

# CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO EM TEMPOS DE PANDEMIA

<https://doi.org/10.5327/Z1414-4425202100040001>

A palavra cuidar tem como significado o ato de tratar, assistir, tomar conta, assumir a responsabilidade, dar atenção a algo ou a alguém<sup>1</sup>. Representa, para a Enfermagem, o conteúdo que dá sentido ao exercício da profissão, sendo considerada uma das premissas que nos acompanham desde a formação acadêmica até o desenvolvimento de habilidades e competências ao longo da carreira, aparecendo ora como algo subjetivo, ora como algo objetivo.

Historicamente, a Enfermagem foi contemplada por vários desafios, passando do período da Enfermagem Antiga, baseada pela prática, para a Moderna, baseada na ciência<sup>2</sup>. Com a chegada da *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2), novos desafios surgem dia após dia, nos conduzindo a reflexões e pensamentos.

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou um surto de *coronavirus disease 2019* (COVID-19), alertando para o alto risco de transmissão para os países. Em março do mesmo ano, caracteriza esse surto como uma pandemia, gerando estresse na maioria da população, bem como nos profissionais da saúde<sup>3</sup>. Vários foram os fatores que contribuíram para deixar a população em um cenário cheio de incertezas, diante da pandemia e das questões político-sociais<sup>4</sup>. Situações relacionadas às condições desfavoráveis ao trabalho, como dimensionamento de pessoal inadequado para a elevada complexidade dos cuidados de pacientes infectados, remuneração inadequada, escassez ou baixa qualidade dos equipamentos de proteção individual e outras situações do dia a dia de trabalho dos profissionais de Enfermagem, foram intensificadas com o início e o decorrer da pandemia. Fatores como esses contribuem para elevar o nível de esgotamento mental e físico, proporcionando alterações orgânicas nos profissionais da saúde<sup>5</sup>.

Recomendações foram elaboradas, reunidas e publicadas para direcionar e apoiar a população, bem como os profissionais da saúde que atuam na linha de frente cuidando de pacientes com COVID-19<sup>3</sup>.

Estratégias gerenciais e coletivas, como escuta terapêutica, acolhimento psicológico, redes de apoio com uso de ferramentas digitais, ganharam protagonismo no manejo do sofrimento psíquico<sup>6</sup>.

A prática do autocuidado, a meditação, o autoconhecimento e o enfrentamento às possibilidades de adoecimento foram constituídos e continuam sendo oferecidos e aplicados para minimizar as consequências ocasionadas por este período. Portanto, são suportes que devem estar à disposição dos profissionais da saúde.

Trazer à consciência a necessidade do cuidado de si já era considerado um assunto de proporção importante para as pessoas, mas, no momento atual, tornou-se fundamental para a sobrevivência. Apesar dos desafios vividos e vencidos até agora, permanecemos em um cenário de incertezas quanto ao fim do período pandêmico, devido ao aparecimento de novas variantes.

As práticas para o cuidado de si tornaram-se essenciais para o enfrentamento de situações às quais constantemente estamos expostos e servem de medidas protetivas para evitar adoecimento psíquico e físico<sup>7</sup>.

Para além das práticas sugeridas e oferecidas em apoio aos profissionais de saúde, cabe ressaltar que cuidar de si é um ato inerente a cada um, requer clareza de ideias e de ações para que, de fato, haja mudanças na melhoria da qualidade de vida. Para que isso aconteça, são necessárias atitudes organizadas, como:

- Planejar o cuidado de si todos os dias, assim conseguirá introduzir hábitos mais saudáveis na sua rotina;
- Administrar seu tempo para conseguir realizar o que, de fato, irá melhorar seu bem-estar;
- Elaborar o próprio cardápio com comidas mais saudáveis e que goste de comer;
- Ser mais seletivo com as informações recebidas;
- Reservar um tempo de qualidade para fazer o que gosta ou para não fazer nada;

- Praticar exercícios físicos e caminhadas, que contribuem para manter a saúde física e mental;
- Prezar pela qualidade do sono, pois horas de sono bem-dormidas acalmam a mente e renovam as energias;
- Ser gentil e prudente no ambiente de trabalho; isso criará apoio mútuo entre você e seus pares;
- Perceber situações geradoras de conflitos, assim poderá conduzir com assertivamente a tomada de decisão;
- Manter-se atualizado em relação aos processos de trabalho, para ter segurança na execução das atividades;
- Identificar sinais de doença física e/ou psíquica e procurar ajuda.

“‘Ter cuidados consigo’: esse princípio do cuidado de si é o princípio que fundamenta a sua necessidade, comanda o seu desenvolvimento e organiza a sua prática”<sup>8</sup>.

Para cuidar do outro é necessário assumir a responsabilidade de cuidar de si e, para que isso aconteça, precisamos passar por um processo de transformação pessoal, constituído por um conjunto de atitudes e práticas do sujeito para si mesmo, em busca de uma forma de vida mais harmônica e saudável. O fazer consciente gera resultados conscientes, saudáveis e melhores para a qualidade de vida de quem cuida e de quem é cuidado.

**Regiane Faria Machado**

*Hospital Universitário, Universidade de São Paulo (HU-USP).*

## REFERÊNCIAS

1. Cuidar. Dicio [Internet]. [accessed on Nov 26, 2021]. Available from: <https://www.dicio.com.br/cuidar/>
2. Silva MV, Figueiredo MLF. Desafios históricos da enfermagem à luz do pensamento bioético. *Rev Bras Enferm.* 2010;63(5):841-3. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672010000500024>
3. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS). Considerações psicossociais e de saúde mental durante o surto de COVID-19 [Internet]. OPAS/OMS; 2020 [accessed on Nov 26, 2021]. Available from: <https://www.paho.org/pt/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
4. Henriques CMP, Vasconcelos W. Crises dentro da crise: respostas, incertezas e desencontros no combate à pandemia da Covid-19 no Brasil. *Estud Av.* 2020;34(99):25-44. <https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2020.3499.003>
5. Backes MTS, Higashi GDC, Damiani PR, Mendes JS, Sampaio LS, Soares GL. Condições de trabalho dos profissionais de enfermagem no enfrentamento da pandemia da Covid-19. *Rev Gaúcha Enferm.* 2021;42(esp.):e20200339. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200339>
6. Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Orientações aos trabalhadores dos serviços de saúde [Internet]. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2020 [accessed on Nov 26, 2021]. Available from: [https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/cartilha\\_trabalhadores\\_saude.pdf](https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/cartilha_trabalhadores_saude.pdf)
7. Esperidião E, Farinhas MG, Saidel MGB. Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. In: Esperidião E, Saidel MGB, editores. *Enfermagem em saúde mental e COVID-19*. 2ª ed. Brasília: ABEEn; 2020. p. 65-71. (Série Enfermagem e Pandemias, 4). <https://doi.org/10.51234/aben.20.e04.c09>
8. Foucault M. *História da sexualidade 3: o cuidado de si*. Rio de Janeiro: Graal; 2007.

