

## **AUTO-ESTIMA DOS ALUNOS DE GRADUAÇÃO DE ENFERMAGEM<sup>1</sup>**

### **SELF-ESTEEM OF UNDERGRADUATE STUDENTS OF NURSING**

### **AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS DE GRADUACIÓN EN ENFERMERÍA**

Lucila Amaral Carneiro Vianna<sup>2</sup>  
Graziela Fernanda Teodoro Bomfim<sup>3</sup>  
Gisele Chicone<sup>3</sup>

---

**RESUMO:** Este estudo avalia a auto-estima dos alunos de Graduação em Enfermagem, que por meio da Oficina desenvolvem mecanismos para melhoria da auto-estima, acreditando ser a fase mais propícia para se tornarem multiplicadores das ações de saúde. Metodologia: foi realizado com 156 alunos do 3º ano. Foram utilizadas técnicas do sociodrama, da neurolingüística e a avaliação foi elaborada segundo Minayo. Foi possível verificar que a auto-estima é normalmente confundida com a auto-imagem e estas são estereotipadas, em ambos os sexos. Por estar voltado e preocupado com o bem estar e a qualidade de vida do cliente / paciente, o profissional de enfermagem negligencia a si próprio. Neste caso, a Oficina, foi essencial para que os alunos pudessem resgatar maior conhecimento interior sobre si, e que para prestar assistência eficaz aos clientes/pacientes, devem estar saudáveis física e psicologicamente.

**PALAVRAS-CHAVE:** auto-estima, auto-imagem, alunos de enfermagem, graduação de enfermagem

---

**ABSTRACT:** This study evaluates the self-esteem of undergraduate students of nursing, that through a workshop developed mechanisms for improving their self-esteem, considering that this is the most propitious time for students to multiply health care actions. Methodology: the research was carried out with 156 undergraduate students of the third year. Socio-drama techniques of Neurolinguistics were used and the evaluation was done according to Minayo. It was possible to observe that students usually confuse self-esteem and self-image, and that both are stereotyped for men and women. As nurses are always worried about the client/patient's life quality, they neglect themselves. In this case, the Workshops were essential for the students to rescue interior knowledge about themselves, and to realize that in order to take good care of clients / patients, they must be physically and psychologically healthy.

**KEYWORDS:** self-esteem, self-image, nursing students, nursing undergraduation

---

**RESUMEN:** El estudio evalúa la autoestima de los alumnos de enfermería, a través de talleres desarrollaron mecanismos para mejorar la autoestima. Se cree que sería la etapa más propicia para transformarse en agentes multiplicadores de las acciones de salud. Metodología: Fue ejecutado con 156 alumnos del tercer año. Se utilizaron las técnicas del socio drama, neurolingüística y la evaluación que elaborada según Minayo. Los resultados demostraron que la autoestima normalmente es confundida con auto imagen que estos son estereotipados y por ambos sexo. El profesional de Enfermería descuida de si misma por encontrarse y preocupada con el bienestar y la calidad de vida del paciente / cliente. En este estudio, el taller fue esencial porque permitió a los alumnos conocerse a sí mismos, y que para brindar atención eficaz a los pacientes / clientes, deben gozar de buena salud física y psicológica.

**PALABRAS CLAVE:** autoestima, autoimagen, alumnos de enfermería, graduación de enfermería

---

Recebido em 24/09/2002

Aprovado em 20/12/2002

---

<sup>1</sup> Projeto com bolsa de produtividade e iniciação científica do CNPq.

<sup>2</sup> Professora Titular da Disciplina Enfermagem de Saúde Pública do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP/EPM.

<sup>3</sup> Aluna de Graduação de Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo UNIFESP/EPM.

O ser humano mostra-se como ser integral, com suas dimensões biológicas, psicológicas, espirituais e sociais entrelaçadas. Também é visto como ser único, compreendendo e agindo frente às situações muito semelhantes (BORBA, 1997). As críticas e reflexões do estudante, que reforçam sua individualidade, se relacionam ao crescimento não só como futuro profissional, mas, também, como pessoa.

Segundo a hierarquia de Maslow, após a satisfação das necessidades fisiológicas e de segurança vêm as necessidades sociais, relacionadas à vida associativa do indivíduo com outras pessoas, levando o indivíduo à adaptação social, às relações sociais e mesmo às ações conjuntas de cidadania; as necessidades de estima relacionadas ao ego - orgulho, auto-estima, auto-respeito, progresso, confiança, necessidades de reconhecimento, apreciação, admiração e as necessidades de auto-realização, relacionadas com o desejo de cumprir a tendência que cada um tem de realizar seu potencial (MASLOW, 1970).

As necessidades de auto estima, auto-imagem, auto-realização são as mais difíceis de identificar e menos controláveis, podendo confundir-se com outras necessidades. A satisfação da auto estima relaciona-se a sentimentos de valor, força, capacidade, ser necessário, enquanto o seu não atendimento associa-se à inferioridade e impotência – que podem levar a relações neuróticas se agravadas (MASLOW, 1970).

O estudante ao ingressar na universidade, passa por situações de crises acidentais, uma vez que enfrenta o desconhecido podendo viver vários conflitos. Isto gera um desequilíbrio emocional, decorrente da insegurança surgida nesta nova fase. A não superação desta crise, provinda da não adaptação às novas vivências ou ao novo ambiente, poderá constituir-se para o aluno um fator causador de estresse, gerando problemas orgânicos, dificuldades de relacionamento, baixa produtividade escolar, angústias, estados de depressão, apatia e, em situações mais acentuadas, pode ocorrer a perda do interesse pela vida, que – em casos extremos - pode levar ao suicídio (FIGUEIREDO; OLIVEIRA, 1995).

Os jovens, enquanto agentes de mudanças, influem e são influenciados, conforme a situação que vivenciam. No meio familiar e entre amigos são mais independentes e influenciadores. Porém, quando se vêem como estudantes, sentem-se, via de regra, inseguros e frustrados por suas ações serem pouco respeitadas e até mesmo ignoradas (BORBA, 1997). Assim, muitas vezes sentem-se pouco ou nada motivados - o que pode prejudicar o aprendizado – pois, o mais significativo fator a ser considerado em relação ao ensino é a motivação (ARENDDT, 1995). No caso específico dos estudantes de Enfermagem, como encorajar os pacientes; e como estar à frente de uma equipe se não são resolvidos os seus problemas pessoais de auto-estima?

A intervenção no período universitário, ou seja, o fornecimento de aportes (provisões) e a expansão de alternativas para a resolução de problemas (FIGUEIREDO; OLIVEIRA, 1995) e dentre estes aportes, mecanismos para melhorar a auto-estima podem trazer benefícios, minimizando problemas do cotidiano acadêmico, tais como baixo rendimento escolar, repetências, trancamento de matrículas e eventuais abandonos de cursos.

Para transmitir estes mecanismos aos alunos surgiram as oficinas de auto-estima que buscam a reflexão sobre o seu problema e por meio de exercícios trazem as lembranças positivas de sua vida pregressa, e oferecem subsídios para lidar com seu conflito objetivamente. A partir do momento em que sua auto-estima for restabelecida terá condições de avaliar suas capacidades de maneira realista. Assim, os alunos que participam das oficinas tornam-se mais seguros e ao mesmo tempo mais flexíveis para aceitar novas situações e não se abater diante delas, adotando ferramentas para enfrentar mudanças, pois passam a desenvolver maior capacidade para reconhecer suas dificuldades e tentar minimizá-las.

## OBJETIVO

Avaliar a auto-estima dos alunos de Graduação em Enfermagem; e levá-los a desenvolver mecanismos para melhoria da auto-estima dos alunos de enfermagem, acreditando ser a graduação a fase mais propícia para os jovens se tornarem multiplicadores das ações de saúde.

## METODOLOGIA

A realização deste estudo foi precedida da apreciação e aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo.

A proposta deste estudo foi, além de avaliar a auto estima dos alunos de Graduação em Enfermagem, trabalhar com os grupos em oficinas os mecanismos e dons pessoais. Segundo Minayo (1992), esses sujeitos de investigação, primeiramente, são construídos teoricamente enquanto componentes do objeto de estudo, neste caso, simultaneamente, participam ativamente das oficinas nas dramatizações e nos jogos propostos em que vão explicitando suas próprias ferramentas: objetividade, flexibilidade, assertividade. A seguir são solicitadas, a cada componente do grupo, uma auto avaliação e a avaliação da oficina. Enfim, a questão da validade de nosso estudo está na capacidade de dar concretude ao objeto abstrato em todas as suas dimensões; neste caso, o processo avaliativo referiu-se à evolução nas diferentes oficinas de trabalho e de cada participante em especial.

Salienta-se a positiva utilização do Sociodrama nas oficinas, que segundo Soeiro (1990) se ficarmos muito tempo sem estímulos positivos das nossas platéias, se não ouvirmos o som dos aplausos por um bom período, certamente nos sentiremos mal. A tendência é para nos deprimirmos e ficarmos inseguros quanto a nossa capacidade. As platéias hostis ou indiferentes causam um estrago bastante grande na nossa auto-estima. Esta premissa indica o uso das técnicas de dramatização para responder às questões postas pelo objeto desta pesquisa: trabalhar a auto estima dos alunos. Além disso, Soeiro (1995) oferece subsídios para que os participantes do grupo possam entender a própria realidade para encontrar melhores respostas a situações novas e dessa forma concretizar os próprios desejos.

É importante salientar que, o Sociodrama um dos aspectos mais importantes da Teoria de Moreno, segundo Soeiro (1995), refere-se a uma terapêutica de grupos naturais, ou seja, grupos que convivem normalmente entre si, como é

o caso dos alunos, que visa atuar sobre ambientes comuns: lar, escola, trabalho, onde as pessoas se conhecem e percebem coisas além daquelas que o moderador do grupo pode perceber.

Por outro lado, a Programação Neurolingüística PNL deu suporte teórico a este estudo, e tem como significado:

**Neuro:** reconhece que todos os comportamentos nascem dos processos neurológicos da visão, audição, olfato, paladar, tato e sensação, pois percebemos o mundo através dos cinco sentidos, compreendemos a informação e depois agimos;

**Lingüística:** indica que usamos a linguagem para ordenar nossos pensamentos e comportamentos e nos comunicarmos com os outros;

**Programação:** refere-se à maneira como organizamos nossas idéias e ações e temos de produzir resultados (O'CONNOR; SEYMOUR, 1995).

Assim, parte do nosso objetivo foi conscientizar os alunos por meio de exercícios que possuem as ferramentas da neurolingüística e de como utilizá-las para melhorar sua auto-estima.

## DELINEAMENTO DA PESQUISA

Os alunos participaram das oficinas de auto-estima após o projeto destas ter sido aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de São Paulo. Assim sendo, foi elaborado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no qual o aluno era informado sobre todas as etapas das oficinas e também era esclarecido sobre a sua participação voluntária no projeto.

Utilizou-se a estratégia da dramatização para que os alunos pudessem trazer as suas experiências desde a infância, refletindo sobre elas, possibilitando uma releitura que permitisse a elaboração de novos conceitos sobre sua condição de cidadão.

Assim estabelecemos módulos de:

1. auto-ajuda para levantamento de problemas pelos próprios alunos (CLARET, 1997, DUARTE, 1991, FREEDMAN, 1994, MAY, 1984, POLE, 1998, UNIFEM, 1992);

2. reflexão e aprofundamento dos problemas levantados;

3. emersão da alta auto estima exercitando a objetividade, a flexibilidade e a assertividade como elementos necessários para a vivência plena da cidadania;

4. avaliação por meio das experiências vividas pelos participantes e narradas nos encontros e por meio de questionário que foi respondido somente por aqueles que realmente quiseram participar, sem qualquer tipo de coação.

## TÉCNICAS UTILIZADAS

- jogos de aproximação de grupo; narrativa da história de vida, utilizando a linha da vida; leituras sobre o tema;

- dramatização, em que foram criadas situações com as histórias contadas como se fossem de outras pessoas: partindo da premissa que o modo como você vê seu corpo afeta o modo como o usa;

- manuseio de objetos, bonecos e massa de modelar, desenhos e figuras simbólicas para expressar seus sentimentos, suas dúvidas de maneira mais desinibida;

- a técnica de relaxamento da Yoga foi utilizada favorecendo a meditação, a introspecção e volta ao passado;

- exercício da Linha da Vida. Propiciou trazer à baila e trabalhar lembranças que prejudicam a auto estima. Na segunda parte das Oficinas - "MINIMIZANDO OS PONTOS NEGATIVOS E MAXIMIZANDO OS POSITIVOS", com os participantes mais descontraídos, foi possível realizar os exercícios de racionalização: isto é, de valorização dos dons, habilidades, qualidades especiais, atributos físicos e talentos em substituição aos pontos negativos levantados anteriormente;

- para a reflexão, a ação das pesquisadoras foi subsidiada por bibliografias específicas sobre a temática e pela vivência em grupos de Psicodrama e dramatização. A assessoria técnica em dramatização foi prejudicada pela falta do Auxílio à Pesquisa aprovado pelo comitê do CNPq, porém ainda não disponibilizado;

- todas as avaliações dos grupos de alunos foram transcritas pelas bolsistas e analisadas pelo grupo de pesquisa, para que não houvesse distorção das falas e para que as pesquisadoras pudessem corrigir as falhas e acertar as diferenças;

Para atingir o primeiro objetivo, trabalhou-se entre os anos de 1999 e 2002 com alunos de Graduação em Enfermagem, assim, foi permitido pela Comissão Curricular do Curso da Universidade Federal de São Paulo inserir no Programa aula teórica sobre auto-estima e por ocasião da prática: oficinas sobre auto-estima tendo como justificativa o trabalho educativo da Enfermagem junto à população e aos trabalhadores da área da saúde sob sua gestão.

As técnicas das oficinas foram utilizadas com os componentes do grupo, visando sensibilizá-los e para que pudessem, futuramente, incorporá-las no seu trabalho cotidiano, evitando distorções e assegurando a avaliação do processo. Os profissionais envolvidos tiveram que apresentar seu diário de campo na perspectiva da Antropologia de todos os grupos que participaram.

## ANÁLISE METODOLÓGICA

Utilizou-se a metodologia qualitativa neste estudo para analisar o processo da auto-estima, lançando mão da interdisciplinaridade entre os diferentes campos de saberes com a modalidade da história de vida. Esta modalidade, que nasce basicamente com a contribuição da Antropologia e da Sociologia, faz uso do Processo de Neurolingüística e do Sociodrama, permitindo aprofundar o estudo do fenômeno e compreender a complexidade dos fatores que intervêm na "cultura da baixa auto-estima", construindo entre os alunos e as pesquisadoras um espaço de confiança e lembrança de suas experiências de vida, possibilitando assim a reflexão e a expectativa de uma mudança de comportamento em relação à própria auto estima.

Foi utilizado um instrumento que teve o objetivo de obter de cada aluno opiniões a seu respeito e, após as oficinas uma reflexão sobre o significado de auto-estima e se houve mudanças na sua auto-avaliação. Assim, com base numa abordagem comparativa, buscou-se compreender as semelhanças e as diferenças das experiências de vida entre os participantes das oficinas.

A análise das histórias de vida amparou-se no

trabalho de Bordieu (1989), no qual os depoimentos vivos organizam a experiência do/a participante. Com base numa lógica interna que responde as principais questões da pesquisa, utilizam-se palavras-chave do/a participante para títulos de trechos da mesma, os quais possibilitam o encadeamento do processo investigado, no caso da nossa pesquisa, a baixa auto-estima.

Ao final, as situações foram transcritas, reeditadas e analisadas pelas pesquisadoras, a partir das respostas surgidas. A seguir as histórias de vida foram recontadas pelas pesquisadoras, no sentido de ordená-las, segundo a seqüência das categorias do quadro de análise, porém mantendo a fidelidade às características do conteúdo de cada história de vida.

## RESULTADOS

Na avaliação, realizada entre 1999 e 2002, entre 156 alunos do 3º ano de Graduação em Enfermagem (145 mulheres e 11 homens), com idade variando entre 19 e 47 anos em que a moda ficou em 22 e a mediana em 23 anos, foi possível verificar, por meio das respostas ao questionário, que a auto estima é normalmente confundida com a auto-imagem e estas são estereotipadas, principalmente entre as mulheres, que sofrem a pressão da mídia.

A partir da leitura das avaliações sobre as oficinas realizadas com grupos de quatro a seis entre os 156 alunos no mesmo período, foi possível observar que na primeira parte da Oficina, em que foram construídas as linhas da vida (infância, adolescência e no momento atual) referenciando as situações que possam ter contribuído para a baixa auto-estima, alguns tópicos foram mencionados com maior frequência e são apresentados a seguir:

- **Problema com os pais** foi o item que apareceu nas três fases sugeridas na Linha da Vida como supostamente responsável pela baixa auto-estima. Na primeira fase, significou mais de 50%; estes problemas estavam associados ao pai repressor e pais agressivos, além de separação dos pais, pais com doença, desemprego e briga dos pais.

- **Problemas com a aparência** apresentaram a segunda maior concentração nas três fases da vida, o que veio corroborar com as respostas do questionário citado anteriormente.

- **Problemas na escola** surgiram já na infância, e por meio das falas foi possível observar que abalaram muito as pessoas, e que na maioria das vezes, surgiram a partir de mudanças de escola a que as crianças se sujeitaram devido às necessidades financeiras e ou de mudanças de residência dos pais.

- **A chamada de atenção por pessoa admirada (pai, mãe, tio), perdas e problemas com parentes** trouxe grande mágoa e desvalorização pessoal, de um modo geral apareceram nas três fases da linha da vida.

- **Problemas na escola e problemas amorosos** destacaram-se na fase da adolescência e estes últimos se repetiram no momento atual da sua vida. Também nesta fase, **a timidez** foi o argumento utilizado para os problemas vivenciados.

- **Briga com os irmãos**; assim como **problemas com amigas e colegas** apareceram nas três fases.

- **Problemas financeiros** foram sentidos na 1ª fase,

ou seja na infância, no tocante à situação da família, e na 3ª fase - seu momento atual, dizendo respeito ao próprio indivíduo.

- **Problemas no trabalho** foram mencionados na 3ª fase, momento atual da sua vida; e o reconhecimento da baixa auto estima como empecilho para o sucesso.

- Também, no seu momento atual, apareceu **a falta de lazer** como um dos problemas que prejudicavam a auto-estima.

## DISCUSSÃO

As técnicas de dramatização e da Programação de Neurolingüística levaram os alunos a adotar atitude objetiva e organizada ao invés de partir de pressupostos, e assim como no trabalho de Oliveira (1984), as técnicas de sociodrama permitiram uma perfeita integração entre tempo, espaço e realidade. Também trouxe de volta a expressão da natureza da experiência interior. Desta forma, por meio de exercícios, os participantes das oficinas de "Mecanismos para melhorar a auto estima" tiveram a oportunidade de expor sobre situações que os incomodavam e, com isso, encarar aspectos que ainda não tinham sido relatados, enfrentando e minimizando problemas ao invés de fugir deles.

Para Freedman (1994) não é fácil separar os valores que agradam aos outros dos valores que nos agradam, para isso precisamos questionar as regras incutidas em nós e que influenciam a imagem física, inclusive a regra básica de que devemos agradar as pessoas tendo uma aparência bonita. Neste estudo verificou-se que entre as características mais apreciadas de sua aparência física, tanto homens quanto mulheres, disseram apreciar o cabelo, o rosto e o sorriso; e na sua aparência, o que as mulheres menos gostavam era da sua "barriga", da estatura e dos seios; já entre os homens, houve respostas repetidas quanto à calvície e à pele oleosa. Também segundo Freedmann, as meninas e os meninos desde o nascimento são encarados e recebem uma expectativa de crescimento totalmente diferente. A beleza física é um dom mais exigido das mulheres que dos homens, e em contrapartida deles é exigida a virilidade e a força física. Estes estereótipos são transmitidos tanto no lar, como pela sociedade de um modo geral. Entretanto, em nossa pesquisa notamos a dificuldade dos rapazes em lidar com as adversidades da sua aparência, tanto quanto as moças.

Segundo Pole (1998) nossos estilos individuais de personalidade podem ser, por natureza, mais imaginativos, lógicos, práticos ou entusiásticos. Nesta pesquisa, a sinceridade foi o traço comum entre homens e mulheres; estas últimas acrescentaram a responsabilidade e o bom humor; já os homens objetividade e confiabilidade. Quanto ao que menos gostavam em sua personalidade, as mulheres disseram ser da sua insegurança e da excessiva sensibilidade; já os homens citaram pouca iniciativa, o comodismo e o "não medir palavras". Acredita-se que o resultado obtido foi de natureza lógica e prática o que veio colaborar como ferramenta para uma auto-estima positiva. Cada estilo apresenta vantagens e desvantagens, de acordo com a intensidade que se manifesta no decorrer da vida.

Para Pole, (1998) não existe um estilo particularmente bom ou mais conveniente que os outros,

mas é bom saber que a maioria de nós presume que todo mundo pensa da mesma forma – o que é evidentemente verdade. Nesta pesquisa, quanto à opinião dos outros sobre si, as mulheres acreditavam que as outras pessoas valorizavam mais a sua amizade e o companheirismo; e os homens foram unânimes em afirmar sobre sua sinceridade e sua lealdade. Quanto ao que acreditavam no que os outros menos apreciavam, as mulheres citaram a impaciência e os homens a insegurança. Quanto à opinião dos outros sobre pontos positivos da sua aparência, a maioria das mulheres acreditava ser o cabelo e os olhos; e os homens o porte físico, sua estatura, o cavanhaque e a barba. Segundo Soeiro (1990) quando fazemos indagações sobre platéia (opinião dos outros) e os seus significados, certamente nos espantaremos com a omnipresença desse instinto nas atividades humanas a ponto de ser difícil encontrar uma ação absolutamente individual, que não esteja de uma maneira ou de outra influenciada pela perspectiva do outro.

A maior preocupação foi com aquelas respostas indeterminadas, ou seja: “nada”, “tudo”, “não sei”, pois estas sugerem que algumas pessoas não determinaram precisamente o que queriam dizer, ou por indiferença ou por dificuldade em expressar opinião sobre si mesmas. O'Connor e Seymour (1995), precursores da PNL, afirmam que ser capaz de usar palavras específicas que terão significados no entendimento de outra pessoa e determinar precisamente o que se quer dizer com estas palavras são habilidades valiosas de comunicação, que sem dúvida, passa a ser uma ferramenta útil da alta auto-estima.

O desentendimento entre os pais e separações refletiram na baixa auto-estima, pois os indivíduos se sentiram culpados por estes desentendimentos. Em algum momento, seus pais deixaram transparecer sua insatisfação, que gerou este sentimento. Esta dinâmica vem ao encontro ao resultado de Freedman (1994) em que as mulheres relataram que os sentimentos dos pais eram confusos ou negativos em relação a sua pessoa.

Constatou-se que mesmo após o “aquecimento” do grupo, alguns temas como **sexualidade** foram difíceis de ser trabalhados. Segundo Freedmann (1994) uma vez que ao se envergonhar de sua aparência, o jovem pode, inibir a expressão sexual e conseqüentemente a vergonha sexual pode distorcer sua imagem física num ciclo vicioso. No caso das Oficinas, muitas vezes ao tocar em assuntos relacionados com a sexualidade os membros dos grupos preferiram usar uma terceira pessoa.

Foi possível observar a importância da aceitação pelo grupo, principalmente entre os rapazes na fase da adolescência, o que nos levou a acreditar na importância de se trabalhar a auto estima na pré adolescência, e, que segundo a teoria de Maslow (1970) a satisfação das necessidades relacionadas à vida associativa do indivíduo, compreendendo a adaptação social, as relações sociais e mesmo ações conjuntas de cidadania são vitais para o equilíbrio do ser humano.

A Oficina ofereceu oportunidade para repensar a repercussão negativa na vida do indivíduo que sofreu uma reprimenda, na sua opinião injusta; o desprezo, ou a falta de atenção advindos de uma pessoa querida principalmente durante a infância e que na maioria das vezes passaram despercebidos tanto pelo adulto causador como pelos

demais. Andreas e Andreas (1993) afirmam que até os seis anos é formada nossa auto-imagem e, por conseguinte nossa auto estima; e que atitudes dos adultos como repreensão, castigo, desconsideração podem desequilibrar nossa auto estima, deixando resquícios para o resto de nossas vidas, caso não tenhamos a oportunidade de desmistificá-los.

## AVALIAÇÃO DAS OFICINAS

Os alunos foram unânimes em afirmar que a experiência foi válida e muito importante, já que no ofício da Enfermagem, que se prioriza o cuidar de pessoas, sadias ou doentes, é necessário o profissional estar bem preparado psicologicamente, e para que isso ocorra é necessário estímulo à auto-estima. Outro ponto ressaltado foi que, geralmente, o profissional de enfermagem está voltado e preocupado com o bem estar e a qualidade de vida do cliente, não lembrando de si próprio. Neste caso, a oficina da auto-estima, foi essencial para que os alunos pudessem resgatar maior conhecimento e segurança de si mesmo. A conclusão a que chegaram é de que se deve estar saudável física e psicologicamente para poder oferecer assistência em saúde eficaz aos clientes.

Assim, foi possível, por meio das estratégias estabelecidas nas oficinas, conscientizar os alunos das ferramentas que possuímos, tais como, a racionalização dos problemas, ou seja a transformação dos mesmos em desafios, a objetividade, a assertividade, o poder de comunicação, e, além disso, de como disponibilizá-las para manutenção do nível elevado de auto-estima.

## REFERÊNCIAS

- ANDREAS, S.; ANDREAS, C. **A essência da mente** – usando seu poder interior para mudar. 3. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1993.
- ARENDRT, H. **A condição humana**. Rio de Janeiro: Forense, 1983.
- BORBA, M. R. **Alunos e professora de graduação em enfermagem criando um espaço terapêutico: re-inventando caminhos**. Florianópolis, 1997. 111 f. Dissertação (Mestrado em Assistência de Enfermagem) – Pós-graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1997.
- BOURDIEU, P. **O poder simbólico**. Coleção memória e sociedade. São Paulo: Bertrand Brasil, 1989.
- CLARET, M. **O poder da auto estima**. São Paulo, 1997.
- DUARTE, A **O prazer de ser mulher**. 2. ed. São Paulo: Rosa dos Tempos, 1991.
- FIGUEIREDO, R. M.; OLIVEIRA, M. A. P. Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. **Rev. Lat.-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 3, n.1, p.05-18, jan. 1995.
- FREEDMAN, R. **Bodylove: learning to like our likes and ourselves**. Trad. Magda Lopes. Rio de Janeiro: Rosa dos ventos, 1994.
- MASLOW, A. **Motivacion y personalidad**. Barcelona: Sagitário,

Auto-estima dos alunos...

1970.

MAY, R. **Man's search for himself**. N. York, Norton & Co., Trad. Weissenberg. Petrópolis: Vozes. 1984.

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento**. Pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo / Rio de Janeiro: UCITEC ABRASCO, 1992.

MOULY, G. **Psicologia Educacional**. 9. ed.. São Paulo: Pioneira, 1993.

OLIVEIRA, M.H.P. et al. Sociodrama com estudantes de enfermagem da Saúde Pública. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v.37, n.1.p.44-49, jan./mar. 1984.

O'CONNOR, J.; SEYMOUR, J. **Introdução à programação neurolingüística: como entender e influenciar as pessoas**. São Paulo: Summus Editorial, 1995.

POLE, T. **Ser você** – a arte de conquistar sucesso e felicidade sendo você mesmo. 1. ed. São Paulo: Ed. Angra, 1998.

SOEIRO, A C. **O instinto de platéia**. Porto: Afrontamento, 1990.

\_\_\_\_\_. **Psicodrama e psicoterapia**. 2. ed. São Paulo: Ágora, 1995.

UNIFEM-UNICEF-OPS/OMS. **Fomentando nuestra autoestima** - manual para grupos comunales. Washington, DC: OMS, 2. ed. 1992.