

## **TEORIA DO AUTOCUIDADO DE DOROTHEA OREM**

Segundo Orem (1983), autocuidado *consiste, na prática de atividades que os indivíduos realizam em favor de si mesmos, para manter a vida, a saúde e o bem-estar. Isto é, são ações intencionais, aprendidas, realizadas sucessivamente para satisfazer a necessidades em cuidados.*

Os enfermeiros procuram a satisfação das necessidades humanas fundamentais e a máxima independência na realização das atividades da vida, a adaptação funcional aos défices e a adaptação a múltiplos fatores (Ordem dos Enfermeiros, 2003).

A enfermagem tem como preocupação a necessidade de ações de autocuidado do individuo e a oferta do controlo desse autocuidado, assim surgiu, segundo Dorothea Orem, a Teoria do Autocuidado, subdividida em três subteorias: a Teoria do Autocuidado, a Teoria do Défice do Autocuidado e a teoria dos Sistemas de Enfermagem.

A teoria do autocuidado descreve e explica a prática de cuidados executados pela pessoa portadora de uma necessidade, para manter a saúde e o bem-estar, fornecer meios para o desenvolvimento contínuo e para funcionar de acordo com as normas compatíveis com as condições essenciais à vida; e manter as condições necessárias à garantia do funcionamento integrado e do desenvolvimento humano individual e de grupo (Orem, 2001).

Existem três tipos de requisitos do autocuidado: Requisitos de Autocuidado universal- associados aos processos de vida e ao bem-estar, estão presentes em todos os indivíduos; Requisitos de autocuidado de desenvolvimento- associados ao estado de desenvolvimento em que cada individuo se encontra; Requisitos de autocuidado relacionados com alterações da saúde— associados a desvios do funcionamento.

Os Requisitos de autocuidado universais são: a manutenção de uma quantidade suficiente de ar, a manutenção de uma ingestão suficiente de água, a manutenção de uma ingestão adequada de alimentos, a provisão de cuidados associados aos processos de eliminação, a manutenção do equilíbrio entre o descanso e a atividade, a manutenção do equilíbrio entre o isolamento e a interação social, a prevenção de riscos para a vida, funcionamento e bem-estar humanos, por fim, a promoção do funcionamento e desenvolvimento humano dentro de grupos sociais de acordo com o potencial humano.

A Teoria do Défice de Autocuidado foi essencial na teoria geral de enfermagem de Orem. O déficit de autocuidado é uma relação entre as capacidades de ação de um indivíduo e as necessidades de autocuidado. Isto é, o déficit de autocuidado resulta da relação entre as ações que um indivíduo exerce ou deveria exercer e a sua capacidade de fazê-lo. Segundo esta teoria existem cinco métodos de ajuda: agir ou fazer para o outro, guiar o outro, apoiar o outro, proporcionar um ambiente que promova o desenvolvimento pessoal e ensinar o outro.

Por fim, a Teoria dos Sistemas de Enfermagem, baseada na necessidade de autocuidado e nas capacidades de realização de autocuidado do utente. Orem identificou três classificações de sistemas de enfermagem: Sistema totalmente compensatório, Sistema Parcialmente compensatório, Sistema de apoio educativo.

No sistema totalmente compensatório, a pessoa não tem recursos para realizar o autocuidado, então o enfermeiro assume a total responsabilidade nos autocuidados, é esperado, que o enfermeiro realize todas as intervenções terapêuticas de autocuidado ou para compensar a incapacidade do utente em realizar autocuidado ou quando o utente necessita de orientação contínua no autocuidado.

No sistema parcialmente compensatório, a pessoa partilha responsabilidade nos autocuidados, assumindo os recursos que estão dentro das suas capacidades, é esperado que o utente e o enfermeiro se envolvam na realização do autocuidado do utente.

No sistema apoio educativo, a pessoa tem recursos para realizar autocuidado, necessitando apenas de apoio, orientação e ensino.

## **BIBLIOGRAFIA**

Melanie MCEWEN, & Evelyn WILLS. (2009). *Bases Teóricas para Enfermagem*.

Artemed Editora.

Orem, D. & Taylor, S. (2001). *Nursing Concepts of Practice* 6th Ed. Mosby, New York.

TOMEY, Ann Marrier; ALLIGOOD, Marta Raile – Teóricas de enfermagem e a sua obra.

5a ed. Loures: Lusociência, 2003. ISBN: 972-8393-74-6.

Potter, P. A., & Perry, A. G. . *Fundamentos de Enfermagem: conceitos, processo e prática*.

(4ª ed.). Guanabara Koogan.