

CUIDAR DE SI: ESSENCIAL PARA ENFERMEIROS

SELF – CARE: ESSENTIAL FOR NURSES

CUIDAR DE SÍ MISMO: ESENCIAL PARA EL ENFERMERO

Patricia De Gasperi¹
Vera Radünz²

RESUMO

Apresentamos aqui uma reflexão a respeito da importância do cuidar para a atuação da enfermagem, já que o cuidado é um dos instrumentos de trabalho da profissão. Destacamos também, o fato de que é preciso cuidar de si para poder cuidar do outro de maneira efetiva e satisfatória. Sendo assim, trazemos alguns estudos realizados nesta área, com o objetivo de procurar conscientizar nossos colegas a realizarem seu trabalho de cuidador de forma menos prejudicial à sua saúde e, conseqüentemente, prestando melhor cuidado aos seus pacientes.

Palavras-Chave: Cuidados de Enfermagem; Autocuidado; Enfermagem.

ABSTRACT

This work is a reflection on the importance of self-care in nursing work, since it is one of the instruments of work in the profession. We also highlight the fact that it is necessary to care for yourself, in order to care for others effectively and satisfactorily. Therefore we bring some studies carried out in this field to make our colleagues more aware so that they do their work in a way as not to damage their own health and, consequently, provide better care for their patients.

Key words: Nursing Care; Self Care; Nursing.

RESUMEN

Presentamos una reflexión sobre la importancia del cuidado para el oficio del enfermero pues constituye uno de los instrumentos de trabajo de la profesión. Destacamos también que es necesario cuidarse para poder cuidar al otro de forma efectiva y satisfactoria. Por tal motivo contribuimos con algunos estudios desarrollados en esta área para que nuestros compañeros tomen conciencia de que deben realizar las tareas de cuidador sin perjudicar su salud para, de esta forma, poder cuidar mejor a sus pacientes.

Palabras clave: Atención de Enfermería; Autocuidado; Enfermería.

¹ Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina. Professora Substituta do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina.

² Enfermeira. Doutora em Filosofia da Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina. Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina.

Endereço para correspondência: Rua Profº Viero, nº 571/apto 244, Bairro Madureira. Caxias do Sul – RS. CEP: 95040-520.

INTRODUÇÃO

O cuidado é algo inerente ao ser humano. Cuidamos e somos cuidados desde o momento em que nascemos. Historicamente, o cuidado está intimamente relacionado ao cuidado materno, feminino: as mães cuidam dos filhos, dos esposos, da família.

O fato de sermos cuidadores por natureza, muitas vezes, faz com que pensemos que o ato de cuidar não é um ato que deve, também, ser realizado por profissionais. Os profissionais da área da enfermagem aprofundam seus conhecimentos a respeito do cuidado para prestar uma assistência adequada ao ser que necessita, realizar um cuidado profissional com fundamentação teórica e prática.

A enfermagem é uma profissão que prima pelo cuidado aos seus pacientes. Sabemos que a palavra cuidado está intimamente ligada à enfermagem, e que nenhuma profissão é mais cuidadora do que esta. Em qualquer área que trabalhemos, preocupamo-nos em cuidar bem, para que as pessoas e pacientes com as quais nos envolvemos, disponham de bem-estar e qualidade de vida.⁽¹⁾

A enfermagem é arte e é ciência. É arte no momento que *cuida* de seres humanos sadios e doentes, e tem suas ações baseadas nos princípios científicos e administrativos. É ciência, quando se fundamenta no estudo e na compreensão das leis da vida. Assim, da arte e da ciência da enfermagem emergem suas ações que são entendidas como *cuidar*, educar e pesquisar, as quais estão interligadas e compõem as dimensões da atuação dos enfermeiros.⁽²⁾

Mas o que é cuidar?

Cuidar pode ser entendido como atividades de apoio, facilitação, capacitação, ajuda, atenção, troca de idéias, tomada de decisões. São atividades que promovem ou mantêm o bem-estar. É uma necessidade e um recurso do ser humano.⁽³⁾

Cuidar é proporcionar bem-estar e primar pela boa qualidade de vida para as pessoas que nos cercam e para nós mesmos. É olhar com olhos interessados, falar com verdade e ouvir com compaixão. É, para nós enfermeiros, realizar o trabalho com vontade de fazer o melhor, de proporcionar o melhor e de obter o melhor resultado.

O ato de cuidar envolve verdadeiramente uma ação interativa, a qual está calcada em valores e no conhecimento do ser que cuida "para" e "com" o ser que é cuidado. O cuidado ativa um comportamento de compaixão, de solidariedade, de ajuda, visando promover o bem e, no caso das profissões de saúde, visando ao bem-estar do paciente, à sua integridade moral e à sua dignidade como pessoa.⁽⁴⁾

Um excelente exemplo da íntima relação entre a enfermagem e o cuidar é o que ocorre nas Unidades Coronarianas, local onde são prestados cuidados cardíacos intensivos. Estas unidades surgiram na década de 60, com o objetivo de evitar complicações após um evento cardíaco grave e proporcionar uma adequada reabilitação e um tratamento cardíaco eficaz. Com o avanço da tecnologia, tornaram-se centros especializados na recuperação de cirurgias cardíacas.⁽⁵⁾

Meltzer explica que:

Em última análise a Unidade Coronária é um sistema de enfermagem especializada. Na realidade, o número de vidas salvas em uma Unidade Coronária é diretamente proporcional à competência da equipe de enfermagem; nenhum outro elemento é tão importante para o ótimo funcionamento dos sistemas.⁽⁵⁾

Notamos, aí, que o cuidado prestado pela enfermagem é de suma importância para o bom funcionamento dessas unidades, seja ele um cuidado que envolva equipamentos, monitores, procedimentos, orientações, esclarecimento de dúvidas, ou simplesmente ouvir o paciente e seu familiar.

Sabemos que o cuidado prestado pela enfermeira e pela equipe de enfermagem é importante e fundamental para a unidade e para os pacientes. Mas não podemos deixar de nos perguntar: quem cuida de nós, enfermeiros? Será que precisamos de cuidado?

Consideramos importante lembrar que a função de prevenir perdas e agravos à saúde deve abranger, também, a figura do cuidador, uma vez que o cuidar para os enfermeiros é valorizado como fundamental para a profissão. No entanto, deve ser ampliado para que congregue, também, o cuidado com o próprio enfermeiro, ou seja, o cuidador.^(6,7)

Salientamos que não é pelo fato de sermos cuidadores que não precisamos de cuidado. Quantas vezes nos deparamos com profissionais que não desempenham seu trabalho como deveriam ou como gostariam? Muitas vezes, essa alteração prejudicial na execução do trabalho se dá por dificuldades que o cuidador está enfrentando. Algumas vezes este não compreende que está com problemas, que precisa ser cuidado e não apenas cuidar.

Entendendo que o referido anteriormente é de suma importância para o bom funcionamento das Unidades Coronarianas e de qualquer outra unidade, desenvolvemos este trabalho, o qual tem como *objetivo* aprofundar conhecimentos sobre o cuidado e suas implicações para os profissionais enfermeiros e procurar compreender a importância do cuidar de si para cuidar do outro. Para atingirmos tal objetivo, realizaremos uma revisão de literatura e uma reflexão a respeito do cuidar e do cuidar de si.

O CUIDADO COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO E CAUSADOR DE DANOS À SAÚDE DO CUIDADOR

Como já referimos, o trabalho da enfermagem está intimamente ligado ao cuidar. Etimologicamente, a expressão Enfermagem vem da palavra nurse que significa aquela que nutre. O termo enfermeira, em português, é designado para as pessoas que *cuidam* dos *infirmus*, ou seja, daqueles que não estão firmes, como crianças, velhos e doentes.⁽⁸⁾ Perguntamos, então, como vamos cuidar de pessoas que não estão firmes se nós não estivermos em condições, sejam físicas ou psicológicas? Com que qualidade será prestado este cuidado?

Cuidar de pacientes em estado crítico, como por exemplo, em uma unidade de cuidados intensivos

cardiológicos - Unidade Coronariana, gera estresse e uma angústia muito grande nos cuidadores, pois estes pacientes estão sob sua responsabilidade e correm risco de vida.

Além disto, essa unidade utiliza um grande número de procedimentos e equipamentos, que estão em constante evolução, exigindo o aperfeiçoamento constante dos profissionais que lá atuam, em especial da equipe de enfermagem, uma vez que são estas pessoas que estão em contato diário com os pacientes, com novos monitores, bombas de infusão e catéteres, entre outros.

Lembramos que os fatores agressivos existentes em unidade de tratamento intensivo não atingem apenas os pacientes, mas também a equipe multiprofissional, principalmente os profissionais da enfermagem, uma vez que são estas pessoas que convivem diariamente com pacientes graves, procedimentos complexos, morte e outros.⁽⁹⁾

Em função de todo esse desgaste, temos:

a enfermagem foi classificada pela Health Education Authority, como a quarta profissão mais estressante, devido à responsabilidade pela vida das pessoas e a proximidade com os clientes em que o sofrimento é quase inevitável, exigindo dedicação no desempenho de suas funções, aumentando a probabilidade de ocorrência de desgastes físicos e psicológicos.⁽¹⁰⁾

Sabemos que os profissionais da enfermagem passam por situações e sofrem pressões no seu dia-a-dia, que acabam interferindo de forma negativa no seu viver e no seu trabalho.

O trabalho de enfermagem é caracterizado pelo predomínio do cuidado às pessoas doentes, sendo desenvolvido de forma contínua, ou seja, é uma atividade profissional cotidiana. Na prática do cuidado, os profissionais se deparam diariamente com dores, sofrimento, perdas e morte, impondo sofrimento e desgaste emocional e físico a quem o realiza.⁽¹¹⁾

Entendemos, também, que o trabalho na instituição hospitalar é, algumas vezes, envolto por sentimentos como amor, compaixão, ansiedade, ódio e ressentimento, já que os profissionais dedicam grande parte do seu tempo cuidando de pessoas doentes, evidenciando que o risco de o trabalhador apresentar quadros de sofrimento psíquico está relacionado com a própria natureza do trabalho da enfermagem.⁽¹²⁾

Sendo assim, acreditamos ser interessante descrevermos quais os principais desgastes físicos e psicológicos que enfrentamos como enfermeiras e/ou equipe de enfermagem, durante a realização de nosso trabalho, para que possamos pensar no nosso cuidado de forma consciente, sabendo pelo que e como somos afetados na execução de nosso trabalho: o cuidar.

A dinâmica do trabalho de enfermagem não leva em consideração os problemas do trabalhador, que enfrenta dificuldades fora e dentro do trabalho. Essa dinâmica espera que o profissional jamais expresse, junto ao paciente, seus dissabores; ao contrário, espera-se placidez.⁽¹³⁾

No curso de graduação, algumas vezes, ouvimos algo do tipo: "Não chore na frente do paciente, você tem que ser forte para poder ajudá-lo." Somos "treinadas e

treinados" para não demonstrar nossos sentimentos perante o paciente. Acreditamos que essa exigência pode levar ao acúmulo de emoções e ao estresse.

Outros estressores são comuns no trabalho de enfermeiros como, por exemplo, o corpo gerencial inadequado, a sobrecarga de trabalho, a grande responsabilidade, o sentimento de incompetência, a falta de suporte dos superiores e os conflitos interpessoais.⁽¹⁴⁾

Outro problema comumente encontrado na maioria das instituições está relacionado à ergonomia. Esse assunto ainda não tem sua devida importância, o que torna o trabalho da enfermagem ainda mais penoso. Em algumas instituições, a planta física é inadequada ao tipo de atendimento, os equipamentos e materiais não favorecem a execução do trabalho e o número de trabalhadores é pequeno, considerando-se a para quantidade e características dos pacientes, entre outras dificuldades.⁽¹³⁾

Um estudo realizado com profissionais de enfermagem demonstrou que existe uma ocorrência elevada de sintomas músculo-esqueléticos em múltiplas regiões corporais, atingindo principalmente a região lombar, ombros, joelhos e região cervical. Refere, ainda, que esses problemas estão relacionados com a movimentação e transporte de pacientes, indicando que as atividades de cuidado direto aos pacientes podem ser fator de risco para a equipe de enfermagem, reiterando, assim, a questão levantada anteriormente por Haddad ao se referir à falta de preocupação das instituições com a ergonomia.⁽⁶⁾

Quando falamos de uma unidade de cuidados intensivos, como uma Unidade Coronária, além dos agravantes citados anteriormente, temos ainda as questões que permeiam o relacionamento interpessoal da equipe de enfermagem, tendo em vista os problemas que o ambiente ocasiona aos seus profissionais, bem como o alto nível de ansiedade e tensão, provocado, sobretudo, pela elevada responsabilidade que a enfermagem enfrenta em seu cotidiano profissional.⁽¹⁵⁾

Seguindo essas idéias, fica evidenciado que esses problemas ocorrem devido às variáveis que intervêm no processo de cuidar de pacientes em unidades de tratamento intensivo, tais como: ambiente extremamente seco, refrigerado, fechado e com iluminação artificial, ruído interno contínuo e intermitente, interrelacionamento constante entre as mesmas pessoas da equipe, durante o turno, bem como, a exigência excessiva de segurança, respeito e responsabilidade para o paciente em sofrimento, dor e com morte iminente.⁽¹⁵⁾

Outro problema que atinge os profissionais de enfermagem é lembrado em mais um estudo, no qual foi demonstrado que os acidentes de trabalho ocasionados por material perfuro-cortante, entre trabalhadores de enfermagem, são freqüentes e representam prejuízos aos trabalhadores e às instituições. Estes acidentes podem oferecer riscos à saúde física e mental dos trabalhadores, uma vez que geram uma ansiedade muito grande em relação a possível contaminação com vírus HIV, entre outros.⁽¹⁶⁾

Acreditamos que esse risco aumenta muito quando estamos em uma unidade de cuidados intensivos, pois nessa unidade os procedimentos de coleta de sangue venoso e arterial e outros procedimentos envolvendo o uso de agulhas ou bisturis são bastante freqüentes.

Outro estudo⁽¹⁷⁾ reitera que a enfermagem é uma das principais profissões sujeitas à exposição por material biológico. O número elevado de exposições está relacionado ao fato de os trabalhadores de enfermagem terem contato direto com os pacientes, principalmente no que diz respeito à coleta de sangue, punção venosa, uso de lancetas para punção digital e coleta de hemocultura.

As necessidades pessoais do trabalhador de enfermagem e sua ansiedade em relação às circunstâncias com as quais ele se defronta, como por exemplo, a falta de materiais e pessoal, a grande responsabilidade sobre o paciente, o contato com a situação de morte, o perigo de acidentar-se no desenvolver suas atividades, geralmente, prejudicam o tipo de atendimento que ele sabe dar e que gostaria de poder dar, podendo causar sofrimento no profissional.⁽¹⁸⁾

Entendemos, assim, que o cuidado é uma questão presente no dia-a-dia do enfermeiro e sua equipe. É seu instrumento de trabalho, mas pode levar o cuidador a sofrimentos físicos e psicológicos, afetando a sua forma de cuidar. Sendo assim, torna-se relevante que o enfermeiro compreenda a importância de cuidar de si antes de cuidar do outro, pois, se não estamos "bem cuidados", não teremos condições de prestar um bom cuidado.

Lembramos aqui que é freqüente treinar os enfermeiros para que prestem um bom cuidado, mas não nos lembramos de cuidar deles como cuidadores que são. Assim o cuidado prestado por eles acaba sofrendo interferências decorrentes desta omissão.⁽¹⁹⁾

CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO

O cuidado é o nosso instrumento de trabalho, e ao mesmo tempo é causador de danos à saúde do cuidador. Por esse motivo, precisamos aprender a nos cuidar, evitar ou reduzir os danos desta ocupação, para assim podermos prestar um cuidado mais adequado.

Geralmente, os enfermeiros, carregam consigo o estigma de serem pessoas que se doam aos outros, pessoas que "vivem" para cuidar dos outros. Realmente nossa função primordial é cuidar, e procuramos fazer isso muito bem. No entanto, esquecemos, com freqüência, de cuidar de nós mesmos.

Algumas representações que se fazem a respeito dos profissionais da enfermagem são relacionadas a anjos, super-heróis, visão romântica e ilusória de pessoas que não sentem dor, não têm necessidades, nem horários, nem família.⁽²⁰⁾ Mas nós, enfermeiros, sabemos que isso não é verdade. Somos sim pessoas comuns, que têm família, sentimentos e dificuldades.

Temos consciência que de somos pessoas comuns e que precisamos aprender a cuidar de nós mesmos. Mas para nos cuidarmos de forma adequada, precisamos, antes, nos conhecer.

Num primeiro momento parece simples. Pensamos que nos conhecemos muito bem, mas quando alguém resalta uma característica nossa ficamos surpresos, pois pensávamos não ter tal qualidade ou defeito. Mas por que ficamos surpresos se nos conhecemos tão bem?

Creemos que a maioria das pessoas não reserva um tempo do seu dia para pensar em si, para fazer uma análise interior, para fazer uma auto-avaliação do seu Ser. Sendo assim, não nos conhecemos o suficiente para sabermos o que nos alegra ou o que nos deixa tristes, o que nos estimula ou nos desestimula, o que nos faz bem ou nos faz mal. Para que possamos nos cuidar precisamos saber o que é melhor para nós mesmos, ou pelo menos precisamos saber como abrandar aquilo que nos prejudica.

"Conhece-te a ti mesmo", já dizia Sócrates. O autoconhecimento é a base do sucesso da maioria dos grandes profissionais. Só quem sabe o que é pode saber aonde pode e deve chegar.⁽²¹⁾ No caso dos enfermeiros, esse conhecimento pode ser relacionado à qualidade do cuidado que podemos prestar, ou seja, precisamos saber quem e o que somos em que acreditamos, para podermos prestar aos outros o cuidado que desejamos, sem esquecer que para cuidar do próximo precisamos antes cuidar de nós mesmos, e para cuidar de nós mesmos precisamos nos conhecer, o que denota a formação de um "círculo-vicioso".

Cuidar de si, da nossa dor, do nosso fracasso, do medo, da raiva, da inveja, da humilhação, do sentimento de impotência perante determinada situação, cuidar de tudo o que nos abate e deprime, é o meio pelo qual podemos chegar a tocar em outro ser.⁽²²⁾ Cuidar daquilo que nos faz mal possibilita a chegada serena perante o outro ser que precisa de cuidado.

No momento em que aprendemos a reconhecer tudo aquilo que nos prejudica, temos a possibilidade de evitá-lo ou minimizá-lo, tornando nossa vida mais afável, permitindo, assim, que desempenhemos nossa função, seja profissional ou pessoal, de forma íntegra.

A seguir, expomos alguns pressupostos filosóficos levantados na realização de um trabalho com enfermeiros que cuidam de clientes com diagnóstico de câncer. Nesse estudo, Radünz⁽⁷⁾ questionou-os quanto ao ato de cuidar de si e como costumavam se cuidar. Desses questionamentos, surgiram algumas categorias, descritas a seguir:

- Fazer controle médico e odontológico mediante consultas/exames – nesta categoria ficou evidente a preocupação com a saúde, prevenção e tratamento de doenças e a buscar auxílio com outros profissionais;
- Alimentar-se adequadamente – ficou evidente, aqui, a importância da alimentação em relação a suprir as necessidades do organismo, manter uma boa saúde e alimentar-se bem para repor o desgaste;
- Praticar exercícios físicos – para os participantes do referido estudo, praticar exercícios ajudava-os a relaxar e repor as energias, aliviando o desgaste;
- Fazer coisas de que gosta - realizar atividades que proporcionassem prazer, descontração e relaxamento;
- Preocupar-se com a auto-imagem – revelou-se nesta categoria a preocupação com a aparência, capricho com

o corpo e o gostar de si, sem esquecer que o enfermeiro representa um modelo para as pessoas no que diz respeito ao cuidar de si, pois é um profissional de saúde.

- Relacionar-se – evidenciou-se aqui o relacionar-se para se sentir bem, compartilhar experiências e entender as pessoas com as quais se convive;

- Estabelecer prioridades – a importância aqui se deu com relação a saber aproveitar o tempo, e para isso é necessário se organizar e redefinir metas;

- Adequar sono e repouso – é necessário para que seja possível repor as energias, prevenir o cansaço e o desgaste.

- Preocupar-se com seu próprio estado emocional, afetivo, espiritual, mental e psicológico – a preocupação nesta categoria ficou por conta de procurar descansar, não misturar sentimentos da vida profissional com os da vida pessoal e dar valor a sua vida espiritual, reforçando suas crenças, através da prece ou outras práticas de cunho espiritual.

Notamos, aqui, que os enfermeiros envolvidos no estudo preocupam-se não só com as questões do cuidado físico, mas também em relação ao cuidado emocional, como por exemplo, fazer algo que gosta e estabelecer prioridades, evitando assim o excesso de tensão na sua rotina diária.

Acreditamos que essas pessoas se conhecem suficientemente bem para saber o que lhes incomoda e conseqüentemente sabem como amenizar os desgastes provocados por tais situações, ou seja, sabem como cuidar de si e assim conseguem desempenhar seus papéis de cuidadores de forma mais adequada.

Um outro estudo traz como meios para reduzir a ansiedade, no momento em que os profissionais a percebem aumentar, o ato de desabafar, chorar, estourar, dar uma volta, fingir não ligar, emburrar, não fazer nada, comer, ir à capela, fumar, entre outras.

As estratégias usadas por estas pessoas para reduzir a ansiedade no seu cotidiano compreendem, em ordem decrescente, ouvir música, ver televisão, tomar ducha, rezar, fazer compras, sair com amigos, desabafar, viajar, brincar com crianças, ir ao cinema, estudar, cantar, tomar chope, comer chocolate, praticar esporte, limpar a casa, arrumar gavetas, brincar com animais, fazer comidas, paquerar, cuidar de plantas, fazer sexo, ler, ir ao cabeleireiro e fumar.⁽²³⁾

Podemos tomar os resultados dos estudos aqui mencionados como exemplos para nós mesmos. As atitudes apontadas pelos enfermeiros são possíveis de serem feitas em nosso dia-a-dia, e com certeza podem ajudar a melhorar nossa qualidade de vida profissional e pessoal, tornando, assim, o cuidado prestado por nós, como mãe, esposa, filha ou enfermeira, mais adequado.

Quando nos referirmos ao cuidar de si para cuidar do outro, na realidade da cardiologia, notamos que não há diferença em comparação com a realidade de qualquer outra unidade. O cuidador precisa se conhecer para poder se cuidar, precisa conhecer sua rotina, o tipo de cuidado por ele prestado em uma unidade coronária e assim aprender a minimizar os problemas presentes no ato de cuidar de pacientes internados nessa unidade.

Acreditamos que o que pode diferenciar o cuidado prestado em uma unidade coronária diz respeito ao ato de cuidar do paciente portador de cardiopatia, pois esses pacientes têm afetado o coração, um órgão cheio de representações, o que deixa os pacientes e seus familiares mais tensos, propensos a um desgaste emocional maior, vivendo a sensação de morte iminente.

Entendemos que o cuidado técnico dispensado a esses pacientes deve ser executado por pessoas bem treinadas e capacitadas, extrapolando a esfera técnica e atingindo o papel de cuidador atento aos transtornos emocionais que a situação pode desencadear.

O profissional que atua em Unidade Coronariana precisa entender o momento único que essas pessoas estão aí enfrentando, seja pelo medo de necessitar de internação em uma unidade de cuidados intensivos, seja pela separação da família, pela sensação de morte iminente, ou pela necessidade de submeter-se a uma cirurgia cardíaca.

Gostaríamos de deixar claro que não consideramos que o cuidado pode ser dispensado quando tratamos de outros pacientes. Apenas destacamos neste trabalho a forte relação existente no fato de termos atingido um órgão considerado, na percepção popular, a representação do amor e da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os problemas que afligem os cuidadores da enfermagem são os mesmos desde a época do trabalho de Beland e Passos⁽¹⁸⁾, em 1978. Há mais de 25 anos sofremos com a falta de pessoal, material, a grande responsabilidade sobre o paciente, o contato quase diário com o sofrimento, a dor e a morte. Essas questões, ainda presentes no nosso dia-a-dia, interferem na qualidade do cuidado que a Enfermagem presta aos pacientes, uma vez que afeta a saúde dos cuidadores.

Levando em consideração o acima relatado, fica evidente que as mudanças que favorecem a ação da enfermagem demoram a acontecer e algumas ainda não aconteceram, o que dificulta a nossa prática. Com este trabalho, esperamos ter sido possível ajudar aos profissionais de enfermagem a conhecerem os principais fatores que desencadeiam desgaste no cuidador, bem como conhecer algumas estratégias para reduzir os níveis de estresse, ansiedade e cansaço físico.

Acreditamos na importância de o cuidador compreender a necessidade do cuidar de si para haver um equilíbrio ao cuidar do outro, evitando desgastes e propiciando um cuidado efetivo.

REFERÊNCIAS

1. Saube R. Educadores e educandos propõem um programa de educação continuada centrado no cuidado humano para um hospital. *Texto & Contexto Enf.* 1999 jan./abr.; 8 (1): 429-40.
2. Silva AL. O saber nightingaliano no cuidado: uma abordagem epistemológica. In: Waldow VR, Lopes MJM, Meyer DE. Maneiras de cuidar, maneiras de ensinar: a enfermagem entre a escola e a prática profissional. Porto Alegre (RS): Artes Médicas; 1995. p.41-60.
3. Migott AMB. Cuidando construtivamente de enfermeiros que vivenciam sentimentos de desvalorização: desvelando questões existenciais entre o Agir Ético e o Técnico da Profissão [dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2000.

4. Waldow VR. Cuidado humano: o resgate necessário. Porto Alegre (RS): Sagra Luzzato; 1998.
5. Meltzer LE. Enfermagem na Unidade Coronariana. São Paulo: Atheneu; 2000.
6. Cerqueira ATR, Oliveira NIL. Programa de apoio a cuidadores: uma ação terapêutica e preventiva na atenção à saúde dos idosos. *Psicol. USP*, 2002, 13.133-150. [Citado em 26 ago. 2004] Disponível em : <http://www.scielo.org/metaiah/metaiah.php>.
7. Radünz V. Uma filosofia para enfermeiros: o cuidar de si, a convivência com a finitude e a evitabilidade do burnout [tese]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2001.
8. Silva GB. Medicina e enfermagem na sociedade brasileira. In: Silva GB. *Enfermagem profissional: análise crítica*. São Paulo: Cortez; 1986. p.73-81.
9. Vila VSC, Rossi LA. O significado cultural do cuidado humanizado em unidade de terapia intensiva: "muito falado e pouco vivido". *Rev. Latino-Am. Enf.* 2002 abr.; 10(2): 137-44.
10. Da Silva BE, Pimenta CAM. Stress, coping (enfrentamento) e saúde geral dos enfermeiros que atuam em unidades de terapia intensiva e problemas renais. [Citado em 03 ago. 2004]. Disponível em: <http://www.um.es/eglobal/4/04d05p.html>.
11. Lunardi VL, Lunardi Filho WD. O trabalho do enfermeiro no processo de viver e ser saudável. *Texto & Contexto Enf.*, Florianópolis, 1999 jan./abr.; 8 (1): 13-30.
12. Jesus DSS, Freitas MEA, Carneiro MLM, Soares SM. Cuidar do outro e de si mesmo: a compreensão de uma equipe de enfermagem. *REME Rev Min Enf.* 2001 jan./dez.; 5 (1/2): 20-6.
13. Haddad MCL. Qualidade de vida do profissionais de enfermagem. [Citado em 05 ago. 2004]. Disponível em: <http://www.ccs.uel.br/espacoparasaude/v1/n2/doc/artigos2/qualidade.htm>
14. Stacciarini MR. Estresse ocupacional, estilos de pensamento e coping - na satisfação, mal-estar físico e psicológico dos enfermeiros [tese]. Brasília (DF): Universidade de Brasília; 1999.
15. Pereira MER, Bueno SMV. O lazer como aspecto alternativo de alívio de tensão, para a equipe de enfermagem, em CTI [dissertação]. Ribeirão Preto: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto-USP; 1997.
16. Marziale MHP, Nishimura KYN, Ferreira MM. Riscos de contaminação ocasionados por acidentes de trabalho com material perfuro-cortante entre trabalhadores de enfermagem. *Rev. Latino-Am. Enf.* 2004 jan./fev.; 12 (1): 36-42.
17. Nishide VM, Benatti MCC, Alexandre NMC. Ocorrência de acidente do trabalho em uma unidade de terapia intensiva. *Rev. Latino-Am. Enf.* 2004 mar./abr.; 12(2):204-11.
18. Belland IL, Passos JY. *Enfermagem clínica; aspectos fisiopatológicos e psicossociais*. São Paulo: EPU/ Edusp; 1978. v. I.
19. Majella RP. Cuidando de quem cuida. [Citado em 05 ago. 2004]. Disponível em: <http://www.unifesp.br/comunicacao>.
20. Padilha MICS. A compreensão do ideário da enfermagem para a transformação da prática profissional. *Rev. Bras. Enf.* 1997 jul./set.; 50: 307-22.
21. Feminino Plural: dicas para decolar. O Abc do trabalho. [Citado em 09 ago. 2004]. Disponível em: <http://www.femininoplural.com.br/ar/decolar/abcla3.html>
22. Lima, E. Cuidar de si. [Citado em 11 ago. 2004]. Disponível em: <http://jbonline.terra.com.br/jb/pape/colunas/>.
23. Barros ALBL. Situações geradoras de ansiedade e estratégias para seu controle entre enfermeiras: estudo preliminar. *Rev. Latino-Am. Enf.* 2003 set./out.; 11(5): 585-92.

Recebido em: 11/05/2005

Aprovado em: 26/09/2005