

AÇÕES DE ENFERMAGEM NO APOIO-EDUCAÇÃO PARA MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA DE TRABALHADORES DOCENTES**ACTIONS NURSING IN SUPPORT-EDUCATION FOR CHANGES IN THE LIFESTYLE OF TEACHING WORKERS****ACCIONES DE ENFERMERÍA EN APOYO-EDUCACIÓN PARA CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS TRABAJADORES DOCENTES**

¹Maurício Lima da Silva
²Stéffane Costa Mendes
³Álissan Karine Lima Martins
⁴Maria do Socorro Vieira Lopes
⁵Woneska Rodrigues Pinheiro
⁶Edilma Gomes Rocha Cavalcante

¹Universidade Regional do Cariri (URCA), Crato-CE, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0025-0790>.

²Universidade Regional do Cariri (URCA), Crato-CE, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9004-9515>

³Universidade Regional do Cariri (URCA), Crato-CE, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4203-6656>.

⁴Universidade Regional do Cariri (URCA), Crato-CE, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1335-5487>

⁵Universidade Regional do Cariri (URCA), Crato-CE, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3353-9240>

⁶Universidade Regional do Cariri (URCA), Crato-CE, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6861-2383>

Autor correspondente**Maurício Lima da Silva**

Rua Coronel Antônio Luiz, 1161, 1º andar, Bairro Pimenta. CEP 63.105-000. Crato, CE, Brasil. Contatos: (88) 9 9274-2329, e-mail: limamauricio18@gmail.com / mauricio.lima@urca.br.

Fomento e Agradecimento: A pesquisa foi financiada pelos autores.

RESUMO

Objetivo: descrever as ações de enfermagem no apoio-educação para mudanças no estilo de vida de docentes universitários à luz da Teoria de Orem. **Método:** É um estudo de caráter descritivo, do tipo relato de experiência. Coletou-se dados secundários da utilização do polígono da saúde e das intervenções de enfermagem registradas em prontuário dos docentes, os quais foram submetidos à análise à luz da Teoria dos Sistemas de Enfermagem de Orem, no eixo apoio-educação. **Resultados:** As dimensões do estilo de vida mais afetadas foram alimentação, atividade física, autoimagem, relacionamentos, finanças e sono restaurador. As principais intervenções foram com ações educativas, mediante prestação de informações sobre como realizar as metas construídas, estas avaliadas mediante a percepção de melhoria por meio do diálogo durante as consultas. A interação enfermeiro-paciente para coordenação do autocuidado, apoio ao servidor, com vistas a estimulá-lo e engajá-lo nas discussões sobre suas necessidades de saúde e monitoramento das medidas de autocuidado, também foram importantes. **Considerações finais:** A promoção do autocuidado demonstrou benefícios na realização e manutenção de um estilo de vida saudável, bem como, gerou confiança, satisfação, autonomia e bem estar físico, mental e social aos docentes.

Palavras-chave: Estilo de Vida; Cuidados de Enfermagem; Qualidade de Vida; Teoria de Enfermagem; Autocuidado.

ABSTRACT

Objective: to describe nursing actions in support-education for changes in the lifestyle of university professors in the light of Orem's Theory. **Methods:** It is a descriptive study, of the experience report type. Secondary data was collected from the use of the health polygon and nursing interventions recorded in the professors' records, which were submitted to analysis in the light of Orem's Theory of Nursing Systems, in the support-education axis. **Results:** The lifestyle dimensions most affected were diet, physical activity, self-image, relationships, finances and restorative sleep. The main interventions were with educational actions, through the provision of information on how to achieve the constructed goals, which were evaluated through the perception of improvement through dialogue during consultations. The nurse-patient interaction for self-care coordination, support to the server, with a view to stimulating and engaging them in discussions about their health needs and monitoring of self-care measures, were also important. **Final considerations:** The promotion of self-care has shown benefits in achieving and maintaining a healthy lifestyle, as well as generating confidence, satisfaction, autonomy and physical, mental and social well-being for teachers.

Key words: Life Style; Nursing Care; Quality of Life; Nursing Theory; Self Care.

RESUMEN

Objetivo: describir las acciones de enfermería en la educación de apoyo para los cambios en el estilo de vida de los profesores universitarios a la luz de la Teoría de Orem. **Método:** Es un estudio descriptivo, del tipo relato de experiencia. Los datos secundarios fueron recolectados a partir del uso del polígono de salud y de las intervenciones de enfermería registradas en los prontuarios de los profesores, que fueron sometidos a análisis a la luz de la Teoría de los Sistemas de Enfermería de Orem, en el eje apoyo-educación. **Resultados:** Las dimensiones del estilo de vida más afectadas fueron la alimentación, la actividad física, la autoimagen, las relaciones, las finanzas y el sueño reparador. Las principales intervenciones fueron con acciones educativas, a través de la provisión de información sobre cómo alcanzar las metas construídas, las cuales fueron evaluadas a través de la percepción de mejora a través del diálogo durante las consultas. También fueron importantes la interacción enfermeiro-paciente para la coordinación del autocuidado, el apoyo al servidor, con el objetivo de estimularlos y comprometerlos en discusiones sobre sus necesidades de salud y el seguimiento de las medidas de autocuidado. **Consideraciones finales:** La promoción del autocuidado ha mostrado beneficios en el logro y mantenimiento de un estilo de vida saludable, además de generar confianza, satisfacción, autonomía y bienestar físico, mental y social para los docentes.

Palabras clave: Estilo de vida; Atención de Enfermería; Calidad de Vida; Teoría de Enfermería; Autocuidado.

INTRODUÇÃO

Na atividade docente, os professores de Instituições de Ensino Superior (IES) desenvolvem habilidades e competências para instrumentalizar o processo ensino-aprendizagem, em meio à construção de espaços para experiências individuais e sociais. Nesse ambiente de trabalho estão expostos a situações de desgaste físico, intelectual e emocional, tornando-os propensos a riscos de saúde. Isso ocorre por conta de sobrecarga de atividades, metas de produção e publicação científica, longas jornadas de trabalho, atividades de extensão, orientações de trabalhos em pós-graduação e outras atividades específicas ⁽¹⁻²⁾.

Frente a esses fatores, o processo saúde-doença do docente é constituído pela relação biológico-físico-psicológico-interpessoal, onde podem desenvolver enfermidades ocupacionais, dentre elas, problemas vocais, dores, ansiedade, angústia pelo contato direto com pessoas, estresse, cansaço emocional e mental ⁽³⁾. Diante de tais problemas, os docentes necessitam de apoio quanto aos cuidados em relação à saúde, visto que hábitos inadequados podem gerar riscos de adoecimento, como estilo de vida sedentário, não controlar o estresse, má alimentação e desregulação no padrão de sono ⁽⁴⁾.

Nesse sentido, o estilo de vida abrange um conjunto de hábitos e ações cotidianas que influenciam na saúde e bem-estar, com uma construção complexa, abrangendo aspectos individuais, sociais, culturais e ambientais ⁽⁴⁾. Considerando a abordagem da qualidade de vida,

o polígono da saúde representa um instrumento que permite identificar aspectos positivos e negativos no estilo de vida que influenciam na saúde e bem-estar. Desta forma, possibilita a tomada de decisão no processo de mudanças de hábitos para uma vida com mais qualidade ⁽⁵⁾.

Diante da rotina dos docentes, no contexto da IES, que se expressa com níveis significativos de estresse entre os servidores, surge a necessidade de valorização e incentivo voltados a programas de promoção da saúde do trabalhador ⁽⁶⁾. Nesta perspectiva, o autocuidado torna-se indispensável nas ações diárias de trabalhadores docentes, com o intuito de diminuir e/ou eliminar fatores inadequados no estilo de vida, o que impacta na saúde do indivíduo ⁽³⁾. Desta forma, o acesso dos servidores às práticas integrativas e colaborativas em ambulatório nas IES podem assegurar o comportamento de autocuidado desses profissionais.

O autocuidado refere-se à ação realizada pelo indivíduo, com o intuito de manter ou melhorar sua saúde e bem-estar, segundo o seu estilo de vida e demandas de saúde ⁽⁷⁾. A Teoria dos Sistemas de Enfermagem de Orem aborda as relações e estratégias de comunicação e educação para atender as necessidades terapêuticas de cada indivíduo ⁽⁸⁾. Essa, contribui como aporte teórico que fundamenta o processo de enfermagem por meio de uma maior facilidade na abordagem do paciente, interação, detecção de alterações em requisitos de autocuidado, aperfeiçoamento na capacidade de

execução do autocuidado e satisfação de pacientes e famílias ⁽⁹⁾.

Deste modo, o trabalho se justifica pela necessidade de um olhar criterioso acerca do estilo de vida e fatores que afetam a qualidade de vida e saúde dos docentes. Assim, esse estudo se faz necessário pela importância da realização de ações de autocuidado de trabalhadores docentes, tendo como base a teoria de Orem, que subsidia a qualidade de ações de enfermagem proporcionando ao paciente apreensão de conhecimentos, autonomia e bem-estar geral.

Frente ao exposto, este estudo objetiva descrever as ações de enfermagem no apoio-educação para mudanças no estilo de vida de docentes universitários à luz da Teoria de Orem.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido na disciplina de bases teóricas e conceituais do cuidado de Enfermagem, em um programa de pós-graduação em Enfermagem *stricto sensu* do curso de Mestrado Acadêmico em Enfermagem da Universidade Regional do Cariri.

O relato de experiência descreve o acompanhamento de dois servidores docentes atendidos no Núcleo Interdisciplinar de Apoio ao Servidor da Universidade Regional do Cariri, Crato, Ceará. O núcleo possui como foco a promoção da saúde dos trabalhadores da universidade, atuando com atendimentos individuais e coletivos, com a colaboração de profissionais de diferentes áreas, se configurando

como uma importante estratégia para promoção da saúde e produção de conhecimento.

A coleta de dados ocorreu nos meses de outubro e novembro de 2022, através do acesso a dados de dois prontuários de servidores docentes, sendo eles, pacientes acompanhados por um profissional enfermeiro atuante no núcleo de atendimento universitário. Nesses, foram levantadas as intervenções destinadas à educação e apoio ao autocuidado para mudanças no estilo de vida.

Foram realizadas seis consultas de enfermagem individuais com cada paciente, no período de 07 de outubro de 2022 a 25 de novembro de 2022, com média de uma hora de duração cada. A partir da utilização do polígono da saúde foi identificado as dimensões do estilo de vida com maiores fragilidades, para posterior implementação de plano de autocuidado.

Os dados dos prontuários e informações dos participantes foram analisados mediante referencial da Teoria dos Sistemas de Enfermagem de Dorothea Elizabeth Orem em seu eixo apoio-educação, baseado nos três passos do processo de enfermagem estabelecidos por Orem⁽⁸⁾, sendo eles, Diagnóstico e prescrição, Definição de um sistema de enfermagem e Produção e controle dos sistemas de enfermagem.

Foi utilizado como referencial a Teoria dos Sistemas de Enfermagem desenvolvida por Dorothea Elizabeth Orem. A referida teoria descreve a ação de enfermagem direcionada às pessoas com déficit de autocuidado, bem como, na capacidade e importância do engajamento do

cliente no desenvolvimento das atividades de autocuidado, a fim de uma melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar ⁽⁷⁾.

Nesse sentido, foi trabalhado o terceiro aspecto da Teoria: sistema de apoio-educação, onde a pessoa é capaz de realizar as atividades de autocuidado, mas necessita de ações de educação ensinadas pelo enfermeiro ⁽⁷⁻⁹⁾. Para identificar as áreas da vida que necessitavam de intervenções de enfermagem para o autocuidado foi utilizado o polígono da saúde.

Tal instrumento é composto por oito dimensões: alimentação, atividade física, autoimagem, relacionamentos, controle do estresse, finanças, comportamento preventivo e sono restaurador. Cada dimensão possui três afirmativas, sendo possível ao final obter uma imagem visual sobre o estilo de vida do servidor. Desta forma, quanto mais respostas concordando com as afirmações, mais o pictograma ficará colorido e mais saudável será o estilo de vida ⁽⁵⁾.

Na análise foram elencadas as informações de cada dimensão avaliada pelo polígono da saúde e quais as ações de enfermagem adotadas. Essas foram categorizadas de acordo com as dimensões do polígono mais fragilizadas e alvo de intervenção, sendo as orientações realizadas mediante a Teoria dos Sistemas de Enfermagem em seu eixo apoio-educação nas ações do cuidado de enfermagem aos servidores.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Cariri sob o parecer de número 5.759.402/2022 e Certificado de Apresentação de Apreciação e

Ética 64899522.0.0000.5055. A participação na pesquisa foi legitimada através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

A experiência a que esse relato se refere diz respeito ao atendimento de enfermagem prestado a dois servidores docentes de uma universidade pública do Estado do Ceará, voltados ao apoio e educação desses profissionais para mudanças de hábitos de vida. Ambos são professores temporários, um do sexo feminino e outro masculino, trabalham na instituição a no mínimo dois anos.

Os atendimentos foram realizados por um enfermeiro e pesquisador do estudo, mestrando em enfermagem, que atua no Núcleo Interdisciplinar de Apoio ao Servidor por meio de atendimentos de enfermagem e terapias integrativas e complementares em saúde, com foco para promoção do autocuidado apoiado aos trabalhadores da universidade.

O cuidado de enfermagem para mudanças no estilo de vida, mediante o autocuidado apoiado foi norteado pelo uso do polígono da saúde e as orientações na assistência foram direcionadas pelas necessidades dos servidores acompanhados, seguindo a Teoria dos Sistemas de Enfermagem no seu eixo apoio-educação. Seguiu-se os três passos do processo de enfermagem estabelecidos por Orem ⁽⁷⁾, sendo eles, Diagnóstico e prescrição; Definição de um sistema de enfermagem e Produção e controle dos sistemas de enfermagem.

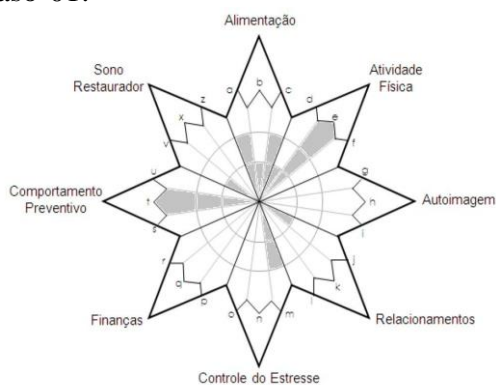
O primeiro passo do processo de enfermagem, é realizado uma investigação sobre as ações de autocuidado do paciente e o reconhecimento de suas necessidades terapêuticas ⁽⁷⁾. Desta forma, na primeira consulta foi realizada uma abordagem integral aos dois casos a serem descritos, na qual houve a identificação das áreas do estilo vida que necessitavam de orientações educativas para prática do autocuidado por meio do polígono da saúde.

Foram identificadas as principais demandas nas dimensões alimentação, atividade física, autoimagem, relacionamentos, finanças e sono restaurador. Como produto, foi gerado uma imagem visual do perfil do estilo de vida, na qual é possível observar quais as áreas mais fragilizadas e as de maiores potencialidades, que podem ser observados na figura abaixo (FIGURA-01).

Figura 01 - pictograma obtido a partir do polígono do estilo de vida, Crato, Ceará, Brasil, 2022.

Caso-01:

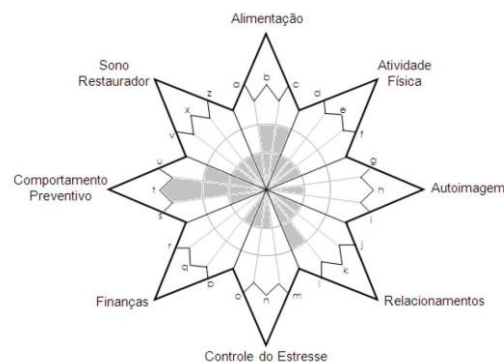
Consulta 1



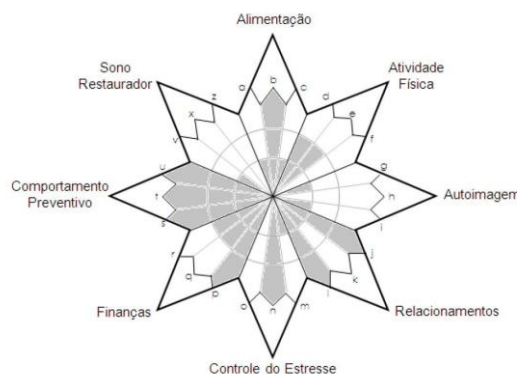
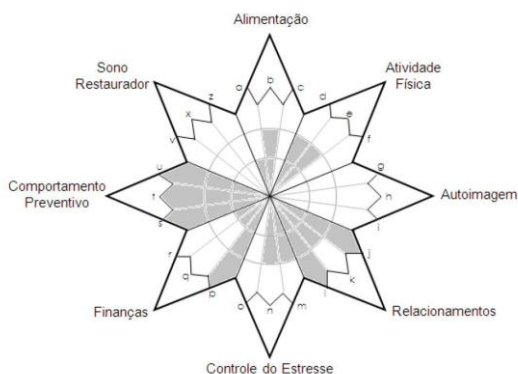
Consulta 1

Caso-02:

Consulta 6



Consulta 6



O segundo passo, corresponde à definição do sistema de enfermagem, referente a seleção de maneiras válidas para ajudar o paciente ⁽⁸⁾, no

qual foi estabelecido o sistema apoio-educação, cujo objetivos definidos pela teoria são: alcançar o autocuidado e controlar o exercício e o

desenvolvimento do autocuidado. Nesta perspectiva, o enfermeiro atua como educador, a fim de facilitar o processo da tomada de decisão e incentivar as mudanças e manutenção de um estilo de vida saudável.

No terceiro passo, tem-se a produção e o controle do sistema de enfermagem, onde o enfermeiro toma atitudes para preencher as demandas terapêuticas de autocuidado ⁽⁷⁾. Nessa perspectiva, as ações foram realizadas na interação entre enfermeiro e paciente, por meio da coordenação do desempenho das ações de autocuidado, apoio ao paciente, estímulo do interesse e engajamento do paciente por meio de discussões sobre suas necessidades de saúde e monitoramento das medidas de autocuidado, a respeito de sua eficiência e suficiência.

Realizou-se as intervenções de enfermagem com ações educativas durante as seis consultas de acompanhamento, mediante prestação de informações sobre como realizar as

metas construídas, verificação das práticas de autocuidado desempenhadas pelos servidores, que foram avaliadas pela percepção de melhoria durante as consultas. Dessa forma, foi possível o desenvolvimento de uma maior interação, fortalecimento do vínculo enfermeiro-paciente, bem como, maior confiança nas informações prestadas, o que favoreceu um grau de satisfação e produção de autonomia para o autocuidado.

Deste modo, as dimensões do polígono mais fragilizadas, os respectivos comportamentos apoiados pelo enfermeiro, as metas estabelecidas em conjunto com o servidor e os resultados alcançados podem ser observadas no quadro abaixo (QUADRO-01).

Quadro 1- Descrição das orientações para apoio ao autocuidado do estilo de vida baseado nas dimensões do polígono da saúde, Crato, Ceará, Brasil, 2022.

Dimensões do polígono mais fragilizadas	Comportamentos apoiados pelo enfermeiro	Metas estabelecidas pelo servidor em conjunto com o enfermeiro	Resultados
Alimentação	-Avaliação com Nutricionista do ambulatório. -Realizar cinco refeições variadas ao dia.	-Variar alimentos, frutas, legumes, verduras e carnes. -Reduzir massas, frituras e açúcares. -Acompanhamento nutricional.	- Em ambos os casos, redução no consumo de gorduras; - Melhora na ingesta de quatro a cinco refeições por dia e café da manhã.
Atividade física	-Praticar atividade física -Avaliação com educador físico. -Musculação e/ou pilates.	-Caminhada de 30 minutos, pelo menos três vezes por semana. -Preferir caminhar e utilizar escadas ao invés de elevadores.	- Caso um, apresentou diminuição na realização de exercícios de alongamento e flexibilidade. - Caso dois, as respostas se mantiveram.

Autoimagem	<ul style="list-style-type: none"> -Procurar ajudar de um profissional psicólogo. -Prática de meditação. 	<ul style="list-style-type: none"> -Psicoterapia. -Praticar meditação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evolução na percepção de que o corpo favorece o marketing pessoal. - No caso dois, houve melhora na satisfação ao se ver no espelho e não querer realizar procedimento cirúrgico/estético.
Relacionamentos:	<ul style="list-style-type: none"> - Sair para momentos de lazer com família e amigos. -Participar de movimentos sociais como ONGs. 	<ul style="list-style-type: none"> -Sair, ao menos duas vezes ao mês com amigos e/ou familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caso um, verificou-se melhoras na participação de eventos com amigos e associações. - Caso dois, leve declínio sobre lazer com amigos.
Finanças:	<ul style="list-style-type: none"> -Controlar gastos e evitar exceder o limite salarial. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar as dívidas em planilha, a fim de ter visualmente o orçamento de despesas fixas e variáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caso um, evidenciou-se menos preocupação quanto as dívidas. - Caso dois, houve melhora na satisfação salarial e condição financeira para necessidades pessoais e sociais.
Sono restaurador:	<ul style="list-style-type: none"> -Meditação, ao menos cinco minutos por dia. -Auriculoterapia -Uso de chás calmantes (camomila, melissa, capim santo, dentre outros). 	<ul style="list-style-type: none"> - “Higiene do sono” - Definir horário para deitar - Apagar as luzes do ambiente - Reduzir uso de telas a noite. -Utilização de chás calmantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Caso um, houve aumento na disposição ao acordar, na quantidade de horas dormidas e na disposição durante o dia. - Caso dois, aumento na disposição ao acordar, mesmo não dormindo oito horas diárias e sentir-se cansado no decorrer do dia.

DISCUSSÃO

De fato, a qualidade de vida de professores é influenciada de forma significativa por fatores socioeconômicos e de trabalho, atrelados à carga horária, quantidade de vínculos empregatícios, tempo de deslocamento para o trabalho e de contato com discentes, associadas às principais alterações de saúde como:

distúrbios na voz, problemas mentais e desconfortos osteomusculares ⁽¹⁰⁾. Quanto ao desgaste psicológico dos docentes que atuam em instituições públicas, esses estão mais propensos quando comparados a professores de instituições privadas ⁽¹¹⁾.

O predomínio de docentes doutores no cenário nacional evidencia a busca acelerada por

capacitações em empenho a possibilidades de ascensão na carreira e melhores condições salariais. Desta forma, apresentam insatisfação em relação aos prejuízos no equilíbrio trabalho e vida pessoal, todavia, sentem-se satisfeitos com o vínculo efetivo, melhores condições de remuneração e estabilidade ⁽¹²⁾.

No acompanhamento dos dois casos de servidores docentes foi apresentado a imagem do pictograma ao usuário, demonstrando as fragilidades e potencialidades identificadas nas dimensões do polígono do estilo de vida, ao passo que foi definido o sistema de enfermagem a ser trabalhado, selecionando-se o sistema de apoio-educação. Nele, foi estabelecido o perfil dos pacientes e o foco das consultas de enfermagem, as quais foram direcionadas para a prescrição de metas e mudanças para um estilo de vida positivo e manutenção de hábitos saudáveis.

Nota-se que durante as seis semanas de acompanhamento houve mudanças em todas as dimensões selecionadas para o apoio e educação, especialmente nos eixos alimentação, finanças e relacionamentos. Nos demais, apesar de alterações positivas e negativas, há que se pensar em estratégias de superação das dificuldades e mais tempo para se trabalhar as mudanças indispensáveis, porém de difícil realização no estilo de vida.

A abordagem de apoio e educação na assistência de enfermagem requer tempo e resiliência, tanto do profissional que acompanha, quanto do paciente, pois é um processo dinâmico de adaptação ⁽¹³⁻¹⁴⁾. Deste modo, no geral, o

apoio e educação prestado pelo enfermeiro aos pacientes, bem como o acompanhamento, se mostram efetivos, apesar das barreiras que podem surgir, como a falta de aceitação das orientações, não adesão às metas propostas, bem como a cultura biomédica curativista, aspectos estes associados ao estilo de vida moderno ⁽¹²⁾.

Assim, a introdução de hábitos saudáveis no estilo de vida reflete na saúde e na qualidade de vida do indivíduo ⁽¹⁵⁾. Em estudo, foi identificado que servidores que vivenciam momentos de lazer e atividades físicas uma a duas vezes por semana, possuem alimentação equilibrada e não são fumantes, referem ter bom sono e descanso, bem como, constatou-se uma melhor qualidade de vida ⁽³⁾. Em concordância, foi observado que o nível da qualidade de alimentação de servidores federais, em uma cidade paranaense, evidenciou relação entre a qualidade de vida e uma boa alimentação ⁽¹⁵⁾.

Neste estudo evidenciou-se no pictograma do polígono do estilo de vida, que com acompanhamento semanal houve avanços entre a primeira e segunda avaliação, contudo, para melhores resultados, há a necessidade de um maior período de acompanhamento. Corroborando com este estudo, a literatura científica aponta que para mudanças de hábitos, faz-se necessário um maior tempo de trabalho e adaptação, além de mudanças organizacionais no ambiente laboral e na lógica de como exercer um enfrentamento positivo ⁽¹⁴⁻¹⁵⁾.

Estudos que trabalharam na perspectiva de alteração de hábitos de vida também demonstram, como observado nesta pesquisa,

que há dificuldades em se manter um bom padrão de hábitos saudáveis, por conta de fatores diversos como alimentos com conservantes, falta de tempo, cansaço, sedentarismo e consumo exacerbado de medicamentos. Mencionam ainda que, para mudar, é necessário tempo, e que na manutenção de boas atitudes de vida, é fundamental ter apoio ⁽¹⁴⁻¹⁵⁾.

No apoio-educação ⁽⁷⁾ para o autocuidado são traçados dois eixos, o primeiro, possui como meta o paciente conseguir autonomia para realizar em sua rotina hábitos de vida saudáveis, buscando melhorar as dimensões fragilizadas do polígono. Já o segundo eixo, sobre o controle do exercício e manutenção das atividades de autocuidado, adaptações de metas e ações precisam ser definidas seguindo de acordo com as novas demandas.

Sendo assim, neste estudo, percebe-se que as intervenções realizadas tiveram impactos positivos na produção de cuidados de enfermagem no apoio-educação. Visto que, as consultas ocorreram mediante o fomento para o cumprimento das metas estabelecidas, reformulação das ações a serem desempenhadas, prestação de informações acerca das atividades e incentivo para realização das mesmas.

Desta forma, o enfermeiro deve prestar assistência voltada a ações de apoio e educação para que o indivíduo reconheça sua condição de saúde. Assim como, assegure o enfrentamento das situações de mudanças no estilo de vida, visando encontrar no indivíduo fatores que fortaleçam sua saúde na medida em que procura reforçá-los por meio de apoio e orientações ⁽¹⁵⁾.

Ressalta-se que o enfermeiro deve utilizar de estratégias, as quais, permitam criar espaços que favoreçam um maior vínculo entre profissional-paciente, onde ambos se proponham à autonomia, no qual o enfermeiro desenvolve habilidades de comunicação, sensibilidade, empatia e compreensão do outro em suas atitudes, atuando para conferir protagonismo ao paciente por meio da oportunidade de ação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que a promoção do autocuidado a docentes, tendo como referencial teórico a Teoria dos Sistemas de Enfermagem, no eixo apoio-educação, demonstrou benefícios na realização e manutenção de hábitos de vida saudáveis, além de destacar a importância da assistência à saúde do trabalhador na instituição de ensino.

Nessa perspectiva, a promoção do autocuidado em uma abordagem integral possibilitou sentimento de confiança, satisfação, autonomia e bem estar físico, mental e social aos docentes no desenvolvimento das metas de mudanças de hábitos de vida, o que possibilitou reflexões a respeito da importância de um cuidado atrelado a uma teoria de enfermagem.

Apesar das consultas para educação e apoio terem sido realizadas no ambiente de trabalho, foi verificado como limitação o tempo destinado para as sessões de acompanhamento das metas, justificado pela carga horária de trabalho do docente. Cabe reforçar ainda sobre a necessidade de desenvolvimento de estudos originais sobre o autocuidado apoiado a

trabalhadores docentes, considerando o eixo apoio-educação da Teoria dos Sistemas de Enfermagem, pois a produção científica é incipiente.

REFERÊNCIAS

1. D'Oliveira CAFB, Souza NVDO, Varella TCMML, Vargens OMC, Noronha IR, Noronha IR. Teaching work routine: challenges to nursing professors in contemporary times. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2020 [cited 2022 Nov 10]; 54:e03577. Available from: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/H5w4mWYxRrZCbnnhSjXtDSk/?format=pdf&lang=en> doi: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018038603577>.
2. Souza KR, Rodrigues MAS, Santos MBM, Felix AG, Barbosa RHS, Fernandez VS, et al. Workshops on worker's health: educational action and dialogical production of knowledge on teaching work at a public university. *RBSO* [online] [Internet]. 2020 [cited 2022 Nov 10]; 45e4. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/PLHTsn77WQmvJbKmStLmWPv/?format=pdf&lang=pt> doi: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000015818>
3. Sanchez HM, Sanchez EGM, Barbosa MA, Guimarães EC, Porto CC. Impacto of health on quality of life and quality of working life on university teachers from different areas of knowledge. *Ciênc saúde coletiva* [online] [Internet]. 2019 [cited 2022 Nov 10]; 24(11):4111-23. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/y67sbpNhVfFF4BmWLFf4ZHt/?format=pdf&lang=en> doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>.
4. Almeida CB, Casotti CA, Sena ELS. Reflections on the complexity of a healthy lifestyle. *Av Enferm* [Internet]. 2018 [cited 2022 Nov 10]; 36(2):220-29. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v36n2/0121-4500-aven-36-02-220.pdf> doi: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v36n2.67244>
5. Castro JBP, Vale RGS, Aguiar RS, Mattos RS. Lifestyle profile of Physical Education students in the city of Rio de Janeiro. *Rev bras Ci e Mov* [Internet]. 2017 [cited 2022 Nov 10]; 25(2):73-83. Available from: <file:///C:/Users/steff/Downloads/6234-Article%20Text-38235-1-10-20170816.pdf> doi: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v25i2.6234>.
6. Cavalcante JL, Pinto AGA, Júnior FEB, Moreira MRC, Lopes MSV, Cavalcante EGR. Estresse ocupacional dos funcionários de uma universidade pública. *Enferm Foco* [Internet]. 2019 [cited 2022 Nov 10]; 10(4):108-15. Available from: <file:///C:/Users/steff/Downloads/2310-15377-1-PB.pdf> doi: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2019.v10.n4.2310>.
7. Orem DE, Taylor SG, Renpenning, M. *Nursing: concepts of practice*. 6. ed. St. Louis, Missouri: Mosby editora; 2001.
8. Souza AO, Hammerschmidt KSA, Betioli SE, Paula AS, Paes RG, Fugaça NPA. Teoria do autocuidado de Orem nas teses de enfermagem brasileira: Estudo bibliométrico. *Rev Nursing* [Internet]. 2022 [cited 2022 Nov 10]; 25(288):7731-42. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/2470/3014>. doi: <https://doi.org/10.36489/nursing.2022v25i288p7731-7754>.
9. Leone DRR, Oliveira AC, Neves J, Prado RT, Castro EAB. Nursing assistance in peritoneal dialysis: applicability of orem theory—mixed method study. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 10]; 25(3): e20200334. Available from: <https://www.scielo.br/j/ean/a/bhNNF3NKfRkdPrKLXz3pMVD/?format=pdf&lang=en> doi: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0334>
10. Santos EC, Espinosa MM, Marcon SR. Quality of life, health and work of elementary school teachers. *Acta Paul Enferm* [online] [Internet]. 2020 [cited 2022 Nov 10]; 33 eAPE20180286. Available from: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zx5RMBbTgSyNFhcyG4PZ3mD/?format=pdf&lang=en> doi: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0334>

<https://doi.org/10.37689/actaape/2020AO0286>.

Submissão: 19-01-2023

Aprovado: 23-01-2023

11. Baptista MN, Soares TFP, Raad AJ, Santo LM. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. Rev Psicol, Organ Trab [Internet]. 2019 [cited 2022 Nov 10]; 19(1):564-70. Available from: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v19n1/v19n1a08.pdf> doi: <https://doi.org/10.17652/rpot/2019.1.15417>.
12. Broch C, Both J, Teixeira FC, Pizani J, Barbosa-Rinaldi IP. Satisfaction in the teaching work in physical education: a diagnosis of the profile of university teachers. J Phys Educ [Internet]. 2020 [cited 2022 Nov 10];31: e3179 Available from: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/XQgv35Ds6jJLF L59rPqvHhh/?format=pdf&lang=pt> doi: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3179>.
13. Oliveira MAA, Carvalho RF, Faria MGA, Neto M, Eleuterio TRA, Daher DV. Occupation health and university professor's lifestyle: integrative literature review. Rev enferm UERJ [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 10]; 29. Available from: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/60812/41198> doi: <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2021.60812>.
14. Sampaio FRR, Jorge IMP, Simões MC. Quality of food of federal libraries servant: relationship with sociodemographic and life factors. Braz J Develop [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 10]; 7(6): 58868-84. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/31367/pdf> doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n6-332>.
15. Gomes AP, Lopes GHB, Alvim HGO. The importance of healthy and proper habits in the prevention of non-communicable chronic diseases. Rev JRG estudos acadêmicos [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 10]; 5(9). Available from: <file:///C:/Users/steff/Downloads/39295-Article-426538-1-10-20230107.pdf> doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5083422>.