N.	%
<b>PERCEPÇÃO DA SAÚDE</b>				
Não tem tempo para o lazer	15	42	2	9
Quando tem tempo vai à praia com a família e amigos, passeios, viagens	5	14	10	45
Na folga curte a família, descansa, brinca com os filhos	4	11	5	23
Pouco satisfatório / regular	4	11	3	14
Muito	3	8	2	9
Gosta de sair para lugares tranquilos	1	3	0	0
Prática esporte através do namoro e considera-se feliz	1	3	0	0
Tenta realizar atividades físicas	2	5	0	0
Frequenta o cinema	1	3	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Enfermeiros = 20; Auxiliares / Técnicos = 30.

Schramm relata que “O princípio da qualidade de vida, considera legítima qualquer intervenção sobre a vida humana, desde que isso implique maior bem-estar para os sujeitos e que esta não acarrete danos significativos a terceiros” (p. 16)<sup>11</sup>. Essa escolha exige dos profissionais, sabedoria e prudência para discernir qual a melhor prática de lazer que ajudará em sua qualidade de vida.

Percebe-se que os enfermeiros conseguem, mesmo com a falta de tempo, se dedicarem ao lazer com sua família e amigos com decisões tomadas a partir de valores considerados em vista de manter a família unida e conservar laços de unidade com os amigos. Segundo Araújo “todo profissional de saúde enfrenta inúmeros desafios em seu trabalho cotidiano. Precisam ter automotivação e atitudes

positivas frente às incertezas, saber lidar com situações de estresses e reveses sem perder o autocontrole...” (p. 58)<sup>15</sup>.

A Bioética valoriza como um bem moral as decisões tomadas pelos sujeitos, em vista da qualidade de vida, em busca da justiça na convivência com seus familiares e interação com a sociedade.

### **Caracterização da sugestão para melhorar a prática do autocuidado identificado pelos Profissionais de Enfermagem**

Em relação às sugestões para melhorar a prática do autocuidado, verificou-se, conforme a Tabela 8, que

39% dos Auxiliares / Técnicos e 22% da população dos Enfermeiros sugeriram para melhorar a prática do seu autocuidado: cuidar melhor da saúde, adquirir hábitos para melhorar a qualidade de vida, melhorar a alimentação, os exercícios físicos, a caminhada e a ingestão de líquidos. Quanto aos enfermeiros, 33% revelaram a necessidade de reservar tempo para se autocuidar, assim como 18% dessa população declarou a necessidade de redução da carga horária da jornada de trabalho para 30 horas.

Tabela 8. Distribuição das respostas referentes as sugestão para melhorar a prática do autocuidado de acordo com a categoria profissional. Guarujá-SP, Brasil, 2012

CATEGORIA PROFISSIONAL	AUX / TÉC		ENFERMEIRO	
	N.	%	N.	%
<b>PERCEPÇÃO DA SAÚDE</b>				
Cuidar melhor da saúde, adquirir hábitos para melhorar na alimentação, exercício físico, caminhada e ingestão de líquidos	18	39	6	22
Reservar tempo para se cuidar	1	2	9	33
Arrumar tempo para viajar e ir à praia, ler, descansar, passear	5	11	0	0
Redução de carga horária, jornada de trabalho 30 horas	0	0	5	18
Dedicar mais tempo para o lazer, melhorar o convívio com a família e amigos	4	9	0	0
Um bom salário e ser valorizado no que faz	4	9	0	0
Ter mais acompanhamento médico	2	4	0	0
Mais colaborador para assim melhorar o autocuidado e não sobrecarregar	2	4	0	0
Melhorar o padrão de sono e repouso	1	2	2	7
Estar mais em casa	2	4	0	0
Ter horário para lanche para quem faz 12h de trabalho	2	4	0	0
Ter um plano de saúde que cubra as necessidades	1	2	0	0
Diminuir a carga horária de trabalho e ter mais folga	1	2	1	4
Ter licença prêmio	1	2	0	0
Ter uma sala de descanso e ter dinâmica para relaxamento para diminuir o estresse	1	2	0	0
Ter reconhecimento do trabalho dos profissionais	1	2	0	0
Trabalhar menos e ganhar melhor para ter qualidade de vida	0	0	1	4
Humanização interna, olhar as necessidades dos Profissionais	0	0	1	4
Procurar ajuda especializada	0	0	1	4
Ter uma vida mais tranquila	0	0	1	4
Outros*	1	2	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100</b>	<b>27</b>	<b>100</b>

Enfermeiros = 20; Auxiliares / Técnicos = 30.

Os profissionais de Enfermagem são sujeitos com direitos. O princípio da autonomia reflete sobre o livre-arbítrio que a pessoa tem para tomar decisões agregadas de valores em defesa da vida e da saúde. O princípio da justiça desperta a consciência do profissional de enfermagem a exercer sua cidadania e lutar pelo direito à saúde, e o princípio da beneficência tem como critério fazer o bem, não causar danos, cuidar da saúde e favorecer a qualidade de vida. Percebeu-se que todas as sugestões demonstram que os profissionais, por meio do seu comprometimento com a vida das pessoas, se preocupam em ter qualidade de vida para melhor servir, como também para viver em harmonia com a família.

Destacou-se, também, o anseio de 19% dos entrevistados, que sugeriram ações da Instituição voltada aos seus colaboradores como redução da carga horária, ações de humanização voltadas aos profissionais, entre outros.

Gómez afirma: “Se a instituição quer que seus colaboradores se entusiasmem e se comprometam com os objetivos da instituição, deverá ter necessariamente integridade moral, bons sentimentos, valores enaltecidos e atitudes positivas” (p. 15)<sup>16</sup>.

O ponto de partida para assumir a prática do autocuidado parece ser a autonomia e a prudência, com decisões precisas sobre o que promove a qualidade de vida. Esse seria um momento ideal para despertar a consciência para atitudes concretas com novos paradigmas.

## **CONCLUSÃO**

Os principais resultados da pesquisa realizada referentes aos Auxiliares / Técnicos mostraram que 56% declararam ter o sono e repouso prejudicados, 42% não tinham tempo para lazer, 42% possuíam eliminação intestinal e vesical normal, 39% tinham ciência que precisavam investir na prática do seu autocuidado, 34% possuíam bom

convívio familiar, 24% declararam ter boa saúde, 22% tinham dificuldades na eliminação intestinal e vesical, 16% possuíam relação deficiente com a família, 10% tinham lombalgia e artralgia, 8% tinham problemas com hipertensão. A pesquisa referente aos Enfermeiros constatou que 64% tinham o sono e repouso prejudicados; 45%, quando têm tempo, procuram ir à praia com a família e amigos; 38% relataram ter saúde satisfatória; 33% revelaram que precisam reservar tempo para se cuidarem; 33% possuíam ótimo convívio familiar. Na mesma proporção, 33% revelaram ter relação deficiente com a família, 27% possuíam eliminação intestinal e vesical normal, 25% tinham hábitos de alimentação e hidratação insuficiente, 12% se estressavam com facilidade e não tinham tempo para se cuidar.

Não se pode deixar de perceber que a colaboração dos Auxiliares e Técnicos foi de extrema importância para caracterizar a percepção dos Profissionais de Enfermagem e fazer a análise sob a perspectiva da bioética. A metodologia utilizada possibilitou identificar elementos que propiciaram a reflexão de como esses profissionais estão se cuidando.

A estratégia para caracterizar o autocuidado dos Profissionais de Enfermagem possibilitou identificar elementos que propiciaram a realização da análise reflexiva à luz da Bioética de como esses profissionais estão se autocuidando. Portanto, concluiu-se que, devido à rotina intensa e às diversas realidades de sofrimento que envolvem o trabalho, a saúde do cuidador se torna ameaçada. Identificou-se que o convívio com a família e os amigos são os valores que, com muito esforço, procuram ser preservados.

O Profissional de Enfermagem tem a capacidade de assumir com responsabilidade, sabedoria e prudência o seu autocuidado se colocando em uma posição digna de ser humano. O cuidado é a essência dessa profissão e contribui para construir em nossa história um futuro entrelaçado à Bioética.

---

**REFERÊNCIAS**

1. Leopardi MT. Teoria e método em assistência de enfermagem. 2a ed. Florianópolis: Soldasoft; 2006.
  2. Benetton LG. Temas de psicologia em saúde, a relação profissional – paciente. São Paulo: L. G. Benetton; 2002.
  3. Zoboli ELCP. Intersubjetividade e cuidado. In: Pessini L, Siqueira JE, Hossne WS. Bioética em tempos de incertezas. São Paulo: Edições Loyola / Centro Universitário São Camilo; 2010.
  4. Hossne WS. Bioética – princípios ou referenciais? Mundo Saúde. 2006;30(4):673-6.
  5. Orem DE. Nursing: Concepts of practice. 6th ed. St Louis (MO): Mosby Inc.; 2001.
  6. Costa ALRC, Marziale MHP. Relação tempo-violência no trabalho de enfermagem em Emergência e Urgência. Rev Bras Enferm. 2006;59(3):337-43.
  7. Drane J, Pessini L. Bioética, medicina e tecnologia: desafios éticos na fronteira do conhecimento humano. São Paulo: Centro Universitário São Camilo; 2005.
  8. Inoue L, Neder RC. Síndrome do desgaste profissional na equipe de enfermagem junto a pacientes oncológicos. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2001.
  9. Souza VJ. Projeto Genoma Humano. Utopia do Homem Geneticamente Perfeito. Franca (SP): Ribeirão Gráfica; 2001.
  10. Barra DCC, Lanzoni GMDM, Maliska ICA, Sebold LFE, Meirelles BHS. Processo de viver humano e a enfermagem sob a perspectiva da vulnerabilidade. Acta Paul Enferm. 2010;23(6):831-6.
  11. Schramm FR. Bioética da proteção: ferramenta válida para enfrentar problemas morais na era da globalização. Bioética. 2008;16(1).
  12. Santos FS. A arte do cuidar: saúde, espiritualidade e educação. Bragança Paulista (SP): Comenius; 2010.
  13. Deslandes SF. Humanização dos cuidados em saúde. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2006.
  14. Kovács MJ. Cuidando do cuidador profissional. In: Bertachini L, Pessini L. Encanto e responsabilidade no cuidado da vida: lidando com desafios éticos em situações críticas e de final de vida. São Paulo: Paulinas; 2011. p. 71-98.
  15. Araújo MMT, Silva MJP, Simone GG, Torales GMG. Inteligência emocional no trabalho em equipe em cuidados Paliativos. Rev Bioethikos. 2012;6(1):58-65.
  16. Gómez E. Liderança ética um desafio do nosso tempo. 2a ed. São Paulo: Academia de Inteligência; 2008.
- 

Recebido em: 29 de março de 2013  
Versão atualiza em: 19 de junho de 2013  
Aprovado em: 17 de outubro de 2013

## ANEXO A - ENTREVISTA

### A. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Setor: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Tempo de formado: \_\_\_\_\_

Tempo de atuação na instituição: \_\_\_\_\_

Quantos vínculos empregatícios você tem?

( ) um ( ) dois ( ) três ( ) quatro ( ) mais de quatro

### B. CARACTERIZAÇÃO DO AUTOUIDADO

- 1- Como você percebe sua saúde?
- 2- Como você percebe sua alimentação e hidratação?
- 3- Como você percebe sua eliminação intestinal e vesical?
- 4- Como você percebe seu convívio social e familiar?
- 5- Como você percebe seu cultivo psicoespiritual?
- 6- Como você percebe a qualidade do seu sono e repouso?
- 7- Como você percebe a prática do seu lazer?
- 8- O que você sugere para melhorar o seu autocuidado?