



ISSN 1982-1166

Catanduva, SP. Cuid Enferm, volume 18, número 1, p.1-167, jan./jun. 2024

Semestral

EDITORIAL

É PRECISO PROMOVER O AUTOCUIDADO DE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Anamaria Alves Napoleão*, Gabriela Marques Pereira Mota**

O autocuidado é um conceito do qual acadêmicos se aproximam nos períodos iniciais dos cursos de Enfermagem, o que provavelmente ocorre pelo impacto da teoria do déficit de autocuidado, mundialmente reconhecida, elaborada pela teórica de enfermagem Dorothea Orem, segundo a qual o autocuidado é considerado uma "função reguladora humana que deve ser desempenhada pelas pessoas para si mesmas no interesse da vida, da saúde e do bem-estar ou que deve ser realizada para elas". Nesta perspectiva é necessário conhecer os requisitos regulatórios humanos, ou seja, os requisitos de autocuidado¹.

Atualmente, o autocuidado tem sido difundido em pesquisas de diferentes países e no âmbito da Organização Mundial da Saúde (OMS), que tem publicado guias e matérias em favor de sua promoção nas diferentes populações. De acordo com a OMS, o autocuidado pode ser definido como "a capacidade dos indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doenças e incapacidades com ou sem o apoio de um profissional de saúde"². Entende-se que o autocuidado constitui um conceito amplo, que inclui diferentes atores, práticas, cenários e contextos e que pode impactar positivamente a qualidade de vida das pessoas.

Os profissionais de enfermagem constituem uma força de trabalho ampla e relevante, desempenham papel na assistência à saúde nos diferentes níveis de atenção a pessoas, famílias e comunidades. Além disso, frequentemente assumem funções de gestão nas organizações³, o que lhes confere papel fundamental na promoção do autocuidado. Essa promoção ocorre tanto por meio de intervenções diretas de cuidado, quanto por iniciativas de educação em saúde e de conscientização.

No entanto, apesar de constituírem o maior contingente de trabalhadores na área da saúde e de haver um reconhecimento de que são fundamentais no atendimento às necessidades de saúde da população, o que inclui fortemente a promoção do autocuidado, identifica-se, segundo dados da OMS do ano de 2021, um déficit de profissionais de enfermagem e parteiras da ordem de 5,9 milhões³.

Tal déficit constitui preocupação em âmbito mundial e em parte pode estar relacionado com problemas relatados na literatura, tais como, baixa remuneração e a existência de riscos inerentes ao trabalho^{4,5}, além de frequentes casos de burnout, depressão, saúde física e mental prejudicada, ganho de peso, alimentação inadequada, lesões na coluna, dor e insatisfação no trabalho⁶, o que contribui para o adoecimento destes profissionais e para os impactos negativos que este adoecimento pode acarretar, não somente para eles, mas também para pacientes, organizações e sistema de saúde como um todo^{4,5}.

* Doutora em Enfermagem. Professora associada do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de São Carlos (UFSCar).

** Mestre em Ciências da saúde. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFSCar.

Desta forma, entende-se ser importante lançar mão de estratégias de promoção da saúde e de bem-estar dos profissionais de enfermagem para manter uma força de trabalho saudável ao longo do tempo, o que pode impactar favoravelmente no interesse em se manterem na carreira e permitir que novos estudantes no mundo inteiro possuam interesse em ingressar nessa profissão.

Nesse sentido, não há dúvidas de que as condições de trabalho dos profissionais de enfermagem devem ser objeto de atenção e melhorias efetivas em todos os contextos. Essas estratégias precisam ser testadas, validadas e, uma vez que haja evidências científicas sobre sua efetividade, implementadas nos serviços, pois é inegável que a natureza do trabalho de enfermagem por si só, impõe desafios aos profissionais.

Diante do reconhecimento do autocuidado como uma função essencial para a regulação da saúde e do bem-estar humano e da necessidade de investir na promoção da saúde e na prevenção de doenças entre os profissionais de enfermagem, surge a questão: os profissionais de enfermagem, cuja formação enfatiza a importância do autocuidado dos pacientes e que, em suas diversas práticas, promovem ativamente o autocuidado dos indivíduos, também estão adotando práticas de autocuidado em relação a si mesmos?

Apesar de o autocuidado ser um tema amplamente discutido na área da enfermagem, muitas são as dificuldades que interferem na sua prática. O acúmulo de tarefas diárias acaba por consumir o tempo que esses profissionais poderiam dedicar a si mesmos, resultando na priorização de outras tarefas e, em alguns casos, no esquecimento do cuidado de si. Além disso, fatores organizacionais, como jornadas exaustivas de trabalho, plantões e trabalho em feriados, são entraves para a realização do autocuidado⁷.

Frente à expansão do conceito e à relevância reconhecida das práticas de autocuidado para indivíduos como um todo, bem como da necessidade de investimentos na saúde física e mental dos profissionais de enfermagem, tornam-se necessários estudos que resultem em evidências sobre a efetividade das práticas de autocuidado entre profissionais de enfermagem e seus efeitos na qualidade de vida em geral e na qualidade de vida no trabalho.

A enfermagem constitui uma força de trabalho fundamental para promoção da saúde, prevenção de agravos e assistência para diferentes populações e contextos. É um direito de seus profissionais atuarem em condições dignas e justas, que possibilitem a oferta de um cuidado com qualidade, segurança do paciente asseguradas, em modelos de gestão que promovam e valorizem o seu protagonismo. No entanto, a natureza do trabalho de enfermagem, com suas demandas emocionais, mentais e físicas, somada a condições inadequadas de trabalho, pouco reconhecimento e baixa remuneração, têm levado profissionais à insatisfação e adoecimento no trabalho.

Neste contexto, o autocuidado emerge como uma possibilidade de auxiliar na promoção da saúde e bem-estar dos profissionais, por meio de estratégias baseadas em evidências a serem oferecidas nos próprios serviços. Por sua própria denominação, autocuidado pressupõe um "olhar" e um "agir" para si, em favor de si. Em se tratando dos profissionais de enfermagem se faz urgente a oferta de condições e de oportunidades para que os profissionais pratiquem efetivamente o autocuidado, seu próprio autocuidado.

IT IS NECESSARY TO PROMOTE THE SELF-CARE OF NURSING PROFESSIONALS

Self-care is a concept that students learn about in the early stages of their nursing courses, which is probably due to the impact of the globally recognized self-care deficit theory developed by nursing theorist Dorothea Orem, according to which self-care is considered a "human regulatory function that should be performed by people for themselves in the interest of life, health and well-being or that should be performed for them". From this perspective, it is necessary to know the human regulatory requirements, that is, the self-care requirements¹.

Currently, self-care has been disseminated in research from different countries and within the scope of the World Health Organization (WHO), which has published guides and materials in favor of its promotion in different populations. According to the WHO, self-care can be defined as "the ability of individuals, families and

communities to promote health, prevent disease, maintain health and cope with illness and disability with or without the support of a health professional¹². Self-care is understood to be a broad concept that includes different actors, practices, scenarios and contexts and that can positively impact people's quality of life.

Nursing professionals constitute a broad and relevant workforce, playing a role in healthcare at different levels of care for individuals, families and communities. In addition, they often take on management roles in organizations³, which gives them a fundamental role in promoting self-care. This promotion occurs both through direct care interventions and through health education and awareness initiatives.

However, despite constituting the largest contingent of workers in the healthcare area and there being a recognition that they are fundamental in meeting the health needs of the population, which strongly includes the promotion of self-care, according to WHO data from 2021, there is a deficit of nursing and midwifery professionals of around 5.9 million³. This deficit is a concern worldwide and may be partly related to problems reported in the literature, such as low pay and the existence of risks inherent to the work^{4,5}, in addition to frequent cases of burnout, depression, impaired physical and mental health, weight gain, inadequate nutrition, spinal injuries, pain and job dissatisfaction⁶, which contribute to the illness of these professionals and the negative impacts that this illness can have, not only for them, but also for patients, organizations and the health system as a whole^{4,5}.

Therefore, it is understood that it is important to use strategies to promote the health and well-being of nursing professionals to maintain a healthy workforce over time, which can favorably impact their interest in continuing in the career and allow new students around the world to be interested in entering this profession. In this sense, there is no doubt that the working conditions of nursing professionals must be the object of attention and effective improvements in all contexts. These strategies need to be tested, validated and, once there is scientific evidence of their effectiveness, implemented in services, since it is undeniable that the nature of nursing work itself poses challenges to professionals.

Given the recognition of self-care as an essential function for regulating human health and well-being and the need to invest in health promotion and disease prevention among nursing professionals, the question arises: are nursing professionals, whose training emphasizes the importance of patient self-care and who, in their various practices, actively promote self-care for individuals, also adopting self-care practices in relation to themselves?

Although self-care is a widely discussed topic in the area of nursing, there are many difficulties that interfere with its practice. The accumulation of daily tasks ends up consuming the time that these professionals could dedicate to themselves, resulting in the prioritization of other tasks and, in some cases, in the forgetting of self-care. Furthermore, organizational factors, such as exhausting work hours, shifts and work on holidays, are obstacles to the practice of self-care⁷.

Given the expansion of the concept and the recognized relevance of self-care practices for individuals as a whole, as well as the need for investments in the physical and mental health of nursing professionals, studies are needed that result in evidence on the effectiveness of self-care practices among nursing professionals and their effects on quality of life in general and on quality of life at work.

Nursing is a fundamental workforce for promoting health, preventing diseases and providing care to different populations and contexts. It is the right of its professionals to work in dignified and fair conditions, which allow for the provision of quality care, ensuring patient safety, in management models that promote and value their protagonism. However, the nature of nursing work, with its emotional, mental and physical demands, combined with inadequate working conditions, little recognition and low pay, have led professionals to dissatisfaction and illness at work. In this context, self-care emerges as a possibility to help promote the health and well-being of professionals, through evidence-based strategies to be offered in the services themselves. By its very name, self-care presupposes a "look" and "act" for oneself, in favor of oneself. When it comes to nursing professionals, it is urgent to offer conditions and opportunities for professionals to effectively practice self-care, their own self-care.

ES NECESARIO PROMOVER EL AUTOCUIDADO DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA

El autocuidado es un concepto que los académicos abordan en los períodos iniciales de los cursos de Enfermería, lo que probablemente se debe al impacto de la teoría del déficit de autocuidado, reconocida mundialmente, desarrollada por la teórica de enfermería Dorothea Orem, según la cual se considera el autocuidado una "función reguladora humana que debe ser realizada por las personas para sí mismas en interés de la vida, la salud y el bienestar o que debe ser realizada para ellas". Desde esta perspectiva, es necesario conocer las exigencias regulatorias humanas, es decir, las exigencias de autocuidado¹.

Actualmente, el autocuidado ha sido difundido en investigaciones en diferentes países y en el ámbito de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual ha publicado guías y artículos a favor de su promoción en diferentes poblaciones. Según la OMS, el autocuidado puede definirse como "la capacidad de los individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud"². Se entiende que el autocuidado constituye un concepto amplio, que incluye diferentes actores, prácticas, escenarios y contextos y que puede impactar positivamente la calidad de vida de las personas.

Los profesionales de enfermería constituyen una fuerza laboral amplia y relevante, que desempeña un papel en la atención de la salud en diferentes niveles de atención para individuos, familias y comunidades. Además, suelen asumir roles de gestión en las organizaciones³, lo que les confiere un papel fundamental en la

promoción del autocuidado. Esta promoción se produce tanto a través de intervenciones de atención directa como a través de iniciativas de educación y sensibilización sanitaria.

Sin embargo, a pesar de que constituyen el mayor contingente de trabajadores del sector salud y se reconoce que son fundamentales para satisfacer las necesidades de salud de la población, lo que incluye fuertemente la promoción del autocuidado, según datos de la OMS, se identifica en 2021, un déficit de profesionales de enfermería y partería de alrededor de 5,9 millones³.

Este déficit es una preocupación mundial y puede estar relacionado en parte con problemas reportados en la literatura, como bajos salarios y la existencia de riesgos inherentes al trabajo^{4,5}, además de casos frecuentes de burnout, depresión, deterioro de la salud física y mental, ganar peso, nutrición inadecuada, lesiones de columna, dolor e insatisfacción en el trabajo⁶, lo que contribuye al padecimiento de estos profesionales y a los impactos negativos que esta enfermedad puede tener, no sólo para ellos, sino también para los pacientes, las organizaciones y el sistema de salud en su conjunto^{4,5}.

De esta manera, se entiende que es importante utilizar estrategias para promover la salud y el bienestar de los profesionales de enfermería para mantener una fuerza laboral saludable en el tiempo, lo que puede impactar favorablemente el interés de permanecer en su carrera y permitir a nuevos estudiantes alrededor del mundo tengan interés en ingresar a esta profesión.

En este sentido, no cabe duda de que las condiciones laborales de los profesionales de enfermería deben ser objeto de atención y mejoras efectivas en todos los contextos. Estas estrategias necesitan ser probadas, validadas y, una vez que haya evidencia científica sobre su efectividad, implementadas en los servicios, ya que es innegable que la naturaleza del trabajo de enfermería impone desafíos a los profesionales.

Ante el reconocimiento del autocuidado como función esencial para la regulación de la salud y el bienestar humano y la necesidad de invertir en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades entre los profesionales de enfermería, surge la pregunta: los profesionales de enfermería, cuya formación enfatiza la importancia del autocuidado - cuidan a los pacientes y que, en sus diversas prácticas, promueven activamente el autocuidado de las personas, ¿están adoptando también prácticas de autocuidado en relación con ellos mismos?

Si bien el autocuidado es un tema ampliamente discutido en el campo de enfermería, existen muchas dificultades que interfieren con su práctica. La acumulación de tareas diarias acaba consumiendo el tiempo que estos profesionales podrían dedicarse a sí mismos, derivando en la priorización de otras tareas y, en algunos casos, en el olvido de cuidar de sí mismos. Además, los factores organizativos, como las jornadas laborales agotadoras, los turnos y el trabajo en vacaciones, son obstáculos para el autocuidado⁷.

Dada la expansión del concepto y la reconocida relevancia de las prácticas de autocuidado para los individuos en su conjunto, así como la necesidad de inversiones en la salud física y mental de los profesionales de enfermería, son necesarios estudios que resulten en evidencia sobre la efectividad del autocuidado - prácticas de cuidado autocuidado entre profesionales de enfermería y sus efectos sobre la calidad de vida en general y la calidad de vida en el trabajo.

La enfermería constituye una fuerza laboral fundamental para la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la asistencia a diferentes poblaciones y contextos. Es derecho de sus profesionales a trabajar en condiciones dignas y justas, que permitan brindar una atención de calidad, asegurada la seguridad del paciente, en modelos de gestión que promuevan y valoren su rol. Sin embargo, la naturaleza del trabajo de enfermería, con sus exigencias emocionales, mentales y físicas, combinadas con condiciones laborales inadecuadas, poco reconocimiento y bajos salarios, han llevado a los profesionales a sentirse insatisfechos y enfermarse en el trabajo.

En este contexto, el autocuidado surge como una posibilidad para ayudar a promover la salud y el bienestar de los profesionales, a través de estrategias basadas en evidencia que se ofrecerán en los propios servicios. Como su propio nombre indica, el autocuidado presupone "mirar" y "actuar" hacia uno mismo, a favor de uno mismo. Cuando se trata de profesionales de enfermería, es urgente ofrecer condiciones y oportunidades para que los profesionales practiquen efectivamente el autocuidado, su propio autocuidado.

Referências

1. Orem DE, Taylor SG. Reflections on nursing practice science: the nature, the structure, and the foundation of nursing sciences. *Nurs Sci Q*. [Internet]. 2011 Jan 2006 [citado em 15 jul. 2024]; 24(1):35-41. Disponível em: <https://journals-sagepub-com.ez31.periodicos.capes.gov.br/doi/abs/10.1177/0894318410389061>
2. World Health Organization (WHO). Self-care for health and well-being. WHO, April 26, 2024 [citado em 15 jul. 2024]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Orientaciones estratégicas mundiales sobre enfermería y partería 2021-2025 [Global strategic directions for nursing and midwifery 2021-2025]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [citado em 15 Jul. 2024]. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/351147/9789240036529-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Raeve P, Xyrichis A, Bolzonella F, Bergs J, Davidson PM. Workplace Violence Against Nurses: Challenges and Solutions for Europe. Policy, Politics, & Nursing Practice [Internet]. 2023 [citado em 15 Jul. 2024]; 24(4):255-264. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10563370/>
5. Babapour AR, Gahassab-Mozaffari N, Fathnezhad-Kazemi A. Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. *BMC Nurs*. [Internet]. 2022 [citado em 15 Jul. 2024]; 21(1):75. Disponível em: <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-022-00852-y>
6. Williams SG, Fruh S, Barinas JL, Graves RJ. Self-Care in Nurses. *J Radiol Nurs*. [Internet]. 2022 [citado em 15 Jul. 2024]; 41(1):22-27. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10563370/>
7. Ross A, Touchton-Leonard K, Perez A, Wehrlen L, Kazmi N, Gibbons S. Factors That Influence Health-Promoting Self-care in Registered Nurses. *Advances in Nursing Science* [Internet]. 2019 [citado em 15 Jul. 2024]; 42(4):1. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6832775/>