

CUIDAR DE SI E DO OUTRO: DESAFIOS DA ENFERMAGEM¹

Dallabona, Márcia Ivete ²

Silva, Milena Mery da³

RESUMO

O cuidado é algo que está ligado de forma inseparável, por natureza, ao ser humano. Cuidamos e somos cuidados desde o momento em que nascemos. O ato de cuidar ativa um comportamento de compaixão, de solidariedade, de ajuda, visando promover o bem e, no caso das profissões de saúde, visando ao bem-estar do paciente, à sua integridade moral e à sua dignidade como pessoa. Atualmente o que se percebe é que várias são as profissões, que atuam direta ou indiretamente com o “cuidar”, mas nenhuma atua tão diretamente quanto o profissional de enfermagem que prima pelo bem-estar do ser humano e pela sua completa recuperação. Este profissional em seu cotidiano lida com situações de sofrimento e dor, tendo a morte como elemento constante e presente. Sua dificuldade para lidar com problemas durante a convivência diária junto a pacientes, familiares e colegas tem contribuído para gerar situações de estresse de difícil resolução. Sendo assim, torna-se relevante que todos os profissionais de saúde compreendam sobre a importância de cuidar de si antes de cuidar do outro, pois, se não estão "bem física e psicologicamente", não terão condições de realizar um atendimento com qualidade.

Palavras - chave: Cuidado, profissional de enfermagem, cuidar de si.

ABSTRACT

Caution is something that is linked inseparably by nature to human beings. We care and we are care from the moment we are born. The act of caring activates a compassionate behavior, solidarity, help to promote good and, in the case of health professions, aimed at the patient's well-being, their moral integrity and their dignity as a person. Currently what we see is that there are several professions who work directly or indirectly with "care", but none works as directly as the nursing professional who strives for human well-being and for his full recovery. This professional in their daily dealing with situations of suffering and pain, and death as a constant element present. His difficulty handling problems during daily contact with the patients, family and colleagues has contributed to generate difficult to resolve stress situations. Therefore, it is important that all health professionals understand

¹ Artigo Científico apresentado na Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí - UNIDAVI

² Graduada em Pedagogia e Acadêmica de curso de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial – UNIDAVI

³ Terapeuta Ocupacional. Mestre Profissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Professora Orientadora do Artigo destinado ao curso de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí.

the importance of caring for themselves before taking care of each other, because if they are not "good physical and psychologically," will not be able to hold a service with quality.

Keywords: Care, professional nursing, care for themselves.

1. INTRODUÇÃO

Trabalhar o tema sobre o cuidar de si do profissional de enfermagem decorre da percepção da falta do autocuidado deste profissional uma vez que os mesmos convivem com a dor e o sofrimento alheio em seu dia a dia. Essas experiências somadas à agitação da vida cotidiana levam o cuidador a buscar mecanismo de defesa ou enfrentamento para suportar a mobilização interna a qual são submetidos.

Ampliar a abordagem, através da investigação de produções científicas já publicadas e catalogadas em uma base digital sobre o tema cuidando de quem cuida, identificando quais os maiores problemas enfrentados pelos profissionais de enfermagem através do exercício de sua profissão para uma análise de como estes cuidadores podem exercer suas funções adequadamente, pois só se consegue cuidar bem do outro quando se está bem física e emocionalmente.

Ressalta-se que a metodologia utilizada foi através da pesquisa bibliográfica que segundo Gil (2008), “é desenvolvido com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Neste artigo foram utilizadas como palavras chaves para a procura: cuidando de quem cuida x profissional de enfermagem.

A ideia central do trabalho é fazer com que o mesmo compreenda a importância do cuidar de si para haver um equilíbrio ao cuidar do outro, evitando desgastes e proporcionando um cuidado efetivo além de incentivar a criação de um ambiente de cuidado que tenha uma alma, ou seja, um ambiente no qual os valores morais e a atitude ética favoreça a preservação da dignidade, respeito e solidariedade entre os cuidadores

2. O CUIDAR NO ÂMBITO DA ENFERMAGEM

CUIDADO

O cuidado é algo que está ligado de forma inseparável, por natureza, ao ser humano. Cuidamos e somos cuidados desde o momento em que nascemos.

Para Boff (2001), a palavra cuidado tem a mesma raiz da palavra cura e em sua forma mais antiga, no latim, cura escrevia-se *coera* e era usada num contexto de relações de amor e amizade. No entanto, lembra o próprio autor, outros pesquisadores consideram-na

derivada de *cogitare-cogitatus*, no latim, cujo sentido é o mesmo de cura: cogitar, pensar, colocar atenção, mostrar interesse, revelar uma atitude de desvelo e de preocupação.

O mesmo autor relata ainda que o cuidado (*cogitatu*, ou seja, pensado) somente surge quando a existência de alguém tem importância pessoal. Cuidado significa, então, segundo o mesmo, desvelo, solicitude, diligência, zelo, atenção, bom trato.

O cuidar, segundo Migott (2000), pode ser entendido ainda, como atividades de apoio, facilitação, capacitação, ajuda, atenção, troca de ideias, tomada de decisões. São atividades que promovem ou mantêm o bem-estar. É uma necessidade e um recurso do ser humano.

Segundo Waldow (1998), o ato de cuidar envolve verdadeiramente uma ação interativa na qual está calcada em valores e no conhecimento do ser que cuida "para" e "com" o ser que é cuidado. Segundo o mesmo o cuidado ativa um comportamento de compaixão, de solidariedade, de ajuda, visando promover o bem e, no caso das profissões de saúde, visando ao bem-estar do paciente, à sua integridade moral e à sua dignidade como pessoa

Para Boff (1999), “Cuidar é mais que um ato; é uma atitude. Portanto abrange mais que um momento de atenção, zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro”.

O cuidado humano deve ser entendido, segundo Vieira *et al* (2007):

como uma forma de os seres humanos se harmonizarem entre si, com o meio, com a natureza, com a sociedade, com um compromisso e ideal moral da ciência de cuidar e de estar no mundo, respeitar a si mesmo como pessoa e profissional.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE: “a área de saúde compõe-se de um contingente de 3,5 milhões de trabalhadores, dos quais cerca de 50% atuam na enfermagem” (IBGE, 2001).

Atualmente o que se percebe é que várias são as profissões, que atuam direta ou indiretamente com o “cuidar”, mas nenhuma atua tão diretamente quanto o profissional de enfermagem que prima pelo bem-estar do ser humano e pela sua completa recuperação.

ORIGEM DA ENFERMAGEM

A profissão surgiu, de acordo com o Turkiewicz (1995), do desenvolvimento e evolução das práticas de saúde no decorrer dos períodos históricos. Num primeiro estágio da civilização, segundo o mesmo autor, estas ações garantiam ao homem a manutenção da sua

sobrevivência, estando na sua origem, associadas ao trabalho feminino, caracterizado pela prática do cuidar nos grupos nômades primitivos, tendo como pano-de-fundo as concepções evolucionistas e teológicas, Mas, como o domínio dos meios de cura passaram a significar poder, o homem, aliando este conhecimento ao misticismo, fortaleceu tal poder e apoderou-se dele.

Com o surgimento da primeira escola de enfermagem, criada por Florence Nightingale, no século XIX, a profissionalização do cuidar é marcada sob a forte influência do espírito religioso, da organização militar e dos princípios da divisão social do trabalho (VIEIRA *et al*, 2006).

As noções de Nightingale, sobre a enfermagem lançaram as bases para outros teóricos. Outras pressuposições básicas derivam a partir de sua teoria:

“como a do cuidado, das necessidades humanas básicas, da relação interpessoal, do alcance dos objetivos, da enfermagem transcultural, transpessoal, do ser humano unitário, da adaptação, dos sistemas de saúde, do ser humano-existência-saúde e da enfermagem humanística” (GEORGE, 2000).

A prática de saúde, antes mística e sacerdotal, passa agora a ser um produto desta nova fase, baseando-se segundo Turkiewicz (1995):

“essencialmente na experiência, no conhecimento da natureza, no raciocínio lógico - que desencadeia uma relação de causa e efeito para as doenças - e na especulação filosófica, baseada na investigação livre e na observação dos fenômenos, limitada, entretanto, pela ausência quase total de conhecimentos anatomofisiológicos”.

Assim, mesmo impregnada pelo espírito altruísta, segundo Martins (2010, p. 22) a enfermagem sempre caminhou incorporando a subjetividade dos seres cuidados em suas práticas, facultando a essa interação um conhecimento da dimensão e do comportamento humano.

ENFERMAGEM

A enfermagem é uma profissão que prima pelo cuidado de seus pacientes, segundo Gasperi & Radunz (2005), aprofundando seus conhecimentos a respeito do cuidar para prestar uma assistência adequada ao ser que necessita.

Vários são os conceitos do que vêm a ser a profissão de enfermagem, sendo conceituada por Silva (2012):

“A enfermagem é uma arte de cuidar e a ciência cuja essência e especificidade é o cuidado ao ser humano, individualmente, na família ou na comunidade de modo

integral e holístico, desenvolvendo de forma autônoma ou em equipe, atividades de promoção, proteção, prevenção, reabilitação e recuperação da saúde. O cuidar em enfermagem tem um sentido amplo, onde envolve o estado de saúde, de doença e continua mesmo após a morte.”

Já Horta (1979, p. 22), conceitua a enfermagem da seguinte forma:

“Enfermagem é ciência e a arte de assistir o ser humano no atendimento de suas necessidades básicas, de torná-lo independente desta assistência através da educação; de recuperar, manter e promover sua saúde, contando para isso com a colaboração de outros profissionais”.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2001), “a área de saúde compõe-se de um contingente de 3,5 milhões de trabalhadores, dos quais cerca de 50% atuam na enfermagem”.

O profissional de saúde, especialmente a enfermagem, segundo o Conselho Federal de Enfermagem - COFEN (2015), em seu cotidiano lida com situações de sofrimento e dor, tendo a morte como elemento constante e presente. Sua dificuldade para lidar com problemas durante a convivência diária junto a pacientes, familiares e colegas tem contribuído para gerar situações de estresse de difícil resolução.

Fato este comprovado em recente pesquisa realizada em maio de 2015, pelo COFEN em parceria com a Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ, onde a mesma analisou o perfil da enfermagem no Brasil na qual apontou que “66% dos trabalhadores apresentam um desgaste profissional”.

Ressalta-se que o sentimento gerado pelas situações e acontecimentos do dia a dia do profissional de enfermagem, muitas vezes, se traduz em impotência, frustração e revolta.

O CUIDAR DO PONTO DE VISTA DA ENFERMAGEM

A predominância do modelo humanístico destaca-se na história da enfermagem devido à sua relação com as mais variadas formas de cuidar, o que segundo Costenaro & Lacerda (2002), sempre “objetivou atender o ser humano em suas necessidades básicas, proporcionar-lhe conforto e bem-estar físico e mental”.

Para Elias *et al* (2013), a enfermagem tem como essência a arte do cuidar, sendo este um cuidado integral e holístico, que se dá através da compreensão da vida humana e da troca de informações e sentimentos, que advêm do contato com o cliente no momento em que cuida.

Na área de enfermagem, vários e diferentes estudos dedicam-se a temática do cuidado. Nesse sentido, a teoria transpessoal, que conduz a uma perspectiva fenomenológica existencial dos cuidadores, citada por Watson (1988), permite contato com a subjetividade dentro das relações de cuidado na saúde-doença, avançando sobre o conhecimento acerca do mundo da experiência humana.

Aprimorando o cuidado referente à profissão “enfermagem” pode-se traçar várias diretrizes do cuidar e do cuidado uma vez que os mesmos estão em contato direto com o “produto”, no caso o cliente, onde acabam percebendo suas necessidades e como e quando devem ser feitos.

PONTOS DE ADOECIMENTO DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM

Os profissionais que trabalham em instituições de saúde se deparam diariamente, segundo Bianco (2015), com a complexidade do cuidado a seres humanos, o que muitas vezes gera um alto custo emocional e condiciona situações de vulnerabilidade e sofrimento.

Percebe-se que os profissionais da enfermagem passam por situações e sofrem pressões no seu dia-a-dia, segundo o mesmo autor, por se depararem com dores, sofrimentos, perdas e morte, que acabam interferindo de forma negativa no seu viver e no seu trabalho.

Entende-se, também, segundo Jesus *et al* (2001):

“que o trabalho na instituição hospitalar é, algumas vezes, envolto por sentimentos como amor, compaixão, ansiedade, ódio e ressentimento, já que os profissionais dedicam grande parte do seu tempo cuidando de pessoas doentes, evidenciando que o risco de o trabalhador apresentar quadros de sofrimento psíquico está relacionado com a própria natureza do trabalho da enfermagem”.

Outros estressores são comuns do trabalhador de enfermagem, segundo Stacciarini (1999), “como a sobrecarga de trabalho, a grande responsabilidade, o sentimento de incompetência, a falta de suporte dos superiores e os conflitos interpessoais”.

Outro problema comumente encontrado na maioria das instituições está relacionado à ergonomia. Haddad (2004) ressalta que, em algumas instituições, a planta física é inadequada ao tipo de atendimento, os equipamentos e materiais não favorecem a execução do trabalho e o número de trabalhadores é pequeno, considerando-se a para quantidade e características dos pacientes, entre outras dificuldades.

Fato evidenciado quando os profissionais de enfermagem vão realizar a higiene e conforto nos pacientes que necessitam da utilização da cadeira de banho, o banheiro é pequeno e estreito para a passagem da cadeira tornando a tarefa mais complexa e difícil. .

Um estudo realizado com profissionais de enfermagem demonstrou, segundo Cerqueira & Oliveira (2004), que existe uma ocorrência elevada de sintomas músculo-esqueléticos em múltiplas regiões corporais, atingindo principalmente a região lombar, ombros, joelhos e região cervical.

O mesmo estudo refere, ainda, que esses problemas estão relacionados com a movimentação e transporte de pacientes, indicando que as atividades de cuidado direto aos pacientes podem ser fator de risco para a equipe de enfermagem, ou seja, há uma falta de preocupação das instituições com a ergonomia.

Esse relato anterior se dá principalmente com relação ao porte físico dos pacientes, que na maioria das vezes se encontra um pouco acima do peso e quando retornam de uma cirurgia, nem sempre sentem os membros inferiores, fazendo com que seu peso dobre. O número de profissional existente num plantão na maioria das vezes não é suficiente para a retirada do mesmo da maca para seu leito, fazendo com que os mesmos sobrecarreguem ombros e coluna para tal procedimento. É fato que os mesmos poderiam pedir auxílio á profissionais de outros setores, mas a correria do dia a dia faz com que isso seja realmente como última opção, “somente quando realmente não vão da conta”, em caso de obesidade extrema do paciente.

Pereira & Bueno (1997), citam ainda as questões que permeiam o relacionamento interpessoal da equipe de enfermagem, tendo em vista os problemas que o ambiente ocasiona aos seus profissionais, bem como o alto nível de ansiedade e tensão, provocado, sobretudo, pela elevada responsabilidade que a enfermagem enfrenta em seu cotidiano profissional quando este está inserido em uma unidade de cuidados intensivos, uma vez que a exigência excessiva de segurança, respeito e responsabilidade para o paciente em sofrimento, dor e com morte iminente.

Outro problema que atinge os profissionais de enfermagem devido a todo o estresse gerado pela profissão, segundo Marziale *et al* (2004), é os acidentes ocasionados por material pérfuro-cortante que são freqüentes e representam prejuízos aos trabalhadores e às instituições. Estes acidentes podem oferecer riscos à saúde física e mental dos trabalhadores, uma vez que geram uma ansiedade muito grande em relação a possível contaminação com vírus HIV, entre outros.

Outro agravante, segundo Nishide *et al* (2004), é o fato de ser uma profissão sujeita à exposição por material biológico. O número elevado de exposições está relacionado ao fato de os trabalhadores de enfermagem terem contato direto com os pacientes, principalmente

no que diz respeito à coleta de sangue, punção venosa, uso de lancetas para punção digital, coleta de hemocultura, entre outros.

Belland & Passos (1978), ressaltam que as necessidades pessoais do trabalhador de enfermagem e sua ansiedade em relação às circunstâncias com as quais ele se defronta, como por exemplo, a falta de materiais e pessoal, a grande responsabilidade sobre o paciente, o contato com a situação de morte, o perigo de acidentar-se no desenvolver suas atividades, geralmente, prejudicam o tipo de atendimento que ele sabe dar e que gostaria de poder dar, podendo causar sofrimento no profissional.

Entende-se assim que o cuidado é uma questão presente no dia-a-dia de toda a equipe de enfermagem, ou seja, é a sua principal ferramenta de trabalho, mas que pode ser comprometida devida a sobrecarga gerada pela profissão, pois, a dinâmica do trabalho de enfermagem não leva em consideração os problemas do trabalhador, que enfrenta dificuldades fora e dentro do trabalho, e essa exigência pode levar ao acúmulo de emoções e ao estresse.

Sendo assim, torna-se relevante que todos os profissionais de saúde compreendam sobre a importância de cuidar de si antes de cuidar do outro, pois, se não estão "bem física e psicologicamente", não terão condições de realizar um atendimento com qualidade.

BENEFÍCIOS DE CUIDAR DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Em função de todo esse desgaste, a enfermagem foi classificada pela Autoridade de Educação para a Saúde, como a quarta profissão mais estressante, segundo Silva & Pimenta (2004), devido à responsabilidade pela vida das pessoas e a proximidade com os clientes em que o sofrimento é quase inevitável, exigindo dedicação no desempenho de suas funções, aumentando a probabilidade de ocorrência de desgastes físicos e psicológicos.

O cuidar exige preocupação, conhecimento, dedicação ao próximo e a si mesmo, segundo Oliniski & Lacerda (2006):

“As formas de cuidado de si, do outro e do nós, quando interconectadas, acontecem em circularidade, fortalecendo relações onde o ser cuidador é, e sente-se cuidado numa relação de troca mútua. Assim, o cuidador antes de exercer o cuidado do outro, deve exercer o cuidado de si mesmo, buscando a integração das dimensões física, mental e espiritual para, só assim, alcançar harmonia entre o cuidado de si e o cuidado do outro, cuidando e sentindo-se cuidado”.

Diante disso, faz-se necessário o incentivo constante das organizações de saúde em ações que valorizem o diálogo e o reconhecimento, bem como o estímulo ao desenvolvimento pessoal e profissional dos trabalhadores. Assim, as relações interpessoais

serão fortalecidas e culminarão em motivação e valorização da enfermagem e o melhor ambiente de trabalho. Isso emerge a necessidade de cuidado ao cuidador, pois esses precisam de equilíbrio profissional para melhor cuidar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que ficou evidenciado com a realização desta pesquisa é que o autocuidado torna-se essencial por parte do cuidador de enfermagem, uma vez que os mesmos se deparam diariamente com a complexidade do cuidado a seres humanos, gerando um alto custo emocional ocasionado por situações de vulnerabilidade e sofrimento na qual lidam no seu dia a dia.

É fato que a relação estabelecida entre o profissional e o paciente é quase que familiar, pois, muitos permanecem internados por dias, semanas e até meses e esse contato direto com o problema na qual o paciente está enfrentando, faz com que o profissional acabe se apegando ao mesmo e subsequentemente sofrendo junto com o paciente, principalmente quando este morre em decorrência de sua patologia.

Estas situações enfrentadas, por esses profissionais em seu dia a dia, acabam gerando insatisfação no trabalho o que acaba interferindo em suas atividades profissionais cotidianas. Por isso a importância de promover a melhora na qualidade de vida física, social e profissional destes, no que diz respeito ao ambiente de trabalho gerando subsequentemente uma melhora nos cuidados prestados por eles a outros.

Fica constatado que se o cuidador for capaz de cuidar de si, melhor qualidade de vida e melhor condição terá para cuidar do outro e ajudar as pessoas a harmonizarem-se em busca do autoconhecimento, autocuidado e autocura.

Por isso é fundamental os profissionais de enfermagem bem como os que estão envolvidos diretamente com a saúde, recebam apoio das instituições na qual trabalham, principalmente com relação ao incentivo do cuidar de si mesmo para assim promover o seu bem-estar e a melhora na qualidade dos serviços prestados.

REFERÊNCIAS

BELLAND, I.L.; PASSOS, J.Y. **Enfermagem clínica, aspectos fisiopatológicos e psicossociais**. 1978. Disponível em: < <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/390>>. Acesso em: 13 set. 2015.

BIANCO, Marcela. **Cuidando de quem cuida nas instituições**. 2015. Disponível em: <<http://www.psiqeequilibrio.com.br/in-company/cuidando-de-quem-cuida-nas-instituicoes>>. Acesso em: 1 set. 2015.

BOFF, L. **Saber cuidar, ética do humano: compaixão pela terra**. 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342009000100026&script=sci_arttext>. Acesso em: 10 ag. 2015.

BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar**. 2001. Disponível em: <www3.est.edu.br/biblioteca/btd/Textos/Mestre/Oliveira_rmk_tm105.pdf> . Acesso em: 20 set. 2015.

CERQUEIRA, A.T.R.; OLIVEIRA, N.I.L. **Programa de apoio a cuidadores: uma ação terapêutica e preventiva na atenção à saúde dos idosos**. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.org/metaiah/metaiah.php>>. Acesso em: 13 set. 2015.

COFEN - CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. **Pesquisa Inédita Traça Perfil da Enfermagem**. 2015. Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/pesquisa-inedita-traca-perfil-da-enfermagem_31258.html>. Acesso em: 21 ag. 2015.

COSTENARO, R.G.S; LACERDA, M.R. **Quem cuida de quem? Quem cuida do cuidador?**. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072007000100002>. Acesso em: 10 set. 2015.

ELIAS, Elayne Arantes; OLIVEIRA, Ivis Emilia de; VIEIRA, Leticia Becker. **Significados do cuidado-de-si-mesmas de mulheres profissionais de enfermagem em uma unidade de pronto atendimento**. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452014000300415&script=sci_arttext&tlng=es>. Acesso em: 10 out. 2015.

GASPERI, Patrícia de; RADÜNZ, Vera. **Cuidar de si: essencial para enfermeiros**. 2005. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/390>>. Acesso em: 05 set. 2015.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 2008. Disponível em: <<http://wp.ufpel.edu.br/ecb/files/2009/09/Tipos-de-Pesquisa.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2015.

HADDAD MCL. **Qualidade de vida do profissionais de enfermagem**. 2004. Disponível em: <<http://www.ccs.uel.br/espacoparasaude/v1n2/doc/artigos2/qualidade.htm>>. Acesso em: 13 set. 2015.

HORTA, Wanda A. **Processo de enfermagem**. 1979. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v51n2/v51n2a03.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2015.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Mapa do Mercado de Trabalho no Brasil; 1992-1997/IBGE**, 2001. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv779.pdf>>. Acesso em: 21 ag. 2015.

JESUS, D.S.S.; FREITAS, M.E.A; CARNEIRO, M.L.M; SOARES, S.M. **Cuidar do outro e de si mesmo: a compreensão de uma equipe de enfermagem**. 2001. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/390>>. Acesso em: 13 set. 2015.

MARTINS, Maria Angela Conceição. **Percepção de Risco Biológico entre Trabalhadores de Saúde de um Hospital Público de Médio Porte em Cuiabá, Mato Grosso**. 2010. Disponível em: < <http://www.fcmscp.edu.br/images/Pos-graduacao/dissertacoes-e-teses/MP-saude-coletiva/2010/2010-Maria-Angela-Conceio-Martins.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2015

MARZIALE, M.H.P.; NISHIMURA, K.Y.N; FERREIRA, M.M. **Riscos de contaminação ocasionados por acidentes de trabalho com material pérfuro-cortante entre trabalhadores de enfermagem**. 2004. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/390>>. Acesso em: 13 set. 2015.

MIGOTT, A.M.B. **Cuidando construtivamente de enfermeiros que vivenciam sentimentos de desvalorização**: desvelando questões existenciais entre o Agir Ético e o Técnico da Profissão. 2000. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/390>>. Acesso em: 20 out. 2015.

NISHIDE, V.M.; BENATTI, M.C.C.; ALEXANDRE, N.M.C. **Ocorrência de acidente do trabalho em uma unidade de terapia intensiva**. 2004. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/390>>. Acesso em: 13 set. 2015.

PEREIRA, M.E.R.; BUENO, S.M.V. **O lazer como aspecto alternativo de alívio de tensão, para a equipe de enfermagem, em CTI**. 1997. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/390>>. Acesso em: 13 set. 2015.

SILVA, B.E.; PIMENTA, C.A.M. **Stress, coping (enfrentamento) e saúde geral dos enfermeiros que atuam em unidades de terapia intensiva e problemas renais**. 2004. Disponível em: <<http://www.um.es/eglobal/4/04d05p.html>>. Acesso em: 13 set. 2015.

SILVA, Ivonilde Viana. Educação em Saúde: **O Papel do Enfermeiro como Educador em Saúde**. 2012. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/educacao/artigos/21586/educacao-em-saude-o-papel-do-enfermeiro-como-educador-em-saude#ixzz34dz6Favn>>. Acesso em: 13 set. 2015.

STACCIARINI MR. **Estresse ocupacional, estilos de pensamento e coping** - na satisfação, mal-estar físico e psicológico dos enfermeiros. 1999. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/390>>. Acesso em: 16 ag. 2015.

TURKIEWICZ, Maria. **História da Enfermagem**. 1995. Disponível em: <http://www.abenpe.com.br/home/hist_enfermagem.pdf>. Acesso em: 15 out. 2015.

VIEIRA, Ana Beatriz Duarte; ALVES, Elíoenai Dornelles; KAMADA, Ivone. **Cuidando do cuidador**: percepções e concepções de auxiliares de enfermagem acerca do cuidado de si. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072007000100002>. Acesso em: 25 out. 2015.

WATSON J. **Nursing: human science and human care, a theory of nursing**. 1988. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072007000100002>. Acesso em: 1 set. 2015.

WALDOW, VR. **Cuidado humano:** o resgate necessário. 1998. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342005000100014&script=sci_arttext>.
Acesso em: 12 set. 2015.