

## UMA SOCIOPOÉTICA DO AUTOCUIDADO: comportamento de estudantes de enfermagem visando à promoção da saúde

Euzeli da Silva BRANDÃO<sup>a</sup>  
Iraci dos SANTOS<sup>b</sup>  
Ana Carla Dantas CAVALCANTI<sup>c</sup>  
Rosimere Ferreira SANTANA<sup>d</sup>  
Gisella de Carvalho QUELUCI<sup>e</sup>  
Suely Lopes de AZEVEDO<sup>f</sup>

### RESUMO

Partindo do princípio de que acadêmicos de enfermagem são futuros profissionais do cuidado, este estudo teve como objetivos: analisar a compreensão dos mesmos sobre o autocuidado; identificar os cuidados que eles têm e os que gostariam de ter com seu próprio corpo. Para estimular a participação efetiva dos 11 sujeitos, inspirou-se no método sociopoético, formando um grupo-pesquisador. A partir do olhar sobre o cuidar de si, propiciado pela Dinâmica do Corpo como Território Mínimo, os graduandos de enfermagem revelaram as categorias analíticas: A consciência do auto (des)cuidado; O desejo de cuidar dos corpos físico, mental e espiritual, que no estudo classificatório denominou-se “Descuidando-se versus desejando cuidar de si”. Conclui-se que é essencial abordar a temática do autocuidado não somente com o profissional enfermeiro, mas também com estudantes de enfermagem, tendo em vista que lhes é fundamental o compromisso com sua saúde para o bem estar e qualidade de vida.

**Descritores:** Autocuidado. Estudantes de enfermagem. Promoção da saúde.

### RESUMEN

*Con bases en el principio de que estudiantes de enfermería son futuros profesionales del cuidar, este estudio se propone: analizar la comprensión de ellos acerca del autocuidado, identificando los cuidados que tienen o que les gustaría tener con su propio cuerpo. Para estimular la participación efectiva de los once sujetos, este trabajo ha sido inspirado en el método sociopoético, formando un grupo de investigación. A partir de la percepción sobre el autocuidado, propiciado por la Dinámica del cuerpo como Territorio Mínimo, los estudiantes de enfermería revelaron las categorías analíticas: La conciencia del autocuidado; El deseo de cuidar de los cuerpos físico, mental y espiritualmente, que en el estudio clasificatorio ha sido denominado “Descuidándose versus deseando autocuidarse”. Así, pensamos que es fundamental tratar la temática del autocuidado no solo con el profesional de enfermería, sino que también con los estudiantes de enfermería, puesto que para ellos es esencial el compromiso con su propia salud para el bien estar y calidad de vida.*

**Descriptorios:** Autocuidado. Estudiantes de enfermería. Promoción de la salud.

**Título:** Una sociopoética del autocuidado: comportamiento de estudiantes de enfermería visando la promoción de la salud.

<sup>a</sup> Mestre em Enfermagem, Professora Assistente da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense (UFF), Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>b</sup> Doutora em Enfermagem, Professora do Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Brasil.

<sup>c</sup> Doutora em Enfermagem, Professora Adjunta do Departamento de Fundamentos de Enfermagem e Administração da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da UFF, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>d</sup> Doutora em Enfermagem, Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgico da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>e</sup> Mestre em Enfermagem, Professora Assistente do Departamento de Fundamentos de Enfermagem e Administração da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>f</sup> Mestre em Enfermagem, Professora Assistente do Departamento de Fundamentos de Enfermagem e Administração da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil.

## ABSTRACT

*Based on the principle that the undergraduating nursing students are future professionals of caregiving, this study aims at analyzing their understanding in relation to the care with themselves, as well as at identifying the care that they have or would like to have with their own body. To promote an effective participation of the eleven subjects, this study was based on the social and poetic method, making a research-team. Considering the self-care from the Body Dynamics as Minimum Territory, the nursing students showed analytics categories as: The self-care conscience; The wish for caregiving to spiritual, intellectual and physical body, which in the classificatory study was named "Disregard versus wish for self-care". Thus, we think that it is fundamental for nursing professionals, as well as for nursing students, to consider the self-care thematic, since the engagement with their own health is essential for the well-being and best quality of life.*

**Descriptors:** Self care. Students, nursing. Health promotion.

**Title:** A social poetic of the self-care: nursing students behavior aiming the promotion of health.

## INTRODUÇÃO

O cuidar é apontado como uma alternativa para a crise da fragmentação cultural, ética, ecológica e moral que o mundo globalizado perpassa<sup>(1-3)</sup>. A Enfermagem é a profissão do cuidar e incorpora em sua essência atitudes para romper com esta crise do mundo contemporâneo. Assim, deveríamos pensar em nós mesmos como pensamos no outro, fazendo o que gostaríamos que fizessem conosco, além de cuidar de si mesmo como orientamos que o outro se cuide.

Neste trabalho, acreditamos que formar enfermeiros implica em formar profissionais do cuidado, e que valorizem o cuidado de si para cuidar do outro. Entendendo a importância de futuros profissionais refletirem sobre as ações de autocuidado desde sua formação acadêmica, preparando-os para a prática profissional a partir da conscientização do seu próprio contexto-realidade, buscamos compreender o objeto de estudo "O significado do autocuidado para estudantes da graduação em enfermagem".

Deste modo, apreender o porquê certas pessoas se despreocupam de alguns aspectos de sua qualidade de vida, obriga-nos a refletir, primeiramente, sobre o significado do cuidado como busca de compreensão e aceitação criativa dos componentes do viver, quais sejam: razão e compromissos assumidos para estar na corrente da vida, necessidade de ter determinado trabalho, encontros significativos, crises existenciais, sucessos e fracassos, bem-estar e mal-estar, que ajudam na aprendizagem que é o viver<sup>(4-6)</sup>.

Refletimos, neste trabalho, sobre o conceito de autocuidado ao identificar as necessidades do corpo e da mente, de melhorar o estilo de vida, de evitar hábitos nocivos, de ter uma alimentação sa-

dia, de conhecer e controlar os fatores de risco que levam às doenças e de adotar medidas de prevenção. A discussão se inicia quando se observa que todos esses conceitos revelam ações e comportamentos visando à qualidade de vida<sup>(5,7,8)</sup>.

E, se o autocuidado compreende qualidade de vida, problematizamos: Por que os profissionais de saúde, que orientam os indivíduos para a promoção de uma vida saudável, têm algumas vezes, atitudes contraditórias ao que se desvela nos conceitos citados? Isso porque o exercício da enfermagem tem-se demonstrado como uma profissão do cuidado, ao exigir dos seus profissionais requisitos básicos tais como: disponibilidade, sensibilidade e conhecimento científico para ajudar o outro de forma integral<sup>(9,10)</sup>.

Sabemos que, na teoria de autocuidado, as ações guardam relação com as capacidades de autocuidado. Quando as pessoas realizam ações deliberadas nesse sentido, estão utilizando seu potencial humano com a finalidade de satisfazer suas demandas de autocuidado. Tais ações constituem os requisitos de autocuidado que o indivíduo deve satisfazer<sup>(8)</sup>.

Assim, ensinar o cuidado de enfermagem tem sido um grande desafio, pois é necessário incorporar sentimentos tais como preocupação, compaixão e zelo aos procedimentos técnicos, aliando componentes subjetivos aos objetivos para a construção da essência do fazer profissional<sup>(3,10)</sup>.

Considerando, ainda, a necessidade de olhar de forma crítica para as práticas e relações que estabelecemos na vida pessoal e profissional, no caso do estudante de enfermagem, estes nossos parceiros da vida e, também, nossos clientes em potencial<sup>(11)</sup>, traçamos como questão norteadora: qual é a compreensão do futuro enfermeiro sobre os cuidados/comportamentos que se deve ter com o pró-

prio corpo? São objetivos do estudo: analisar a compreensão de acadêmicos de enfermagem sobre o autocuidado; e identificar os cuidados que os mesmos têm e os que gostariam de ter com seu próprio corpo.

Na literatura, encontramos estudos sobre os fatores que dificultam a prática de atividades inerentes ao autocuidado, principalmente centrados nos profissionais de enfermagem, evidenciando uma lacuna no conhecimento das práticas de autocuidado dos estudantes de enfermagem<sup>(4,12,13)</sup>. Portanto, este trabalho abrange práticas do ensino e da pesquisa, contribuindo para reflexões futuras sobre o cuidar em enfermagem.

## MARCO REFERENCIAL

O autocuidado relaciona-se à valorização da própria saúde, ou seja, ao desejo de bem viver, lutando pelo bem-estar na continuidade da vida, em todos os âmbitos e dimensões corporais. Isso implica na tomada de decisões quanto ao modo de viver, assumindo responsabilidades quanto aos comportamentos, atitudes que levam ou não à qualidade de vida. Assim, a pessoa é uma colaboradora no processo de promoção de saúde, ligado às políticas públicas e ou à sua própria visão de mundo e o que pretende enquanto nele vive.

Neste trabalho, adota-se o conceito de atitude referente à disposição que conduz a um comportamento, que, por sua vez, pode influenciar outros comportamentos. Sendo a atitude uma predisposição a reagir a um estímulo, ela envolve uma intencionalidade de se comportar de uma certa maneira, considerando situações ou circunstâncias nas quais a pessoa encontra-se inserida<sup>(14)</sup>. No entanto, as atitudes nem sempre correspondem aos comportamentos e mudanças de atitudes podem demorar para modificar comportamentos que, às vezes, nem ocorrem.

A atitude desenvolve-se a partir de experiências e informações sobre pessoas, grupos, cultura e crenças, tendo três componentes básicos: componente cognitivo (pensamentos e crenças); componente afetivo (sentimentos e emoções); componente comportamental (tendências para reagir). A formação da atitude ocorre quando esses componentes se encontram de tal maneira inter-relacionados, que os sentimentos e tendências reativas específicas se associam coerentemente com uma maneira particular de pensar em certas pessoas ou acontecimentos<sup>(14)</sup>.

Considerando que a teoria do autocuidado vincula-se à identificação de necessidades de autocuidado a serem atendidas, geralmente em pessoas com problemas de saúde e no ambiente hospitalar<sup>(8)</sup>, escolheu-se a Teoria da Promoção da Saúde<sup>(7)</sup> como marco referencial do estudo. Defendemos a importância e a influência dos processos cognitivos perceptivos na modificação de conduta e/ou comportamento para a promoção da saúde em pessoas de qualquer idade, quer estejam sadias e ou não. Desse modo, foram considerados os seguintes significados para o comportamento: a) em Psicologia, o comportamento constitui o seu próprio objeto; b) em Biologia, designa todas as ações e reações dos seres vivos relativamente ao meio; c) em Antropologia, são os aspectos da cultura necessariamente referíveis ao organismo humano; d) em Economia, além das decisões dos agentes econômicos, as ações previstas pela teoria da racionalidade; e) em Sociologia, as atividades dos grupos humanos; f) em Ergonomia, as atividades dos sistemas homem-máquina<sup>(14)</sup>.

E, assim, a atitude representa a intenção e o comportamento, a ação. Nesse contexto, torna-se difícil avaliar, com exatidão, a ligação existente entre atitude e comportamento. Torna-se indispensável que as pessoas busquem o autoconhecimento, expressem e avaliem o que sentem em relação à saúde, ou seja, suas percepções e a forma como se comportam. Justifica-se a escolha da teoria citada visto que pretende-se produzir coletivamente conhecimentos sobre como as pessoas se cuidam, algo a ser propiciado implementando-se o método sociopoético que valoriza as crenças, valores e cultura dos sujeitos de pesquisa utilizando o imaginário, com a finalidade de que o próprio corpo sensível, intuitivo e gestual seja produtor de saberes.

A autora da Teoria da Promoção da Saúde acredita que a meta da profissão enfermagem é ajudar as pessoas a cuidar de si mesmas. Seu modelo conceitual de conduta para a saúde preventiva constituiu uma base para estudar o modo como os indivíduos tomam as decisões sobre o cuidado de sua própria saúde dentro do contexto da enfermagem<sup>(7)</sup>. Esse modelo identifica fatores que influenciam na tomada de decisões e de ações das pessoas para prevenir doenças/mal-estar.

As Fontes Teóricas do Modelo de Promoção da Saúde (MPS) fundamentam-se na teoria de aprendizagem social, que postula sobre a importância do processo cognitivo na modificação da

conduta. A teoria de aprendizagem social, denominada atualmente de teoria cognitiva social, inclui as seguintes autocrenças: autoatribuição, autoevolução e autoeficácia. A autoeficácia é uma construção central para o MPS, sendo que o modelo de valorização de expectativas da motivação humana afirma que a conduta seria racional e econômica, tornando-se importante para o desenvolvimento do modelo de promoção da saúde<sup>(7)</sup>.

Esse modelo está centrado em categorias determinantes da conduta de promoção da saúde e seus desdobramentos, tais como, características e experiências individuais, conduta prévia relacionada, fatores pessoais, conhecimentos e afetos específicos da conduta, benefícios percebidos de ação, barreiras percebidas da ação, autoeficácia percebida, entre outros aspectos<sup>(7)</sup>.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo inspirado no método sociopoético. A escolha se deu por tratar-se de uma abordagem do conhecimento do ser humano como ser político e social, auxiliando-nos na busca da compreensão dos significados. O método também permite a liberação de coisas geralmente esquecidas, recalçadas, promovendo o diálogo, a troca e a produção de conhecimentos entre as pessoas. Assim, dizemos que se transformam poeticamente para conhecer. Este método considera a participação efetiva dos sujeitos nos grupos-pesquisadores, reconhecendo-os como co-pesquisadores junto ao pesquisador institucional que funciona como um facilitador da investigação científica<sup>(9)</sup>.

Os sujeitos do estudo foram graduandos de enfermagem, totalizando 11 participantes. O número foi considerado adequado para produção grupal, em se tratando do desenvolvimento de oficina sociopoética. Os critérios de inclusão foram: estar regularmente matriculado no curso de graduação citado e concordar em participar do estudo. São critérios de exclusão: não concordar em participar, não assinar o termo de compromisso livre e esclarecido e não participar de todo desenvolvimento da oficina sociopoética.

A produção dos dados se deu mediante a instituição do dispositivo analítico Grupo-Pesquisador (GP) e escolha do Tema Orientador "As práticas de autocuidado dos acadêmicos de enfermagem". Vale destacar que o método escolhido valoriza a proposta de uma produção coletiva, de um

saber que diz respeito à vontade do outro, assim percebeu-se a curiosidade, o interesse e a satisfação do grupo diante da proposta do tema.

Para produção dos dados foi utilizada a técnica de sensibilidade denominada Dinâmica do Corpo como Território Mínimo (DCTM), com objetivo de incentivar o imaginário, promovendo, assim, a expressão verbal e artística do GP sobre as questões norteadoras selecionadas para produção da dinâmica: Como eu cuido do meu corpo? Como eu gostaria de cuidar do meu corpo?

Seguindo os seguintes passos na DCTM: a) discussão para entendimento de que nosso corpo pode ser considerado nosso território mínimo; b) solicitação para que se formassem duplas, possibilitando o desenho dos corpos, um pelo outro, em tamanho natural; c) desenvolvimento de práticas artísticas, tendo como base a figura do corpo desenhada<sup>(3)</sup>, no qual foram aplicadas técnicas de relaxamento com diminuição da luz ambiental e utilização de música instrumental, e também foram oferecidos materiais como papel pardo, pilon, lápis de cera, hidrocor, massa de moldar, tinta guache, copos com água, pincéis para desenvolvimento de técnicas de criatividade, incentivando a exposição do imaginário do GP; d) verbalização do GP sobre como cuidam e como gostariam de cuidar do próprio corpo/território; e) validação dos dados produzidos pelo GP.

Ao todo, foram quatro horas de produção e 15 laudas de transcrição das falas do grupo gravadas em fita-cassete. Estas foram submetidas à análise por categorização. Para descrever os resultados da produção de dados foram escolhidos os estudos classificatório e filosófico, característicos da sociopoética que, respectivamente, destacam as oposições, dicotomias, alternativas e escolhas existentes, bem como uma interpretação desde os temas predominantes da história filosófica da cultura ocidental, qual seja o sentido da existência, a relação teoria e prática, poder e saber, vida e morte, no conjunto das produções do GP. Enfatizamos o imaginário das pessoas como fonte relevante de dados, ignorando a divisão entre o racional e o irracional, o consciente e o inconsciente. A imaginação é o espaço da liberdade; através dela coisas consideradas irrealizáveis tornam-se possíveis<sup>(15,16)</sup>.

O projeto foi submetido à avaliação do Comitê de Ética e Pesquisa da referida instituição, campo da pesquisa, constituído nos termos da Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde<sup>(17)</sup> e

registrado na Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, obtendo sua aprovação sob o número de protocolo 0095.0.258.000-08. Ressalta-se que os envolvidos receberam esclarecimentos em relação aos objetivos do estudo, riscos e benefícios. Após autorização verbal, os membros do GP assinaram o consentimento livre e esclarecido, permitindo, inclusive, a divulgação dos resultados.

## DISCUSSÃO DOS DADOS PRODUZIDOS PELO GRUPO-PESQUISADOR

Para compor os estudos sociopoéticos, as questões norteadoras (como eu cuido do meu corpo e como eu gostaria de cuidar do meu corpo) apresentadas na técnica de sensibilidade e prática ar-

tística, denominada Dinâmica do Corpo como Território Mínimo, foram consideradas categorias teóricas, as quais foram correlacionadas às respostas dos sujeitos; sendo estas consideradas como categorias empíricas, possibilitando a delimitação dos temas apresentados na Tabela 1. Esses revelaram a estrutura do pensamento individual que, depois de quantificados, auxiliou na compreensão da estrutura do pensamento grupal, expressa nas seguintes categorias analíticas: “Descuidando-se: consequência das pressões do viver/aprender.... adoecer” e “O desejo de cuidar do corpo físico, da mente e do espírito”. A partir da delimitação destas categorias, foram elaborados os estudos sociopoéticos denominados classificatório e filosófico<sup>(9)</sup>, já explicitados na metodologia.

**Tabela 1** – Temas predominantes para categorização delimitados das falas do grupo pesquisador. Rio das Ostras, RJ, 2008.

Como eu cuido do meu corpo?		Como eu cuidaria do meu corpo?	
Temas	Fi	Temas	Fi
Alimentação prejudicial à saúde	08	Alimentação balanceada	06
Sedentarismo	04	Atividade física	10
Tempo de sono insuficiente	04	Tempo de sono suficiente	04
Lazer	01	Lazer	03
Ações básicas de higiene	01	Equilíbrio físico/emocional	05
Busca por assistência médica curativa	01	Leitura/cultura	02
Alimentação balanceada	01	Relaxamento	02
Fé / crença	01	Auto-imagem	02
Cuidado com o emocional	01	Tempo para si, familiares e amigos	01
Pensamento trabalhado	01	Conhecimento, aprendizagem	01
Cansaço mental	01	Imaginar	01
Descontrole emocional	01	Ação racional X Impulso	01

**Legenda:** Fi: número de vezes que o tema aparece durante a produção de dados do grupo pesquisador.

### Descuidando-se: consequência das pressões do viver/aprender.....adoecer

Conhecimentos produzidos (Poesia Crítica):

*Me alimento mal (sempre fritura) porque o tempo é pouco e eu faço o almoço em casa.*

*Como essas coisas e não faço nada. Nem andar de bicicleta.*

*Me alimento, mas nutrir, eu não sei.*

*Como pouca comida, como muita besteira, mas por falta de tempo também, eu vou lá em baixo como salgado, refrigerante, pão, subo, vou para a aula.*

*Tento fazer uma alimentação balanceada, apesar da gente estar aqui na faculdade e não ter muito tempo.*

*Como salgado, muito churrasco, cachorro quente, besteira. Tomo refrigerante, cachaça.*

*Só vou ao médico no último momento, não tenho muito tempo pra me cuidar, estou deixando a desejar neste ponto.*

*Passo o dia inteiro na faculdade, chego em casa morta de cansada.*

*Não durmo o suficiente fico muito tempo na faculdade. Não tem tempo para pensar no que está acontecendo com a gente.*

*E quando a gente vê [...] se encontra doente, chorando, e não sabe por quê.*

*Acho que devido às pressões do dia a dia [...].*

*Não consigo fazer exercícios, passo a maior parte do tempo na faculdade.*

*O único lugar que vou é para minha casa, não tenho tempo nem dinheiro para passear.*

*Vou para casa, só. O ser humano tem que acreditar para poder viver (Grupo pesquisador).*

Identificou-se, quanto à alimentação, que, entre os futuros enfermeiros, predominam hábitos alimentares prejudiciais à saúde, apesar de sabermos que ter uma alimentação balanceada é uma das formas de cuidar do corpo. Segundo os componentes do GP, eles passam o dia na faculdade, o tempo de almoço é insuficiente, principalmente para aqueles que estão longe da família e precisam preparar suas refeições, restringindo sua alimentação, fazendo lanches irregulares, ingerindo “salgadinhos, sanduíches e refrigerantes”. E, ao retornarem às suas casas, cansados, no período noturno, acabam optando por alimentos semiprontos, congelados e frituras.

Observa-se que a conduta do GP é racional e econômica, conforme preconiza o modelo de promoção da saúde<sup>(7)</sup>, pois tal comportamento de autocuidado está condicionado às influências situacionais e experiências individuais no contexto das necessidades de estudar a fim de ter uma profissão que lhe garanta a sobrevivência.

Alerta-se para o uso de bebida alcoólica, citado por um acadêmico e insinuado por outros. Nesse contexto, destaca-se a ocorrência de problemas gastrointestinais e hormonais, que foram identificados pelos futuros profissionais componentes do grupo.

Embora ocorra o sedentarismo em sua rotina de vida, a maioria deseja praticar atividades físicas a fim de cuidar do corpo. A insuficiência de horas de sono foi destacada pelos que desejam mais tempo para dormir o suficiente, visando suprir as necessidades individuais do corpo.

O lazer foi pouco citado, mas alguns acadêmicos gostariam de se beneficiar com mais atividades de lazer como forma de autocuidado. Ressalta-se que cinco estudantes reconhecem a necessidade do equilíbrio físico/emocional. Alegando pouco tempo e dinheiro, o GP cita minimamente as atividades de lazer, ocorrendo somente quando vão à praia ou para as casas de suas famílias nos fins de semana, essas normalmente se localizam em outra cidade.

Considerando que são acadêmicos da área de saúde, destaca-se que um deles revelou a presença da impulsividade/irracionalidade no cotidiano, relacionando-a com as práticas e hábitos não saudáveis em sua vida. Em contraposição, outro estudante citou a postura mais racional e menos impulsiva diante do aprendizado estabelecido enquanto estudante de enfermagem.

Como o GP é composto por pessoas ligadas à área da saúde, causa estranhamento a revelação de que sua busca por assistência médica acontece quando surge algum problema de saúde. Tal fato evidencia a falta de cuidados preventivos por parte de futuros profissionais, mesmo sendo preparados para ajudar clientes na promoção da saúde<sup>(4-12)</sup>. A Teoria do Modelo de Promoção da Saúde evoluiu a partir do desejo de proporcionar cuidados às pessoas; defendendo que esse modelo só pode ser aplicado quando o sujeito assume a responsabilidade pelo seu modo de viver, ou seja, a responsabilidade pela saúde ou doença não é apenas resultado da implementação das políticas públicas<sup>(7)</sup>.

Nota-se que o maior impeditivo apontado pelo grupo como responsável pelo descuido consigo mesmo é o tempo, considerado insuficiente para a realização das ações relativas ao cuidado de si, que, em sua maioria, são limitadas aos cuidados básicos de higiene, como tomar banho, ou aplicar hidratante. Esses dados corroboram com o estudo em profissionais de enfermagem citando como fatores que dificultam a prática de autocuidado a longa jornada de trabalho, associada à carga horária semanal. Entre as variáveis encontradas sobressaem-se: a obtenção de informações sobre a realização do auto-exame e clínico das mamas, mamografia, preventivo de câncer e prática de atividade física regular<sup>(4,13)</sup>.

O cansaço mental e o estresse surgem nas falas, quando referem confusão no pensamento, diante das pressões diárias, destacando o choro sem motivo. Demonstram preocupação quanto à necessidade de cuidar da mente, do emocional, e o reconhecimento da interferência do emocional no bem-estar físico<sup>(5)</sup>. Destacou-se o desejo de ter mais tranquilidade, mais paz para pensar em si, no que está acontecendo, para estudar e aprender, além da fé, que, também, foi considerada importante para aquisição de forças para continuar.

Assim, refletem que para cuidar do outro, ajudá-lo a viver e conviver nesse mundo, há necessidade de demonstrar o que podemos fazer para nossa qualidade de vida considerando os limites dos nossos comportamentos cotidianos<sup>(6,7)</sup>. Neste sentido, enfatizam as atitudes de cuidar como forma de compreender o outro, orientando aquilo que gostaríamos que fizessem conosco. Valorizando a nossa vontade e autocuidado podemos ser reluzentes de um modelo de autocuidado<sup>(3,5,8,9)</sup>.

## O desejo de cuidar do corpo, da mente e do espírito

Conhecimentos produzidos (Poesia Crítica):

*Pensamento positivo, realizar atividades anti-estresse e relaxar.*

*Mais tempo para ficar comigo, com as pessoas que são importantes para mim.*

*Se cuidar do meu psicológico, meu físico vai ficar ótimo!*

*Sair da cidade [...] ter contato com a natureza.*

*Ter mais tranquilidade, leveza no pensamento, paz [...].*

*Buscar a saúde e o equilíbrio [...]. Ter barriga e pernas definidas.*

*Dedicação, força de vontade.*

*Procurar assistência médica.*

*Dormir, pelo menos oito horas.*

*Comer verduras, frutas, arroz, feijão, tomar suco [...].*

*Ir à praia, pescar [...].*

*Estudar mais!*

*Ler sem obrigação da matéria [...] coisas diferentes [...]* (Grupo-pesquisador).

Ao responder à questão como eu gostaria de cuidar do meu corpo, os componentes do GP revelam os seus desejos em relação à promoção da saúde. Considerado um impulso que motiva os seres humanos no seu aspecto subjetivo, o desejo possui uma dimensão inconsciente. No que diz respeito à promoção da saúde, o desejo manifesta-se na busca da felicidade, do respeito, da saúde digna. Filosoficamente, o desejo inclui sentimentos, emoções, sensibilidade<sup>(18)</sup>.

Observa-se que os sujeitos da pesquisa demonstram o desejo de realizar atividade física, e de lazer, ter alimentação saudável, dormir mais tempo, refletir sobre o que lhes está acontecendo, estar em companhia de familiares e amigos, diminuir o estresse, relaxar, ler outros livros, além daqueles indicados na bibliografia das disciplinas do curso de graduação, aprender, ter paz e tranquilidade. Enfim, desejam colocar em prática os hábitos saudáveis que já conhecem e que estão cientes da importância dos mesmos para a manutenção do bem-estar. Além disso, trata-se de hábitos que vão recomendar rotineiramente, enquanto futuros profissionais, aos seus clientes.

É claro para o GP a importância do cuidado não somente com o corpo físico, mas também com a mente e com o espírito. O cuidado com a mente, com o psicológico e a manutenção de pensamento positivo foram referidos como essencial para o bem-estar do corpo.

A preocupação com a auto-imagem e o desejo de cuidar do corpo, dentro dos padrões estéticos impostos pela sociedade atual, também foi apontada pelo grupo pesquisador quando cita a busca por um corpo malhado, com barriga e pernas definidas ou ainda pelo desejo de procurar um dermatologista para não perder os cabelos e ficar calvo. Nesse contexto, ressalta-se que o desejo de realizar atividade física perpassa não somente pela saúde do corpo físico/mental, mas também pela estética<sup>(15)</sup>.

O desejo de ter dedicação e força de vontade para agir de forma racional e não impulsiva em relação aos hábitos de vida comprovadamente nocivos, como sedentarismo, alimentação não balanceada, procurar assistência curativa e não preventiva, entre outros, demonstra que, apesar de ter conhecimento sobre os seus malefícios, o grupo, composto por futuros profissionais de saúde, não consegue seguir as recomendações que darão aos seus clientes enquanto profissionais. Fato que remete a contradição vivenciada por profissionais de saúde que fumam, fazem uso de bebida alcoólica, trabalham de forma exaustiva, enfim, não cuidam da própria saúde<sup>(4,12,13)</sup>.

Essa produção de conhecimentos nos leva a crer que os acadêmicos de enfermagem não conseguem atender os seus desejos em relação ao cuidado com o seu próprio corpo, não somente em relação à esfera física, mas também emocional e espiritual<sup>(17)</sup>. Neste sentido, destaca-se que, com o passar dos anos, a saúde dos trabalhadores sofre alterações, podendo fatalmente dificultar o relacionamento junto à equipe e promover o adoecimento físico e mental<sup>(13)</sup>. A compreensão dos desejos dos acadêmicos de enfermagem sobre o cuidado com o seu corpo nos oferece subsídios para reflexão sobre essa perspectiva subjetiva ainda pouco valorizada. A relação do cuidado com o corpo, com a mente e com o espírito deve ser estimulada desde a formação dos alunos de enfermagem. Desse modo, estimula-se a reflexão crítica considerando que cuidar é mais que uma atitude, pois representa ocupação, preocupação, responsabilidade e envolvimento afetivo<sup>(3,5,8,9)</sup>.

## CONCLUSÕES

Partindo do pressuposto de que a prática profissional de enfermagem possui atualmente uma perspectiva do cuidar, com visão do ser na sua totalidade, os resultados deste trabalho evidenciaram

a necessidade de se preparar os alunos para o autocuidado como forma de exercitarem a prática de promoção da saúde.

Demonstrou-se que a vivência do Grupo-pesquisador pode propiciar o ensino e a reflexão sobre o cuidado das pessoas nos diferentes cenários, discutindo aspectos existenciais inerentes a sua posição no mundo como estudantes na área de saúde e enfermagem.

No entanto, como ser humano, além de profissional do cuidado, o enfermeiro e os estudantes de enfermagem vivenciam as angústias, preocupações e problemas cotidianos, que impedem, muitas vezes, a disponibilidade de tempo para o cuidar do corpo.

Portanto, sobleva-se, no presente trabalho, que a indisponibilidade de tempo referida pelos sujeitos torna-se um impeditivo para o desenvolvimento do cuidar de si, pois expressaram seu descontentamento, inclusive com a insuficiência de sono/ repouso, condições indispensáveis para o cuidar dos clientes.

A esse respeito, ressalta-se a importância de uma prática da enfermagem aliada a hábitos saudáveis de vida dos enfermeiros, docentes e estudantes de enfermagem, de forma a resgatar a integralidade do ser humano e cuidado planetário. Desse modo, entendemos que são necessários outros estudos em diferentes cenários buscando uma ampliação do tema, refletindo: Como cuidar do corpo do outro quando não se consegue cuidar de si?

Conclui-se que é essencial abordar a questão do autocuidado num contexto pragmático, pensando não somente no futuro profissional, mas também no acadêmico de enfermagem, como parceiro e cliente dos enfermeiros docentes. Assim, considera-se importante chamar atenção para a reflexão em torno de outros aspectos que envolvem o processo de formação, tendo em vista aspectos físicos, sociais, emocionais e espirituais.

## REFERÊNCIAS

- 1 Mayeroff M. A arte de servir ao próximo. Rio de Janeiro: Record; 1971.
- 2 Maffesoli M. O instante eterno: o retorno do trágico nas sociedades pós modernas. São Paulo: Zouk; 2003.
- 3 Brandão ES. O cuidar de enfermagem ao cliente com afecção cutânea: paradigma sociopoético [dissertação]. Rio de Janeiro: Faculdade de Enfermagem, Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2002.
- 4 Matos LN, Griep RH, Rotenberg L. Jornada de trabalho e práticas de autocuidado entre trabalhadoras de enfermagem do Rio de Janeiro. In: 14º Pesquisando em Enfermagem, 10º Jornada Nacional de História da Enfermagem, 7º Encontro Nacional de Fundamentos Cuidados de Enfermagem; 2007 maio 14-17; Rio de Janeiro, Brasil [Internet]. Rio de Janeiro: Escola de Enfermagem Anna Nery, Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2007 [citado 2008 dez 12]. Disponível em: <http://www.pesquisando.eean.ufrj.br/viewabstract.php?id=39&cf=1>.
- 5 Borges CC, Japur M. Sobre a (não) adesão ao tratamento: ampliando os sentidos do autocuidado. Texto Contexto Enferm. 2008;17(1):64-71.
- 6 Lunardi VL, Lunardi Filho WD, Silveira RS, Soares NV, Lipinski JM. O cuidado de si como condição para o cuidado dos outros na prática de saúde. Rev Latino-Am Enfermagem. 2004;12(6):933-9.
- 7 Tillet LA. Nola Pender: modelo de promoción de la salud. In: Marriner-Tomey A. Modelos y teorías en enfermería. 3ª ed. Madrid: Harcourt Brace de España; 1994. p. 625-40.
- 8 Santos I, Sarat CNF. Modalidades de aplicação da Teoria do Autocuidado de Orem em comunicações científicas de enfermagem brasileira. Rev Enferm UERJ. 2008;16(3):313-8.
- 9 Santos I. Por um pesquisar sob a perspectiva estética. In: Santos I, Gauthier J, Figueiredo NMA, Petit SH. Prática de pesquisa em ciências humanas e sociais: abordagem sociopoética. São Paulo: Atheneu; 2005. p. 83-95.
- 10 Boff L. Saber cuidar: ética do humano, compaixão pela terra. Rio de Janeiro: Vozes; 1999.
- 11 Santos I. Cuidando do educando: a sociopoética sensibilizando a formação do cuidador. Rev Enferm UERJ. 2007;15(1):113-8.
- 12 Baggio MA, Formaggio FM. Profissional de enfermagem: compreendendo o autocuidado. Rev Gaúcha Enferm. 2007;28(2):233-41.
- 13 Trindade LL, Gonzales RMB, Beck CLC, Lautert L. Cargas de trabalho entre os agentes comunitários de saúde. Rev Gaúcha Enferm. 2007;28(4):473-9.
- 14 Gregório SB. Atitude e comportamento [Internet]. São Paulo: Centro Espírita Ismael; 2002 [cita-

- do 2008 abr 10]. Disponível em: <http://www.ceismael.com.br/artigo/artigo057.htm>.
- 15 Eagleton T. A ideologia da estética. Rio de Janeiro: Zahar; 1993.
- 16 Kast V. A imaginação como espaço de liberdade: diálogos entre o ego e o inconsciente. São Paulo: Loyola; 1997.
- 17 Ministério da Saúde (BR), Conselho Nacional de Saúde. Resolução 196, de 10 de outubro de 1996: diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília (DF); 1996.
- 18 Teixeira ER, Figueiredo NMA. O desejo e a necessidade no cuidado com o corpo. Niterói: EdUFF; 2001.

---

**Endereço da autora / Dirección del autor /  
Author's address:**

Euzeli da Silva Brandão  
Rua Alfredo Backer, 132, Bl. I/603, Mutondo  
24452-005, São Gonçalo, RJ  
E-mail: [euzeli@terra.com.br](mailto:euzeli@terra.com.br)

Recebido em: 19/02/2009  
Aprovado em: 18/05/2009

---