



### EQUILÍBRIO DO CUIDAR E SER CUIDADO

Mirelly Ribeiro Primo<sup>1</sup>  
Thatyane Ribeiro Primo<sup>2</sup>  
Cristiane Aparecida Ferreira<sup>3</sup>  
Júlio Cezar Stadler<sup>4</sup>

**Resumo:** *O principal agente do bem estar no trabalho é a identificação de fatores que afetam positivamente e negativamente o trabalhador, esta pesquisa foi apenas um passo na tentativa de entender e tentar mostrar quais as causas que influenciam diretamente e indiretamente o equilíbrio do cuidar e ser cuidado das pessoas que trabalham com pessoas, o qual verifica-se que a qualidade de vida desse ser necessita de mais atenção. Nota-se o quanto é importante um olhar mais cuidadoso nesse sentido, para que o trabalhador seja mais produtivo e tenha uma boa qualidade de vida para o mesmo, e por consequência atender melhor ao próximo..*

Palavras-chave: Causas, Fatores, Cuidar, Equilíbrio e Próximo.

#### Introdução

Um funcionário feliz sente-se mais motivado e conseqüentemente gera resultados melhores, além de diminuir muito o índice de afastamento por estresse, nota-se que ao investir na saúde mental dos funcionários reflete diretamente nos resultados da empresa. Através da gestão dos sentimentos, a pessoa pode tirar bons resultados tanto no âmbito profissional quanto na esfera pessoal para potencializar os sentimentos positivos, se livrar de tudo aquilo que a faz mal e não proporciona crescimento para o indivíduo.

Conhecer a si mesmo é possível obter um resultado excelente e colher bons frutos em relação ao domínio dos sentimentos, procure sempre estar perto de coisas e pessoas que possam te motivar e também a ter uma força interna que te impulse para cima, fazendo com que você tenha motivação e foco. Os empregadores e chefes precisam reconhecer que o trabalho e bem-estar andam de mãos dadas, ter boas relações com as pessoas é importante para manter um ambiente pessoal ou organizacional unido e ter controle sobre os próprios sentimentos.

O ser humano é um ser de cuidado, ele nasce com este potencial, uma parte dessas pessoas são capazes de cuidar, outras necessitam serem cuidadas, Porém, esta capacidade desenvolve de acordo com as circunstâncias, o qual dependerá da forma de que essas pessoas evoluíram durante as etapas da vida, são muitos os fatores que influenciam neste processo, tais como, o ambiente, acultura, a política, a religião, entre outros.

---

<sup>1</sup> Curso de Bacharelado em Secretariado Executivo, IESSA, m\_ribeiro@live.com

<sup>2</sup> Curso de Bacharelado em Secretariado Executivo, IESSA, thatyane420@gmail.com

<sup>3</sup> Curso de Bacharelado em Secretariado Executivo, IESSA, crisskemmy@gmail.com

<sup>4</sup> Professor do Curso de Bacharelado em Secretariado Executivo, IESSA, juliostadler@hotmail.com

## **Objetivos**

- Apresentar uma forma de conhecer a si buscando um equilíbrio entre o cuidar e ser cuidado..

## **Metodologia**

A metodologia aplicada nessa pesquisa foi a bibliográfica, feito a partir de fontes secundárias, pesquisados artigos, livros e documentos monográficos, buscando aprofundar a pesquisa em locais que apresentasse o conteúdo documentado, assim essas leituras auxiliaram na montagem do resumo para desenvolver o trabalho, baseada em dados que falaram sobre a temática previamente.

## **Referencial Teórico**

Conforme Santos e Radünz (2011), o cuidar é preciso, é necessário saber as diferentes possibilidades desse processo, vindo o que acontece dentro do ambiente de trabalho e fora dele.

.Assim, debater sobre o cuidado, suas formas de ser e agir, é primordial para desenvolver nos profissionais de saúde, em especial nos acadêmicos de enfermagem, a necessidade de se autoconhecer e se reconhecer, a fim de valorizar o cuidar de si para poder cuidar do outro. (SANTOS e RADÜNZ, p 6, 2011).

É essencial, que esse trabalhador cuide de si mesmo, com a ajuda dos seus gestores, pela busca da harmonia biopsicológica e social, isso requer liberdade de escolhas como serem livres e responsáveis por realizar determinadas operações em sua conduta e seus desejos de forma que transformarem-se a si mesmos com o propósito de alcançar felicidade, sabedoria, pureza, para poder afluir isso de dentro para fora, atingindo todos ao seu redor.

O cuidado acontece somente quando a existência de alguém é importante para nós. Cuidar do outro é cuidar da vida. Cuidar da vida é cuidar de si. (SANTOS e RADÜNZ, p 2, 2011).

O cuidado humano é visto como o cuidar um do outro, consigo mesmo e com o Universo, esse cuidar humaniza as pessoas, significa através do cuidado, o ser humano agrega valores e elementos que são imprescindíveis, como o respeito pelo outro, pela Natureza, pela vida, a compaixão, a solidariedade, entre outros que compõem atitudes éticas, o amor, a fraternidade, e assim por diante.

As relações de cuidado compreendem aquelas que se distinguem pela expressão de comportamentos de cuidar, que as pessoas compartilham tais como confiança, respeito, consideração, interesse, atenção, entre outros (WALDOW, p 94, 2008).

Segundo Waldow (2008), As forma de relação podem ser de tipo social , público e com pessoas que não existam nenhum vínculo de parentesco ou afetivo privado, que também incluem as relações genuínas ou de cuidado natural e que se caracterizam por relacionamentos mais íntimos, com a família e amigo.

Para que o cuidado ocorra de maneira humanizada, o cuidador domiciliar deve ser visto pela equipe de saúde de forma singular, dentro do contexto de seu domicílio e de sua família, para que o mesmo seja valorizado e seja sensibilizado para o cuidado de si. (ALVE, p 8,2015).

Conforme Alves (2015), esse cuidado deve ser de forma humanizada que permita a reflexão acerca da necessidade do cuidador domiciliar seja visto por todas as pessoas com quem convive, como familiares, vizinhos e, também, por si mesmo, sendo valorizado e visto como um ser que precisa também de ser cuidado. O cuidador ao focar so no trabalho acaba trazendo prejuízos a sua saúde, evidenciados como cansaço, estresse e até mesmo seu adoecimento devido à sobrecarga que o trabalho lhe impõe, esta condição são os motivos que resultam pela falta do cuidado de si.

O cuidador deve cuidar de sua saúde e seu bem-estar para que consiga dar conta de exercer suas funções de forma equilibrada e saudável, (PATROCINIO, p 3, 2011).

Segundo Patrocínio (2011), cuidador deve ter a consciência da necessidade de autocuidado consigo mesmo, considerando como algo que possa proporcionar-lhe benefícios físicos, mentais e emocionais, para que possa assim exercer seu trabalho de forma saudável.

### **Considerações finais**

A trajetória desta pesquisa buscou analisar e tentar mostrar como obter uma maior compreensão acerca da complexidade desse tema, com isso levantou a questão da prática profissional, evidenciada no ato do cuidar de si para poder cuidar do outro, buscando mostrar o quanto é importante o equilíbrio entre o cuidar e ser cuidado.

Foi possível observar a importância de dominar os sentimentos para ter uma boa relação com as pessoas, focando no controle de suas emoções, para buscar manter um ambiente de convívio mais unido. Todos necessitam de cuidado, porém tem pessoas, que por terem passado por circunstâncias durante sua vida, precisam de cuidados para evoluir nessa etapa, com isso busca-se a melhor forma de equilíbrio, pois o cuidado é cuidar um do outro.

Sendo assim nota-se a importância desse estudo, o qual pode levar todo o ser, conscientizar-se dessa busca do cuidado consigo mesmo, para que possa proporcionar vários benefícios a ele assim como ao próximo. Conseguindo assim exercer a sua função de forma equilibrada e saudável para com os outros, trazendo vários benefícios físicos e mentais. Cuidar-se requer exigências sendo estas físicas ou psíquicas.

### **REFERÊNCIAS**

SCHOSSLER, Thaís; DA GRAÇA CROSSETTI, Maria. Cuidador domiciliar do idoso e o cuidado de si: uma análise através da teoria do cuidado humano de Jean Watson. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 17, n. 2, p. 280-287, 2008.

ALVES, Everton Fernando. **O cuidador de enfermagem e o cuidar em uma unidade de terapia intensiva.** *Journal of Health Sciences*, v. 15, n. 2, 2015.

PATROCINIO, Wanda Pereira. **Cuidando do cuidador.** *Revista Longeviver*, n. 17, 2011.

SANTOS, Viviane Euzébia P.; RADÜNZ, Vera. **O cuidar de si na visão de acadêmicas de enfermagem.** *Rev. enferm. UERJ*, p. 46-51, 2011.

WALDOW, Vera Regina. **Atualização do cuidar.** *Aquichan*, v. 8, n. 1, p. 85-96, 2008.