



## Autocuidado para enfermeiros que trabalham com crianças autistas

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Lívia Nascimento Dos Santos Lopes

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

O trabalho dos enfermeiros que lidam diariamente com crianças autistas pode ser gratificante, mas também desafiador e emocionalmente exigente. É fundamental que esses profissionais pratiquem o autocuidado para preservar seu bem-estar físico, mental e emocional. Ao cuidarem de si mesmos, os enfermeiros estarão melhor preparados para fornecer o melhor cuidado possível às crianças autistas.

Uma das principais áreas de autocuidado é a saúde física. Os enfermeiros devem priorizar uma alimentação saudável e balanceada, garantir a prática regular de exercícios físicos e adotar uma rotina adequada de sono. Além disso, é essencial que cuidem de sua saúde, realizando exames médicos regulares e buscando ajuda profissional quando necessário. Ao cuidar de seu próprio corpo, os enfermeiros terão mais energia e vitalidade para enfrentar os desafios do trabalho com crianças autistas.

O autocuidado emocional também é crucial. O trabalho com crianças autistas pode ser emocionalmente intenso, e os enfermeiros devem permitir-se expressar e processar suas emoções. Isso pode ser feito por meio do desabafo com colegas ou em grupos de apoio, ou até mesmo por meio de atividades criativas, como escrever em um diário ou praticar a arte. Além disso, o estabelecimento de limites claros é importante para evitar o esgotamento emocional. Os enfermeiros devem aprender a reconhecer seus próprios limites e buscar ajuda quando necessário.

O autocuidado social também desempenha um papel importante. É essencial que os enfermeiros mantenham conexões significativas com amigos, familiares e outros profissionais de saúde. O apoio social pode ser um recurso valioso para lidar com o estresse e compartilhar experiências. Além disso, reservar um tempo para atividades de lazer e hobbies é fundamental para equilibrar a vida profissional e pessoal.

Por fim, o autocuidado profissional é essencial para os enfermeiros que trabalham com crianças autistas. Isso inclui buscar oportunidades de formação e atualização, participar de grupos de discussão e supervisões clínicas, e buscar o suporte necessário para enfrentar os desafios do trabalho. Além disso, é importante reconhecer e celebrar as conquistas e sucessos alcançados no cuidado das crianças autistas. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.