

CUIDADO DE SI COM ÊNFASE NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Data de aceite: 01/11/2023

Amanda Silva de Oliveira

Hospital Universitário da Universidade
Federal do Maranhão-
HUUFMA/EBSERH
São Luis – Ma
<https://orcid.org/0000-0003-0787-9989>

Andrea de Jesus Sá Costa Rocha

Universidade Federal do Maranhão-
UFMA
São Luis – Ma
<https://orcid.org/0000-0002-5086-1875>

Juliana Campos Coêlho

Universidade Federal do Maranhão-
UFMA
São Luis – Ma
<http://lattes.cnpq.br/6245202723915798>

Silvana Mendes Costa

Universidade Federal do Maranhão-
UFMA
São Luis – Ma
<http://lattes.cnpq.br/8430785014704870>

Eremilta Silva Barros

Universidade Federal do Maranhão-
UFMA
São Luis – Ma
<https://orcid.org/0000-0001-8214-0311>

Joseneide Teixeira Câmara

Universidade Estadual do Maranhão-
UEMA
Caxias-Ma
<https://orcid.org/0000-0002-8312-1697>

Jocilene da Cruz Silva

Hospital Universitário da Universidade
Federal do Maranhão-
HUUFMA/EBSERH
São Luis – Ma
<http://lattes.cnpq.br/1660973279681276>

Bianca Vieira da Silva

Hospital Universitário da Universidade
Federal do Maranhão-
HUUFMA/EBSERH
São Luis – Ma
<http://lattes.cnpq.br/5693355432416417>

Karla Andreia da Costa Carvalho

Hospital Universitário da Universidade
Federal do Maranhão-
HUUFMA/EBSERH
São Luis – Ma
<http://lattes.cnpq.br/7041735563282346>

Thaise Almeida Rodrigues

Maternidade de Alto Risco de Imperatriz -
MARI, Imperatriz - MA
<https://orcid.org/0000-0003-2138-5934>

RESUMO: O cuidado de si exige autoconhecimento e autodomínio, busca do sujeito esforço diário de transformação pessoal, assim a compreensão de si mesmo para a prática do cuidado é fundamental, para que se possa doar ao outro. **Métodos:** Trata-se revisão integrativa, a seleção ocorreu no mês de outubro de 2021. Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos com texto disponíveis na íntegra, no idioma inglês, espanhol e português, com período de produção de 2010 a 2020 nas bases de dados Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF). A amostra foi composta de 14 artigos. **Resultados:** Os achados foram categorizados em estratégias de cuidado de si, efeitos do cuidado de si na prática profissional. **Conclusão:** Averiguou-se que os enfermeiros são cientes das ações que devem tomar para ter uma vida saudável. Na categoria Estratégias de cuidado de si observou-se algumas estratégias utilizadas como: pensamento positivo, Inventário de Estratégias de Coping, hábitos de vida saudável e técnicas de redução de estresse, consideradas relevantes como estratégias positivas que favorecem o cuidado de si.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental; Prevenção de doenças; Enfermagem; Autocuidado.

CARE OF YOURSELF WITH EMPHASIS ON NURSING PROFESSIONALS

ABSTRACT: Self-care requires self-knowledge and self-control, the subject seeks daily effort for personal transformation, so understanding oneself for the practice of care is fundamental, so that one can donate to others. **Methods:** This is an integrative review, the selection took place in October 2021. The following inclusion criteria were used: articles with text available in full, in English, Spanish and Portuguese, with a production period from 2010 to 2020 in the databases data Virtual Health Library (VHL), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Nursing Database (BDENF). The sample consisted of 14 articles. **Results:** The findings were categorized into self-care strategies, effects of self-care on professional practice. **Conclusion:** It was found that nurses are aware of the actions they must take to have a healthy life. In the Self-care Strategies category, some strategies were observed, such as: positive thinking, Coping Strategies Inventory, healthy lifestyle habits and stress reduction techniques, considered relevant as positive strategies that promote self-care.

KEYWORDS: Mental health; Prevention of diseases; Nursing; Self-care.

1 | INTRODUÇÃO

Ao se falar em cuidar, considera-se este como um processo interativo previsto em uma relação afetiva entre sujeitos. Ademais, o cuidado deve ser estruturado baseando-se em alguns pontos chave como a escuta, a fala, a empatia, o acolhimento, a confiança, o respeito e a autonomia. Dessa maneira, “cuidar não é cercear e nem controlar, pelo contrário, é produzir potências para a cura”¹.

As ações do cuidar são reconhecidas socialmente e estão relacionadas à natureza do ser humano que no âmbito sociocultural do exercício do cuidar sempre exige o acolhimento de uma individualidade. Dessa forma o cuidado de enfermagem revela ações que, em sua

essência, vão além das técnicas e práticas mecanicistas e automatizadas².

Para a prática do cuidado é fundamental a compreensão de si mesmo. Sendo assim, o cuidado de si é uma arte de tornar-se melhor, mais sensato, o que exige autoconhecimento e domínio de si. O cuidado de si demanda do sujeito esforço diário de autoconhecimento e de transformação ambos pessoais e intransferíveis que se efetiva mediante a exercício constante, ou seja, exercício e prática³.

Como Foucault⁴ressalta, para cuidar de pessoas, é fundamental o cuidado de si como pré-requisito, não sendo possível separar dimensões pessoais e profissionais, pois, somente quando se pratica o cuidado de si, é que se pode doar ao outro, oferecendo o melhor de seu conhecimento e sua presença.

O cuidado de si não designa simplesmente uma preocupação, mas todo um conjunto, uma ocupação regrada, um trabalho com procedimentos e objetivos. O cuidado de si é descrito como um “labor que resulta em tempo para praticá-lo em exercício de si mesmo, e em toda a filosofia antiga, o cuidado de si foi considerado como dever e técnica, contendo um grau de obrigação fundamental”⁵.

A prática do cuidar de si deve ser incorporada sistematicamente em todas as áreas de atuação da enfermagem com a finalidade de minimizar os desgastes físico, emocional e mental a que esses profissionais estão expostos. Portanto, o cuidado de si não pode ser compreendido como algo a ser prescrito, mas sim algo a ser conquistado pela busca do conhecimento interior, sendo particularmente, uma busca individual, que se dá no encontro consigo e com o outro⁶.

O cuidado consiste em um conceito central no desenvolvimento das pesquisas em enfermagem, autores como Tomasschewski-Barlem⁷ acrescentam que o exercício de cuidar de si perpassa pelos cuidados apreendidos como imprescindíveis para que os profissionais de enfermagem promovam o equilíbrio social, físico e emocional no desenvolvimento de suas atividades diárias.

Nesse contexto, questionam-se: Quais as estratégias do cuidado de si os profissionais de enfermagem buscam para prevenção de problemas na saúde mental? Propõe-se problematizar as ações/intervenções no cuidado de si que possam contribuir com a prevenção dos problemas relacionados à saúde mental destes profissionais.

O objetivo do estudo é discutir o cuidado de si com ênfase nos profissionais de enfermagem para a prevenção dos problemas de saúde mental.

2 | MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa, cuja finalidade do método é sintetizar e aprofundar o conhecimento a cerca de um determinado fenômeno investigado. Para tanto, foram desenvolvidas as seguintes etapas: elaboração da questão norteadora, busca na literatura dos estudos primários, extração de dados dos estudos primários, avaliação dos

estudos primários, análise e síntese dos resultados, e apresentação da revisão integrativa⁸.

A seleção ocorreu no mês de outubro de 2021. Dentre os critérios de inclusão dos artigos considerou-se: artigos com textos disponíveis na íntegra, no idioma inglês, espanhol e português, produzidos no período de 2010 a 2020, indexados nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) – por meio do buscador PubMed – e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Base de Dados de Enfermagem (BDENF), acessadas por meio da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS).

Elencou-se como critérios de exclusão: revisão integrativa ou sistemática, teses e dissertações, trabalhos de conclusão de curso não publicados, livros e capítulos de livros, artigos duplicados e artigos que após a análise não respondiam a questão norteadora.

Utilizou-se os descritores de acordo com o Medical Subject Heading (MeSH) utilizados nas bases de dados, por meio do conector booleano AND foram: “Mental Health” AND “Disease Prevention” AND “Nursing” AND “self care”. Na busca inicial nas bases de dados foram encontrados 1592 artigos, após adequação nos critérios de inclusão e filtros, foram identificados 400 artigos, destes 388 na Medline, 12 na Lilacs e 7 na BDENF. Após esta etapa, foram lidos os títulos e resumos dos artigos, onde 375 artigos foram excluídos, restando 25 artigos. Analisou-se os artigos na íntegra e 14 foram incluídos, todos pertencentes a base Medline. A Figura 1 mostra o Fluxograma representativo da busca nas bases de dados Lilacs, Medline e BDENF.

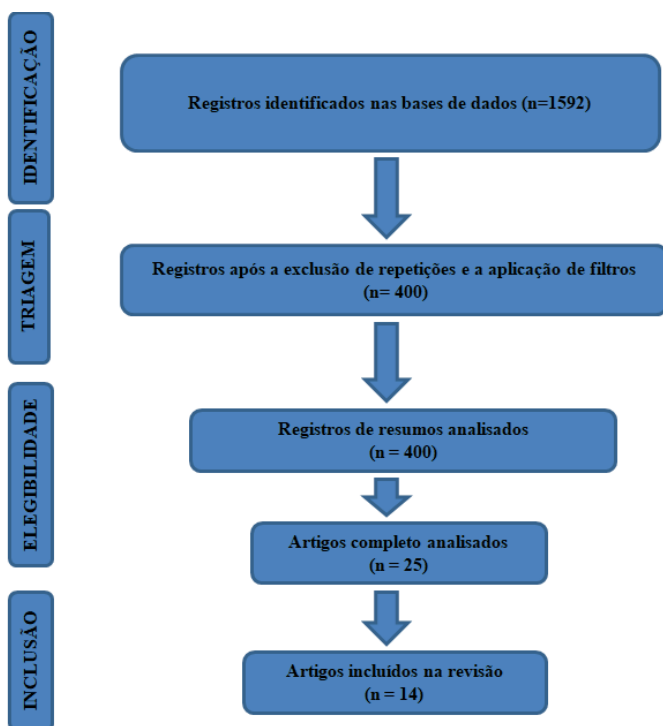


Figura 1- Fluxograma representativo da busca nas bases de dados Lilacs, Medline e BDENF.

3 I RESULTADOS

A partir da revisão integrativa, utilizando-se os descritores e as bases de dados mencionados, foram selecionados 14 artigos que melhor atenderam ao objetivo proposto da presente pesquisa. Elaborou-se o quadro 1 que possui informações sobre ao título, objetivo, método e evidência e o quadro 2 que mostra os resultados segundo às categorias identificadas

A tabela 1 a seguir contém a caracterização de cada artigo selecionado.

Nº	Título	Objetivo	Métodos	Evidência
1	The importance of teamwork climate of preventing bournout in UK general practices.	Examinar a associação entre o trabalho em equipe e o bournout nos profissionais clínicos gerais.	Estudo misto, descritivo. Aplicado em 20 profissionais da saúde.	6
2	Health and intention to leave the profession of nursing - which individual, social and organisational resources buffer the impact of quantitative demands? A cross-sectional study.	Analisar o efeito amortecedor dos recursos individuais, sociais e organizacionais sobre a saúde e a intenção de deixar a profissão.	Estudo Transversal, realizado com 1316 enfermeiras em cuidados paliativos.	6
3	Group-Based Acceptance and Commitment Therapy for Nurses and Nurse Aides Working in Long-Term Care Residential Settings.	Avaliar a eficácia da a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) em Enfermeiros e Auxiliares de Enfermagem que Trabalham em Ambientes Residenciais de Cuidados de Longo Prazo,	Ensaio Clínico Randomizado. Participaram 71 enfermeiras e auxiliares de enfermagem.	2
4	Work-Related Stress and Positive Thinking Among Acute Care Nurses: A Cross-Sectional Survey.	Avaliar a relação entre as percepções de estresse relacionado ao trabalho e o uso de pensamento positivo entre enfermeiros de cuidados agudos	Estudo Transversal, aplicado com 298 Enfermeiras de cuidados agudos.	6
5	Impact of Coping Strategies on Nurses' Well-Being and Practice.	Examinar os mecanismos de estratégias de enfrentamento no bem-estar psicológico, ambientes de prática e atitudes de segurança do enfermeiro.	Estudo transversal, realizado com 500 enfermeiras clínicos.	6
6	A Brief Mindfulness-Based Self-Care Curriculum for an International Group of Palliative Care Providers	Verificar a viabilidade do <i>mindfulness</i> focado no autocuidado para um grupo interprofissional.	Ensaio Clínico Randomizado, realizado com 29 profissionais da saúde de cuidados paliativos.	2
7	Burnout Risk and Protection Factors in Certified Nursing Aides	Identificar as relações entre alguns fatores organizacionais, pessoais e sociodemográficos e o burnout.	Pesquisa empírica, composta por 278 auxiliares de enfermagem de diferentes centros de saúde.	6
8	The protective role of Self-esteem perceived social support and job satisfaction against psychological distress among Chinese nurses.	Determinar a prevalência de sofrimento psicológico e explorar os papéis protetores combinados de auto-estima, apoio social percebido e satisfação no trabalho contra sofrimento psicológico.	Estudo transversal, participaram 581 Enfermeiras de unidades hospitalares.	6

9	The effect of perceived organisational support on burnout among community health nurses in China: the mediating role of professional self-concept	Examinar o efeito mediador do autoconceito profissional sobre a associação entre a percepção do suporte organizacional e o esgotamento.	Estudo transversal com 456 enfermeiros de saúde comunitária .	6
10	“Not just a theory”: the Relationship Between Jin Shin Jyutsu Self-Care Training for Nurses and Stress, Physical Health, Emotional Health, and Caring Efficacy	Avaliar a eficácia de treinar enfermeiras no Jin Shin Jyutsu e correlacionar o treinamento com a mensuração do stress pessoal e organizacional e o cuidado aos pacientes.	Pesquisa quase experimental, com 20 enfermeiras.	6
11	Nurses’ self-care behaviors related to weight and stress	Avaliar os comportamentos de autocuidado dos enfermeiros.	Estudo transversal, com uma amostra de 183 enfermeiras recrutadas em um hospital universitário urbano.	6
12	Identifying work ability promoting factors for home care aides and assistant nurses.	Identificar fatores promotores da capacidade para o trabalho e da autoeficácia em auxiliares e auxiliares de enfermagem em serviços de atenção domiciliar.	Estudo Transversal, com 58 Auxiliares de saúde e 79 auxiliares de enfermagem.	6
13	Situational and dispositional influences on nurses’ workplace well-being: the role of empowering unit leadership.	Testar um modelo multinível de empoderamento estrutural.	Amostra incluiu 3.156 enfermeiras na área cirúrgicas ou de cuidados intensivos.	6
14	Seclusion as a necessary intervention: the relationship between burnout, job satisfaction and therapeutic optimism and justification for the use of seclusion.	Verificar a relação entre burnout, satisfação no trabalho e otimismo terapêutico e a justificativa do uso da reclusão.	Estudo quantitativo, com amostra de 123 enfermeiros de unidades de internação de saúde mental.	6

Tabela 1- Caracterização dos artigos selecionados.

O quadro 2 apresenta os principais resultados encontrados nos artigos de acordo com as categorias identificadas intituladas “Estratégias de cuidado de si” e “O cuidado de si na prática profissional”.

Nº	Resultados
	Estratégias de cuidado de si
3	Os participantes do grupo Terapia de Aceitação e Compromisso relataram significativamente menos dias perdidos devido a lesões e uma redução significativa nos sintomas de saúde mental em comparação com o grupo de controle. Os participantes do grupo avaliaram a intervenção de maneira muito favorável.
4	Verificou-se um nível mais alto de percepção de estresse relacionado ao trabalho associado ao uso de pensamento positivo. As habilidades de pensamento positivo estão sendo usadas para lidar com o estresse. As pontuações médias de Escala de Habilidades de Pensamento Positivo (PTSS) para ambos os grupos estavam apenas ligeiramente acima média, sugerindo que o uso do pensamento positivo pelas enfermeiras como uma habilidade de enfrentamento pode ser melhorado por meio de treinamento formal e educação.
5	As estratégias de enfrentamento orientadas para a abordagem têm efeitos positivos significativos no bem-estar psicológico e na segurança do paciente, e as estratégias de enfrentamento evitativas têm o efeito oposto. A qualidade do ambiente de prática de enfermagem possui impacto na satisfação com a vida dos enfermeiros. As estratégias de enfrentamento evitativas, nas quais os indivíduos tentam reinterpretar o estressor em vez de modificar sua causa externa, prevêm resultados negativos de saúde mental em enfermeiras hospitalares.

6	A aplicação da técnica de <i>mindfulness</i> focado no autocuidado verificou níveis aumentados de atenção plena, práticas de atenção plena e conhecimento, nenhuma mudança estatisticamente significativa foi observada nos níveis de <i>burnout</i> e nos níveis de estresse.
10	O autocuidado Jin Shin Jyutsu pode ser uma ferramenta valiosa para os enfermeiros diminuindo o estresse, tanto emocional quanto físico e aumentando a eficácia do cuidado. Observou-se aumentos significativos na perspectiva positiva, gratidão, motivação, calma e eficácia da comunicação e diminuições significativas na raiva, ressentimento, depressão, sintomas de estresse, pressão de tempo e questões de moral. As enfermeiras relataram menos dores musculares, insônia e dores de cabeça.
11	A maioria dos participantes relatou falta de exercício, e mais da metade tinha um padrão de refeição irregular. O índice de massa corporal (IMC) médio foi sobrepeso ou obeso. Os participantes que relataram maior estresse tinham horários de refeições mais irregulares. O método de liberação de estresse mais frequentemente usado foi comer, seguido de exercício. Os enfermeiros estão totalmente cientes das medidas que devem ser tomadas para uma vida saudável. Seu conhecimento, entretanto, não foi bem traduzido em seu autocuidado. A medida que aumenta a escassez de enfermagem, manter a saúde da força de trabalho de enfermagem que está envelhecendo é essencial para a retenção
O cuidado de si na prática profissional	
1	Os trabalhadores da atenção primária valorizam o trabalho em equipe para melhorar o bem estar, a moral e melhorar a prestação de serviços. Sugeriram implementação de trabalho de baixa intensidade, como intervalos diários, pausa para almoço e café em equipe, podendo melhorar na redução do esgotamento, além de fornecer momento e espaço para relaxamento, e melhorar as relações sociais.
2	O reconhecimento salarial, boa equipe de trabalho, treinamento de comunicação e atividades ou eventos da equipe para fortalecer a equipe promove a redução do risco de <i>burnout</i> e aumenta a satisfação no trabalho entre enfermeiros em cuidados paliativos.
7	A síndrome de <i>burnout</i> está significativa e negativamente relacionada a todos os fatores de inteligência emocional, autoeficácia e suporte social percebido. O risco de <i>burnout</i> é maior em pessoas mais jovens e em profissionais com vínculo permanente. A autoeficácia geral e o controle do estresse atuam como fatores de proteção contra a probabilidade de <i>burnout</i> .
8	A prevalência de sofrimento psíquico foi de 92,3. A satisfação no trabalho, a autoestima e o suporte social percebido foram identificados, nesta ordem de importância, como fatores de proteção ao sofrimento psíquico.
9	A amostra final incluiu 456 enfermeiros. Escores médios de exaustão emocional, despersonalização e baixa. Verificou-se o suporte organizacional percebido positivo pode resultar em aumento do comprometimento organizacional e diminuição das reações de estresse, como desgaste do trabalho e proteção contra <i>burnout</i> . O autoconceito profissional contribui para a redução do <i>burnout</i> e pode proteger um indivíduo do impacto negativo do estresse.
12	As percepções de segurança pessoal, autoeficácia e bem-estar musculoesquelético contribuíram para a capacidade para o trabalho dos auxiliares de enfermagem.
13	Os resultados evidenciaram que enfermeiros com baixa autoavaliação central eram mais propensos a vivenciar maior exaustão emocional, o que reduzia seu nível de satisfação no trabalho. O relacionamento de alta qualidade com a liderança foram associados a uma maior percepção de empoderamento estrutural na unidade, além de níveis mais elevados de empoderamento organizacional foram significativamente relacionados à menor exaustão emocional.
14	Os participantes que experimentaram mais sintomas de <i>burnout</i> eram mais propensos a apoiar o uso de reclusão. Evidências de que o <i>burnout</i> pode impactar na qualidade da prática de enfermagem, mas também enfoca uma área específica da prática de enfermagem em saúde mental, como também participantes com pontuações mais altas de otimismo terapêutico e pontuações mais baixas para exaustão emocional foram significativamente menos propensos a apoiar o uso de reclusão em situações específicas

Tabela 2- Categorização dos resultados dos artigos selecionados.

4 | DISCUSSÃO

A categoria “Estratégias de cuidado de si” evidenciou que estratégias como pensamento positivo, Inventário de Estratégias de *Coping*, hábitos de vida saudável e

técnicas que reduzem o estresse são consideradas relevantes como estratégias positivas que favorecem o cuidado de si.

Diante dos resultados encontrados é possível afirmar que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) quando são ofertadas têm potencial de contribuição para a qualidade de vida dos trabalhadores, tanto por proporcionar melhora do sono, redução do estresse, alívio das dores e outras queixas, como para favorecer o protagonismo desses sujeitos em seu autocuidado.²

Verificou-se que os enfermeiros estão totalmente cientes das medidas que devem ser tomadas para uma vida saudável. Seu conhecimento, entretanto, não foi bem traduzido no cuidado de si corroborando com estudo realizado com enfermeiros e acadêmicos de enfermagem do Rio Grande do Sul²⁵, onde se é demonstrado que a enfermagem possui papel de destaque em relação ao cuidado, o que torna imprescindível ter uma qualidade de vida de excelência.

O Inventário de Estratégias de *Coping* (IEC) confere estratégias cognitivas com o objetivo de afastar o evento estressor. Neste estudo verificou-se que estratégias de enfrentamento possuem efeitos positivos no bem-estar psicológico e na segurança do paciente. Em uma pesquisa transversal em uma Unidade de Cuidados Paliativos com 105 profissionais de enfermagem onde se percebeu que o *Coping* é considerado uma relação de sobrevivência da enfermagem no ambiente de trabalho, possibilitando diminuir os sentimentos desconfortáveis, ameaças ou perdas no ambiente labora.^{26,30}

Na categoria “Efeitos do cuidado de si na prática profissional” avaliou-se que clima organizacional, autoconceito profissional e autoeficácia possibilitam benefícios no cuidado de si.

O clima organizacional da equipe de enfermagem é influenciada por fatores como: comunicação, integração, satisfação e desenvolvimento profissional. As condições de trabalho satisfatórias para realização do processo de trabalho de forma adequada implicam na qualidade da assistência à saúde ofertada. Confirmando os achados nos artigos desta revisão que relatam que o reconhecimento salarial, boa equipe de trabalho e atividades da equipe aumentam a satisfação no trabalho entre enfermeiros²⁷

Ao refletir sobre autoconceito profissional para redução do *burnout* e na possível proteção do indivíduo no impacto negativo do estresse dado semelhante de pesquisa realizado com Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Reabilitação constata que apenas o autoconceito é responsável pela variância da satisfação profissional, ou seja, quanto mais satisfeitos se encontrarem os especialista menor é o autoconceito.²⁸

Pesquisas possuíram o enfoque na apoderação do conhecimento dos enfermeiros sobre a autoeficácia na aplicação clínica. Portanto, conclui-se que há pouco uso dessa variável pelos profissionais de Enfermagem, em contrapartida com os resultados encontrados nesse estudo, conclui-se que as percepções de segurança pessoal e autoeficácia contribuíram para a capacidade para o trabalho dos auxiliares de enfermagem²⁹.

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cuidado de si permeia na apropriação do cuidado da própria alma, de aprender a viver e ocupar-se com suas próprias necessidades, está relacionado a um exercício de auto compreensão, nesse sentido, o cuidado de si mesmo é uma atitude ligada ao exercício ético-político da política, ao modo como encara-se as coisas no cotidiano, de estar no mundo, de relacionar-se com o outro e consigo mesmo, de modificar-se e de se transformar.

O aprendizado de técnicas e estratégias de cuidados de si tais como pensamento positivo, *Coping*, a adesão de hábitos de vida saudável pode proporcionar ao profissional de enfermagem um desenvolvimento no âmbito pessoal e profissional.

Os efeitos do cuidado de si na prática profissional foram observados através do clima organizacional, autoconceito profissional e autoeficácia possibilitam a redução do esgotamento, melhoram as relações sociais, reduzem o risco de burnout, aumentam a satisfação no trabalho e protegem o indivíduo do impacto negativo do estresse.

A partir dessas considerações, surge em nós a questão de saber de que modo o conceito de autocuidado e a noção de cuidado de si influenciam a prática de enfermagem.

Essa pesquisa também evidenciou a importância e a necessidade de mais estudos relacionados a práticas de cuidado de si pelos profissionais de enfermagem, de forma a retratar quais estratégias de cuidado de si os profissionais de enfermagem têm adotado.

REFERÊNCIAS

- 1 Robles, F.R.P.; Vasconcelos, G.A.N. et al. Perplexidades, devaneios e provocações: debates e reflexões sobre o cenário contemporâneo e a formação do profissional do cuidado. Nova Friburgo: Educatoris; 2019.
2. Xavier, A.P.;Barreto, D.M.;Alóchio, K.V. et al. Resignificating nursing care: perceptions of a team. Revista de enfermagem da UFPE on line, 11(3),1179-88, 2017.
3. Rohden, L.;Kussler, L.M. Filosofar enquanto cuidado de si mesmo: um exercício espiritual ético-político. Trans/Form/Ação, 40(3):93-112.2017
4. Foucault, M. A hermenêutica do sujeito. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes; 2006.
5. Silva, M.A.; Teixeira, E.R.; Pereira, E.R. et al. Health as a right and the care of the self: conception of nursing professionals. Revista Brasileira de Enfermagem, 72, 159-65.2019.
- 6 Oliveira, R.K.M.; Maia, C.A.A.S.;Queiroz, J.C. Self-care in nursing: an integrative review. Revista Cuidado é fundamental, 7(1), 2104-12, 2015.
7. Tomasschewski-Barlem, J.G.; Piexak, D.R.;Barlem, E.L.D. et al. Scientific production of nursing about self-care: an integrative review. Revista cuidado é fundamental, 8(3), 4629-35, 2016.

8. Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: Método de Pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto em Enfermagem*, 17(4),758-764. doi: 10.1590/S0104-07072008000400018
9. Melnyk BM, Fineout-Overholt E. Evidence-based practice in nursing and health: a guide to best practice. Philadelphia: Wolters Kluwer;Lippincott Williams & Wilkins Health; 2011.
10. O'Brien, William H; Singh, Rajinder Sonia; Horan, Kristin; Moeller, Mary T; Wasson, Rachel; Jex, Steve M. Group-Based Acceptance and Commitment Therapy for Nurses and Nurse Aides Working in Long-Term Care Residential Settings. *J Altern Complement Med*;25(7): 753-761, 2019 Jul.
11. Tully, Salena; Tao, Hong. CE: Original Research: Work-Related Stress And Positive Thinking Among Acute Care Nurses: A Cross- Sectional Survey. *Am J Nurs*;119(5): 24-31, 2019 05.
12. Lee, Tony Szu-Hsien; Tzeng, Wen-Chii; Chiang, Hui-Hsun. Impact of Coping Strategies on Nurses' Well-Being and Practice. *J Nurs Scholarsh*;51(2): 195-204, 2019 03
13. Podgurski, Lisa; Greco, Carol; Croom, Andrea; Arnold, Robert; Claxton, Rene. A Brief Mindfulness-Based Self-Care Curriculum for an Interprofessional Group of Palliative Care Providers. *J Palliat Med*;22(5): 561-565, 2019 05
14. Lamke, Donna; Catlin, Anita; Mason-Chadd, Michelle. "Not just a theory": the relationship between Jin Shin Jyutsu® self-care training for nurses and stress, physical health, emotional health, and caring efficacy. *J Holist Nurs*;32(4): 278-89, 2014 Dec
15. Nahm, Eun-Shim; Warren, Joan; Zhu, Shijun; An, Minjeong; Brown, Jeanine. Nurses' self-care behaviors related to weight and stress. *Nurs Outlook*;60(5): e23-31, 2012
16. Galleta-Williams, Henry; Esmail, Aneez; Grigoroglou, Christos; Zghebi, Salwa S; Zhou, Anli Yue; Hodkinson, Alexander; Panagioti, Maria. The importance of teamwork of climate for preventing burnout in UK practices. *Eur J Public Health*; 3, iv36-iv38, 2020.
17. Diehl, Elisabeth; Rieger, Sandra; Letzel, Stephan; Schablon, Anja; Nienhaus, Albert; Escobar Pinzon, Luis Carlos; Dietz, Pavel. Health and intention to leave the profession of nursing-wich individual, social and organisational resources buffer the impact of quantitative demands? A cross-sectional study. *BMC Palliat Care*;19(1): 83, 2020 Jun 17
18. Molero Jurado, María Del Mar; Pérez-Fuentes, María Del Carmen; Gázquez Linares, José Jesús Gázquez; Simón Márquez, María Del Mar; Martos Martínez, África. Burnout Risk and Protection Factors in Certified Nursing Aides. *Int J Environ Res Public Health*;15(6)2018 05 30
19. Feng, Danjun; Su, Shan; Wang, Lu; Liu, Fang. The protective role of self-esteem, perceived social support and job satisfaction against psychological distress among Chinese nurses. *J Nurs Manag*;26(4): 366-372, 2018 May
20. Cao, Xiaoyi; Chen, Lin; Tian, Lang; Diao, Yongshu. The effect of perceived organisational support on burnout among community health nurses in China: the mediating role of professional self-concept. *J Nurs Manag*;24(1): E77-86, 2016 Jan

21. Larsson, Agneta; Karlqvist, Lena; Westerberg, Mats; Gard, Gunvor. Identifying work ability promoting factors for home care aides and assistant nurses. *BMC Musculoskeletal Disord*;13: 1, 2012 Jan 11
22. Spence Laschinger, Heather K; Finegan, Joan; Wilk, Piotr. Situational and dispositional influences on nurses' workplace well-being: the role of empowering unit leadership. *Nurs Res*;60(2): 124-31, 2011
23. Happell, Brenda; Koehn, Stefan. Seclusion as a necessary intervention: the relationship between burnout, job satisfaction and therapeutic optimism and justification for the use of seclusion. *J Adv Nurs*;67(6): 1222-31, 2011 Jun
24. Natividade, Poliana Cristina Soares; Spagnol, Carla Aparecida; Vieira, Adriane; Guerra, Vanessa de Almeida; Pereira, Karolinn Diniz. Contribuições das práticas integrativas e complementares em saúde na qualidade de vida dos trabalhadores. *Brazilian Journal Development*. 7(8), ago, 2021, 78873-78889. DOI:10.34117/bjdv7n8-213
25. Camargo, Joiceleia de Fatima; Martins, Edna Thais Jeremias; Santos, Lucas Porto; Bock, Patricia Martins. Avaliação da atividade física e qualidade de vida da enfermagem. *Rev Enferm UFPI*, 10: 879, 2021. DOI: 10.26694
26. Santos, Naira Agostini Rodrigues dos. Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento da equipe de enfermagem: cuidados paliativos oncológico. Dissertação de Mestrado em Enfermagem. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016
27. Mello, Rita de Cassia Correa; Reis, Luciana Bicalho; Ramos, Fabiana Pinheiro. Estresse em profissionais de Enfermagem: importância da variável Clima Organizacional. *Revista Interinstitucional de Psicologia*, 11(2), 2018, 193-207. ISSN 1983-8220
28. Silva, Maria do Rosário Marques da. Enfermeiros especialistas em enfermagem de reabilitação: satisfação profissional. Dissertação de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação. Escola Superior de Saúde de Viseu. Viseu, Portugal, 2012
29. Guimarães, CMS, Bonelli MCP, Conde RG et al. A autoeficácia na amamentação e a prática profissional do enfermeiro. *Revenferm UFPE online*., Recife, 12(4):1085-90, abr., 2018.
30. FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S. If it changes it must be a process: a study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Pers Soc Psychd*, v. 48, n. 1, p. 150- 70, jan. 1985.