

Patrícia Sulsbach

O CUIDADO DE SI DE ENFERMEIRAS E ENFERMEIROS PÓS-GRADUANDOS

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Mestre em Enfermagem.
Professora orientadora: Dra. Maria Bettina Camargo Bub.

Florianópolis, 2012.

Catálogo na fonte pela Biblioteca Universitária
da
Universidade Federal de Santa Catarina

S954c Sulsbach, Patrícia

O cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos
[dissertação] / Patrícia Sulsbach ; orientadora, Maria Bettina
Camargo Bub. - Florianópolis, SC, 2012.

81 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa
Catarina, Centro de Ciências da Saúde. Programa de Pós-
Graduação em Enfermagem.

Inclui referências

1. Enfermagem - Estudo e ensino. 2. Enfermeiros. I. Bub,
Maria Bettina Camargo. II. Universidade Federal de Santa
Catarina. Programa de Pós-Graduação em Enfermagem. III.
Título.

CDU 616-083

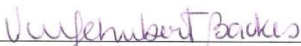
Patrícia Sulsbach

O CUIDADO DE SI DE ENFERMEIRAS E ENFERMEIROS PÓS-GRADUANDOS

Essa dissertação foi submetida ao processo de avaliação pela Banca Examinadora para a obtenção do Título de:


MESTRE EM ENFERMAGEM

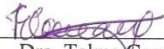
e aprovada em 27 de fevereiro de 2012, atendendo às normas da legislação vigente da Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem.

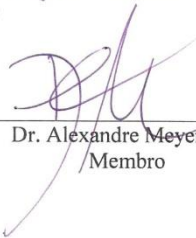

p/ Dra. Flávia Regina Souza Ramos
Coordenadora do Programa

Banca examinadora:


Dra. Maria Bettina Camargo Bub


Dra. Rosane Nitschke
Membro


Dra. Telma Carraro
Membro


Dr. Alexandre Meyer Luz
Membro

AGRADECIMENTOS

À minha família: pais, irmão, tios, tias, primas e primos, que estão sempre presentes na minha vida e com quem posso contar.

À professora Bettina pela confiança, respeito, humildade e generosidade.

À professora Rosane, por ter nos acompanhado nesses anos todos, desde a primeira fase da graduação, pelo esforço, dedicação, exemplo.

À professora Telma, pelas aulas durante o curso de mestrado, pelo esforço, pela receptividade, pela atuação.

Ao Alexandre, pelo apoio, pela calma.

À Rode, pelas trocas, pelo incentivo, pelo envolvimento.

Ao Carlos, pela amizade.

Ao professor Selvino, pela confiança e respeito.

A todas as professoras do departamento de enfermagem e a todos os professores do departamento de filosofia da UFSC.

Às colegas e amigas do Núcleo de Estudos de Filosofia e Saúde (NEFIS), Rode, Ju, Duda, Magda, Odisséia, Ani, Son, pelas conversas, encontros, afinidades.

Aos colegas da turma de mestrado pelo bom convívio.

Aos sujeitos da pesquisa pela disponibilidade em aceitar participar da pesquisa e pelas conversas francas.

Às diversas pessoas que tive a oportunidade de conviver e relacionar ao longo da minha vida e que fazem parte do que sou hoje.

A todos pensadores e literatos, em especial Foucault, Heidegger e Saramago, que muito contribuíram para minha formação.

À Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) pela oportunidade de há vários anos de estar aqui me desenvolvendo em todos os sentidos e ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PEN), pelo acolhimento nesses anos de mestrado.

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), por financiar essa pesquisa.

Muito obrigada!

RESUMO

SULSBACH, Patrícia. **O cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos**. 81p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

Orientadora: Dra. Maria Bettina Camargo Bub

Linha de pesquisa: Filosofia e ética em saúde e enfermagem

INTRODUÇÃO: O cuidado de si é uma atitude diante da existência. É viver com atenção perante as adversidades e os prazeres da vida, uma maneira consciente de experienciar as diversas situações do cotidiano. É ocupar-se e respeitar-se. É uma arte de viver. Estar na universidade pode ser uma maneira de ocupar-se, de cuidar de si. O que se busca na universidade pode estar além de desenvolver aptidões, de ter sucesso profissional ou reputação social, fatores que isolados não constituem o cuidado de si. O cuidado de si implica em termos relações, em falar com franqueza, em agir com coragem. **OBJETIVO:** Conhecer se há maneiras de cuidado de si em enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos. **MÉTODO:** Pesquisa qualitativa com 7 enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos. Entrevistas semiestruturadas, realizadas nas dependências de uma universidade no período de maio de 2011 à janeiro de 2012. A análise foi de conteúdo e de onde surgiram as categorias. Obedecida a Resolução 196/96 CNS/MS, aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina. **RESULTADOS:** estão apresentados na forma de dois manuscritos, o primeiro intitulado: “O cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos”, em que foram apresentadas as seguintes categorias: 1. Cotidiano – prazeres e desprazeres; 2. Momentos passados; 3. Superação das provas; 4. Sonhos em relação à pós-graduação e o *status* social; e 5. Relações na universidade com professores. O segundo manuscrito denominado: “A pós-graduação em enfermagem e a prática do cuidado de si”, com as seguintes categorias: 1. Trabalho acadêmico e autonomia; 2. Como a universidade transforma no sentido foucaultiano; 3. *Parrhesia*; 4. A espiritualidade; e 5. A felicidade, serenidade. **CONCLUSÕES:** Ao pensar no objetivo da pesquisa, considero que existe o cuidado de si nas enfermeiras e enfermeiros entrevistados. Ele varia de acordo com a educação, a formação, a idade, as experiências vividas. O que é comum em cada um deles é a busca pela satisfação,

pelo prazer de viver, pelo bem-estar, pela superação de desafios - a felicidade para eles está diretamente relacionada a estas questões.

DESCRITORES: Atividades Cotidianas. Educação de pós-graduação em enfermagem.

ABSTRACT

SULSBACH, Patrícia. **The caring for itself of graduating nurses.** 81p. Dissertation (Nursing Master Course) – Graduate Program in Nursing, Federal University of Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

Advisor: Dra. Maria Bettina Camargo Bub

Research Line: Philosophy and ethics in health and nursing

INTRODUCCION: The caring for itself is an attitude toward existence. It is to live carefully in the face of adversity and pleasures of life, a consciously way of tapping into the many everyday situations. It's minding and respecting for itself. It is an art of living. Being in college can be a way to deal with itself, to care for itself. What is sought at university may be beyond to develop skills, professional success and social standing, such factors alone do not constitute the caring for itself. The caring for itself means to create and keep relations, speak frankly, act with courage. **OBJECTIVE:** To know if there are ways of caring for itself in nurses graduating. **METHOD:** Qualitative research with seven graduating nurses. Interviews conducted on the surroundings of the university in the period from may 2011 to january 2012. The analysis was from the content and categories were emerged. Obeyed the Resolution 196/96 CNS / MS, approved by the Ethics and Human Research at the Federal University of Santa Catarina.

RESULTS: are presented in the form of two manuscripts, the first entitled "Caring for itself from nurses graduating" that were presented the following categories: 1. Everyday life - pleasures and dislikes; 2. Moments passed; 3. Overcome of trials of life; 4. Dreams about graduate and social *status*; and 5. Relations with teachers at the university. The second called: "The post-graduate nursing and practice of caring for itself", with the following categories: 1. Academic work and autonomy; 2. As the university becomes the Foucaultian sense, 3. *Parrhesía*; 4. Spirituality; and 5. Happiness, Serenity. **CONCLUSIONS:** thinking about the goal of research, I believe that there is the caring for itself in the respondents. It varies according to education, age, their life experiences. What is common in every one is the pursuit the pleasure of living, the well-being, by overcoming challenges - happiness for them is directly related to these issues.

KEYWORDS: Activities of Daily Living. Education, Nursing, Graduate.

RESUMEN

SULSBACH, Patrícia. **El cuidado de sí de enfermeras e enfermeros de postgrado.** 81p. Disertación (Maestría en Enfermería) – Programa de Postgrado em Enfermería, Universidad Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

Acesor: Dra. Maria Bettina Camargo Bub

Línea de Investigación: Filosofía y Ética en Salud y Enfermería

INTRODUCCIÓN: El cuidado de sí es una actitud adelante de la existencia. Es vivir con atención ante la adversidad y los placeres de la vida, una forma consciente de aprovechar las diversas situaciones cotidianas. Es respetarse a sí mismo. Se trata de un arte de vivir. Estar en la universidad puede ser una manera de ocuparse, de cuidar de sí mismo. Lo que se busca en la universidad puede estar además de desenvolver habilidades, de tener éxito profesional y reputación social, factores que aislados no constituyen el cuidado de sí. El cuidado de sí refiere a tenernos relaciones, hablar francamente, actuar con valentía.

OBJETIVO: Conocer si hay formas de cuidado de sí en las enfermeras y enfermeros de posgrado. **MÉTODOS:** Investigación cualitativa con siete enfermeras y enfermeros de post-grado. Las entrevistas, realizadas en las instalaciones de una universidad en el período Mayo 2011 a enero de 2012. El análisis fue del contenido y las categorías surgieron. Obedeció a la Resolución 196/96 CNS/MS, aprobado por Comité de Ética e Investigación con Seres Humanos de la Universidad Federal de Santa Catarina. **RESULTADOS:** se presentan en forma de dos manuscritos: el primero, titulado "El cuidado personal de enfermeras y enfermeros de postgrado", que se presentaron las siguientes categorías: 1. Todos los días de la vida - los placeres y disgustos 2. Momentos pasados; 3. La superación de los desafíos; 4. Los deseos sobre el postgrado y *status* social, y 5. Relaciones con los profesores en la universidad. Lo segundo manuscrito: "El postgrado en enfermería y la práctica del cuidado de sí", con las siguientes categorías: 1. Trabajo académico y la autonomía; 2. A forma que la universidad cambia en el sentido foucaultiano; 3. *Parrhesía*; 4. La espiritualidad; y 5. La felicidad, la serenidad.

CONCLUSIONES: Al pensar en el objetivo de la investigación, creo que exista el cuidado de sí en las enfermeras y enfermeros entrevistados. Varía de acuerdo con la educación, la formación, la edad, sus experiencias de vida. Lo que es común en cada uno de ellos es la búsqueda del placer, por el placer de vivir, por el bienestar, por la

superación de desafíos - la felicidad para ellos está directamente relacionado con estas cuestiones.

PALAVRAS CLAVE: Actividades Cotidianas, Educación de Postgrado en Enfermería.

LISTA DE SIGLAS

CAPES Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal
CEPSH Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
CNPq Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico
NEFIS Núcleo de Estudos em Filosofia e Saúde
PEN Pós-graduação em Enfermagem
TCLE Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFSC Universidade Federal de Santa Catarina

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	17
2 OBJETIVOS	19
2.1 OBJETIVO GERAL	19
2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	19
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	21
3.1 O CUIDADO DE SI NO SENTIDO DA ENFERMAGEM	23
4 MÉTODO	27
4.1 TIPO DE PESQUISA.....	27
4.2 SUJEITOS DA PESQUISA	27
4.3 LOCAL DE ESTUDO.....	28
4.4 COLETA DE DADOS	28
4.5 ANÁLISE DE DADOS.....	29
4.6 ASPECTOS ÉTICOS	30
5 RESULTADOS	31
5.1 MANUSCRITO 1: O cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos	31
5.2 MANUSCRITO 2: A pós-graduação em enfermagem e a prática do cuidado de si	51
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	73
REFERÊNCIAS	75
APÊNDICES	77
ANEXOS	81

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho iniciou-se no Núcleo de Estudos de Filosofia e Saúde (NEFIS), coordenado pela Professora Maria Bettina de Camargo Bub, onde constantemente discutíamos sobre a prática da enfermagem, sobre nossa maneira de viver, relacionadas a autores como Nietzsche, Heidegger, Foucault, Luc Ferry, Platão, Schopenhauer, entre outros.

O cuidado de si, através da pesquisa histórica desenvolvida por Michel Foucault na *Hermenêutica do Sujeito* (2006), foi o tema que chamou atenção no momento de elaborar o projeto de pesquisa de mestrado, pois Foucault esboça noções aprofundadas sobre as características e as maneiras de viver das pessoas, o que temos em comum, desejos, medos, apegos, sentimentos, as formas de conexão entre nós e o que geralmente fazemos para viver com prazer, com equilíbrio.

Para a enfermagem e além dela, buscamos cuidar dos outros: filhos, pais, irmãos, animais, casa, jardim, vizinhança, cidade. O que mais me preocupava no início deste trabalho era como prestar um cuidado de maneira satisfatória a quem necessita de cuidados, justamente por não compreender ou sentir o que é satisfatório ao outro.

Por isso, para cuidar, torna-se fundamental que se cuide antes de si mesmo. Desta forma, parece ser imprescindível estudar, falar e pesquisar sobre o cuidado de si. Grupos da idade Antiga, estoicos, cétricos, epicuristas, preocuparam-se em adotar práticas de cuidado de si para viver com serenidade. Realizavam constantemente exercícios de culto a si mesmo para tornarem-se fortes interiormente e assim encontrar a serenidade, a não perturbação na alma, o domínio de si.

Partindo desta época Antiga, Michel Foucault (2006) traz a noção do que chama “a idade do ouro do cuidado de si”, período dos primeiros duzentos anos depois de Cristo, descrita por ele desta maneira por estar voltada às práticas de si, baseadas em ensinamentos de antigos pensadores em que o principal objetivo era alcançar um estado de ataraxia, de tranquilidade.

O cuidado de si está intimamente conectado à transformação contínua do indivíduo. Transformação aqui entendida como maleabilidade, flexibilidade, abertura para os outros, para diferentes maneiras de pensar e agir. Assim, concordo com Nietzsche (2002) quando diz que o que se pode amar no homem é ser ele uma transição e um ocaso e que a sua grandeza é ser ele uma ponte, não uma meta.

Deste modo, pareceu interessante relacionar essas práticas do cuidado de si às enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos. Estariam

eles e elas buscando o cuidado com eles mesmos? Como a universidade poderia favorecer a isto? Haveria alguma preocupação dos professores com o cuidado que os alunos e alunas têm de si mesmos?

Desejava no início deste estudo e continuo a querer contribuir para a enfermagem através dessas reflexões que agora ofereço, sentindo-me feliz por realizar este trabalho, convicta de que ele não acabou. Aliás, acredito que é a continuação direta ou indireta de um trabalho desenvolvido por cada um de nós, mesmo que na literatura não tenha encontrado artigos publicados sobre este tema e com tais sujeitos.

Diante desta problematização, a pergunta norteadora desta pesquisa foi: existem modos de cuidado de si em enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos?

Em seguida, serão apresentados os objetivos da pesquisa, a fundamentação teórica, a metodologia, os resultados e discussão, estes divididos em dois manuscritos.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Conhecer se existem maneiras de cuidado de si em enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos.

2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

Identificar as práticas comuns de cuidado de si entre enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos, caso existam.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Falar sobre o cuidado de si é uma tarefa delicada, pois, cuidar de si é ocupar-se de si, respeitar-se, algo que sugere igualmente ações. Entretanto, é possível descrever quais ocupações podem implicar no cuidado e no respeito a si mesmo. A finalidade do cuidado de si é encontrar a serenidade da alma, gozar da plenitude consigo mesmo, frutos de um longo trabalho em que vários aspectos da vida são colocados em jogo, entre eles, desejos, medos, desafios, coragem.

Para fundamentar a teoria das *práticas de cuidado de si*, utilizei o livro de Michel Foucault, *A Hermenêutica do Sujeito* (2006), transcrição dos cursos dados no *Collège de France* nos anos de 1981 e 1982, dois anos antes de sua morte. Foucault nasceu na França, em 1926, era licenciado em psicologia e recebeu seu diploma em estudos superiores de filosofia. Na década de 1970, junto com outros intelectuais e artistas, promoveu uma série de manifestações contra, por exemplo, o racismo, o sistema prisional e psiquiátrico francês e a favor de negros, homossexuais.

Na *Hermenêutica do Sujeito* (2006), Foucault descreve as técnicas do cuidado de si utilizadas nos dois primeiros séculos depois de Cristo, época eleita por ele de *idade do ouro do cuidado de si* e na qual viveram homens como Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio, que se dedicaram a pensar e a viver de um modo que suas ações os levassem ao governo de si mesmo, à serenidade. Com esse mesmo propósito, surgiram nesta época correntes filosóficas como o estoicismo, o epicurismo, o cinismo. Portanto, através de uma minuciosa pesquisa histórica, de trechos de correspondências entre pensadores da época e da elaboração de conceitos sobre o cuidado de si, Foucault fez surgir a obra.

Para Foucault (2006), cuidar de si é um certo modo de encarar as coisas, de estar no mundo, de ter relações com o outro, é uma atitude pela qual nos purificamos e nos transformamos para a serenidade. A salvação é um importante termo neste estudo e significa não ter a necessidade a não ser de si mesmo. A salvação dos outros é uma consequência suplementar à própria salvação.

A salvação faz passar da mortalidade para imortalidade. Ou ainda, faz passar do mal ao bem, de um mundo de impureza a um mundo de pureza. Quem se salva é quem está em um estado de alerta, que lhe permite repelir todos os espantos (Foucault, 2006).

Os estoicos referiam que o cuidado de si implicava em três regimes: o dietético, que se relacionava aos cuidados com o corpo -

alimentação, vestes, sono, repouso. O econômico que estava relacionado às atividades com fim de obter recursos financeiros para viver. O terceiro era o erótico e relacionava-se com elementos concernentes ao amor, maneiras de relacionar com os outros. Os três domínios passam pela aplicação do cuidado de si. (Foucault, 2006).

É indispensável que se fale no termo *parrhesía*, tão usado pelos antigos e por Foucault (2006) e que significa abrir o coração ao outro, é a necessidade de nada esconder um ao outro e de se falar francamente. No entanto, ser franco não significa ser duro. Na *parrhesía*, o conteúdo do diálogo é a verdade e a sua regra é a habilidade, as condições que fazem com que se deva dizer algo em tal momento, sob tal forma, a tal indivíduo, isso é, essencialmente na melhor oportunidade.

Para Foucault (2006), é preciso cuidar de si em qualquer situação, pois somente a pedagogia é incapaz de nos apoiar para a vida. O cuidado de si é um complemento pedagógico que prepara para a velhice. A idade decisiva para começar a cuidar de si é a juventude. Não se deve esperar a velhice para cuidar de si, do mesmo jeito que é mais fácil curar a doença no seu início, é fundamental que se comece cuidar de si quando se é jovem.

A prática de si impõe-se sobre o fundo de maus hábitos, da dependência estabelecida do meio, das pessoas que nos trazem mal-estar e que se trata de dissipar. Assim, é preciso que, a cada momento, mesmo sendo jovens, mesmo na idade adulta, tenhamos, para com tudo que fazemos e somos, a atitude, o desapego e a completude de alguém que já tivesse chegado à velhice e contemplado sua vida. O idoso é, portanto, aquele que se deleita consigo e a velhice, quando bem preparada por uma longa prática de si, é o ponto em que o eu, como diz Sêneca, finalmente atingiu a si mesmo. (Foucault, 2006).

Aceitar uma provação faz parte do cuidado de si, pois é na adversidade que a alma se torna forte e serena. (Foucault, 2006). Ora, que provações podem aparecer em nossas vidas? Superar a dor, o sofrimento, a perda, resistir à tentação de acumular bens materiais, à luxúria, à fama a qualquer preço. Assim, na medida em que tudo isso é reconhecido e vivenciado como uma prova, somos capazes de nos fortalecer.

Pessoas *stultias* são incapazes de fugir das representações do mundo. Para Foucault (2006), *stultus* é aquele que não tem cuidado consigo mesmo, é aquele que está à mercê de todos os ventos, aberto ao mundo exterior. Ele aceita as representações sem saber analisar o que

elas representam. O *stultus* não pensa na velhice, deixa a vida correr, muda constantemente de opinião. Sua existência passa sem memória.

[...] o homem que deixa assim devorar pelo esquecimento tudo o que acontece, não é capaz de ação, de êxito, de ócio agradável [...] não é capaz sequer de vida social, da vida ativa, da vida de prazer, da vida de lazer tampouco, quando não se pratica a memória e quando se deixa levar pelo esquecimento. Mas ainda, além de não se poder efetuar todas estas totalizações, também não se pode constituir a si mesmo como uma identidade (FOUCAULT, 2006, p. 566).

Cuidar de si, reforça ainda Foucault (2006), implica no uso da linguagem racional, no entanto, será validado um modo de conhecimento que considerando todas as coisas do mundo relativamente a nós, poderemos transcrever em prescrições e elas modificarão o que somos. Se ao conhecermos a ciência conhecermos a nós mesmos e se tal conhecimento nos acalma, nos modifica, então ele é válido.

Quando se fala em poder, as pessoas têm a ideia de classe dominante, estrutura política. Não é absolutamente o que Foucault pensa quando fala nas relações de poder. As relações de poder só existem enquanto houver sujeitos livres. Se numa relação um estiver completamente à disposição do outro e deixar-se dominar, não haverá relação de poder. (Foucault, 1984).

Sócrates incitava os jovens a cuidarem-se e aconselhava-os. Não poderia deixar de mencioná-lo em dois pontos importantes sobre o cuidado de si. Um deles, citado por Foucault (1984), Sócrates dizia que se esperamos que se mudem as leis, então, obedeçamos a elas, assim como se vai à guerra aspirando a paz. Outro aspecto socrático citado por Hadot (2010), em que dizia que a certeza de que um valor é absoluto para o homem quando se está prestes a morrer por este valor.

Para Foucault (2006), alguém que conseguiu finalmente alcançar a si próprio é, para si, um objeto de prazer. Atinge um estado que não é acompanhado por nenhuma perturbação no corpo e na alma; ele é definido pelo fato de não ser provocado por nada que seja independente de nós. É um estado que nasce em nossa profundidade e ali permanece.

3.1 O CUIDADO DE SI NO SENTIDO DA ENFERMAGEM

O cuidado é inerente aos seres vivos, seja ele realizado por si mesmo, seja pelo outro. A enfermagem, autodenominada profissão do

cuidar, remete-me a pensar sobre a importância do cuidado de si mesmo. Para Gasperi e Radünz (2006), quando percebemos o que nos é nocivo temos a possibilidade de amenizá-lo, tornando nossa vida mais afetuosa, permitindo, assim, que desempenhemos nossa função profissional ou pessoal de forma íntegra. Para Radünz (1999), é pelo cuidar de si que se reabastece a vitalidade, o que leva a um cuidar mais efetivo do outro.

Assim, quando penso em universidade e enfermagem, vislumbro a leitura e a reflexão como um caminho que nos conduz à prática do bem, aqui entendido como chegar ao outro serenamente e não lhe impor a própria vontade. Assim, através de conhecimentos apreendidos e experiências vivenciadas percebo a oportunidade para elevar os pensamentos e para bem se intuir, sentir o que o outro precisa, se realmente precisa de algo. Deste modo, nessa atmosfera intelectual e sensitiva, pode-se mergulhar em ideias, conceitos, situações, aprendizados, aguçando o sentido da existência.

Além disso, ao se criar um ambiente de conforto a quem cuida, pode-se assim criar uma atmosfera de conforto a quem é cuidado. Para Carraro et al. (2008), o cuidado está intimamente ligado ao conforto e este não está apenas ligado ao ambiente externo, mas também ao interior das pessoas envolvidas, seus sentimentos, ansiedades, inseguranças.

Ainda sobre a universidade, percebo que o conhecimento tem se desenvolvido a partir das ciências, da lógica, da história e tem nos proporcionado uma série de avanços tecnológicos que ao mesmo tempo em que nos fortalecem, também nos escravizam, pois, a razão, muitas vezes, é vista como principal caminho, o conhecimento se sobrepõe às crenças e a aparência esconde a essência.

Para Koerich, Erdmann e Nitschke (2009, p. 253), “[...] o pensamento racional da modernidade separou a ciência e a vida comum. A ciência seguiu seu próprio destino e deixou de lado a senso comum, o banal, o cotidiano, a dimensão imaginária do ser humano, seu lado intuitivo”.

Assim, investe-se no avanço da ciência e diante da excessiva valorização da racionalidade, empenhamo-nos pelo conhecimento e por especializações em busca de melhores condições de vida e até mesmo de sobrevivência, nas quais somos frequentemente condicionados ao endurecimento e inflexibilidade. A partir disso, questionei-me como estaria o cuidado de si no campo universitário, especialmente na enfermagem e na pós-graduação.

Além disso, temos muito relacionada à enfermagem o amor, e sabe-se que lidar com sentimentos nem sempre é tarefa simples, mas

extremamente importante. Prestar um cuidado amoroso significa estar aberto a inovações. Porém, para Grüdtner et al (2010, p. 320), “sabe-se que nem todos os enfermeiros estão abertos a esta experiência. Seja pela descrença a inovação, por medo de dar visibilidade aos sentimentos na relação do cuidado ou simplesmente medo de se envolver em situações que requerem amor, compaixão e afeto”.

Gostaria de diferenciar o *cuidado de si* do *autocuidado*, termo também muito citado pela enfermagem e saúde, mas diferente do sentido do cuidar de si. Para Bub et al. (p. 156, 2006) “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”. Embora, em princípio, o cuidado de si não seja praticado deliberadamente, ambos estão numa dimensão ética. Tratamos neste estudo apenas do cuidado de si.

4 MÉTODO

4.1 TIPO DE PESQUISA

Foi uma investigação de metodologia qualitativa sobre o cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos. A escolha desta abordagem oportunizou abrangentes identificações através da interpretação dos dados coletados, valorizando as percepções dos sujeitos da pesquisa e do pesquisador. Ao realizar este tipo de pesquisa, foi possível manter-se mais próxima das pessoas e conseqüentemente, do fenômeno apresentado.

Foram realizadas 7 entrevistas semi-estruturadas que tinham por base um guia pré-estabelecido (APÊNDICE A). Este tipo de entrevista possibilita o desenvolvimento das questões e sua aplicação e condução são mais flexíveis (Bardin, 1994). Para Zabalza (1988), na entrevista semi-estruturada existe uma maior flexibilidade quanto ao desenvolvimento previsto, assinalam-se as linhas gerais a explorar, sem, contudo, concretizar ou precisar muito os aspectos a analisar. Não deixa de se realizar em torno de um tema base, mas a existência do guia de entrevista permite ao investigador ter presente as questões que pretendia abordar e manter a flexibilidade necessária na entrevista.

Para Cunha et al., (2007, p.82) a entrevista é o “método mais adequado para obter informação concreta acerca de situações de investigação e dos sujeitos que atuam neles”. Na concepção de Bogdan e Biklen, (1994, p.134) a entrevista “[...] é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo”.

4.2 SUJEITOS DE PESQUISA

Os nomes dos sujeitos da pesquisa foram acessados pela lista de *e-mails* do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina (PEN/UFSC), enviada a nós, alunos, em 30 de setembro de 2010. Essa foi a maneira indicada pela secretaria para que eu encontrasse todos os nomes dos alunos e alunas matriculadas em cursos de mestrado e doutorado do programa.

A escolha dos nomes através da lista foi feita aleatoriamente entre os sujeitos que eu tinha alguma proximidade. Pensei que deste modo poderia chegar ainda mais próximo deles do daqueles que eu não nunca havia falado antes.

Foram escolhidos 7 sujeitos no total, dois homens e 5 mulheres, três mestrandos e 4 doutorandos, um homem do mestrado e um homem do doutorado. A idade dos informantes não foi levada em conta para seleção, mas variou entre 28 e 59 anos. Duas informantes são bolsistas, os demais possuem outros vínculos empregatícios, sempre ligados à enfermagem.

Busquei uma certa proporção entre mestrandos e doutorandos, entre homens e mulheres. Não consegui foi equilibrar o número entre homens e mulheres, já que as o mulheres constituem maioria dos estudantes do programa. Segundo a lista dos *e-mails* o número de mulheres do programa era aproximadamente de 129 enquanto o número de homens era de 12, revelando uma proporção de quase 11 estudantes mulheres para cada estudante homem.

4.3 LOCAL DE ESTUDO

Conforme o *website* do programa, a PEN foi criada em 1976, com a implantação do curso de mestrado. Em 1992 foi criado o curso de doutorado em enfermagem. Com seus dois cursos, é reconhecido pela Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal (CAPES) como “nível 6” em grau de qualificação (o nível máximo é 7).

Os processos seletivos são anuais para entrada em mestrado e em doutorado acadêmico e a modalidade dos cursos é presencial. O PEN proporciona o ingresso não apenas de enfermeiros e enfermeiras, mas também de outros profissionais que tenham interesse em desenvolver seus projetos na área de enfermagem.

O programa de pós-graduação oferece bolsas aos estudantes com recursos federais, visto que é uma universidade federal. Ela está situada no sul do Brasil, no estado de Santa Catarina. Segundo informado no *website* da universidade, a UFSC foi fundada em 1960 com atividades no centro da cidade de Florianópolis, no entanto, o *campus* Reitor João David Ferreira Lima, sede da Universidade Federal, é o centro onde está localizado o programa de pós-graduação em enfermagem, no bairro Trindade.

4.4 COLETA DE DADOS

O roteiro de perguntas foi elaborado antes das entrevistas e alguma ou outra pergunta surgiu no decorrer delas, permitida essa flexibilidade pela entrevista semi-estruturada. As perguntas geradas

foram o resultado de uma reflexão sobre o referencial teórico da pesquisa. Trouxe as perguntas de maneira a estar mais próxima da prática cotidiana de fazer, pensar e sentir as coisas dos sujeitos da pesquisa. Por isso, não usei termos e conceitos complexos, filosóficos.

Por exemplo, a primeira pergunta que fiz foi: falar do dia a dia, dos momentos de prazer, pois o cuidado de si implica em sentir prazer com a gente mesmo, a busca pelo próprio bem-estar como um caminho para a serenidade. Outra pergunta que fiz foi em relação aos sonhos ao se entrar na pós-graduação, saber se era uma maneira de desenvolver humanamente ou de ter *status* social.

Os sujeitos de pesquisa sempre foram muito receptivos e abertos aos meus contatos, seja por *e-mail*, seja por telefone. Não houve dificuldades para os encontros, apenas alguns acertos de dias e de horários. De todos os convites que fiz, apenas duas pessoas recusaram indiretamente a solicitação em participar da entrevista. Uma delas não respondeu ao *e-mail* de convite de participação e a outra não foi clara em relação ao dia, horário e lugar por duas vezes, assim não insisti.

As entrevistas foram feitas entre maio de 2011 e janeiro de 2012 na Universidade Federal de Santa Catarina em salas ligadas ao centro de ciências da saúde, por ser o local onde os sujeitos de pesquisa circulavam toda semana devido às aulas, assim a praticidade de nos encontrarmos por lá. Apenas uma entrevista foi feita em outra parte do *campus*, a céu aberto, em acordo comum entre mim e a informante. O tempo médio das entrevistas foi de uma hora cada. Tive um segundo encontro com cada um dos sujeitos onde perguntei sobre a *parrhesía* e autonomia, conceitos importantes para este trabalho e que não havia perguntado no primeiro encontro. Por cerca de 15 minutos estive com cada um deles neste segundo momento, também na UFSC e nas suas dependências. A coleta encerrou quando os dados começaram a se repetir, atingindo a saturação.

4.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram transcritos e sua análise foi realizada através do processo de análise de conteúdo (Bardin, 1994), tendo como referência as categorias de análise. A partir das perguntas, surgiram 10 categorias.

As categorias surgidas foram: 1. Cotidiano - prazeres e desprazeres; 2. Momentos passados; 3. Superação das provas; 4. Sonhos em relação à pós-graduação e o *status* social; 5. Relações na universidade com professores; 6. Trabalho acadêmico e autonomia; 7.

Como a universidade transforma no sentido foucaultiano; 8. *Parrhesía*; 9. A espiritualidade; e 10. A felicidade, serenidade.

Analisava cada pergunta diante das 7 respostas que tinha para cada uma delas na ordem dos entrevistados. As categorias surgiram diante das perguntas, cada pergunta, uma categoria. Assim, cada categoria foi apresentada e após cada uma delas foram citadas as falas a partir das anotações e transcrições das entrevistas ou foram citadas literalmente usando-se codinomes. Como entrevistei 5 enfermeiras e 2 enfermeiros utilizei os números ordinais para designar cada um dos sujeitos. Ex. enfermeira 1, enfermeira 2, enfermeiro 1, enfermeiro 2.

Depois de várias leituras sobre o tema do cuidado de si a partir do referencial teórico, pude analisar cada uma das perguntas claramente. Diria que a análise também passou por um processo intuitivo, em que houve um esforço para evitar julgamentos e conclusões precipitadas. O quanto mais avançava no trabalho, mais próxima do fenômeno eu conseguia estar.

4.6 ASPECTOS ÉTICOS

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Universidade Federal de Santa Catarina pelo parecer número 850 em 26 de julho de 2010 (ANEXO A). Procurei respeitar a cada um dos 7 entrevistados ao zelar pelas respostas, ao ter discrição nas perguntas mas ao mesmo sendo objetiva para manter o foco do trabalho. Todos assinaram duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B), em que se garantia a anonimato e a opção de desistir da pesquisa a qualquer momento. Além disso, observei todos os princípios da Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde – Ministério da Saúde, que rege pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 1996).

Demonstrei receptividade e abertura para recebê-los, assim, penso que se sentiram confortáveis ao falar. Quanto aos gastos do trabalho, telefonemas, deslocamento, foram pagos exclusivamente por mim com ajuda da bolsa de mestrado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), que recebi por dois anos.

5 RESULTADOS

5.1 MANUSCRITO 1: O cuidado de si dos enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos

RESUMO: Pesquisa qualitativa que teve como objetivo conhecer se há maneiras do cuidado de si em enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos diante das vivências dentro e fora da universidade. Participaram 7 enfermeiros pós-graduandos. A coleta de dados ocorreu no período entre maio de 2011 e janeiro de 2012 através de entrevista semiestruturada com cada participante. As questões de pesquisa foram fundadas e guiadas a partir do referencial teórico, que é uma das obras de Michel Foucault: A hermenêutica do sujeito. A partir das entrevistas surgiram categorias que foram analisadas: 1. Cotidiano - prazeres e desprazeres; 2. Momentos passados; 3. Superação das provas; 4. Sonhos em relação à pós-graduação e o *status* social; e, 5. Relações na universidade com professores. Os resultados encontrados permitiram que se chegasse a algumas considerações e entre elas que o cuidado de si entre os pós-graduandos é uma prática constante dentro e fora da universidade, que possibilita a eles mais força e coragem.

DESCRITORES: Atividades cotidianas. Educação de pós-graduação em enfermagem.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Cuidar de si sugere praticar ações no dia-a-dia que nos tragam bem-estar. Tais ações estão relacionadas à nossa memória, aos nossos desejos, medos, sentimentos, às nossas reflexões. À medida que nos ocupamos com a devida atenção a tudo isso, somos capazes de vivenciar o cuidado e o respeito a nós mesmos. A finalidade do cuidado de si é encontrar a serenidade da alma e gozar da plenitude.

Para fundamentar a teoria das *práticas de cuidado de si*, utilizei o livro de Michel Foucault, A Hermenêutica do Sujeito (2006), transcrição do curso dado no *Collège de France* nos anos de 1981 e 1982, dois anos antes de sua morte. Foucault nasceu na França, em 1926, era licenciado em psicologia e recebeu seu diploma em estudos superiores de filosofia. Na década de 1970, junto com outros intelectuais e artistas, promoveu uma série de manifestações contra, por exemplo, o racismo, o sistema prisional e psiquiátrico francês e a favor de negros, homossexuais.

Na *Hermenêutica do Sujeito* (2006), Foucault descreve as técnicas do cuidado de si utilizadas nos dois primeiros séculos depois de cristo, época eleita por ele de *idade do ouro do cuidado de si* e na qual viveram homens como Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio, que se dedicaram a pensar e a viver de um modo que suas ações os levassem ao governo de si mesmo, à serenidade. Com esse mesmo propósito, surgiram nesta época correntes filosóficas como o estoicismo, o epicurismo, o cinismo. Portanto, através de uma minuciosa pesquisa histórica, de trechos de correspondências entre pensadores da época e da elaboração de conceitos sobre o cuidado de si, Foucault fez surgir a obra.

Para Foucault (2006), cuidar de si é um certo modo de enfrentar as coisas, de estar no mundo, de ter relações com o outro, é uma atitude pela qual nos purificamos e nos transformamos. A salvação é um importante termo neste estudo e significa não ter a necessidade a não ser de si mesmo. A salvação dos outros é uma consequência suplementar à própria salvação.

O corpo, o dinheiro, o amor. Esses são os três regimes pelo qual passa o cuidado de si. Dietética, econômica, erótica. É por cuidado com o regime da dietética que se pratica a vida laboral, isto é, que se passa à econômica, ao sustento próprio e familiar. É no interior das relações da família, no interior das relações que definem a econômica, que se encontrará a questão do amor, isto é, como nos relacionamos com os que nos cercam (Foucault, 2006).

Cuidar de si implica enxergar a vida como prova no sentido de experiência, ou seja, no sentido de que o mundo é reconhecido como sendo aquilo através do que fazemos a experiência de nós mesmos, aquilo através do que nos conhecemos e nos revelamos a nós mesmos. O que há de grande nesta técnica de cuidado de si no sentido das provações, é aceitar todos os acontecimentos como se os desejasse. Uma alma torna-se firme e serena diante da adversidade (Foucault, 2006).

Pessoas *stultias* são incapazes de cuidar de si, de fugir das representações do mundo. Para Foucault (2006), *stultus* é aquele que não tem cuidado consigo mesmo, é aquele que está à mercê de todos os ventos, aberto ao mundo exterior. Ele aceita as representações sem saber analisar o que elas representam. O *stultus* não pensa na velhice, muda constantemente de opinião. Sua existência passa sem memória.

[...] o homem que deixa assim devorar pelo esquecimento tudo o que acontece, não é capaz de ação, de êxito, de ócio agradável [...] não é capaz sequer de vida social, da vida ativa, da vida de

prazer, da vida de lazer tampouco, quando não se pratica a memória e quando se deixa levar pelo esquecimento. Mas ainda, além de não se poder efetuar todas estas totalizações, também não se pode constituir a si mesmo como uma identidade (FOUCAULT, 2006, p. 566).

Não há cuidado de si sem a presença de um mestre. Diferentemente do professor, ele não cuida de ensinar aptidões e capacidades a quem ele guia, não procura ensiná-lo a falar nem a prevalecer sobre os outros. O mestre é aquele que cuida do cuidado que o sujeito tem de si mesmo (Foucault, 2006). Assim, mestre é também aquele que tem cuidado consigo mesmo, por isso, além de repassar conhecimentos, teorias, ele estabelece com o outro uma relação de abertura, cuidado, respeito, atenção.

Essas citações descritas acima sobre a prática do cuidado de si são relacionadas às questões que abordamos nas entrevistas, entretanto, são poucas das muitas técnicas que se incluem neste assunto. Todas as técnicas estão intimamente ligadas umas as outras e se praticadas diante de uma existência, no cotidiano, pode-se sua finalidade alcançar: a serenidade da alma.

Para Foucault (2006), alguém que conseguiu finalmente ter a acesso a si próprio é, para si, um objeto de prazer. Atinge um estado que não é acompanhado por nenhuma perturbação; este estado é definido pelo fato de ser provocado pelo que depende de nós. É um estado que nasce em nossa profundidade e ali permanece.

A enfermagem, autodenominada profissão do cuidar, remete-me a pensar sobre a importância de relacionar o cuidado de si ao cuidado com o outro. Para Gasperi e Radünz (2006), quando percebemos o que nos é nocivo temos a possibilidade de amenizá-lo, tornando nossa vida mais afetuosa, permitindo, assim, que desempenhemos nossa função profissional ou pessoal de forma íntegra.

Para descobrir como vivem, pensam e sentem, decidimos questionar colegas enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos sobre essa prática do cuidado de si, partindo do referencial teórico de Michel Foucault, visto que as técnicas e práticas do cuidado de si são pertinentes a todas as pessoas, em qualquer tempo ou espaço.

As perguntas foram feitas em relação ao cotidiano, o que era bem-estar, o que causava desconforto a eles, sobre os momentos passados, se haviam lembranças, como haviam sido superados

momentos difíceis, sobre os sonhos de se fazer uma pós-graduação e sobre as relações na universidade.

A partir desta perspectiva do cuidado de si, realizamos o estudo com objetivo de conhecer se há maneiras do cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos diante das vivências dentro e fora da universidade.

METODOLOGIA

Foi uma investigação de metodologia qualitativa sobre o cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos. Foram realizadas 7 entrevistas semi-estruturadas que tinham por base um guia pré-estabelecido. Este tipo de entrevista possibilita o desenvolvimento das questões e sua aplicação e condução são mais flexíveis (Bardin, 1994). Para Zabalza (1988), existe uma maior flexibilidade quanto ao desenvolvimento previsto, assinalam-se as linhas gerais a explorar, sem, contudo, concretizar ou precisar muito os aspectos a analisar. Não deixa de se realizar em torno de um tema base, mas a existência do guia de entrevista permite ao investigador ter presente as questões que pretendia abordar e manter a flexibilidade necessária na entrevista.

Para Cunha et al., (2007, p.82) a entrevista é o “método mais adequado para obter informação concreta acerca de situações de investigação e dos sujeitos que atuam neles”. Na concepção de Bogdan e Biklen, (1994, p.134) a entrevista “[...] é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo”.

Os nomes dos sujeitos da pesquisa foram acessados pela lista de *e-mails* do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina (PEN/UFSC), enviada a nós, alunos, em 30 de setembro de 2010. Essa foi a maneira indicada pela secretaria para que eu encontrasse todos os nomes dos alunos e alunas matriculadas em cursos de mestrado e doutorado do programa.

A escolha dos nomes através da lista foi feita aleatoriamente entre os sujeitos que eu tinha alguma proximidade. Pensei que deste modo poderia chegar ainda mais próximo deles do daqueles que eu não nunca havia falado antes.

Foram escolhidos 7 sujeitos no total, dois homens e 5 mulheres, três mestrandos e 4 doutorandos, um homem do mestrado e um homem do doutorado. A idade dos informantes não foi levada em conta para

seleção, mas variou entre 28 e 59 anos. Duas informantes são bolsistas, os demais possuem outros vínculos empregatícios, todos ligados à enfermagem.

Busquei uma certa proporção entre mestrandos e doutorandos, entre homens e mulheres. Não consegui foi equilibrar o número entre homens e mulheres, já que as o mulheres constituem maioria dos estudantes do programa. Segundo a lista dos *e-mails* o número de mulheres do programa era aproximadamente de 129 enquanto o número de homens era de 12, revelando uma proporção de quase 11 estudantes mulheres para cada estudante homem.

O roteiro de perguntas foi elaborado antes das entrevistas e alguma ou outra pergunta surgiu no decorrer delas, tal flexibilidade permitida pela entrevista semi-estruturada. As perguntas geradas foram o resultado de uma reflexão sobre o referencial teórico da pesquisa. Trouxe as perguntas de maneira a estar mais próxima da prática cotidiana de fazer, pensar e sentir as coisas dos sujeitos da pesquisa. Por isso, não usei termos e conceitos complexos, filosóficos.

Por exemplo, a primeira pergunta que fiz foi: falar do dia a dia, dos momentos de prazer, pois o cuidado de si implica em sentir prazer com a gente mesmo, a busca pelo próprio bem-estar. Outra pergunta que fiz foi em relação aos sonhos ao se entrar na pós-graduação, saber se era como maneira de crescer humanamente ou de ter *status* social.

Os sujeitos de pesquisa sempre foram muito receptivos e abertos aos meus contatos, seja por *e-mail* seja por telefone. Não houve dificuldades para os encontros, apenas alguns acertos de dias e de horários. De todos os convites que fiz, apenas duas pessoas recusaram indiretamente a solicitação em participar da entrevista. Uma delas não respondeu ao *e-mail* de convite de participação e a outra não foi clara em relação ao dia, horário e lugar por duas vezes, assim não insisti.

As entrevistas foram feitas entre maio de 2011 e janeiro de 2012 na Universidade Federal de Santa Catarina em salas ligadas ao centro de ciências da saúde, por ser o local onde os sujeitos de pesquisa circulavam toda semana devido às aulas, assim a praticidade de nos encontrarmos por lá. Apenas uma entrevista foi feita em outra parte do *campus*, a céu aberto, em acordo comum entre mim e a informante. A duração das entrevistas com cada um dos sujeitos foi em torno de uma hora.

Os dados foram transcritos e sua análise foi realizada através do processo de análise de conteúdo (Bardin, 1994), tendo como referência as categorias de análise. A partir das perguntas, surgiram 5 categorias.

As categorias surgidas foram: 1. Cotidiano - prazeres e desprazeres; 2. Momentos passados; 3. Superação das provas; 4. Sonhos em relação a pós-graduação e o *status* social; e 5. Relações na universidade com professores;

Analisava cada pergunta diante das 7 respostas que tinha para cada uma delas na ordem dos entrevistados. Cada categoria foi introduzida e após cada uma delas foram citadas as falas a partir das anotações e transcrições das entrevistas ou foram citadas literalmente usando-se codinomes. Como entrevistei 5 enfermeiras e 2 enfermeiros utilizei os números ordinais para designar cada um dos sujeitos. Ex. enfermeira 1, enfermeira 2, enfermeiro 1, enfermeiro 2.

Depois de várias leituras sobre o tema do cuidado de si a partir do referencial teórico, pude analisar cada uma das perguntas claramente. Diria que a análise também passou por um processo intuitivo em que houve um esforço para evitar julgamentos e conclusões precipitadas. O quanto mais avançava no trabalho, mais próxima do fenômeno eu conseguia estar.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Universidade Federal de Santa Catarina pelo parecer número 850 em 26 de julho de 2010. Procurei respeitar a cada um dos 7 entrevistados ao zelar pelas respostas, ao ter discrição nas perguntas mas ao mesmo sendo objetiva para manter o foco do trabalho. Todos assinaram duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em que se garantia a anonimato e a opção de desistir da pesquisa a qualquer momento. Além disso, observei todos os princípios da Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde – Ministério da Saúde, que rege pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 1996).

Demonstrei receptividade e abertura para recebê-los, assim, penso que se sentiram confortáveis ao falar. Quanto aos gastos do trabalho, telefonemas, deslocamento, foram pagos exclusivamente por mim com ajuda da bolsa de mestrado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) que recebi por dois anos.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir da organização e análise dos dados foram se revelando cinco categorias principais: 1. Cotidiano - prazeres e desprazeres; 2. Momentos passados; 3. Superação das provas; 4. Sonhos em relação à

pós-graduação e o *status* social; e 5. Relações na universidade com professores.

1. Cotidiano - prazeres e desprazeres

Para Foucault (2006), o princípio do cuidado de si foi formulado, convertido em uma série de fórmulas como “ocupar-se consigo mesmo”, “sentir prazer em si mesmo”, “buscar deleite somente em si”, “respeitar-se”. Pensando nisso, perguntei sobre o dia-a-dia dos pós-graduandos para ter uma noção do que querem e do que buscam, do que é e do que não é bem-estar para eles. É bom lembrar que nossa natureza está ordenada para que todos busquemos o nosso próprio bem estar.

Assim, em relação aos prazeres cotidianos, foram citados: criar os filhos, estar com a família, com o cachorro, trabalhar, apreciar a natureza, namorar, trabalhar, fazer esportes, viver a universidade, relações com possibilidades de trocas, alimentar-se bem, cuidar do corpo, estar em equilíbrio com a natureza, ficar em casa, passear, encontrar amigos, cuidar das crianças, estar informado, preparar e dar aula, ser professor, ler, ir à praia, descansar, ver televisão, viajar.

Entre os prazeres cotidianos, a “ocupação consigo mesmo”:

Gosto de estar informado, ler as notícias do dia pela internet...gosto de dar aula, de ser professor, das tarefas de preparar aula, de corrigir prova, não me estresso com isso, trabalhando e fazendo doutorado. Estudar me traz satisfação (ENFERMEIRO 2).

O “sentir prazer consigo mesmo” também foi citado:

É bom ouvir, cheirar, tocar os mais variados sons, cheiros e formas...sentir é muito bom mesmo que nem sempre sejam coisas me tragam bem-estar, pois em tudo na vida há um motivo, uma razão. Há uma descoberta por traz de cada um dos sentimentos, embora nem sempre seja evidente o que a vida quer mostrar (ENFERMEIRA 3).

E o “respeito consigo mesmo”:

Gosto mais no final de semana [...] gosto de ir ao cinema, ler, no verão de ir à praia, sair com amigos, estar com família...como o dia a dia é muito corrido gosto de poder ficar em casa, descansar, lendo, ver uma TV, alguma coisa

bobinha sem ter que...é durante a semana ter pelo menos um tempinho só para mim (ENFERMEIRA 5)

No que se diz respeito aos desprazeres, mencionaram: ser pressionada, ser produtivo o tempo todo, não conseguir ser mãe, filha e mulher ao mesmo tempo, não ter tempo para fazer as coisas que gosta de fazer, ter relações conflituosas, julgar os outros, ter que cumprir prazos, ter que participar de atividades burocráticas, não conseguir fazer dieta.

Algumas falas expressaram os desprazeres sentidos, como por exemplo:

Não dá para ser resultado de um produto o tempo inteiro, nós não somos produtivos o tempo todo, temos que ter um momento de improdução, ter tempo para parar, pensar, se fortalecer. Não dá para ser resultado de um produto o tempo inteiro, tem que ter essas pausas [...] O discurso de todo mundo aqui na universidade é artigo, publicação, e isso me deixa preocupada. Está todo mundo entrando numa vala comum e se tem que descer nesse rio, mas muitas pessoas vão se afogar, muitas pessoas vão adoecer porque não é assim (ENFERMEIRA 1).

O que me deixa triste é o excesso de trabalho, a gente acaba se envolvendo em muitas coisas, lado negativo são as cobranças, tem as metas para cumprir, quando me sinto muito pressionada fico mal (ENFERMEIRA 2).

Não gosto de reuniões burocráticas e atividades burocráticas em geral...responder formulários, atender vendedor, atender telefone de gente te oferecendo coisas...evito o que posso, não dou muita corda para essas coisas (ENFERMEIRO 2).

Os prazeres da maioria dos sujeitos estavam relacionados à família, atividades físicas, passeios, final de semana, universidade. Há para eles o “deleite consigo mesmo” em atividades dentro e fora na universidade. No entanto, muitos aspectos cotidianos ligados à universidade - prazos, pressões, obrigações - têm algo de tenso e desgastante. Quando se chega neste ponto, há sempre um escape que se

busca para que a vida esteja confortável: as pausas, os caminhos paralelos, as viagens.

Quando a universidade é fonte de prazer, acontece pela satisfação pessoal de se poder crescer:

Cada conexão com ideias me dá muita satisfação, são as pequenas coisas boas que fazem a vida valer à pena...como se a cabeça tivesse gavetas e você as conecta...não é o conhecimento científico, é poder entender melhor o ser humano (ENFERMEIRA 3).

Assim, mesmo que a opção pela universidade seja para alguns um processo tenso de viver em virtude das cobranças, pressões, burocracias, para eles foi algo que foi muito desejado e assim buscaram forças para seguir neste caminho.

2. Momentos passados

O cuidado de si está intimamente relacionado ao passado, seja na maneira de como ele age sobre nós no presente, seja ao agir sobre ele. Para Foucault (2006), *stultus* é aquele que nada lembra, que deixa a vida correr, que não tenta reconduzi-la a uma unidade pela memorização do que merece ser memorizado e que não dirige a sua atenção a uma meta precisa e bem determinada.

Lembrar-se de um acontecimento - um acontecimento histórico ou que se tenha passado de maneira mais ou menos recente em nossa própria vida – e depois, a seu respeito, perguntar: em que constituiu esse acontecimento, qual sua natureza, que forma de ação ele pode ter sobre mim, em que medida estou livre dele, que julgamento devo dele fazer e qual atitude ter em relação a ele? (FOUCAULT, 2006, p. 362).

Assim, momentos passados citados que foram julgados das seguintes maneiras:

Um momento de muita angústia foi a fase final do mestrado, tinha que dar conta, tinha que dar conta e não conseguia concentração suficiente para desenvolver e aquilo me causou um mal tão grande. Pensava que nunca mais ia querer fazer doutorado, mas o dia que eu defendi disse: nem

tanto assim. É o estresse do momento (ENFERMEIRA 1).

A ruptura para universidade foi traumática, difícil curso de graduação... mas sempre me dediquei bastante. A primeira seleção que não deu certo foi triste, não imaginava que isso aconteceria, mas foi providencial. Hoje fazendo uma análise, pude voltar para casa, viver com minha família mais um pouco, pude viver a prática, ser enfermeira. Na graduação a maioria são questões teóricas, Na prática transformei em realidade todas as ideias que eu tinha...usar da criatividade. Por um momento pensei em permanecer mais tempo, mas meu marido incentivou a seleção de mestrado. Voltei pra cá, sentimentos reviveram de deixar família (ENFERMEIRA 2).

Quando tu és mais nova você quer crescer...não gostava da falta de liberdade, mas tu vai conquistando aos poucos, hoje em dia tenho liberdade de fazer o que eu quero..gosto muito....crescer não é fácil, vou fazer 39 em agosto e to meio em crise com a idade, mas se eu pudesse voltar atrás, por exemplo, meus pais se separaram quando eu era adolescente, hoje em dia é tranquilíssimo para mim, mas na época não foi, então crescer a gente tem vários sofrimentos, perdas...quando era adolescente perdi um amigo...a primeira grande perda...isso não gostaria de voltar atrás, fazem a gente crescer mas (ENFERMEIRA 5).

Assim, para os epicuristas, “a lembrança dos prazeres que outrora conhecemos nos protege e defende dos supostos males que nos possam acontecer” (FOUCAULT, 2006, p. 569). Deste modo, dentre os momentos bons passados mencionados estavam o namoro, o noivado, a gravidez, o casamento, a formatura, estar com a família, os finais de semana, ter estudado, ter recebido acolhimento das pessoas, ver o mestrado como parte de um sonho que começou na adolescência, ter mudado a forma pela qual viam as coisas, ter viajado, ter feito projetos internacionais, ter brincado na infância.

Para a primeira enfermeira entrevistada, o “[...] *auge de liberdade, de expressão, de prazer...meu auge foi na gestação, foram momentos que realmente disse: agora vou fazer isso*”. Outros momentos de prazer que foram citados:

Sinto prazer com as viagens, novas culturas, há coisas para aprender, línguas diferentes que a gente precisa se submeter...volto mais realizada, renovada, mais feliz mesmo, sempre com a perspectiva de outras...Tu volta mais motivada tanto no profissional quanto no pessoal (ENFERMEIRA 4).

Coisas que me deram satisfação foram as coisas do trabalho. Fiz vários trabalhos, vários projetos internacionais. Tinha muitas relações de trabalho com holandeses, alemães...projetos sociais relacionados à educação, à capacitação de trabalhadores, à geração de trabalho e renda. Tenho uma boa lembrança de projetos, mesmo que alguns não tenham dado certo. O compromisso social e coletivo dá um sentido maior para vida da gente (ENFERMEIRO 2).

Analisando este item em relação ao cuidado de si e o passado, percebe-se na primeira fala que ela viveu um momento estressante na fase final do mestrado, mas entendeu que foi apenas algo momentâneo e assim traçou a meta em direção a um curso de doutorado. No segundo depoimento, ela compreendeu que o resultado negativo na primeira seleção de mestrado proporcionou sua volta à casa e a vivência da prática de ser enfermeira. Na terceira situação ela diz que para crescer precisou viver situações de sofrimento. Lembro que para Foucault (2006), a lembrança que é capaz de constituir a si mesmo como uma identidade.

Em relação aos prazeres, as lembranças vieram à tona no sentido de motivação, superação, satisfação: o prazer das viagens, de proporcionar trabalho aos outros, de sentir-se livre na gestação. O sentido das experiências, não trata, pois de ultrapassar os outros nem de ultrapassar a si mesmo, trata-se, sempre, de ser mais forte.

3. Superação das provas da vida

Foucault (2006, p. 536) diz: “Ora, não podemos mais considerar estas provas, estes infortúnios como males. Somos obrigados a considerar que são bens, bens dos quais devemos tirar proveito e utilidade para a formação do indivíduo” pois “a transfiguração em bem faz-se no interior mesmo do sofrimento provocado, na medida em que este sofrimento é efetivamente uma prova, em que é reconhecido, vivido, praticado pelo sujeito como prova” (FOUCAULT, 2006, p. 538).

A prova deve tornar-se uma atitude geral em face do real. É preciso afinal, e é este o sentido da prova para os estoicos, que a vida por inteiro venha a ser uma prova, ou seja, nos exercícios de prova busca-se medir em que ponto se está em relação ao progresso já feito, e em relação ao ponto a que se deve chegar (Foucault, 2006).

Para Foucault (2006), os estoicos mostravam que podemos ter sempre a nossa disposição o indispensável através das provações. Os exercícios da alma e do corpo devem ter dois objetivos. Por um lado, formar e reforçar a coragem, por outro, a capacidade de suportar os acontecimentos sem sucumbir, sem se deixar vencer por eles.

A prova como transfiguração em bem e formação do indivíduo:

Começar o mestrado foi difícil, estava numa base qualitativa e a orientadora resolveu fazer pesquisa quantitativa... eu não gostava de matemática, mas me trouxe satisfação porque eu estava na academia, estava me transformando, não só os conhecimentos teóricos, são os conhecimentos da vida, forma que a gente enxerga as coisas, não sou mais a mesma que era antes (ENFERMEIRA 2).

A gente procura desafios para evoluir em todos os campos, algumas vezes não está tão preparado, então você acaba absorvendo isso de uma forma não tão boa, aparecem doenças. Precisa ter na cabeça que aquilo é passageiro, pode durar tempo, semana, meses, anos, mas passa...e serve de experiência, mais conhecimento se acumula (ENFERMEIRO 1).

Especialmente em um depoimento, houve um desabafo em relação à educação repressora da infância e juventude. Neste caso, o casamento possibilitou a prática do diálogo e de conquistas. Com o doutorado o processo de autonomia fortaleceu-se e reforçou a coragem:

Meu passado foi repressor, não tinha voz, não podia colocar o que pensava, exigir o que

gostava....No passado entrava no quadradinho e não saía do quadradinho, seguia o que me era colocado. O momento da libertação da minha vida foi o casamento porque fui exercendo a prática do diálogo, a liberdade de expressão [...] o mestrado, a prática profissional, imagino que o doutorado seja o complemento perfeito. Recomendo a todos estudarem, estudar nos liberta, faz com que a gente cresça, nos liberta das amarras da educação tradicional, seja na escola, na família (ENFERMEIRA 1).

Parar e pensar em como lidar com próprio tempo auxilia a capacidade de suportar os acontecimentos sem sucumbir, sem se deixar vencer por eles.

Quando me sinto sufocada paro e penso de que forma vou gerenciar meu tempo para fazer aquilo que tenho que fazer por ser instituído e o que eu gostaria de fazer. Neste meio sufocado tento buscar o equilíbrio. Às vezes sou rápida demais, às vezes tento ser lenta, pois esta lentidão também me dá equilíbrio (ENFERMEIRA 1).

Muita coisa é o tempo, deixar a poeira baixar, digerir melhor procurando ser uma pessoa melhor. Valorizar menos as coisas materiais, estar mais preocupado com as coisas do ser do que do ter, isso aí ajuda bastante (ENFERMEIRO 2).

Parar e retomar uma certa dietética, buscar prazeres auxiliou no fortalecimento da alma.

Eu só fazia, era um ser braçal, esqueci da minha essência [...] pensei é preciso de ajuda para me organizar [...] consegui fazer com que o trabalho não me dominasse, consegui viver de novo. Comecei a caminhar, a me alimentar melhor, a fazer tudo o que não fazia, resgatei a pessoa, comecei a ir no cinema, ler livros, me dava felicidade. Acho que nesse meio tempo além de viver as coisas do mestrado, voltei à minha essência (ENFERMEIRA 2).

Procurando ajuda do esposo, pais, amigos...procurando ter uma motivação pessoal,

eu entendo que a gente tem que buscar estar melhor, sempre...e não ficar só reclamando, parado, a gente tem que ir atrás do que trás bem estar, seja sair, dar uma volta na lagoa, fazer algo que te de satisfação (ENFERMEIRA 5).

Assim, para os pós-graduandos, a superação das provas ocorreu por meio da compreensão de que é apenas um estresse de momento e que serve de experiência, pela aceitação do acontecimento, pela ajuda da família, de amigos, de profissionais, de medicação, de terapia, pelo diálogo, pela religião, pela força interior, pela paciência, pelos bons pensamentos, pelas leituras filosóficas, pelo caminho paralelo que traz prazer, pelo tempo. Nenhum deles viu os acontecimentos difíceis de suas vidas como infortúnios, e sim, como oportunidades.

4. Sonhos em relação à pós-graduação e o *status* social

O alto ganho financeiro é bem visto por grande parte da comunidade e ocupa uma posição de *status* na sociedade. No entanto, no cuidado de si, ocupar-se apenas com esse regime não agrega valor. É preciso, além disso, o cuidado com o amor. Entre os epicuristas, haverá uma tendência a querer desconectar o mais possível as obrigações da economia da urgência do cuidado de si (Foucault, 2006). Perguntei, então, aos sujeitos da pesquisa sobre o que buscavam financeiramente em suas vidas e a relação disto à pós-graduação.

Para Foucault (2006, p. 20) o “[...] movimento que arranca o sujeito de seu *status* e de sua condição atual. Chamaremos esse movimento, também muito convencionalmente, em qualquer que seja seu sentido, de movimento de *éros* (amor)”. Nos seguintes depoimentos, percebe-se algo relacionado ao *éros*:

A cada dia sinto que o caminho é mesmo este...apesar de estar sendo bastante difícil esta vivência, é uma oportunidade única. Me abri muito durante esse tempo de pós-graduação, me permito transformar, mas não são apenas as vivências e conteúdos de dentro da universidade, é algo maior do que isso. É a reflexão sobre o sistema, sobre o mundo, sobre minha própria vida e como me insiro nisso tudo, como me adapto, como supero. Sinto o meio acadêmico um pouco frio, as relações muito formais, as pessoas correndo o tempo todo, mas me permiti

compreender isso tudo e assim evoluo (ENFERMEIRA 3).

Admirava laboratórios com microscópios, achava que aquelas meninas conheciam tanto da vida, o que faziam e diziam, achava que seria importante para a minha vida experienciar isso, minha ideia era ser professora (ENFERMEIRA 2).

Estou conseguindo ser um professor melhor [...] se consegue formar consistência crítica mais forte. Um bom professor é aquele que sabe traduzir bem um conteúdo difícil, não adianta só dar livro e conteúdo para que os alunos possam gostar (ENFERMEIRO 2).

O desejo de melhorar o salário aliado ao desenvolvimento profissional (econômica), pessoal e ao cuidado do outro (éros):

Claro que em relação ao doutorado buscava a ascensão profissional, mas também a evolução pessoal. Decidi fazer isso num momento de evolução minha, num momento que comecei a me preocupar mais com as questões da vida, ritmo frenético, que não me deixavam felizes. Agora estou satisfeita, não quero mais nada, estou diminuindo a carga de trabalho para viver melhor [...] Então fiz a proposta de doutorado exatamente para trabalhar com ritmo de vida e para que se abrissem para essa possibilidade, para o cuidado de si, essa libertação, estamos amarrados ao sistema, precisamos nos libertar, precisamos pensar em si, de gerir seu próprio tempo, para cuidar do outro (ENFERMEIRA 1).

Com o doutorado melhora a questão do salário, da aposentadoria [...] gosto de ter recursos suficientes para viver bem, acho que todo mundo deveria ter esse direito, mas também trabalho para que os outros tenham, me interessa. Claro que todo mundo tem o individual, mas a questão é desconsiderar totalmente o coletivo, o que é muito comum (ENFERMEIRO 2).

Duas delas satisfeitas com o que ganham no momento: “[...] *estou super satisfeita com minha bolsa de doutorado*” (ENFERMEIRA 2).

Estou satisfeita com minha bolsa no momento atual, pois não tenho maiores necessidades, não sou casada, não tenho filhos, ainda recebo ajudar financeira da família. Claro que com o passar do tempo espero obter espero ganhar mais dinheiro para poder viver dignamente, de acordo com minhas necessidades (ENFERMEIRA 3).

E o desejo de aumentar o salário como um incentivo para continuar:

Apesar de amar o hospital, tenho o pior salário. No início não, porque a gente entra muito com aquele sonho, não é só dinheiro, acho que é as duas coisas. Tu precisas de um incentivo maior, quando você vê que não consegue ir um pouquinho além, não só para seu um melhor profissional, mas também para melhorar o salário. Sou solteira e não tenho filhos, então tudo ainda é mais fácil (ENFERMEIRA 5).

Ao cursar o mestrado ou o doutorado, os sujeitos, de um modo ou de outro, buscavam cotidianamente realizar seus sonhos por meio dos estudos, da prática, dos relacionamentos, das conquistas, dentro e fora da universidade. Dentre os sonhos buscados, relataram a ascensão profissional, transformação e evolução pessoal, aliar a prática com a teoria, melhoramento do ambiente de trabalho, consistência na atuação, ser professora, desenvolver-se como ser humano, ser mais segura, ser mais íntegra, continuar os estudos, manter-se atualizada, ser um professor melhor, melhoramento da aposentadoria.

Para Foucault (2006, p. 163) “querer livremente significa que se quer sem que aquilo que se quer tenha sido determinado por tal ou qual inclinação”. A partir disso, fazendo uma análise pelas respostas percebi que os acadêmicos têm buscado algo maior do que uma fonte de renda. Nenhum deles falou em grandes ambições, mas apenas de um bom nível de vida, dinheiro suficiente para ter uma vida tranquila e confortável.

5. Relações na universidade com professores

Segundo Foucault (2006), não há cuidado de si sem a presença de um mestre. Diferentemente do professor, ele não cuida de ensinar

aptidões e capacidades a quem ele guia. “O mestre é aquele que cuida do cuidado que o sujeito tem de si mesmo e que, no amor que tem pelo seu discípulo, encontra a possibilidade de cuidar do cuidado que o discípulo tem de si próprio” (p. 73). Pensando nisso, perguntei aos pós-graduandos como era a relação deles com seus mestres, professores.

Para Foucault (2006), um modelo de mestria é o modelo de comportamento, modelo transmitido e proposto ao mais jovem e indispensável na sua formação:

Os professores são exemplos no sentido de fazer o que fazem bem feito com competência. Percebe-se quando há uma preocupação deles com nosso bem estar, com nossa educação, como nossa vida e não apenas um ‘repassar’ conhecimento (ENFERMEIRA 3).

Também há, para Foucault (2006), a mestria de competência, ou seja, a simples transmissão de conhecimentos, princípios, aptidões, habilidades, etc. aos mais jovens.

Vários professores inspiram, alguns passam e você observa aquele conteúdo que foi dado de uma forma que tinha que ser passado [...] a maioria quando pega a disciplina pega porque gosta, então se consegue captar a essência e se empolga (ENFERMEIRO 1).

A terceira mestria consiste no diálogo e seu problema está em como fazer para que o outro saia de sua ignorância (FOUCAULT, 2006). Para um dos entrevistados, “o que mais acrescenta são professores do grupo de pesquisa, você consegue evoluir, elas corrigem, se produz, se melhora” (ENFERMEIRO 1).

A *parrhesia*, a conversação franca, é uma das técnicas de cuidado de si e foi uma das formas manifestadas pelos sujeitos de relação entre orientadores e orientandas. É o que afirma uma das pós-graduandas para sua orientadora: “quando me vejo sufocada digo para as professoras: por favor, em doses homeopáticas, o pouco também pode ser muito, o muito pode ser inexpressivo” (ENFERMEIRA 1).

No entanto, outros referem atritos em virtude de divergências de pensamentos e de expectativas não atendidas.

Não tive muito apoio, as pessoas sabiam dos meus problemas, mas fingiam não saber. Têm pessoas que preferem, mesmo vendo nossos problemas, agirem como se a coisa não tivesse acontecendo,

me sentia sozinha. As relações interpessoais na universidade são muito tumultuadas, há relações de poder e neste tempo as pessoas esquecem de ajudar as outras...os professores esquecem que o principal ganho de um aluno do doutorado não é o número de artigos que ele escreve (ENFERMEIRA 2).

Com a orientadora não chegou a ser uma relação conflituosa, mas há divergência de pensamento...ela espera algo de mim, eu espero algo dela e isso causa uma certa tensão, principalmente por parte do aluno, pois a gente não tem a experiência...então, a gente precisa de um apoio e não consegue expressar, talvez não tem o jeito de dizer...o professor dá o que acha que a gente precisa, mas na verdade às vezes a gente precisa de um pouco mais, cada um é diferente nas medidas (ENFERMEIRA 4).

Resumindo, pude perceber que as relações entre orientadores e orientandos ocorrem de forma respeitosa, a partir de conversa franca e respeito à autonomia. Isto não quer dizer que não haja conflitos ou atritos; eles ocorrem, mas geralmente são superados por meio do diálogo. Já com os professores das disciplinas, criam-se relações mais formais e mais distantes. Há professores que inspiram e causam admiração pelo modo de ser e de se comportar, outros são exemplos de como o aluno não gostaria de ser.

Uma das participantes comentou que o exercício do diálogo na sala de aula é uma ótima oportunidade para se expressar e se libertar de uma educação repressora. Talvez esta seja uma das muitas maneiras pelas quais as relações entre pós-graduandos e seus professores são em geral, de cuidado e de carinho e dependem da proximidade com que ambos se permitem estar e do momento que cada um vive.

Entretanto, não posso afirmar o que pensam os professores em relação ao cuidado de si dos estudantes. Nem mesmo posso afirmar que a relação entre professores e estudantes se dá conforme a lógica do cuidado de si mesmo, pois mesmo os estudantes (sujeitos da pesquisa) mencionaram que tal relação se dá de uma forma espontânea, fato que não caracteriza o cuidado de si, entendido como algo intencional e buscado cotidianamente em todos os âmbitos da existência. De

qualquer modo, a maioria dos entrevistados se diz satisfeito com as relações estabelecidas com os professores.

Ainda assim, não posso deixar de considerar algum tipo de redução da margem de liberdade, de exercício da autonomia e de poder, pois como humanos corremos o risco de cair na adulação quando nos sentimos em posição inferior. É um tipo de comportamento de compensação do abuso de poder, por meio da obtenção de favores e prêmios do superior, fazendo-o se sentir, por meio do discurso, que é mais belo, capaz ou inteligente do que o é de fato.

O lisonjeador serve-se da linguagem para obter do superior o que quer. Mas, servindo-se assim da superioridade do superior, ele a reforça. Reforça-a porquanto o lisonjeador é aquele que obtém o que quer do superior fazendo-lhe crer que ele é o mais belo, o mais rico, o mais poderoso do que realmente é. (FOUCAULT, 2006, p. 454).

Para Foucault (2006), o lisonjeador é aquele que impede que se conheça a si mesmo como se é. Ainda, o mestre é aquele que recusa de todos os ornamentos, esvaziamento de tudo o que poderia constituir as artes de sedução: só deve ter interesse – mediante uma vontade despojada de todo ornamento e ilusão – pelo que o outro é.

Enfim, a lisonja é uma forma de comportamento da qual ninguém pode se achar considerar livre, pois mesmo orientadores, quando consideram que um estudante tem a potência para ser um ótimo orientando, torna-se vulnerável a adulação com o fim de ser escolhido por tal estudante para orientá-lo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao pensar no objetivo desta pesquisa, que foi conhecer se há maneiras do cuidado de si em enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos diante das vivências dentro e fora da universidade, percebe-se que sim, existe esse cuidado.

Em relação aos prazeres e desprazeres cotidianos existiu o prazer e o respeito com eles mesmos, fatores que caracterizam o cuidado de si. O prazer ao fazer o que gostavam, ao alcançar o que almejavam. O respeito houve ao perceber o momento de parar diante de uma situação, ao buscar um caminho paralelo e ao recomeçar de outra maneira.

Em respeito ao passado e a memória, percebemos que há nisto uma forte ligação com o cuidado de si, visto que cada um teve

momentos marcantes que ajudaram na própria constituição de si como uma identidade. Lembraram também dos momentos passados de prazer como maneira de proteção, motivação, sentido de vida.

Pelas respostas em relação à maneira como foram superadas as provas, percebo muitas coisas em comum entre eles, mas que principalmente todos se fortaleceram, aprenderam e se motivaram diante delas, sem sucumbir às provações.

Já o ingresso no curso de pós-graduação fez parte de um processo bem pensado e conquistado por cada um dos sujeitos. Sendo parte de um sonho, de uma aspiração profissional ou de uma evolução pessoal, eles têm tido o cuidado com eles mesmos, que vai além do *status* social.

Além disso, as relações entre professores e pós-graduandos são em geral cordiais. Alguns professores inspiram, outros são exemplos. Há aqueles que ensinam o conteúdo muito bem. Quando há conflitos, geralmente são resolvidos com diálogo e compreensão da situação. Apenas não posso afirmar que essa relação é de amor do professor pelo cuidado que a aluno tem de si próprio.

Assim, podemos dizer que conhecemos mais desses sujeitos entrevistados, como se cuidam, como vivem, como fazem para estar bem com eles mesmos. Em geral, todos tiveram suas fases leves e difíceis, mas o cuidado de si implica mesmo em recebê-las e vivenciá-las como propósito de fortalecimento pessoal.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 7, 1994.

BOGDAN, R; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação**. Porto: Porto Editora, 1994.

BRASIL. **Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde** - Ministério da Saúde, 1996.

CUNHA, A; et al. **Os professores (também) são pessoas: Quatro histórias de vida**. Editores Vislis, 2009.

FOUCAULT, M. **A Hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

GASPERI, P; RADÜNZ, V. **Cuidar de si: essencial para enfermeiros.** REME – Rev. Min. Enf.; 10(1): 82-87, jan./mar., 2006.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Campus Florianópolis. **Estrutura UFSC.** Florianópolis, 2011. Disponível em: <<http://estrutura.ufsc.br/campi/campus-florianopolis/>>. Acesso em: 05 jan 2012.

ZABALZA, M. (1988) - Condiciones Metodológicas en el Estudio del Pensamiento del Profesor. Los autoinformes. In: **Avances en el Estudio del Pensamiento de los Profesores**, Sevilla: Publicaciones de la Universidad de Sevilla, 1988.

5.2 MANUSCRITO 2: A pós-graduação em enfermagem e a prática do cuidado de si

RESUMO: Pesquisa qualitativa que teve como objetivo identificar a prática do cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos diante das vivências dentro da universidade. Participaram 7 enfermeiros pós-graduandos. A coleta de dados ocorreu no período entre maio de 2011 e janeiro de 2012 através de entrevista semiestruturada com cada participante. As questões de pesquisa foram fundadas e guiadas a partir do referencial teórico, que é uma das obras de Michel Foucault: A hermenêutica do sujeito. A partir das entrevistas surgiram categorias que foram analisadas: 1. Trabalho acadêmico e autonomia; 2. Como a universidade transforma no sentido foucaultiano; 3. *Parrhesía*; 4. A espiritualidade; 5. A felicidade, serenidade. Considero finalmente que a relação da academia com pós-graduandos é fonte de prazer e superação, mesmo com tantas dificuldades vivenciadas por eles neste campo.

DESCRITORES: Atividades cotidianas. Educação de pós-graduação em enfermagem. Felicidade.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Falaremos neste artigo sobre a autonomia pessoal, transformação íntima, franqueza, espiritualidade e felicidade. Tudo isso envolve a prática de cuidado de si, seu início, meio ou fim. Por outro lado, discorreremos também em liberdade, escravidão, moralidade, verdade, que podem trazer divergências e contestações em seus significados, pois

envolvem muitos aspectos e dimensões, mas são vastamente usadas na teoria do cuidado de si.

Para fundamentar a teoria das *práticas de cuidado de si*, utilizei o livro de Michel Foucault, *A Hermenêutica do Sujeito* (2006), transcrição do curso dado no *Collège de France* nos anos de 1981 e 1982, dois anos antes de sua morte. Foucault nasceu na França, em 1926, era licenciado em psicologia e recebeu seu diploma em estudos superiores de filosofia. Na década de 1970, junto com outros intelectuais e artistas, promoveu uma série de manifestações contra, por exemplo, o racismo, o sistema prisional e psiquiátrico francês e a favor de negros, homossexuais.

Na *Hermenêutica do Sujeito* (2006), Foucault descreve as técnicas do cuidado de si utilizadas nos dois primeiros séculos depois de cristo, época eleita por ele de *idade do ouro do cuidado de si* e na qual viveram homens como Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio, que se dedicaram a pensar e a viver de um modo que suas ações os levassem ao governo de si mesmo, à serenidade. Com esse mesmo propósito, surgiram nesta época correntes filosóficas como o estoicismo, o epicurismo, o cinismo. Portanto, através de uma minuciosa pesquisa histórica, de trechos de correspondências entre pensadores da época e da elaboração de conceitos sobre o cuidado de si, Foucault fez surgir a obra. É preciso que para pensarmos no cuidado de si, discutamos sobre a existência, a beleza, a liberdade, a racionalidade, a verdade.

Para Castro (2004), por estética da existência, Foucault entende como uma maneira de viver em que o valor moral provém de certos princípios formais no uso dos prazeres, na hierarquia que se respeita. Mesmo quando é decisão do indivíduo ter uma vida bela e os comportamentos que definem essa beleza não tem forma nem da lei da norma, isso não significa que careçam de universalidade. O cuidado de si mesmo foi o modo pelo qual os gregos colocaram a questão da liberdade como ética.

Assim, a beleza com que cada um enxerga a vida não está necessariamente dentro de uma norma universal e nem por isso deixa de pertencer a uma moralidade. Nessa beleza se faz o uso dos prazeres conforme um próprio princípio moral, representado em cada um pelo bem-estar. Por isso, ser livre significa não ser escravo nem de outro homem nem de si mesmo, significada estar livre dos próprios apetites ou dos próprios desejos. Para Castro (2004), a noção foucaultiana de liberdade situa-se no abandono do mito humanista de uma essência do homem e sim na constituição de si mesmo.

Desta forma, para assegurar nossa liberdade, um exercício que propõe Marco Aurélio é não perceber e ver uma música, uma dança, em sua totalidade, mas dirigir uma atenção descontínua e analítica, de tal maneira que se possa distinguir em nossa percepção cada nota das demais, cada movimento dos demais. É uma maneira de manter nosso domínio em relação ao encantamento que suscita (Foucault, 2006).

Cuidar de si, reforça ainda Foucault (2006), implica no uso da linguagem racional, no entanto, será validado um modo de conhecimento que considerando todas as coisas do mundo relativamente a nós, poderemos transcrever em prescrições e elas modificarão o que somos. Ao conhecermos mais da ciência, conhecemos mais de nós mesmos, conhecemos nosso corpo e se tal conhecimento nos acalma, nos modifica, então ele é válido.

Ao falar em racionalidade, pensemos em filosofia, que é a forma de pensamento que se interroga sobre o que permite ao sujeito ter acesso à verdade, forma de pensamento que tenta determinar as condições e os limites do acesso do sujeito à verdade. Encontra-se a necessidade de flexionar o saber sobre o mundo de maneira tal que ele tome, para o sujeito, na experiência do sujeito, uma certa forma e certo valor espiritual (Foucault, 2006).

A verdade para Foucault apud Castro (2004, p. 421), é um “conjunto dos procedimentos que permitem pronunciar, a cada instante e a cada um, enunciados que serão considerados como verdadeiros, não há, absolutamente, uma instância suprema” [...] “o discurso verdadeiro se independentiza do desejo e libera do poder, não pode reconhecer a vontade da verdade que o atravessa” (p. 422).

Desta forma, a *parrhesía*, o discurso verdadeiro, trata-se de um franco falar pelo qual se incita o outro a isto ou àquilo, a benevolência de uns para com os outros graças ao fato de se ter falado livremente. Isto é, graças ao fato de se ter escolhido um bom momento para falar a determinada pessoa, é que a benevolência recíproca está assegurada e aumentada, pois o outro vai aceitar o que ouve de forma tranquila.

Assim, quando tratamos neste estudo de autonomia, verdade, liberdade, é sempre na perspectiva do cuidado de si. Autonomia ligada ao agir com coragem, ao ser franco ao falar diante de apropriadas circunstâncias, ao sentir prazer consigo mesmo, ao registrar na memória fatos passados, ao se ocupar integralmente no momento presente e consigo mesmo, ao desejar sem inclinações, tudo isso num processo sereno e consciente, de fortalecimento interior.

Transformação, purificação, mudança de estado são também termos muito usados nas práticas do cuidado de si. Eles significam,

diante das perspectivas de superação de provas, de atitudes benevolentes, de fortalecimento interior, uma mudança de atitude perante a vida, outra maneira de pensar, agir, viver. Tais transformações podem vir de uma busca, a espiritualidade, ou por outras situações que nos deparamos na vida, regras e leis a cumprir, por exemplo. Tais modificações estão sempre a favor da serenidade, caso contrário, não seriam enquadradas no cuidado de si.

Assim, o cuidado de si perante suas técnicas é uma espécie de estímulo que deve cravar-se na existência e constitui um princípio de movimento, um princípio de permanente inquietude no curso da existência. A ataraxia - ausência de perturbação, domínio de si - que faz com que nada nos perturbe - é a recompensa da atividade de salvação que se exerceu por toda a vida (Foucault, 2006).

Essas citações descritas acima sobre a prática do cuidado de si são relacionadas às questões que iremos abordar nas entrevistas, entretanto, são poucas das muitas técnicas que se incluem neste assunto. Todas elas estão intimamente ligadas e se praticadas diante de um longo processo na vida pode seu objetivo alcançar: a serenidade da alma.

Quando pensamos em entrevistar pós-graduandos de enfermagem para falar sobre o cuidado de si, foi pela necessidade de saber se tal maneira de formação universitária poderia transformar o modo de pensar, viver e sentir dos alunos, se neles está intrínseco essa atitude de buscar algo além de carreira profissional, de desenvolver aptidões, de ter *status* social.

Para tal, procuramos fazer perguntas sobre, por exemplo, a autonomia na universidade relacionada a projetos de pesquisa, a percepção deles em relação a normas acadêmicas e implicação delas na forma de viver de cada um, a franqueza de poder se falar o que pensa, a necessidade de ter um caminho espiritual, de crenças e valores que estão além de conhecimentos acadêmicos e se a partir de tudo isso sentiam-se felizes, dentro da concepção de como cada um percebia a felicidade, tudo isso perante práticas do cuidado de si.

Diante desta perspectiva, o objetivo do trabalho foi identificar as práticas do cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos diante das vivências na universidade.

METODOLOGIA

Foi uma investigação de metodologia qualitativa sobre o cuidado de si de enfermeiros e enfermeiras pós-graduandos. Foram realizadas 7

entrevistas semi-estruturadas que tinham por base um guia pré-estabelecido. Este tipo de entrevista possibilita o desenvolvimento das questões e sua aplicação e condução são mais flexíveis (Bardin, 1994). Para Zabalza (1988), existe uma maior flexibilidade quanto ao desenvolvimento previsto, assinalam-se as linhas gerais a explorar, sem, contudo, concretizar ou precisar muito os aspectos a analisar. Não deixa de se realizar em torno de um tema base, mas a existência do guia de entrevista permite ao investigador ter presente as questões que pretendia abordar e manter a flexibilidade necessária na entrevista.

Para Cunha et al., (2007, p.82) a entrevista é o “método mais adequado para obter informação concreta acerca de situações de investigação e dos sujeitos que atuam neles”. Na concepção de Bogdan e Biklen, (1994, p.134) a entrevista “[...] é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo”.

Os nomes dos sujeitos da pesquisa foram acessados pela lista de *e-mails* do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina (PEN/UFSC), enviada a nós, alunos, em 30 de setembro de 2010. Essa foi a maneira indicada pela secretaria para que eu encontrasse todos os nomes dos alunos e alunas matriculadas em cursos de mestrado e doutorado do programa.

A escolha dos nomes através da lista foi feita aleatoriamente entre os sujeitos que eu tinha alguma proximidade. Pensei que deste modo poderia chegar ainda mais próximo deles do daqueles que eu não nunca havia falado antes.

Foram escolhidos 7 sujeitos no total, dois homens e 5 mulheres, três mestrandos e 4 doutorandos, um homem do mestrado e um homem do doutorado. A idade dos informantes não foi levada em conta para seleção, mas variou entre 28 e 59 anos. Duas informantes são bolsistas, os demais possuem outros vínculos empregatícios, sempre ligados à enfermagem.

Busquei uma certa proporção entre mestrandos e doutorandos, entre homens e mulheres. Não consegui foi equilibrar o número entre homens e mulheres, já que as o mulheres constituem maioria dos estudantes do programa. Segundo a lista dos *e-mails* o número de mulheres do programa era aproximadamente de 129 enquanto o número de homens era de 12, revelando uma proporção de quase 11 estudantes mulheres para cada estudante homem.

O roteiro de perguntas foi elaborado antes das entrevistas e alguma ou outra pergunta surgiu no decorrer delas, tal flexibilidade

permitida pela entrevista semi-estruturada. As perguntas que geraram cada uma delas foram o resultado de uma reflexão sobre o referencial teórico da pesquisa e de como o traria de maneira simples, não tão conceitual, e sim, mais perto da nossa prática cotidiana de fazer, pensar e sentir as coisas.

Por exemplo, a primeira pergunta que fiz foi: falar sobre o trabalho acadêmico e a autonomia, se os projetos de dissertação e tese foram uma ideia própria, comum à orientadora ou apenas da orientadora. Outra pergunta que fiz foi sobre o *parrhesía*, se essa prática do falar franco era exercitada nas relações dentro da universidade.

Os sujeitos de pesquisa sempre foram muito receptivos e abertos aos meus contatos, seja por *e-mail* seja por telefone. Não houve dificuldades para os encontros, apenas alguns acertos de dias e de horários. De todos os convites que fiz, apenas duas pessoas recusaram indiretamente a solicitação em participar da entrevista. Uma delas não respondeu ao *e-mail* de convite de participação e a outra não foi clara em relação ao dia, horário e lugar por duas vezes, assim não insisti.

As entrevistas foram feitas entre maio de 2011 e janeiro de 2012 na Universidade Federal de Santa Catarina em salas ligadas ao centro de ciências da saúde, por ser o local onde os sujeitos de pesquisa circulavam toda semana devido às aulas, assim a praticidade de nos encontrarmos por lá. Apenas uma entrevista foi feita em outra parte do *campus*, a céu aberto, em acordo comum entre mim e a informante. A duração das entrevistas com cada um dos sujeitos foi em torno de uma hora. A coleta encerrou quando os dados começaram a se repetir, atingindo a saturação.

Os dados foram transcritos e sua análise foi realizada através do processo de análise de conteúdo (Bardin, 1994), tendo como referência as categorias de análise. A partir das perguntas, surgiram 5 categorias.

As categorias surgidas foram: 1. Trabalho acadêmico e autonomia; 2. Como a universidade transforma no sentido foucaultiano; 3. *Parrhesía*; 4. A espiritualidade; 5. A felicidade, serenidade.

Analisava cada pergunta diante das 7 respostas que tinha para cada uma delas na ordem dos entrevistados. Cada categoria foi introduzida e logo após cada uma delas foram citadas as falas a partir das anotações e transcrições das entrevistas ou foram citadas literalmente usando-se codinomes. Como entrevistei 5 enfermeiras e 2 enfermeiros utilizei os números ordinais para designar cada um dos sujeitos. Ex. enfermeira 1, enfermeira 2, enfermeiro 1, enfermeiro 2.

Depois de várias leituras sobre o tema do cuidado de si a partir do referencial teórico, pude analisar cada uma das perguntas claramente e formar as categorias. Diria que a análise também passou por um processo intuitivo em que evitei abertura para julgamentos e conclusões. O quanto mais avançava no trabalho das análises, mais próxima do fenômeno eu conseguia estar.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Universidade Federal de Santa Catarina pelo parecer número 850 em 26 de julho de 2010. Procurei respeitar a cada um dos 7 entrevistados ao zelar pelas respostas, ao ter discrição nas perguntas, mas ao mesmo tempo sendo objetiva para manter o foco do trabalho. Todos assinaram duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em que se garantia a anonimato e a opção de desistir da pesquisa a qualquer momento. Além disso, observei todos os princípios da Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde – Ministério da Saúde, que rege pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 1996).

Demonstrei receptividade e abertura para recebê-los, assim, penso que se sentiram confortáveis ao falar. Quanto aos gastos do trabalho, telefonemas, deslocamento, foram pagos exclusivamente por mim com ajuda da bolsa de mestrado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) que recebi por dois anos.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir da organização e análise dos dados foram se revelando cinco categorias principais. As categorias surgidas foram: 1. Trabalho acadêmico e autonomia; 2. Como a universidade transforma no sentido foucaultiano; 3. *Parrhesia*; 4. A espiritualidade; 5. A felicidade, serenidade.

1. Trabalho acadêmico e autonomia

Foucault (2006) fala em autonomia como meio e propósito para o cuidado de si. Pensando nisso, perguntei aos pós-graduandos se as teses e as dissertações que estão desenvolvendo são projetos que partiram de uma ideia própria ou uma ideia em conjunto com a orientadora ou orientador, ou somente da orientadora ou orientador.

Um dos sujeitos de pesquisa me falou que logo pensou no desenvolvimento de uma tese que pudesse ajudar a resolver os problemas que percebia na prática durante sua longa experiência. A

relação com a orientadora sempre foi muito cordial e disse que, de fato, teve poucos momentos de orientação, sentia-se bem por isso e pela autonomia em seu trabalho.

Uma doutoranda contou que quando começou trabalhar junto com sua orientadora desde o mestrado, sempre fez o que lhe era pedido. Com o passar dos anos, foi sentindo uma opressão intensa por não poder escolher o que queria ou não fazer, sentia-se triste. Com o passar do tempo e não suportando mais a restrição da liberdade, veio a coragem e foi conversar com a orientadora explicando-lhe serenamente o processo que estava vivenciando.

Disse e parecia mesmo estar sentindo-se mais leve, mas que não sabia como a relação com a orientadora seria dali para frente e de que maneira iria realmente poder contribuir para o grupo de pesquisa. Tudo seria questão de tempo e maturidade, mas parecia estar mesmo feliz.

Os sujeitos expressaram a relação entre trabalho acadêmico por meio de várias falas, duas falas mostraram uma autonomia total no trabalho:

Me senti bem fazendo o trabalho, ao mesmo tempo que idealizadora, também me senti intuída, o que trouxe uma satisfação enorme ao realizá-lo (ENFERMEIRA 3).

Me sinto livre no doutorado em relação a ela (orientadora), mas me sinto presa em relação ao sistema, o sistema exige publicação, que eu tenha que estar envolvida em tudo ao mesmo tempo. Não é a publicação em si, porque é prazeroso escrever um artigo científico. Mas às vezes um *e-mail* chega: é, tem uma data para publicação amanhã e a gente ainda não tem estruturado, mas tem que deixar porque é uma oportunidade que eu não posso perder. Ao mesmo tempo, não quero decepcionar minha orientadora. Existe relação de amizade e relação de professora e aluna (ENFERMEIRA 1).

Três depoimentos mostram que houve uma autonomia parcial no trabalho. Eles foram direcionados na organização de ideias e sentiram-se respeitados:

Tenho bastante sorte. Ela (orientadora) dá essa abertura, consigo falar tudo com ela, não tenho problema em falar algo, nós não somos íntimas,

mas é uma relação com muita proximidade, ela me dá bastante abertura, talvez por ela já ter sido minha orientadora do mestrado. Então ela já me conhece, apresentei o projeto da tese, depois falamos do trabalho, temos muita sintonia. Ela me compreende, às vezes dou uma voada ela me puxa para terra, ela consegue organizar as ideias para mim (ENFERMEIRA 5).

Trabalhamos bem, eu e orientadora, o assunto foi tão bem trabalhado que gerou outros caminhos. Me senti respeitado, ela se mostrou empolgada com o trabalho. Surgiram novos caminhos a partir dessa ideia, de mim e dela (ENFERMEIRO 1).

A autonomia foi parcial, é a orientadora que vai te direcionar ao trabalho, poderia uma ou outra coisa ser diferente, as minhas ideias ela respeitou e me ajudou a levar em frente...algumas coisas até faria diferente. Exemplo, a revisão de literatura. Tive bastante autonomia na coleta de dados. Daqui para frente vai acabar sendo mais tranquilo, ao pensar num doutorado, a gente já passou por isso sabe como é, já fomos avaliadas (ENFERMEIRA 4).

Foucault (2006) relaciona a autonomia à liberdade, e sob tal perspectiva, consiste-se em voltar o olhar para si mesmo a fim de atingir uma autonomia em que nada mais perturbe a própria alma. É como no jogo do pião, que roda apenas pela influência externa. No jogo evolutivo da vida, o que devemos não ser é justamente o pião. Viver com independência, estar em um estado de ataraxia, querer livremente.

A maioria dos entrevistados (6 do total de 7) relatou que desenvolveu algo que já havia pensado para sua tese ou dissertação e que suas ideias estavam relacionadas a sua prática profissional. Todos tiveram o apoio da orientadora, embora alguns tenham se sentido mais outros menos autônomos para desenvolverem suas ideias. Mas em geral as relações são respeitadas e os pequenos conflitos que surgem são sempre superados.

2. Como a universidade transforma no sentido foucaultiano

Não somente em relação ao que acontece no campo acadêmico durante esses dois ou quatro anos de mestrado ou doutorado, mas a

vivência em todos os campos possibilita a transformação dos pós-graduandos, seja na universidade, em casa, no trabalho. É também uma etapa da vida que exige pensar e refletir, especialmente para onde o conhecimento pode nos levar e para onde queremos ir.

Para Foucault (p. 289, 2006) “será validado um modo de conhecimento que, considerando todas as coisas do mundo relativamente a nós, de pronto poderemos transcrever em prescrições, e elas modificarão o que somos, modificarão o estado do sujeito que as conhece”.

Somos avaliados inúmeras vezes em apresentações de classe, orais e escritas, em comitês de ética. Há diversas normas a cumprir e a pergunta em relação a tais regras proporcionadas pela academia foi de que forma todas essas avaliações nos possibilitam sermos pessoas mais livres, mais respeitadas. Dois depoimentos que sugerem a mudança íntima:

Me permiti mudar nesta experiência. Não sei se todas as pessoas se tornam melhores. Acho que eu sou melhor. É como um relacionamento, você pode tirar proveito de algumas coisas e passar por ele ou pode se entregar de corpo e alma, aí você muda, quando existe a troca. Me enamorei pelas coisas que faço, sou o que faço, isso é importante [...] me sinto mais calma, me sinto mais madura, me sinto mais forte, no começo do mestrado me sentia fraca, via tudo fragmentado, agora não [...] me considero uma enfermeira bem melhor, a capacidade de entender o ser humano aumentou (ENFERMEIRA 2).

A universidade traz ética no sentido de fazer tudo bem feito, de ter ideias claras para que os outros compreendam o que quero dizer, de respeitar regras e normas, de ter uma relação cordial com todos independente da afeição. Também torna ética quando mesmo na dureza do meio acadêmico se busca ou se preserva a sensibilidade, a abertura. Sinto-me mais humilde ao perceber que tenho muito mais a aprender do que a ensinar (ENFERMEIRA 3).

Senti uma diferença em mim, de questionar, de rever paradigmas. Não sei explicar que diferença foi essa, mas mexeu muito comigo, até pela

questão da cobrança, também porque a gente começa ler uma coisa, a gente descobre que não é conhecedor, que não sabe quase nada, por isso ao mesmo tempo que a gente pensa, ah, estou estudando para saber mais, mas nos damos conta que sabemos pouco, foi uma construção e uma desconstrução..fase de mudanças (ENFERMEIRA 4).

Desenvolve-se a capacidade de cumprir as regras com a preocupação de oferecer o melhor à comunidade:

Antes de iniciar o processo tinha críticas, será que tudo isso é necessário? Ao final tu viu toda caminhada que teve para aquilo e se não fizesse que valia teria para a sociedade? Indo para gaveta ou não, será que foi feito de forma adequada? Não se traz benefícios para alguém pulando etapas (ENFERMEIRO 1).

Cada um utiliza de escapatórias para se sentir melhor:

As regras estão aí para serem seguidas, a gente não pode levar cada uma faz como quer que não vai funcionar. Só acho que eu preciso ter um respiro, mas estou aqui porque quero, já sabia que existiam muitas regras que acho importantes. Tenho que me moldar, mas não quero perder minha essência, de ser livre, de às vezes abrir exceções em algumas situações. Aqui se fala em publicar, produzir, mas ao mesmo tempo tu queres falar de cuidado de si. Eles não mostram formas de como tu vai cuidar de si, eles querem o resultado final, cada um no meio desse caminho que arranje sua forma de cuidado. Uma professora no doutorado falou: esqueçam a família. Eu discordo, não dá para esquecer, graduação, mestrado, doutorado, vou me esquecer por mais de 10 anos? (ENFERMEIRA 5).

As reclamações são em virtude do excesso das regras, quando tudo vira uma burocracia e ocorre um falso produtivismo, ideias desenvolvidas sem conteúdo apenas para cumprir metas e prazos:

Acho que as regras exageradas são ruins. Normalmente, viram uma certa burocracia, mas não dá para pensar em uma instituição sem regras.

Então, qual a mediação entre regras que realmente sejam diretrizes, coisas que todo mundo deve buscar cumprir porque realmente são básicas e o que é exagerado. Aqui na universidade existe um falso produtivismo, tem que produzir artigos, publicar. Isso é ruim, negativo. As pessoas deviam ser motivadas a produzir no tempo certo, com consistência, com profundidade, mas não ter essas pontuações obrigando isso ou aquilo e fazem de qualquer jeito. Isso me incomoda e eu procuro fugir delas, procuro não cair nisso. Claro, preciso fazer minha tese, mas não quero me submeter a regras que acho que não sejam adequadas, procuro não cair nas armadilhas deste falso produtivismo. (ENFERMEIRO 2).

Não podemos ter acesso à verdade se não mudamos nosso jeito de ser. Trabalho de si para consigo, elaboração de si para consigo, transformação progressiva de si para consigo em que se é o próprio responsável por um longo labor, diz Foucault (2006). Duas pessoas falaram que a universidade foi o caminho escolhido para transformação, que se entregam de corpo e alma a este processo e que o vivenciam dentro e fora da universidade, não apenas em relação à teoria e ao conhecimento, mas a todas as sensações que se possam evidenciar neste momento. Um dos entrevistados foi claro em relação às regras: apenas cumpre o que pensa que é útil, fora isso, vê as regras como armadilhas, não há sentido nelas.

3. *Parrhesía*

Para Foucault (2006), a *parrhesía* é a abertura do coração, é a necessidade, entre os pares, de nada esconder um ao outro do que pensam e se falar francamente. A verdade que na *parrhesía* passa de um ao outro, assegura, garante a autonomia do outro, daquele que recebeu a palavra relativamente a quem a pronunciou. O exercício da *parrhesía* deve ser comandado essencialmente pela generosidade.

O que define a *parrhesía* como uma prática particular de um discurso verdadeiro são as regras de habilidade, as condições que fazem com que se deva dizer a verdade em tal momento, em tais condições, a tal indivíduo, na medida e somente na medida em que ele for capaz de recebê-la, de recebê-la da melhor forma no momento em que estiver. (Foucault, 2006).

A seguir, os depoimentos sugerem a prática da *parrhesía* na universidade:

Me considero uma pessoa verdadeira, mas nem sempre consigo ser tão verdadeira quanto gostaria. Primeiro porque nem tudo pode ser falado, tem que ter um bom senso...de repente não gosto de algo em ti mas não preciso falar, tenho que respeitar como as pessoas são. Outras vezes não falo por ter falta de intimidade, de não agredir o outro, não ser grosseira e mal-educada. Mas não consigo fingir, também não vou fazer de conta que gosto se não gosto, isso faz com que eu tenha uma relação superficial, não me aproximo muito (ENFERMEIRA 5).

Já conhecia a orientadora, no mestrado aparamos as arestas, ficou bem bom. Eu ficava com a parte técnica e ela com a parte didática, acadêmica. Conseguimos conciliar tudo. Não senti liberdade para falar com as professoras das disciplinas porque o tempo é muito curto e não há tempo de criar uma relação interpessoal mais próxima. Tu não sabes como essa professora vai interpretar (ENFERMEIRO 1).

Me senti sempre à vontade para falar as coisas com orientadora e com as colegas de grupo de pesquisa, pois sempre houve a ocasião para falar o que me trazia contentamento ou não. Em relação aos colegas de aula e professores das disciplinas, não houve tanta proximidade nem houve um momento onde se pudesse falar com franqueza, de maneira direta sobre tudo, as coisas, o conteúdo...ou ainda talvez a falta de maturidade impediu que eu agisse de maneira verdadeira (ENFERMEIRA 3).

A relação com orientador é complicada. Procurava sempre manter a relação para não causar desconforto...sempre procurei respeitar, mas assim, relatar eu não conseguia. Gostei das disciplinas, no mestrado é tudo muito individual, não conseguimos nos aproximar uns dos outros, até com os colegas de turma, tanto que hoje não

temos mais contato, não sabemos quem defendeu, quem não defendeu (ENFERMEIRA 4).

Assim, o sentido da *parrhesía* é manter quem fala e quem ouve independentes um do outro:

A conclusão é que a *parrhesía* é exatamente a antilisonja. É a antilisonja no sentido de que, na parrhesia, há efetivamente alguém que fala e que fala ao outro, mas fala ao outro de modo tal que o outro, diferentemente do que acontece na lisonja, poderá constituir consigo mesmo uma relação que é autônoma, independente, plena e satisfatória. A meta final da *parrhesía* não é manter aquele a quem se endereça a fala na dependência de quem fala – como é o caso da lisonja. (FOUCAULT, 2006, p. 458)

Na análise deste item constato que em relação ao ser franco na universidade, todos tiveram a liberdade de conversar intimamente com seus orientadores sobre confortos ou desconfortos sobre o trabalho, sobre as cobranças acadêmicas, sobre a vida. E tiveram a oportunidade de falar justamente por poder escolher a melhor ocasião, o melhor momento. Relatam ter o bom senso ao saber que não é tudo o que nos incomoda que se pode falar, principalmente quando não se tem intimidade com as pessoas, que é o caso com os professores de disciplinas e com os colegas, onde os encontros são esporádicos e em geral, distantes.

4. A espiritualidade

Foucault (2006) cita que os romanos não dissociavam a questão da filosofia, que nos mostra como fazer para atingirmos a tal serenidade da alma, à questão da espiritualidade, que são as transformações necessárias no ser mesmo do sujeito para atingir tal fim. Pelo conjunto dos dois seria designado o cuidado de si.

Poderíamos chamar de espiritualidade o conjunto de buscas e experiências tais como as purificações, as modificações da existência. A espiritualidade postula a necessidade de que o sujeito se modifique, se transforme, se desloque, torne-se, em certa medida e até certo ponto, outro que não ele mesmo, para ter direito a [o] acesso à verdade (Foucault, 2006).

Pensando nisso, perguntei aos sujeitos se existia tal busca espiritual nas suas vidas. Para essas pessoas, a espiritualidade está relacionada às pessoas que motivaram a sua transformação:

Duas pessoas transformaram minha vida, meu marido, pela forma tranquila que ele tem de ser, me ensinou a ver a vida de uma forma mais tranquila. Minha orientadora de mestrado e doutorado é como uma filosofia de vida para mim. A forma como ela vê a vida, como contempla as pequenas grandes coisas da vida. Ela realmente sabe viver, sabe ser mãe, sabe ser profissional, sabe ser mulher, todas as máscaras ela usa de forma equilibrada. Ela me passa uma coisa bonita, ideal, de aproveitar cada momento, não é querer viver tudo, viver hoje, cada coisa no seu tempo, cada atividade no tempo, sem atropelar a vida (ENFERMEIRA 1).

Tento extrair de cada pessoa o melhor, as pequenas boas coisas de cada pessoa. Sou uma pessoa com forminhas de cada pessoa. Não julgo, cada um é cada um (ENFERMEIRA 2).

Outros sujeitos relacionaram a espiritualidade a uma religião e ao trabalho ou à religião e às pessoas:

Acredito em Deus embora não seja santa...tem pessoas que eu não gosto. Tenho um pouco de dificuldades nessa de somos todos irmãos. Mas tu fazendo o bem é isso que vai retornar para ti. Rezo o pai-nosso, mas não vou à igreja, não acredito nisso. Acho que é numa oração, numa conversa de agradecer. Procuro agradecer mais do que peço, acho que tenho uma boa vida. Comecei a estudar o espiritismo, me trouxe um pouco de conforto, eu tinha medo de morrer e como enfermeira a gente trabalha muito com a morte. Acho louco pensar em vir aqui viver e quando morrer acabou, não existe mais nada, isso é sem sentido. Essa coisa de viver várias vidas me dá conforto. A gente está aqui para tentar se elevar espiritualmente, mas tenho que estudar mais para entender melhor (ENFERMEIRA 5).

Gosto do espiritismo. Quando tenho angústias, recorro a uma literatura, até falo com amigos do espiritismo para ouvir uma palavra, pensamentos que não estavam se encaixando. Busco a paz também através do trabalho e da relação com o cônjuge. Quando a gente consegue aliar o nosso trabalho estamos bem. Dá uma paz grande quando se consegue fazer um bom atendimento que consegue fazer a diferença entre viver e morrer de alguém, estabilizar ele, ele voltar, fico mais de uma semana liberando endorfina (ENFERMEIRO 1).

Sou católica, participo de um grupo de casais, grupo de amigos que se encontra, faz reflexões, fala de Deus. Procuro estar em harmonia com isso. Geralmente quinzenal...trocas de experiências. Faço parte de um ministério de música, me traz prazer, eu canto, tento cantar. O marido me mantém calma, é um grande companheiro, me apoia em tudo que tenho vontade de fazer. Há muitas pessoas que eu admiro pelo que elas são, pelo que representam ser: o comprometimento, a inteligência, a dinâmica, a perspicácia. Pessoas que você olha e percebe que sabe, mas são pessoas simples...não querem passar por cima dos outros, mantém comportamento ético, simples, mas tem conhecimentos, não precisam dizer o que fazem (ENFERMEIRA 4).

Outros citaram a literatura como forma de viver a espiritualidade:

Gosto da literatura. Não pratico religião, tenho prevenção de tudo o que envolveria os compromissos de participar de uma religião, me considero bem ateu. Sou muito mais filosófico do que religioso. O ser humano é um fenômeno da natureza e é coisa finita, a gente e a terra também, bobagem a gente achar que só temos nós no mundo, sou bem racional neste sentido, óbvio que devem existir outras vidas em outros planetas, então a vida vai voltar a ser cinza (ENFERMEIRO 2).

É um caminho de busca espiritual através das vivências, da convivência com as pessoas, das leituras filosóficas, dos ensinamentos cristãos praticados ao longo da vida. Não há uma religião ou doutrina específica, há um caminho individual apoiado do que penso que seja bom para mim, seja pela ciência, seja pela fé (ENFERMEIRA 3).

Para Foucault (2006), neste saber espiritual, trata-se para o sujeito de ser capaz de ver a si mesmo, apreender-se em sua realidade. Trata-se de uma espécie de recuo em relação de onde o próprio deus vê o mundo, e sem que tiremos os olhos deste mundo, de algum modo ganharemos regiões mais altas. E de certo modo, ao analisar as respostas, diria que este estado de estar mais alto poderia ser relacionado a estados de paz e conforto que muitos referiram.

5. A felicidade, serenidade

Foucault não usa tantas vezes a palavra felicidade, no entanto, a expressão serenidade é amplamente usada para designar o fim último do cuidado de si, a não perturbação da alma, o domínio de si, o estado de ataraxia. Por perceber que talvez a palavra felicidade estaria mais próxima ao vocabulário universitário, popular, perguntei aos acadêmicos o que para eles seria a felicidade. Alguns relacionaram a felicidade a lidar melhor com os problemas e com o bem-estar:

Para mim felicidade é estar em harmonia com a vida familiar, profissional e afetiva. A gente não consegue estar feliz preocupada com o trabalho, com algum problema afetivo, quando tem algum problema familiar. Na escala da vida a gente sempre tem algum problema, mas felicidades são momentos. A gente vai aprendendo lidar melhor com os problemas. As aulas de filosofia tem me ensinado a não dar resposta para tudo, tem me ensinado a pensar e pensar que tudo é possível, tem me feito sofrer menos. Estou muito feliz (ENFERMEIRA 1).

A felicidade é um bem-estar físico, biopsíquico espiritual, levando em conta não só a parte material. Tem que estar bem centrado nos objetivos acadêmicos, profissionais e familiares, porque se não tiver uma linha a seguir se fica

perdido no espaço. Essa questão de ficar solto agrega questões que não vem a contribuir, é triste (ENFERMEIRO 1).

A felicidade relacionada à ausência de dor e de sofrimento:

Felicidade é tanta coisa, mas é tão pouco. É ter um momento bom, estar bem. Estou feliz. Vivo a beleza do pequeno momento, se ele é bom, prazeroso, a ausência de conflitos, de dor, de sofrimento. É o companheirismo, a amizade, a paixão, as descobertas, que pode ser a descoberta de um grão de areia, mas pode ser uma grande coisa (ENFERMEIRA 2).

A aceitação da vida como ela se apresenta e o respeito aos outros trazem felicidade para esta enfermeira:

A felicidade é a tranquilidade, é estar consciente do que se quer e do que se faz. É aceitar a vida como ela se apresenta, com todas as dores e dificuldades e buscar forças para superar cada obstáculo. É conseguir respeitar a si e aos outros (ENFERMEIRA 3).

O alcance de objetivos traçados também é algo que traz felicidade:

Felicidade é tu poderes realizar as coisas que tu almejou, mas realizar com bem-estar, de maneira tranquila, que não cause nenhum mal, que só me trouxe coisas positivas, por exemplo, o mestrado, se consigo ver que dou conta, chegar aos meus objetivos que propus, se chegar ao final vou ser feliz. A felicidade está nas pequenas coisas, às vezes chove uma semana inteira e um dia amanhece sol, aquele dia para mim, acordo tão feliz...é um momento...hoje fiquei feliz que chegou um sujeito para a pesquisa, vai me deixando satisfeita, as coisas de encaixam (ENFERMEIRA 4).

Outros citaram que a felicidade é feita de momentos:

Felicidade é o DEI (estar desperto, ter equilíbrio, estar íntegro). Vem do budismo. É um artifício, mas para mim funciona. Se você se der conta qual o percentual da sua vida que você se manteve

desperto...eu funcionava no piloto automático, não conseguia viver os momentos, era muito ansioso. Equilíbrio é mais difícil ainda, porque quando você tem isso você consegue manejar bem as outras coisas, manejar dificuldades, pensar, refletir, encarar a morte. Hoje não tenho mais receio da morte, tenho receio de ficar inválido, sou muito a favor da eutanásia, do suicídio assistido. Então equilíbrio é difícil, a gente gosta do exagero. Íntegro é mais essa coisa de justiça, se ser justo, de procurar estar mais perto da verdade, não ter julgamento, não ter preconceito. Pode parecer um pouco teórico, mas para mim funciona, posso me considerar uma pessoa que tem bastante momentos de felicidade. Todos os dias tenho, mas ela nunca é contínua. Em momentos de adversidade eu volto para cá, essa volta é muito boa (ENFERMEIRO 2).

Felicidade é fazer o que tu gostas, estar com as pessoas que tu gostas...não sou o tempo todo feliz, tenho momentos felizes, mas acho que isso é para todo mundo. [...] Se viajo, se tenho tempo de ficar com os amigos, família, namorar, quando estou apaixonada...sou mais feliz, não é o caso agora...existem várias formas de paixão, agora vivo um momento feliz por ter conseguido uma licença do trabalho, estar no doutorado, de ter conseguido o que tinha programado, apesar de muito trabalho, responsabilidade, ver que tu conseguiu realizar um sonho, traçar novos caminhos, me deixa feliz (ENFERMEIRA 5).

Na análise deste item, posso constatar que as palavras harmonia, equilíbrio, tranquilidade e bem-estar apareceram em todas as respostas, exceto em uma delas. A felicidade realmente parece estar ligada com momentos de não perturbação da alma. Cinco delas sugeriram que felicidade são alguns momentos, aqueles que nos surpreendem, que mais nos fazem bem. Uma pessoa relacionou a felicidade com a ausência da dor e do conflito, entretanto outra relacionou com a aceitação desse sofrimento. Para um deles, perder o foco no trabalho é motivo de tristeza.

Deve-se viver para que se tenha consigo a melhor relação possível. Digamos mais exatamente: trata-se de chegar à formação de

uma certa relação de si para consigo que seja plena, completa, auto-suficiente e suscetível de produzir a transfiguração de si que consiste na felicidade que se tem consigo mesmo (Foucault, 2006).

Entretanto, não é possível saber se os sujeitos da pesquisa relacionam a felicidade à transfiguração de si, já que nas respostas essa relação não ficou evidenciada. O que ficou claro foi saber da onde surge para eles a felicidade, como a sentem, quanto tempo duram, cada um a sua maneira e com suas diversas experiências.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao pensar no objetivo desta pesquisa, que era identificar as práticas do cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos diante das vivências na universidade, minha percepção é de que cada um dos estudantes com suas particularidades tem caminhado num processo de conquista de autonomia e cuidado de si, de conquista de si mesmo, sempre numa relação de respeito com a universidade, com suas regras e com os professores.

A universidade tem transformado os pós-graduandos no sentido de fazerem as coisas bem feitas, de se esforçarem para oferecer o melhor à comunidade, de se enamorarem pelo que fazem, de sentirem-se mais calmos, de compreenderem mais as pessoas. No entanto, o excesso de regras na universidade incita-os a utilizar subterfúgios ou ainda a afastarem-se das normas.

Penso também estarem exercitando a *parrhesía*, o falar franco, no campo universitário, pois, seu conteúdo é a verdade e sua regra é a habilidade, as condições que fazem com que se diga algo em tal momento, em tais condições, a tal indivíduo. Todos utilizaram dessas habilidades nas relações dentro da universidade.

Os pós-graduandos relacionaram a espiritualidade, isto é, as transformações que viveram ao longo da vida, ao convívio com algumas pessoas, à religião, à literatura, à filosofia, à ciência, à fé. Tais transformações estavam relacionadas a palavras como fortalecimento, equilíbrio, tranquilidade, ética.

A felicidade para os pós-graduandos está relacionada à calma, ao equilíbrio, às descobertas, ao fazer o que se gosta, aos momentos de paixão e de conquistas, de consciência, de respeito, de ausência de dor e sofrimento ou da aceitação da dor.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 7, 1994.

BOGDAN, R; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação**. Porto: Porto Editora, 1994.

BRASIL. **Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde** - Ministério da Saúde, 1996.

BUB, B et al. **A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem**. Texto Contexto Enfermagem. Florianópolis. 15 (Esp): 152-7, 2006.

CASTRO, E. **Vocabulário de Foucault**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

CUNHA, A; et al. **Os professores (também) são pessoas: Quatro histórias de vida**. Editores Vislis, 2009.

FOUCAULT, M. **A Hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM. O Programa. **História do Programa**. Florianópolis, 2012. Disponível em: <<http://www.pen.ufsc.br/conteudo.php?&sys=bd&id=3/>> Acesso em: 05 jan 2012.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Campus Florianópolis. **Estrutura UFSC**. Florianópolis, 2011. Disponível em: <<http://estrutura.ufsc.br/campi/campus-florianopolis/>>. Acesso em: 05 jan 2012.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao pensar no objetivo da pesquisa, considero que, em geral, existe o cuidado de si em enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos. Ele é peculiar a cada um dos entrevistados. Varia de acordo com a educação, a formação, a idade, as experiências vividas. O que é comum em cada um deles é a busca pela satisfação, pelo prazer de viver, pelo bem-estar, pela superação de desafios - a felicidade para eles está diretamente relacionada a estas questões.

As práticas do cuidado de si comuns entre os pós-graduandos foram: desejo por uma carreira profissional que inclui retornar a universidade; cuidado nas relações íntimas – entre pais, filhos, cônjuges; ter uma filosofia, religião, doutrina a que se possa confiar e seguir; encarar medos e provas da vida como oportunidades de crescimento e amadurecimento.

No entanto, pensando no que uma das informantes falou, a respeito de não estar conseguindo cuidar de si mesma devido à pressão e ao ritmo de trabalho intensos, em que não há tempo e condição de viver uma vida plena e tranquila, percebo que há quem consiga e há quem não consiga cuidar de si. Então, o que queremos e o que podemos fazer? Onde devemos buscar este cuidado? Seria o cuidado de si mesmo algo da responsabilidade de cada um, de cada família ou do sistema e de todos nós?

Se há pessoas que conseguem cuidar de si, por que algumas não conseguem? Talvez seja utopia romantizar o mundo, desejar que todas as pessoas sejam equilibradas e felizes, já que a vida é feita de dualidades, claro e escuro, som e silêncio, bom e mau, bem e mal, forte e fraco, objetivo e subjetivo. Mas é possível pensar na aproximação dos opostos também.

Como diria essa mesma teoria em que me baseei para discutir o cuidado de si, há coisas que dependem de nós, há coisas que não dependem de nós: nossa coragem, simplicidade, respeito, originalidade ao se permitir errar, autenticidade ao manter as raízes, sofisticação ao sentir a hora de renovar.

É difícil finalizar um trabalho a respeito de cuidado, pois mais do que teoria, cuidado é prática. Mesmo assim, imprescindível falar dele, ouvir das pessoas sobre isso, sentir como vivem, como se cuidam, como se deixam cuidar. De qualquer modo, é satisfatório poder realizar um trabalho sobre esse tema, pois além de conhecer-se e cuidar-se mais, pode-se também cuidar mais dos outros.

Perante esta problemática, gostaria de deixar como sugestão literária para futuras pesquisas e inspiração investigativa, estou a pensar, por exemplo, na vida autêntica que encontramos em Heidegger; na espiritualidade, em Hegel; a vida boa, de Aristóteles; o conhecimento e espiritualidade, em Espinosa; a linguagem, de Wittgenstein; a ideia de felicidade, de Stuart Mill, que acabam por serem aspectos da vida e do conhecimento que dão sustentabilidade à praxis do cuidado de si. Conhecer o sentido mais profundo da dimensão do cuidado de si poderá ser fonte de reflexão e inspiração para que a influência profissional seja mais próxima do que precisa o *ser humano*.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 7, 1994.
- BOGDAN, R; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação**. Porto: Porto Editora, 1994.
- BRASIL. **Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde** - Ministério da Saúde, 1996.
- BUB, B et al. **A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem**. Texto Contexto Enfermagem. Florianópolis. 15 (Esp): 152-7, 2006.
- CARRARO, et al. **O papel da equipe de saúde no cuidado e conforto no trabalho de parto e parto: opinião de puérperas**. Texto Contexto Enfermagem. Florianópolis. Jul-Set; 17(3): 502-9, 2008.
- CASTRO, E. **Vocabulário de Foucault**. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.
- CUNHA, A; et al. **Os professores (também) são pessoas: Quatro histórias de vida**. Editores Vislis, 2009.
- FOUCAULT, M. **A Hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- FOUCAULT, M. **A Ética do cuidado de si como prática de liberdade**. In ditos e escritos, p. 264-287, 1984. Entrevista concedida à H. Becker, R Fernet-Betancourt, A. Gomez-Muller.
- GRÜDTNER, D et al. **O amor no cuidado de enfermagem**. Revista enfermagem UERJ. Rio de Janeiro, abr/jun; 18(2):317-22, 2010.
- GASPERI, P; RADÜNZ, V. **Cuidar de si: essencial para enfermeiros**. REME – Rev. Min. Enf.; 10(1): 82-87, jan./mar., 2006
- HADOT, P. **O que é a filosofia antiga**. São Paulo: Edições Loyola, 2010.

KOERICH, M; ERDMANN, A; NITSCHKE, R. **Ética em Saúde, complexidade, sensibilidade e envolvimento.** Revista Bioethikos, São Paulo, 3(2):252-255, 2009.

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM. O Programa. **História do Programa.** Florianópolis, 2012. Disponível em: <<http://www.pen.ufsc.br/conteudo.php?&sys=bd&id=3/>> Acesso em: 05 jan 2012.

NIETZSCHE, F. **Assim falou Zaratustra.** www.ebooksbrasil.org, 2002. Acesso em: 8 jun 2010.

RADÜNZ, V. **Uma filosofia para enfermeiros: o cuidar de si, a convivência com a finitude e a evitabilidade do burnout.** Florianópolis: PEN/UFSC, 1999.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Campus Florianópolis. **Estrutura UFSC.** Florianópolis, 2011. Disponível em: <<http://estrutura.ufsc.br/campi/campus-florianopolis/>>. Acesso em: 05 jan 2012.

ZABALZA, M. (1988) - **Condiciones Metodológicas en el Estudio del Pensamiento del Profesor. Los autoinformes.** In: Avances en el Estudio del Pensamiento de los Profesores, Sevilla: Publicaciones de la Universidad de Sevilla, 1988.

APÊNDICES

APÊNDICE A - GUIA DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

Questões orientadoras

- 1-Cotidiano – prazeres e desprazeres
- 2-Momentos passados – bons, maus, superação
- 3-Sonhos em relação à pós-graduação
- 4-Trabalho acadêmico e autonomia
- 5-Relação na universidade com os professores e colegas
- 6-Como a universidade transforma no sentido foucaultiano
- 7-Medo e a franqueza do falar
- 8-*Status* social
- 9-A espiritualidade
- 10-A felicidade, serenidade

**APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E
ESCLARECIDO (TCLE)**

**Universidade Federal de Santa Catarina
Centro de Ciências da Saúde
Campus Universitário - Trindade
CEP: 88040-970 – Florianópolis – Santa Catarina
TEL: (048) 3721.9394/3721.9525/3721.9785**

Eu, Patrícia Sulzbach, enfermeira, mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina, estou desenvolvendo minha dissertação, sob orientação de Maria Bettina Camargo Bub, intitulada: “O cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos”. O objetivo da pesquisa é: conhecer se há maneiras de cuidado de si de enfermeiras e enfermeiros pós-graduandos.

Para tanto, solicitamos a sua colaboração neste trabalho, pois permitirá conhecermos sobre você, seu dia-a-dia, seus momentos bons, seus momentos difíceis, sua relação com a universidade. Para isso, necessito entrevistá-lo (a) e se você concordar gravarei nossa conversa.

A Universidade Federal de Santa Catarina já permitiu que esta pesquisa fosse realizada. Manteremos sigilo sobre seus dados, você terá liberdade de responder ou não aos questionamentos. Você poderá retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa e isso não implicará em qualquer prejuízo. Esteja ciente que durante o estudo e após o seu término todas as informações serão guardadas e somente eu e a orientadora teremos acesso a elas. Esta pesquisa não lhe trará nenhuma restrição. Além disso, os dados fornecidos não poderão ser usados para outros fins que não esta pesquisa e seu nome não será divulgado.

Caso você ainda tenha ainda alguma dúvida em relação à pesquisa ou quiser desistir a qualquer momento, poderá comunicar-se pelos telefones abaixo ou fazê-lo pessoalmente.

Patrícia Sulzbach: (48) 96218828/32065255

Declaro que, após ter tomado conhecimento destes fatos, aceito participar da pesquisa.


Assinatura do sujeito da pesquisa:

Data: ____/____/____.

ANEXO

ANEXO A – APROVAÇÃO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA
COM SERES HUMANOS DA UFSC

Certificado http://www.reitoria.ufsc.br/~hpcep/projeto_cep/cer...



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
Pós-Graduação em Pesquisa e Extensão
Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

CERTIFICADO Nº 850

O Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Pós-Graduação de Pesquisa e Extensão da Universidade Federal de Santa Catarina, instituído pela PORTARIA Nº 0584 GR.99 de 04 de novembro de 1999, com base nas normas para a constituição e funcionamento do CEPSH, considerando o conteúdo no Regulamento Interno do CEPSH, **CERTIFICA** que os procedimentos que envolvem seres humanos no projeto de pesquisa abaixo especificado estão de acordo com os princípios éticos estabelecidos pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - CONEP.

APROVADO

PROCESSO: 850 FR: 347253
 O candidato de si dois enfermeiros e enfermeiras da pós-graduação em enfermagem da Universidade Federal de Santa
 TÍTULO: Catarina
 AUTOR: Maria Bettine Camargo Buh, Patrícia Andréa Sabbach

FLORIANÓPOLIS, 26 de Julho de 2010.

Magdalantokovich
 Coordenador do CEPSH/UFSC

Profª Magda Santos Koerich
 Sub-Coordenadora
 CEPSH/PPPE/UFSC

1 de 1 27-07-2010 09:01