

A PRÁTICA DO AUTOCUIDADO PELO PROFISSIONAL DOCENTE ENFERMEIRO.

THE PRACTICE OF SELF-CARE BY TEACHING PROFESSIONAL NURSE.

LA PRÁCTICA DEL CUIDADO PERSONAL MEDIANTE LA ENSEÑANZA DE ENFERMERÍA PROFESIONAL.

Mara Cristina Bicudo de Souza¹; Angélica Souza Chaves Salomon²; Beatriz Emiko Rodrigues Lima³

RESUMO:

Introdução: O autocuidado é um processo cognitivo, afetivo e comportamental no qual o indivíduo assume a responsabilidade por sua própria vida, conquistando integridade nas relações consigo e com o mundo em que está inserido. O docente enfermeiro é quem prepara, especificamente, o profissional enfermeiro que, dentre outras atribuições, será o responsável pelo cuidado na área de saúde. No entanto é importante resguardar sua saúde, cuidar-se para então poder cuidar expressivamente do próximo. **Objetivo:** identificar como os profissionais docentes de enfermagem cuidam de sua saúde. **Método:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa-descritiva que utilizou como técnica de pesquisa o grupo focal, foi

realizada em um curso de graduação em enfermagem de uma instituição do Vale do Paraíba Paulista, com profissionais enfermeiros docentes que lecionam no ensino profissionalizante. A coleta de dados foi realizada no período de julho e agosto de 2011. **Resultados:** A aplicação da técnica do grupo focal proporcionou o desenvolvimento de um processo no qual a compreensão das experiências dos participantes, o próprio ponto de vista e sentimentos de cada um, o pensar coletivamente sobre uma temática do cotidiano do grupo facilitou a discussão e a observação das controvérsias. E, ainda, a elaboração de ideias centrais encontradas nas falas e na observação direta dos envolvidos. **Considerações finais:** Os relatos e as observações junto ao grupo levaram a perceber o envolvimento dos docentes enfermeiros com relação ao cuidado com seus familiares. Seu autocuidado corresponde aos aspectos físico e espiritual.

Descritores: Enfermagem, autocuidado, saúde.

¹ Profa. Dra. da Universidade de Taubaté – UNITAU. E-mail: marajac@uol.com.br

² Enfermeira, graduada na Universidade de Taubaté – UNITAU

³ Enfermeira, graduada na Universidade de Taubaté – UNITAU

ABSTRACT:

Introduction: Self-care is a process cognitive, affective and behavioral in which the individual takes responsibility for his own life, conquering integrity in relationships with themselves and the world in which it is inserted. The nurse is teaching who prepares specifically the nurse who, among other duties, is responsible for the care in health care. However it is important to safeguard your health, take care of yourself and then you can take care of the next expressively. **Objective:** To identify how teachers professional nursing care for their health. **Method:** This was a qualitative-descriptive research technique used as the focus group was held in an undergraduate degree in nursing from an institution of Vale do Paraíba Paulista, with nurses teachers who teach in vocational education. Data collection was conducted between July and August 2011. **Results:** Application of focus group technique enabled the development of a process in which the understanding of participants' experiences, their own point of view and feelings of each, thinking collectively about a topic of daily facilitated group discussion and observation controversies. And yet, the

development of central ideas found in the reports and direct observation involved. **Final considerations:** The reports and observations with the group led to perceive the involvement of teachers nurses regarding care of their families. Self-care corresponds to the physical and spiritual. **Keywords:** nursing, personal care, health.

RESUMEN:

Introducción: El cuidado personal es un proceso cognitivo, afectivo y conductual en la que el individuo asume la responsabilidad de su propia vida, la integridad de la conquista en la relación con ellos mismos y el mundo en el que se inserta. La enfermera es la enseñanza que prepara específicamente a la enfermera que, entre otras funciones, se encarga de la atención en salud. Sin embargo, es importante salvaguardar su salud, cuidar de ti mismo y luego usted puede hacerse cargo de la siguiente manera expresiva. **Objetivo:** Identificar cómo los profesores de enfermería profesional de la salud. **Método:** Se trata de una técnica de investigación cualitativa-descriptiva utilizada como grupo focal se llevó a cabo en un título de licenciatura en enfermería de una institución de Vale do Paraíba Paulista,

con los profesores enfermeros que enseñan en la educación profesional. La recolección de datos se llevó a cabo entre julio y agosto de 2011.

Resultados: La aplicación de la técnica de grupos focales permitieron el desarrollo de un proceso en el que la comprensión de las experiencias de los participantes, su propio punto de vista y los sentimientos de cada uno, pensar colectivamente acerca de un tema de todos los días el grupo de discusión facilitada y observación controversias. Y, sin embargo, el desarrollo de las ideas centrales de encontrar en los informes y la observación directa implicados. **Consideraciones finales:** Los informes y las observaciones con el grupo llevó a percibir la participación de los profesores enfermeros sobre el cuidado de sus familias. El cuidado personal corresponde a la física y la espiritual.

Descriptor: cuidado, cuidado personal, salud.

INTRODUÇÃO

Em toda atividade profissional, há necessidade de se administrar as horas de trabalho e conciliá-la com a vida pessoal e familiar. No entanto o professor, ao exercer sua profissão, leva para seu convívio familiar atividades

como planejamentos, pesquisas, provas e ainda o preparo das aulas a serem lecionadas durante o período letivo. Esses compromissos, uma vez assumidos, causam, muitas vezes, estresse e a inobservância com a saúde desse trabalhador, pela falta de tempo ou por não conseguir equacioná-lo de forma adequada.

Na área da saúde, a formação não é mera transmissão de conhecimentos, mas incentivo para capacitar o profissional para lidar com várias situações nas dimensões individual e coletiva¹.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) de 1996, no seu Art. 13, destaca que os docentes deverão se encarregar de realizar as seguintes atividades: participar da elaboração da proposta pedagógica do estabelecimento de ensino; elaborar e cumprir plano de trabalho, segundo a proposta pedagógica do estabelecimento de ensino; zelar pela aprendizagem dos alunos; estabelecer estratégias de recuperação para os alunos de menor rendimento; ministrar os dias letivos e horas-aula estabelecidos, além de participar integralmente dos períodos dedicados ao planejamento, à avaliação e ao desenvolvimento profissional; colaborar com as atividades de

articulação da escola com as famílias e a comunidade².

A enfermagem é a ciência e a arte de cuidar³, uma profissão que nasce no cuidado e que estabelece, também, modos de educar e orientar e, tem relação com as atividades femininas, haja vista que, enquanto matriarcas estas são responsáveis pelos cuidados prestados à família, o que justifica, assim, a procura das mulheres pela profissão. Elas se organizam conforme suas atividades profissionais, em paralelo a sua vida pessoal, ou seja, como esposa, mãe e organizadora do lar⁴.

O docente enfermeiro é quem prepara, especificamente, o profissional enfermeiro que, dentre outras atribuições, será o responsável pelo cuidado na área de saúde.

Os enfermeiros que constituem o corpo docente em uma instituição passam da condição de enfermeiros para a condição de docentes e enfrentam situações e realidades pedagógicas negativas, por não terem tido oportunidades na formação de competências necessárias para a realização do trabalho no meio acadêmico⁵.

No ensino superior ministram aulas teóricas e práticas em

universidades e faculdades públicas e privadas; acompanham a produção da área educacional e cultural; planejam o curso, a disciplina e o projeto pedagógico; avaliam o processo de ensino-aprendizagem; preparam aulas e participam de atividades institucionais⁶.

Sua competência não está agregada apenas aos saberes, mas também ligada a capacidades e habilidades que permitem surgir pensamentos que possibilitem a mobilização, orquestração e sistematização referentes a recursos para a aplicação destes saberes⁵.

Diante do trabalho do enfermeiro e das cobranças enfrentadas no cotidiano, torna-se relevante prepará-lo desde a academia para ser um profissional que cuida, mas necessita de ser cuidado. Esse cuidado pertence aos outros e a si mesmo.

A educação e o processo de trabalho mantêm uma relação de importância e respeito às novas práticas de saúde e de cuidar na enfermagem, permitindo visualizar o momento de transição entre o ensino e a prática. Por outro lado, esses efeitos impõem aos enfermeiros-educadores um ritmo desgastante de incerteza e insegurança nas instituições de saúde, de ensino e na sociedade⁷.

A formação do enfermeiro pode gerar processos destrutivos, comprometendo sua saúde física e mental, justificando a necessidade de preparar o futuro dos docentes e dos enfermeiros para o cuidado de si, como condição primordial para cuidar do outro⁸.

Uma das teorias mais influentes na enfermagem é a do autocuidado, desenvolvida por Dorothea Elisabeth Orem, entre 1959 a 1985, na qual os pacientes aprendem a cuidar de si, sendo aplicada para reabilitação e cuidados primários, encorajando a pessoa a ser independente. É consolidado como um processo cognitivo, afetivo e comportamental, quando o indivíduo assume responsabilidade por sua própria vida, conquistando integridade nas relações consigo e com o mundo em que está inserido⁹.

“O autocuidado é a realização de ações dirigidas a si mesmo ou ao ambiente a fim de regular o próprio funcionamento de acordo com seus interesses na vida, funcionamento integrado e bem-estar. As ações de autocuidado constituem a prática de atividades que os indivíduos desempenham de forma deliberada em seu próprio benefício com o propósito

de manter a vida, a saúde e o bem-estar.”¹⁰

Para o exercício do cuidar, necessitamos de um tempo para nós, sem aquela necessidade de deveres, limitações ou ainda como uma obrigação. É fazer coisas que nos dão prazer, sem tornar a prática um obstáculo¹¹.

A doença aparece quando há uma alteração no estado de saúde da pessoa e pode se manifestar com somatórias de sintomas que, quando não percebidos, geram alterações do seu estado geral.

Para o ser humano, trabalhador, a pior doença é a negação de sua existência, quando esquece seu próprio horizonte. Não conseguem ser inteiros no que fazem, seja porque assumiram coisas demais ou porque se empenharam em realizar o que fazem. A tarefa humana é construir o autocontrole e a moderação, é o caminho do meio, “modo de ser do trabalhador” e o “modo de ser do cuidador”, pois o autocuidado não convive nem com o excesso nem com a carência, sendo o equilíbrio entre eles¹².

“Em nossa sociedade, a impressão que se tem é a de que o profissional da área da saúde, o ser humano-educador-cuidador, não adoec

e não se cansa. Assim, aquele que presta cuidados ao outro acaba por esquecer-se de si mesmo”¹³.

A saúde não é utopia, mas uma constante transformação, que exige necessidades e adaptações fundamentais do ser humano, pois se trata de um processo de vida social, com suas dimensões política, social e econômica, antes de se perceber a dimensão médica⁶.

Quando falamos de saúde, os riscos envolvidos possuem caráter especial, não apenas pela probabilidade de uma doença ou condição a ser evitada, mas também pelo potencial ao qual a pessoa está exposta. Desta forma, a intenção preventiva está situada no primeiro nível de atenção do sistema básico de saúde.

É importante a prática de assistência e educação em saúde, pois nos prepara para o futuro, para resguardar nossa saúde, para, então, podermos cuidar expressivamente do próximo¹⁴.

“... precisamos e devemos nos preocupar conosco e dar lugar a nossa necessidade de gregária, de sentirmo-nos amparados por alguém. Essa é uma necessidade também do profissional que cuida”¹⁵.

Nessa pesquisa, buscamos os relatos de experiências do dia a dia dos docentes enfermeiros em relação ao cuidado com sua saúde e seu bem estar. Propomos-nos identificar como os docentes de enfermagem cuidam de sua saúde.

METODOLOGIA:

Trata-se de uma pesquisa qualitativa-descritiva, realizada em um curso de graduação em enfermagem de uma Instituição de ensino superior no vale do Paraíba paulista (São Paulo-Brasil). Participaram da mesma, enfermeiros docentes que lecionam no ensino profissionalizante do referido curso. Foram convidados dez professores, a partir de um sorteio, correspondente a 50% da população, num universo de 20 docentes enfermeiros, tendo sido convidado pelo menos um professor de cada disciplina profissionalizante, conforme aceite e disponibilidade de horário. Entretanto, após contato, somente nove docentes participaram da pesquisa.

Com o objetivo de obter dados qualitativos com estudo descritivo, utilizou-se como técnica o grupo focal.

Os dados foram obtidos por meio de discussões planejadas, sessões

grupais, realizadas nos meses de julho e agosto de 2011, com duração máxima de 60 minutos. As reuniões foram conduzidas por um moderador e tiveram como base um roteiro com perguntas norteadoras que instigaram as discussões do grupo de nove professores encorajando-os a se expressarem livremente; e um observador que ficou encarregado de registrar as expressões faciais e a comunicação não verbal, a fim de auxiliar a análise dos dados coletados. As reuniões ocorreram após a assinatura do Termo de Consentimento da Instituição, pelo responsável técnico do curso de enfermagem, e foram agendadas, gravadas e transcritas na íntegra e analisadas juntamente com as anotações das observações, proporcionando uma visão geral de como o grupo percebe o assunto enfocado; a observação direta foi anotada como diário de campo.

Ao término das transcrições, as gravações e o diário de campo foram destruídos.

Quanto aos aspectos éticos, o projeto da pesquisa foi autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Taubaté (São Paulo-Brasil) sob o protocolo CEP/UNITAU nº065/11.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A aplicação da técnica do grupo focal, para a coleta de dados da pesquisa proporcionou o desenvolvimento de um processo no qual a compreensão das experiências dos participantes, o próprio ponto de vista e sentimentos de cada um, o pensar coletivamente sobre uma temática do cotidiano do grupo facilitou a discussão e a observação das controvérsias. E, ainda, a elaboração de ideias centrais encontradas nas falas e na observação direta dos envolvidos.

As reuniões foram num total de três sendo uma realizada em julho e duas no mês de agosto.

No primeiro encontro houve as apresentações do moderador, do observador e da proposta da pesquisa, e ainda a descrição das atribuições dos mesmos. Foram entregues os termos de consentimento livre e esclarecido, para a ciência e assinatura dos participantes, seguidos por esclarecimentos sobre a técnica do grupo focal, deixando claro que o método não é um teste de conhecimento, motivo pelo qual não há respostas corretas ou incorretas.

Num primeiro momento observamos que o grupo apresentou-se

apreensivo, um pouco tímido, aparentando resistência em algumas colocações, entretanto, no decorrer do tempo, os participantes mostraram-se mais abertos e sensíveis à discussão.

Com o objetivo de identificar como os profissionais docentes de enfermagem cuidam de sua saúde, em cada reunião foram realizadas questões norteadoras como segue:

- 1- Como você considera a frase “Cuidar-se”, o que você tem feito para você mesmo?
- 2- Descreva uma ação/preocupação com seu autocuidado praticado no dia a dia.
- 3- Ao praticar ação/ações para seu autocuidado, que fatores você considera importantes?

Percebemos que quando as pessoas passam a refletir sobre o próprio cuidado, cuidar-se, repensam no seu cotidiano e veem que estão em falta consigo mesmo no que tange a muitos detalhes. Sempre que pensamos mais nos outros ou nas atribuições do dia a dia, esquecemos-nos de nós e somos levados a deixar ou adiar uma consulta médica, uma atividade de lazer, um momento de repouso, entre outras coisas.

Os docentes enfermeiros revelaram que apresentam dificuldades em relação ao autocuidado, demonstram isso em seus relatos.

[...] a gente como enfermeiro cuida do outro e acaba se esquecendo de se autocuidar [...] o momento mais jovem, cuidava do outro e a gente já tem uma saúde melhor [...] a gente não percebe, o corpo fala por si só. Ele falou, eu fui atrás (PE1).

[...] é muito mais fácil cuidar dos outros do que da gente próprio [...] o corpo pede, o corpo fala e ele fala [...]

Observamos que os docentes consideram que a representação do cuidado próprio (cuidar-se) está relacionada à família, e seu convívio, para a maioria dos entrevistados, é definido como um ato prazeroso, para melhor qualidade de vida e promover seu bem-estar.

“... tenho feito bastante coisa em relação a família, com minhas duas filhas e com meu marido ... eu acho que isso que é importante, porque a gente trabalha muito tempo ... estou fazendo para mim em termo de cuidado” (PE5).

“... de vez em quando chego assim, em casa, aí eu dou uma deitada para esticar as pernas, aí vem todo mundo, meus filhos, minha mãe e até a cachorrinha fica ali do lado da cama...”

É compartilhar, e isso para mim é muito bom... cuidar-se é aquilo que dá prazer, que não me irrite, que não me cause algum desconforto” (PE7).

“... eu considero cuidar-se, eu atender as minhas necessidades. É, eu sei que estou em falta comigo em muitos setores ... gosto de estar com meus filhos ... porque eu gosto de ficar com minha família ... para mim isso é muito importante” (PE6).

“... Quando a gente falou de cuidar-se, eu não consigo pensar exclusivamente em mim, talvez tenha a ver muito com a minha formação, né? A minha família sempre foi uma família pequena” (PE9).

Os docentes enfermeiros encontram nas famílias redes de apoio, oferecendo apoio emocional e instrumental, como convivências cotidianas, preocupações, emoções, provisão de bens, dinheiro e trabalho. As relações entre os membros da família se mantêm por meio do círculo de afeto e auxiliam na sua sustentação, motivando, trazendo esforços e validando comportamentos positivos, reconhecendo assim, as fontes de estresse. A família deve trabalhar em conjunto para reconhecer e criar seu mecanismo de proteção, sabendo que o

apoio é uma ação recíproca: quem dá deve receber¹⁶.

Percebemos que, ao propor uma descrição de uma ação/preocupação com o autocuidado praticado no dia-a-dia aos docentes, houve um equívoco sobre o tema, pois foram relatados hábitos rotineiros como um ato de cuidar.

“... não esquecer dos meus remédios, né, dos meus cremes, né, da minha paz corporal, da minha oração e dizer que amo meus filhos e minha mãe” (PE7).

“... eu sempre agradeço a Deus em primeiro lugar... tenho tomado mais cuidado é com a alimentação” (PE5).

“... é rotina o cuidado diário, é higiene oral, muita mesmo... eu gosto muito de me vestir bem, ter uma aparência boa” (PE4).

“... para mim o importante é almoçar e jantar, às vezes é corrido, a gente vai para lanche” (PE6).

O autocuidado, segundo a percepção dos docentes enfermeiros, foi compreendido e direcionado apenas para os suprimentos do corpo físico: das necessidades individuais de sono, exames periódicos de saúde, descanso e repouso, exercícios, higiene, alimentação, aspectos sanitários do ambiente, atenção estética, entre outras⁹

Os cuidados cotidianos são necessários para sustentar e reabastecer o “corpo” de energia física, química, afetiva ou psicossocial. Enquanto os cuidados de reparação são essenciais para garantir a continuidade da vida, superando os obstáculos¹⁷.

Observamos que houve menção sobre uma ação/preocupação realizada por alguns dos docentes participantes do grupo focal, conforme referido:

“... eu nunca me levanto da cama rapidamente, eu sempre faço um alongamento, viro na lateral apoio e levanto... porque, quando você levanta abruptamente, você leva o dia inteiro essa agitação” (PE8).

“... vou ao dentista de dois em dois meses, tenho todo um ritual ali” (PE1).

“... a primeira preocupação que eu tenho na verdade antes de levantar... dou uma alongada, né, dou uma alongada e coloco na minha cabeça que vai ser um excelente dia” (PE9).

O autocuidado é um dos aspectos de viver saudável. Além das dimensões descritas, é a realização de ações dirigidas a si mesmo ou ao ambiente, tem a ver com a formação do indivíduo e os cuidados percebidos como prioritários, a fim de regular o próprio funcionamento, de acordo com seus interesses na vida, de forma a

atender suas próprias necessidades, desejos, sentimentos e bem-estar¹³⁻¹⁸.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Diante dos relatos e quando das observações junto ao grupo tivemos oportunidade de perceber o envolvimento dos docentes enfermeiros com relação ao cuidado com seus familiares. Seu autocuidado corresponde aos aspectos físico e espiritual. Observamos que em nenhum momento os docentes mencionaram atividades prazerosas, como viagens, passeios, etc, vivenciadas que pudessem despertar realizações especialmente individuais.

Aprendemos que, muitas vezes, as pessoas não aceitam mudanças no desenvolvimento humano; chegam a pensar que o estilo de vida não influencia na qualidade de sua saúde. Também, por vezes, faltou, nos relatos, os sujeitos se despirem do aspecto profissional e da docência para realmente responder como praticam o autocuidado e não como esse deveria ser realizado. Sentimos que na forma de se expressarem nos ensinavam como deveríamos ou o quanto é importante realizar o mesmo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1- Peron C. Um olhar sobre o profissional da enfermagem sob o ponto de vista das competências: repassando o processo de ensino aprendizagem. [online]. Revista Rede de Cuidados em Saúde, Vol. 3, Nº 3, 2009. [acesso em 10 out 2011 as 18:54h]. Disponível em URL: <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/racs/article/viewFile/607/562>
- 2- Ministério da Educação (Brasil). Leis de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB. [online]. Brasília, 2010. [acesso em 31 out 2011 as 19: 14h]. Disponível em URL: http://bd.camara.gov.br/bd/bitstream/handle/bdcamara/2762/ldb_5ed.pdf
- 3- Potter PA, Perry AG. Fundamentos de Enfermagem. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005.
- 4- Spindola T, Santos RS. Mulher e Trabalho – A história de vida de mães trabalhadoras de enfermagem. [online]. Rev. Latino-Am. Enfermagem, v.11, nº5, Ribeirão Preto, set./out. 2003. [acesso em 10 fev 2011 as 15:16h]. Disponível em URL: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v11n5/v11n5a05.pdf>
- 5- Pinhel I, Kurcgant P. Reflexões sobre competências docentes do ensino de enfermagem. [online]. Ver. Esc Enferm USP 2007; 41(4):711-6. [acesso em 25 set 2011 as 22:14h]. Disponível em URL: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v41n4/23.pdf>
- 6- Farias T. Voz do professor: relação saúde e trabalho. [dissertação online]. 2010. [acesso em 10/03/2011 as 15:34h]. Disponível em URL: http://www.sinpro-ba.org.br/saude/doc/dissertacao_tati_anafarias.pdf
- 7- Vasconcelos CMCB, Prado ML. Vivendo o sofrimento e os desafios no trabalho: expressões autocríticas de um grupo de enfermeiros educadores. [online]. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 06. N. 01, 2004. [acesso em 15 out 2011 as 17:14h]. Disponível em URL: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fen/article/view/800/908>

- 8- Oliveira RA, Ciampone MHT. A universidade como espaço promotor de qualidade de vida: vivências e expressões dos alunos de enfermagem. [online]. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2006, abr-jun; 15(2):254-61. [acesso em 26 ago 2011 as 21:45h]. Disponível em URL: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n2/a08v15n2.pdf>
- 9- Neves EP, Wink S. O autocuidado no processo de viver: enfermeiras compartilham concepções e vivências em sua trajetória profissional. [online]. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2007 jan-mar; 16(1):172-9. [acesso em 25 ago 2011 as 20:37h]. Disponível em URL: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v16n1/a23v16n1.pdf>.
- 10- Bub MBC, et al. A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. [online]. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2006; 15 (Esp): 152 [acesso em 29/01/2011 as 10:45h]. Disponível em URL: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v15nsp/v15nspe18.pdf>
- 11- Seguro AO, et al. O cuidar: A dimensão de uma palavra que tem como significado uma profissão. [online]. Revista Rede de Cuidados em Saúde, ISSN- 1982-645, 2007. [acesso em 26/09/2011 as 17:30h]. Disponível em URL: <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/rccs/article/viewFile/90/99>
- 12- Boff L. Saber cuidar. Ética do humano – compaixão pela terra. Petrópolis, Editora Vozes, 12ªed., 2004. p. 33, 161-163.
- 13- Baggio MA, Formaggio FM. Profissional de enfermagem: compreendendo o autocuidado. [online]. Revista Gaúcha de Enfermagem 2007; 28(2):233-4. [acesso em 26 ago 2011 as 16:27h]. Disponível em URL: <http://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/3168/1739>
- 14- Souza ML, et al. O Cuidado em enfermagem – uma aproximação teórica. [online]. Texto Contexto Enferm 2005, abr-jun; 14(2):266-70. [acesso em 01 out 2011 as 14:57h]. Disponível em URL:

<http://www.scielo.br/pdf/tce/v14n2/a15v14n2.pdf>

15- Damas KCA, Munari DB, Siqueira KM. Cuidando do cuidador: reflexões sobre o aprendizado dessa habilidade. [online]. Revista Eletrônica de Enfermagem, v.06, nº02, p.272-278, 2004. [acesso em 20/10/2011 as 19:29h]. Disponível em URL: http://www.fen.ufg.br/revista/revista_6_2/pdf/R1_cuidador.pdf

16- Dias J, et al. Promoção da saúde das famílias de docentes de enfermagem: apoio, rede social e papéis na família. [online]. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2007 out-dez; 16(4):688-95. [acesso em 22 ago 2011 as 15:54h]. Disponível em URL: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v16n4/a13v16n4.pdf>

17- Leitão GCM, Almeida DT. O cuidador e sua qualidade de vida. [online]. Acta Paul Enf, v.13, nº1, jan/abr. 2000. [acesso em 15 out 2011 as 19:35h]. Disponível em URL: http://www.unifesp.br/denf/acta/2000/13_1/pdf/art8.pdf

18- Baggio MA, et. al. Cuidando de si, do outro e “do nós” na perspectiva da complexidade. [online]. Rev Bras Enferm, Brasilia 2009, jul-ago; 62(4):627-31. [acesso em 27 ago 2011 as 14:36h]. Disponível em URL:

<http://www.scielo.br/pdf/reben/v62n4/23.pdf>

Sources of funding: No

Conflict of interest: No

Date of first submission: 2014-01-22

Last received: 2014-01-22

Accepted: 2014-02-08

Publishing: 2014-05-30