

## Trabalho apresentado no 21º CBCENF

**Título:** CUIDE-SE PARA PODER CUIDAR  
**Relatoria:** POLIANA CRISTINA DOS SANTOS PINHO  
Denise Mineiro Cunha Alves  
Vinicius Luz Souza Conceição  
**Autores:** Mayana Bonfim Ferreira  
Júlia Freitas e Silva  
Alaíde Aurora dos Santos  
**Modalidade:** Comunicação coordenada  
**Área:** Valorização, Cuidado e Tecnologias  
**Tipo:** Pesquisa  
**Resumo:**

O cuidado proporcionado pela equipe de enfermagem é o objetivo primordial desta profissão, sendo importante e fundamental para os pacientes, porém é necessário que a equipe esteja em plena forma física, mental e espiritual para ofertar uma assistência de qualidade, no entanto boa parte destes profissionais esquecem de cuidar de si mesmos. Relatar a importância do cuidar de si mesmo antes de se dedicar ao cuidado do outro. Revisão de literatura de caráter descritivo exploratório, por meio de artigos científicos, na íntegra, gratuito, dos bancos de dados eletrônicos do Scientific Electronic Libray Online (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A enfermagem é uma profissão estressante pois engloba à responsabilidade pela vida de pessoas, o envolvimento, quase inevitável, com o sofrimento do outro, demanda dedicação no desempenho de funções além de gerar sobrecarga de trabalho, rotinas desgastantes, responsabilidades, erros assistenciais, entre outros, culminando na ocorrência de desgaste físico, mental e espiritual do trabalhador. Este cenário retrata a contradição do profissional que é capacitado para cuidar do outro e que não cuida de si mesmo podendo provocando uma desqualificação neste cuidado. Cuidar de si repercute positivamente no contexto biopsíquico e social do trabalhador favorecendo a melhoria e preservação da saúde. Investir em [lazer, atividades físicas, dieta saudável, bom relacionamento interpessoal e boa atuação trabalhística irá viabilizar o autocuidado e conseqüente melhorar a atuação quanto profissional/cuidador. O cuidado é o instrumento de trabalho de toda equipe de enfermagem, porém, ao mesmo tempo é causador de danos à saúde deste profissional. Por esse motivo, aprender a cuidar-se evita e reduz danos inerentes a esta ocupação possibilitando assim um cuidado mais adequado e qualificado ao próximo.