

Visão interacionista das circunstâncias que interferem no estilo de vida de enfermeiros

Interactionist view of circumstances that interfere with nurses' lifestyle

Visión interaccionista de las circunstancias que interfieren en el estilo de los enfermeros

Anna Carolina Guimarães Braga¹

ORCID: 0000-0002-2321-1674

Glauca Valente Valadares¹

ORCID: 0000-0002-9263-1736

Flávio Sampaio David¹

ORCID: 0000-0002-0934-3793

Lígia Santana Rosa¹

ORCID: 0000-0001-5688-4974

¹Universidade Federal do Rio de Janeiro,
Escola de Enfermagem Anna Nery. Rio de Janeiro-RJ, Brasil.

Como citar este artigo:

Braga ACG, Valadares GV, David FS, Rosa LS. Interactionist view of circumstances that interfere with nurses' lifestyle.

Rev Bras Enferm [Internet]. 2019;72(Suppl 1):74-9. [Thematic Issue: Work and Management in Nursing].

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0062>

Autor Correspondente:

Anna Carolina Guimarães Braga
E-mail: annacarol.braga@hotmail.com



Submissão: 20-03-2017

Aprovação: 19-10-2017

RESUMO

Objetivo: Analisar as circunstâncias que interferem no estilo de vida dos enfermeiros. **Método:** Estudo qualitativo à luz das premissas da Teoria Fundamentada nos Dados, tendo como referencial teórico o Interacionismo Simbólico. A pesquisa foi realizada com 20 enfermeiros do município de Pinheiral, no estado do Rio de Janeiro. **Resultados:** Foi unânime a interferência do trabalho no estilo de vida dos enfermeiros, expressa pela união das seguintes subcategorias: culpando o trabalho pelos hábitos sedentários; registrando a falta de tempo; justificando o cansaço físico/mental pela falta de hábitos saudáveis; enfatizando a situação financeira; e trocando o cuidado de si pelo cuidado do outro. **Considerações finais:** Os resultados evidenciaram a complexidade dos enfermeiros, assim como novas possibilidades de conduzir as escolhas diárias. Ressalta-se a necessidade de ações que reduzam o impacto das jornadas de trabalho e contribuam para que esses profissionais incorporem um melhor estilo de vida. **Descritores:** Estilo de Vida; Enfermagem; Saúde; Jornada de Trabalho; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Objective: To analyze the circumstances interfering with nurses' lifestyle. **Method:** Qualitative study in light of the premises of the Grounded Theory and with theoretical reference of the Symbolic Interactionism. The study was conducted with 20 nurses from the municipality of Pinheiral, state of Rio de Janeiro. **Results:** The interference of work in nurses' lifestyle was unanimous and expressed by the union of the following subcategories: blaming work for sedentary habits; recording the lack of time; justifying physical/mental fatigue by the lack of healthy habits; emphasizing the financial situation; and exchanging self-care for the care of the other. **Final considerations:** The results showed nurses' complex life, as well as new possibilities for conducting daily choices. The need for actions that reduce the impact of workdays and contribute to these professionals incorporating a better lifestyle is noteworthy. **Descriptors:** Lifestyle; Nursing; Health; Workday; Quality of Life.

RESUMEN

Objetivo: Analizar las circunstancias que interfieren en el estilo de vida de los enfermeros. **Método:** Estudio cualitativo a la luz de las premisas de la Teoría Fundamentada en los Datos, teniendo como referencial teórico el Interaccionismo Simbólico. La investigación fue realizada con 20 enfermeros del municipio de Pinheiral, en el estado de Rio de Janeiro. **Resultados:** La interferencia del trabajo en el estilo de vida de los enfermeros fue unánime y expresada por la unión de las siguientes subcategorías: culpando el trabajo por los hábitos sedentarios; registrando la falta de tiempo; justificando el cansancio físico/mental por la falta de hábitos saludables; enfatizando la situación financiera; y cambiando el cuidado de sí por el cuidado del otro. **Consideraciones finales:** Los resultados evidenciaron la compleja vida de los enfermeros, así como nuevas posibilidades de conducir las elecciones diarias. Se resalta la necesidad de acciones que reduzcan el impacto de las jornadas de trabajo y contribuyan a que estos profesionales incorporen un mejor estilo de vida. **Descritores:** Estilo de Vida; Enfermería; Salud; Jornada de Trabajo; Calidad de Vida.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS)⁽¹⁾ define estilo de vida como o conjunto de hábitos e costumes que podem ser influenciados, modificados, estimulados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Para Almeida e colaboradores⁽²⁾, trata-se dos hábitos aprendidos e adotados durante toda a vida. Válido pontuar que o estilo de vida se relaciona com um ser humano que, por si só, tem natureza complexa, está imerso em um contexto físico, social, psicológico, cultural, econômico, ético, estético, por assim dizer, e apresenta múltiplos perfis e possibilidades.

Logo, não há como se pensar em um estilo de vida padronizado, que reduza todos os seres humanos a uma escolha, ou seja, não há como determinar, de forma única e estigmatizante, apenas um modo de ser no mundo que gere bem-estar e saúde. O estilo de vida pode ser moldado pelas diversas situações sociais⁽³⁾, e isso pode ter efeito tanto no âmbito individual quanto coletivo, uma vez que a mudança será dirigida não somente ao indivíduo, mas à teia social com a qual ele interage e, assim, produza e modula comportamentos.

Os componentes relacionados ao estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, desde que o indivíduo valorize escolhas que deseja incluir ou excluir de seu cotidiano e se perceba capaz de realizar essas mudanças. Entende-se que os hábitos e costumes são ações cotidianas que expressam e refletem as atitudes diárias, os valores das pessoas e as oportunidades de vida. São escolhas conscientes (ou não) e estão associadas à percepção de cada indivíduo⁽⁴⁾.

Assim, esta pesquisa se afasta da ideia de estilo de vida como mera padronização e redução dos fenômenos e propõe uma discussão mais ampliada sobre o tema, por meio da qual as pessoas possam atribuir significado à sua existência e ressignificar vivências, o que inclui a busca pela saúde. No entanto, como estilo de vida e qualidade de vida não são expressões sinônimas, há uma justa preocupação com a correta definição dos termos empregados, pois, embora se conectem, não são iguais.

Há sólidas evidências de que mudanças no estilo de vida exercem grande impacto sobre a qualidade de vida individual e da população^(1,3). Tal discussão vem se intensificando na atualidade, concomitantemente com o dito progresso da sociedade. Beck e colaboradores⁽⁵⁾ assinalaram a dificuldade de alguns trabalhadores perceberem o desgaste físico e mental decorrente do trabalho. Segundo o estudo, sobrecarga, insatisfação, angústia, sinais de estresse e de cansaço físico e mental manifestam-se sob forma de frustração quando não conseguem realizar todas as atividades previstas.

Ressalta-se que o trabalhador, para cumprir suas tarefas, deve dispor de condições ambientais adequadas, não sendo prudente exceder os limites de resistência. O Ministério do Trabalho exige avaliações periódicas dos riscos do ambiente de trabalho e da saúde dos trabalhadores, cujos resultados devem subsidiar programas de prevenção como o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA (Norma Regulamentadora) e Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional – PCMSO (Norma Regulamentadora), que são obrigatórios para as empresas⁽⁶⁾.

Diante do exposto, o presente artigo objetivou analisar as circunstâncias que interferem no estilo de vida dos enfermeiros. Trata-se de um recorte da dissertação de mestrado intitulada *Profissionais de enfermagem e o estilo de vida: significados e implicações para o cuidado de si*.

Considera-se um estudo relevante, pois todos os profissionais que percebem sua rotina afetada pelo mundo devem refletir sobre estilos de vida e fatores que os beneficiam e/ou prejudicam. É preciso que o enfermeiro também olhe para si, com vistas ao seu crescimento não só profissional, mas também pessoal. Logo, espera-se que o estudo permita o reconhecimento e a reflexão sobre os fatores/circunstâncias que contribuem para a adoção de um estilo de vida não desejável entre esses profissionais.

OBJETIVO

Analisar as circunstâncias que interferem no estilo de vida dos enfermeiros.

MÉTODO

Aspectos éticos

A pesquisa foi realizada em observância aos aspectos éticos da Resolução 466/2012 e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem Anna Nery, no dia 29/11/2015.

Referencial teórico-metodológico

Adotou-se o Interacionismo Simbólico (IS) como referencial teórico, uma vez que permite ao colaborador ser o intérprete na busca pelo significado do fenômeno com base na compreensão e significação daqueles que compartilham suas vivências. Assim, rejeita-se a imagem do colaborador como um organismo passivo e determinado.

Como método, optou-se pela Teoria Fundamentada nos Dados (TFD), por apresentar influências de abordagens anteriores, tais como a base da indução analítica e o IS.

Tipo de estudo

Estudo de abordagem qualitativa, com o objetivo de descobrir teorias baseadas nos dados coletados⁽⁷⁻⁸⁾.

Procedimentos metodológicos

Cenário do estudo

A pesquisa foi realizada em 2016, no município de Pinheiral, localizado no interior do Rio de Janeiro.

Fonte de dados

Seguindo o rigor metodológico, a coleta de dados foi realizada com vinte (20) enfermeiros da rede básica e hospitalar do município de Pinheiral. Utilizou-se um formulário para caracterização socioeconômica dos participantes, e entrevistas semiestruturada sem profundidade foram realizadas individualmente com cada um deles.

Etapas

Após aprovação pelos comitês de ética, as instituições participantes foram contatadas e informadas sobre a pesquisa. Os

enfermeiros que aceitaram participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, preencheram o formulário de caracterização e, em seguida, concederam as entrevistas. A etapa posterior envolveu transcrição, codificação e análise dos dados coletados.

Coleta e organização dos dados

As entrevistas foram realizadas no próprio ambiente de trabalho dos participantes, visto que os horários propostos por eles e pelos pesquisadores não coincidiam ou alguns não tinham disponibilidade para permanecer ao final do expediente porque mantinham outro vínculo empregatício. Os dados foram organizados em planilha do Excel para facilitar a codificação e análise.

Análise dos dados

A análise foi realizada em três momentos. Os dados coletados das entrevistas em profundidade foram transcritos na íntegra, o que permitiu realizar três codificações: aberta, axial e seletiva⁽⁹⁾. Isso ocorreu de forma cíclica, como recomenda o método. A primeira codificação, a aberta, foi realizada linha a linha, mediante a distribuição vertical do discurso, em que se evidenciaram palavras ou frases que expressaram a essência das falas dos depoentes⁽⁹⁾.

A segunda fase do processo envolveu a codificação axial, que auxilia o pesquisador a reagrupar os dados oriundos da codificação aberta de uma nova forma, originando os códigos conceituais. Ou seja, foram estabelecidas as conexões entre categorias e subcategorias, reorganizando os códigos em nível maior de abstração, primando por explicações precisas dos fatos da cena social⁽⁹⁻¹⁰⁾.

Após a construção das categorias (códigos conceituais), essas foram comparadas, relacionadas e interconectadas de acordo com o modelo paradigmático, tendo em sua estrutura condições causais, fenômeno ou ideia central, contexto, condições intervenientes, estratégias de ação-interação e consequências. Esta terceira fase da análise se resume a nomear e classificar o fenômeno por meio de exame exaustivo dos dados⁽¹⁰⁾. Nesta etapa, foi possível conhecer as circunstâncias que interferem no estilo de vida dos profissionais de enfermeiros, as quais serão detalhadas a seguir.

RESULTADOS

A primeira categoria encontrada faz conexões com a condição de causa, que dita os eventos, incidentes e acontecimentos que orientam a ocorrência ou o desenvolvimento de um fenômeno, ou seja, elucida os elementos e as situações que impactam no estilo de vida dos profissionais de enfermagem⁽⁹⁾.

As entrevistas demonstraram interesse dos profissionais em manter um estilo de vida saudável, apesar de diversos fatores limitantes. Nesta categoria, eles expressaram uma multiplicidade de sentimentos, inclusive conflitantes e dilemáticos, relacionados à manutenção de um estilo de vida saudável.

Importante salientar o nexos com o Interacionismo Simbólico, uma vez que os dados coletados evidenciaram interação do profissional com seu meio. O enfermeiro realiza escolhas utilizando a simbolização e o raciocínio para compreender e interpretar

tudo que o circunda, direcionando o processo de escolha de um comportamento individual com base em situações específicas, em busca de uma adaptação circunstancial⁽¹¹⁾.

Diante do exposto, chegou-se ao seguinte fenômeno de causa: *vivenciando a multiplicidade de sentimentos mediante o estilo de vida e o cuidado de si*, que permite apreender os motivos que influenciam nas escolhas de hábitos/costumes dos profissionais de enfermagem. Aqui será apresentada uma das categorias deste fenômeno, para elucidar a relação da atividade laboral com o estilo de vida.

Foi unânime que os profissionais experienciam a repercussão do trabalho no estilo de vida, pois, para eles, a maneira como vivem é influenciada diretamente pela atividade laboral. Os relatos mostraram, de forma bastante enfática, que o trabalho frequentemente os impede de alcançarem as mudanças desejadas. Tal categoria emergiu do agrupamento das seguintes subcategorias: culpando o trabalho pelos hábitos sedentários; registrando a falta de tempo; justificando o cansaço físico/mental pela falta de hábitos saudáveis; enfatizando a situação financeira; e trocando mesmo o cuidado de si pelo cuidado do outro.

Na primeira subcategoria, constatam-se enfermeiros culpando o trabalho pelos hábitos sedentários, por não oferecer condições adequadas ao profissional. Esses, então, se percebem obrigados a se enquadrarem na realidade imposta como forma de prosseguir na profissão e arcar com os compromissos, inclusive de ordem orçamentária.

Porque tem horários que são muito ruins. A gente, você vai fazer o quê? Você vai mudar aquela escala? Não vai! Você vai se adequar, né? Então, acho que o profissional enfermeiro que se adequa ao horário que é imposto. (Participante 05)

A gente precisa fazer umas programações pra vida pessoal da gente que, muitas das vezes, temos que deixar de fazer porque você tem que estar no trabalho. (Participante 09)

Após noites mal dormidas, dias estressantes, rotina pesada, horários inflexíveis e escalas exaustivas, muitos enfermeiros se sentem exauridos pelo cansaço e não conseguem conciliar a atividade laboral com a vida pessoal diária, deparando-se com um estilo de vida comprometido e restrito ao trabalho. Logo, se perderem o emprego, terão a percepção de terem perdido tudo, conforme se observa a seguir:

Meu estilo de vida? Ah, eu acho que eu nem tenho isso. Pois minha vida é bem monótona. Eu só trabalho. Então meu estilo de vida é todo em função do trabalho. Depende da hora que eu vou sair, depende da hora que eu vou chegar. Então, assim, eu não consigo me programar pra fazer nada. (Participante 16)

Um fato agrava essa situação: muitos enfermeiros trabalham de dia e, à noite, pensam sobre tudo o que vivenciaram no trabalho. Assim, ficam constantemente ansiosos e guardam para si a intensa carga emocional resultante do desgaste profissional. Nesse aspecto, alguns mencionaram dedicar ao trabalho um tempo que poderia ser utilizado para o cuidado de si:

[...] eu vivo muito trabalho, penso de manhã quando eu acordo o que eu vou fazer durante o dia, antes de dormir eu penso o que

eu fiz, o que eu tenho para fazer amanhã, então eu penso muito no trabalho. (Participante 06)

É o envolvimento mesmo com o trabalho. Aí não tem tempo de cuidar de si. O trabalho vem primeiramente em minha vida. (Participante 02)

Até mesmo em situações especiais, como eventos aos finais de semana, eles dependem da escala do trabalho, uma vez que não controlam suas agendas. Viagens, programas familiares e até mesmo idas ao cinema estão sujeitos a imprevistos laborais. A vida é, portanto, planejada de acordo com a escala de plantões ou rotina de trabalho.

Segundo os enfermeiros entrevistados, os horários após o serviço são destinados ao sono, descanso do corpo e da mente, visto que os dias são exaustivos. Segundo eles, a atividade profissional não permite adequação ao estilo de vida almejado, e isso se torna um fator que dificulta uma vida saudável.

Esta é minha vida. Rs. Ah, eu acho que é isso, né?! "O fato de eu trabalhar demais impede com que eu cuide de mim." (Participante 12)

Porque é o trabalho que não me deixa ter uma vida mais saudável. Então, ele é o culpado. A relação seria esta: o trabalho é o ponto principal que faz com que meu estilo de vida seja ruim. (Participante 17)

Por este motivo, os entrevistados afirmaram lamentar, todos os dias, a falta de tempo. Não têm tempo para frequentar academia, igreja, dedicar-se a uma religião, sair com amigos e familiares, além de várias outras atividades, tal como se observa a seguir:

Pouco saudáveis, eu tento fazer... Teria que fazer mais atividade física, não estou conseguindo. E a alimentação, comer bem é difícil, porque você tem que ter tempo para preparar o seu alimento. (Participante 06)

Eu acho que é minha atividade profissional que influencia na minha falta de tempo, que influencia no meu cuidado. Então eu não me cuido. (Participante 10)

Comecei a fazer drenagem. Combinei de fazer duas vezes na semana, mas já falei uma na semana passada, pois trabalhei até mais tarde. Então isso desanima sabe?! Como vou animar para fazer uma academia, por exemplo, se eu sei que não vou ter tempo? (Participante 16)

Com tantos afazeres no trabalho, relataram deixar de lado a vida social, os prazeres e as necessidades para se dedicar exclusivamente à profissão. Não raro, esquecem que são pessoas que interagem com o mundo e que esta interação promove autossatisfação.

A ausência de hábitos saudáveis é frequentemente justificada pelo cansaço físico/mental, o que faz com que mantenham o ritmo pesado de trabalho diário e sofram significativas sobrecargas corporais e mentais. Trata-se de uma situação preocupante, com repercussões em curto e longo prazo.

Na verdade, assim... A minha rotina ela afeta mais assim, eu acredito assim, pelo fato do cansaço, da estafa... Eu acho que já estou chegando no estado de estafa mesmo. Deixa eu ver... Estou sem férias, estou com

duas férias vencidas, então eu acho que tudo isso acaba interferindo, né? Uma coisa que aconteceu naquele dia é um fato, mas assim... o cansaço me afeta diretamente, principalmente o mental, assim, de ficar... Essa semana, pra você ver, teve um dia que eu não aguentei, que eu deitei e dormi porque meu olho pesava e eu falei: se eu estudasse não ia adiantar nada, não ia absorver [...] esse cansaço me afeta pra me concentrar. Principalmente nas questões, para estudar e para o meu planejamento lá do curso. (Participante 05)

É exatamente isso, porque eu me sinto muito cansado pelo cargo profissional de enfermeiro que eu exerço e isso, no final do dia, acarreta no meu cansaço. (Participante 10)

Em termos financeiros, os participantes verbalizaram insatisfação com os salários recebidos e necessidade de manter mais de um vínculo empregatício, o que os insere em um ciclo perigoso. Para ganhar melhor, eles estabelecem mais vínculos e comprometem o estilo de vida, com repercussões negativas também na qualidade de vida. Por outro lado, para manterem um nível de conforto mínimo e desejado, inclusive no tocante a algumas escolhas, precisam melhorar os rendimentos financeiros. Estabelece-se, portanto, um ciclo: mais dinheiro mediante mais trabalho, porém cada vez menos tempo para usufruir dos benefícios.

[...] uma área bem carinha, ah, mas comer bem é caro, comer legume e verdura todo dia sai caro, fruta está caríssima. (Participante 06)

A relação é total, visto que, não é que eu não goste do meu trabalho, eu gosto muito do que eu faço, mas eu entendo que trabalhar com plantão e trabalhar também dando aula a carga horária é grande. Aponta uma demanda de tempo grande, sendo o retorno financeiro favorável, satisfatório, porém eu só me proponho a estar nesta rotina porque a parte financeira tem compensado. (Participante 13)

[...] e a questão financeira, como a gente não tem tanta valorização, você acaba buscando mais de um emprego e, com isso, a sua rotina vai... Entre ganhar emprego, sustentar, e você sair para um cinema, viajar, ver um filme, sair, você vai trabalhar, né? (Participante 05)

DISCUSSÃO

Os participantes demonstraram considerar o trabalho a principal circunstância que interfere no estilo de vida. Para eles, integrar melhor as atividades profissionais com os anseios pessoais é crucial, uma vez que o trabalho frequentemente impede que realizem alguns de seus desejos. Quando o enfermeiro internaliza a repercussão do trabalho no estilo de vida, este passa a ser simbolizado como culpado pelos hábitos sedentários e, então, evidencia-se a dificuldade de estabelecer um limite seguro entre o tempo dedicado à profissão e a outras atividades⁽¹²⁾.

Houve consenso quanto à interferência do trabalho na vida dos participantes, por não oferecer condições adequadas e obrigar que se enquadrem em uma rotina prejudicial, com noites mal dormidas, intensa carga emocional e jornada de trabalho exaustiva. Como consequência, não há tempo para a realização de outras atividades, inclusive de autocuidado. Tal imposição se dá pela sistematização sociológica, uma vez que:

Consideram a interação social simplesmente um meio através do qual as determinantes do comportamento passam a produzir o comportamento. Dessa maneira, a sistematização sociológica típica atribui o comportamento a fatores como posição social, prescrições culturais, normas, valores, sanções, necessidades de papel e exigências do sistema social⁽¹³⁾.

Nesse contexto, o sujeito aceita as condições de trabalho para se manter interagindo com o social, já que o mundo contemporâneo impõe regras e *status* a serem seguidos. Prova disso é alegarem a questão financeira como pretexto para aceitarem a realidade vivida. Em suas falas, os enfermeiros evidenciaram que a baixa remuneração impõe a necessidade de outros empregos e, portanto, faz com que se submetam a duplas jornadas e comprometam o estilo de vida e o autocuidado.

Não obstante, compreende-se que as longas jornadas de trabalho estão ligadas tanto ao desejo de uma melhor remuneração quanto à questão de “*status*”, uma vez que o indivíduo sente necessidade de manter seu papel na sociedade, que a todo instante o cobra por uma posição melhor. Assim, para assegurar seu lugar no mundo contemporâneo, o enfermeiro precisa trabalhar mais, o que prejudica seu estilo de vida, tanto na esfera profissional quanto social e familiar, e dificulta a realização de anseios pessoais. Trabalhando de maneira exaustiva, não sobra tempo para o lazer, relacionamentos sociais, atividades variadas e, principalmente, para o cuidado de si (físico ou mental)⁽¹⁴⁾.

A sobrecarga gerada pelas longas jornadas de trabalho está associada a fatores prejudiciais ao estilo de vida. Nota-se a influência do cansaço físico/mental na ausência de hábitos saudáveis, já que o profissional se sente esgotado para cuidar de si e realizar atividades que promovam bem-estar. Acresce-se a escassez de tempo livre como fator que contribui para a não incorporação de hábitos saudáveis^(12,14).

O Interacionismo possivelmente explica o impacto da jornada de trabalho nesses comportamentos, pois evidencia as significações do enfermeiro acerca das consequências das condições laborais no estilo de vida, em um ciclo de ação e reação. Ou seja, os significados proporcionados pelos elementos do trabalho são intrinsecamente fundamentais para que o profissional reflita sobre seus hábitos, sejam eles saudáveis ou não. Dessa forma, é impossível pensar em um estilo de vida ignorando os significados que se relacionam com a principal causa do que se está sendo vivenciado⁽¹³⁾.

O interacionismo simbólico fundamenta-se em uma concepção ainda centrada e essencialista do “*eu*”, não obstante ser produzida por meio das interações sociais⁽¹⁵⁾. Assim, sabendo que o IS considera o significado como o produto do processo de interação humana, o significado de um elemento nasce da maneira como as outras pessoas agem em relação a si no tocante ao elemento. Dessa forma, o IS considera os significados produtos sociais, criações elaboradas em e por meio das atividades humanas determinantes em seu processo interativo⁽¹³⁾.

Não se pode, portanto, ignorar o fato dos enfermeiros se dedicarem ao cuidado do outro, de modo que os constructos desta interação, os produtos sociais gerados por este cuidado, também influenciam no seu estilo de vida. Em seus relatos, eles verbalizaram que, com frequência, permutam o cuidado de si pelo cuidado a outrem e se satisfazem vendo o bem-estar do ser cuidado. Contudo,

estudos mostram ser essencial cuidar de si, no âmbito físico, mental e espiritual, como forma de qualificar o cuidado do outro⁽¹⁶⁾.

É possível depreender dos depoimentos que a prática profissional pode trazer prejuízos para o profissional em todos os âmbitos, caso ele não consiga encontrar um equilíbrio entre as condições de trabalho e as necessidades próprias. A prática de enfermagem de modo exaustivo, sem nexos com o cuidado de si, gera significados negativos para o profissional, que se sente insatisfeito com o estilo de vida vivenciado.

Limitações do estudo

Embora seja importante expor as dificuldades vivenciadas, alguns enfermeiros se recusaram a participar deste estudo.

Contribuições para a área da enfermagem, saúde ou política pública

A pesquisa irá contribuir com constructos para que pesquisadores ampliem o conhecimento sobre a temática e consolidem algumas ideias sobre o universo dos profissionais de enfermagem: como sublinham seu estilo de vida, como significam o cuidado de si e estabelecem conexões. Nesse sentido, preenche-se uma lacuna na pesquisa científica, pois ampliam-se as discussões e estimula-se o olhar holístico aos enfermeiros.

Já a categoria de enfermagem poderá, por meio deste estudo, compreender melhor a si, refletir sobre suas escolhas e se conscientizar sobre as mudanças necessárias a serem feitas em sua rotina para que a atividade laboral, o estilo de vida pessoal e o cuidado de si possam caminhar em harmonia. Dessa forma, contribuições serão igualmente oferecidas para melhorar a qualidade da assistência de enfermagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O método escolhido permitiu identificar fatores e circunstâncias que interferem no estilo de vida dos profissionais enfermeiros, bem como situações laborais que modificam substancialmente os hábitos de vida, sendo considerados decisivos na tomada de decisão para o cuidado de si.

Adotar a Teoria Fundamentada nos Dados possibilitou alcançar o objetivo proposto, ou seja, apreender o fenômeno referente às causas do estilo de vida vivenciado pelos enfermeiros. Da mesma forma, o referencial teórico do Interacionismo Simbólico favoreceu a compreensão dos significados atribuídos pelos enfermeiros às interações no ambiente de trabalho.

Foi possível ainda identificar os fatores que contribuem para o estilo de vida vivenciado pela maioria dos participantes, inclusive conflitos dilemáticos em relação aos hábitos sublinhados. O conteúdo das entrevistas permite inferir que o trabalho dos enfermeiros repercute de maneira significativa no estilo de vida, pois a carga horária extensa, a falta de condições laborais e o cansaço proveniente da rotina desgastante os deixam sem tempo e motivação para cuidarem de si. Portanto, considera-se necessário adotar algumas medidas que possibilitem conciliar aspectos pessoais e profissionais, em prol de um estilo de vida mais saudável.

Nesse sentido, os resultados permitem uma ampla reflexão sobre a complexa vida dos profissionais enfermeiros, ou seja, evidenciam o paradoxo existente entre o que almejam e aquilo que efetivamente vivenciam. Fala-se aqui de pessoas que exercem o cuidado, que observam os impactos do descuido com a vida de forma geral e que precisam dar conta de um cotidiano muito tenso e desafiador, especialmente diante da própria vida.

Então, este fenômeno também aponta para uma alerta: é preciso suscitar entre esses profissionais novas perspectivas de conduzir as escolhas diárias. O trabalho não pode ser apenas

uma forma de “*ganhar*” a vida, resultando em tantas perdas, inclusive da própria saúde. Os enfermeiros precisam “viver” a vida, com todas as nuances de prazer, desejos e bem-estar a ela inerentes, assim como fazem diariamente em relação a outras facetas presentes no universo interativo.

Em síntese, os resultados aqui apresentados ressaltam a significativa necessidade de ações de sensibilização e promoção da saúde de enfermeiros, para que reflitam sobre o impacto das longas jornadas de trabalho e de outros fatores que prejudicam a adoção de um estilo de vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

1. WHO Centre for Health Development. A glossary of terms for community health care and services for older persons. Vol. 5 Ageing and Health Technical Report [Internet]. Kobe (JP): WHO; 2004 [cited 2016 Nov 05]. 111 p. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/68896/1/WHO_WKC_Tech.Ser._04.2.pdf
2. Almeida MAB, Gutierrez GL, Marques R. Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa [Internet]. São Paulo: EACH/USP; 2012 [cited 2018 Aug 26]. 142 p. Available from: http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf
3. Montoya LRG, Salazar ARL. [Lifestyle and good health]. Educere [Internet]. 2010 [cited 2016 Nov 05];14(48):13-9. Available from: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf> Spanish.
4. Portes LA. Estilo de vida e qualidade de vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos. Lifestyle J [Internet]. 2011 [cited 2016 Nov 05];1(1):8-10. Available from: <https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/128/127>
5. Beck CLC, Gonzales RMB, Stekel LMC, Donaduzzi JC. [Nursing work in critical units and its repercussion over workers' health]. Esc Anna Nery [Internet]. 2006 [cited 2016 Feb 07]; 10(2):221-7. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v10n2/a08v10n2.pdf> Portuguese.
6. Battaus MRB, Monteiro MI. [Socio-demographic profile and lifestyle of workers of a metallurgical industry]. Rev Bras Enferm [Internet]. 2013 [cited 2016 Feb 18]; 66(1):52-8. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v66n1/v66n1a08.pdf> Portuguese.
7. Leite JL, Silva LJ, Oliveira RMP, Stipp MAC. Thoughts regarding researchers utilizing Grounded Theory. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2012 [cited 2016 Feb 10];46(3):765-9. Available from: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n3/en_33.pdf English, Portuguese.
8. Torres MKL; Oliveira PC, Nunes CS, Nakayama MK. Análise da utilização da Grounded Theory (Teoria Fundamentada nos Dados) na produção científica brasileira entre 2008-2012. RBPG Rev Bras Pós-Grad [Internet]. 2012 [cited 2016 Feb 10];11(24):485-510. Available from: <http://ojs.rbpg.capes.gov.br/index.php/rbpg/article/view/509/pdf>
9. Strauss A, Corbin J. Pesquisa Qualitativa: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento da teoria fundamentada. 2a ed. Porto Alegre: Artmed; 2008. 288 p.
10. Silva ECC, Ramos DLP. Interação transcultural nos serviços de saúde. Acta Bioeth. [Internet]. 2010 [cited 2016 Dec 16]; 16(2):180-90. Available from: <http://www.scielo.cl/pdf/abioeth/v16n2/a11.pdf>
11. Carvalho VD, Borges LO, Rêgo DP. Interacionismo simbólico: origens, pressupostos e contribuições aos estudos em Psicologia Social. Psicol Ciênc Prof [Internet]. 2010 [cited 2016 Dec 16]; 30(1):146-161. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v30n1/v30n1a11.pdf>
12. Silva AA, Rotenberg L, Fischer FM. Nursing work hours: individual needs versus working conditions. Rev Saúde Pública [Internet]. 2011 [cited 2016 Dec 16];45(6):1117-26. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22124741>
13. Blumer H. Symbolic interactionism: perspective and method. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall; c1969. 195 p.
14. Fernandes JC, Portela LF, Griep RH, Rotenberg L. Working hours and health in nurses of public hospitals according to gender. Rev Saúde Pública [Internet]. 2017 [cited 2016 Dec 16]; 51:63. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v51/0034-8910-rsp-S1518-87872017051006808.pdf>
15. Ennes MA. Interacionismo simbólico: contribuições para se pensar os processos identitários. Perspectivas [Internet]. 2013 [cited 2016 Dec 16];43:63-81. Available from: <http://seer.fclar.unesp.br/perspectivas/article/view/5956/4859>
16. Ferreira ES, Souza MB, Souza NVDO, Tavares KFA, Pires AS. The importance of self-care for nursing professional. Ciênc Cuid Saúde [Internet]. 2015 [cited 2016 Dec 16];14(1):978-85. Available from: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/23360/14206>