

ECLÉIA MOTA BALTAZAR  
MARCIA ROSA DA COSTA

DIMENSÃO PEDAGÓGICA DO CUIDADO NO ENSINO DA SAÚDE

CULTIVANDO ATITUDES,  
CONSTRUINDO SABERES



Dimensão Pedagógica do Cuidado no Ensino da Saúde:  
Cultivando Atitudes, Construindo Saberes

ECLÉIA MOTA BALTAZAR  
MARCIA ROSA DA COSTA

PORTO ALEGRE  
2025

## Sobre as autoras

Ecléia Mota Baltazar

Formada em Enfermagem, Especialista em Docência no Ensino Superior pela PUC/RS, mestranda do PPG em Ensino na Saúde da UFCSPA e professora na área da Saúde

Márcia Rosa da Costa

Formada em Pedagogia, Doutora em Educação pela UFRGS, professora Adjunta da UFCSPA e Pró-Reitora de Graduação da UFCSPA



# Sumário

## Apresentação

|                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Capítulo 1</b> A integração dos Eixos Fundamentais: Saber, Saber Fazer e Saber Ser .....                                                            | 10 |
| 1. A integração dos Eixos Fundamentais na Formação em Enfermagem: Saber, Saber Fazer e Saber ser .....                                                 | 11 |
| 1.1 O Saber: A Base Teórica da Formação .....                                                                                                          | 12 |
| 1.2 O Saber Fazer: A Aplicação do Conhecimento na Prática .....                                                                                        | 13 |
| 1.3 O Saber Ser: A Dimensão Ética e Humanística .....                                                                                                  | 14 |
| <br><b>Capítulo 2</b> Currículo de Enfermagem: Ensinando e Aprendendo o Cuidado .....                                                                  | 15 |
| 2. A Importância do Ensino na Saúde e a Formação pelo Eixo Saber Ser .....                                                                             | 16 |
| 2.1 O Saber Ser na Formação em Enfermagem .....                                                                                                        | 16 |
| <br><b>Capítulo 3</b> Estratégias Didáticas: Desenvolvendo o Saber Ser do Professor e do Aluno .....                                                   | 23 |
| 3.1 A Importância do Autoconhecimento na Formação do aluno de Enfermagem: Estratégias para o desenvolvimento de Atitudes e Valores Profissionais ..... | 24 |



|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1.1 Estratégias: .....                                                                                  | 27 |
| Quem sou eu? Atitudes e Valores.....                                                                      | 27 |
| Figuras da Infância .....                                                                                 | 28 |
| Seu sentimento tem cor? .....                                                                             | 29 |
| Quem sou eu e onde quero chegar? .....                                                                    | 31 |
| Passado, presente e futuro .....                                                                          | 33 |
| Se conhecendo melhor .....                                                                                | 35 |
| Baú do conhecimento .....                                                                                 | 37 |
| O que eu vejo? .....                                                                                      | 41 |
| O que é Autoestima? .....                                                                                 | 43 |
| Quanto você custa? .....                                                                                  | 46 |
| 3.2 A Importância no Ensino do Autocuidado na Enfermagem .....                                            | 49 |
| 3.2.1 O Conceito de Autocuidado na Enfermagem.....                                                        | 50 |
| 3.2.2 Benefícios do Ensino do Autocuidado na Formação da Enfermagem .....                                 | 51 |
| 3.2.3 Estratégias: Autocuidado - Construindo o Bem - Estar .....                                          | 51 |
| Alfabeto do Autocuidado .....                                                                             | 54 |
| Jogo !Cara a Cara" .....                                                                                  | 56 |
| 3.3 O Papel do Professor no Desenvolvimento das habilidades de relacionamento Interpessoal do Aluno ..... | 60 |
| 3.3.1 O Relacionamento Interpessoal no Contexto educacional .....                                         | 61 |
| 3.3.2 Estratégias: Habilidades Interpessoais no Ensino para a saúde .....                                 | 62 |
| Caça ao Tesouro .....                                                                                     | 63 |
| Verdade ou Mentira .....                                                                                  | 65 |
| Qualidade Pessoal ou Profissional .....                                                                   | 66 |
| Rir po último .....                                                                                       | 68 |
| As semelhanças.....                                                                                       | 69 |

# Apresentação



QUERIDOS LEITORES!

A formação em Enfermagem exige uma abordagem holística e integral, que contemple não apenas os aspectos técnicos e teóricos, mas também a dimensão humana e relacional do cuidado. Nesse contexto, a integração dos três eixos fundamentais da educação em Enfermagem – o Saber, o Saber Fazer e o Saber Ser – torna-se essencial para a construção de profissionais competentes e comprometidos com a excelência e integralidade do cuidado.

Este e-book tem como objetivo mostrar a relevância desses três eixos nos currículos voltados à formação em Enfermagem e no processo de ensino-aprendizagem, destacando sua contribuição para a formação de enfermeiros aptos a lidar com os desafios da prática profissional, através de estratégias para os professores utilizarem em sala de aula no desenvolvimento das competências atitudinais dos alunos de enfermagem.



O Saber refere-se à aquisição do conhecimento científico e teórico necessário para a compreensão das ciências da saúde. O Saber Fazer diz respeito à aplicação desse conhecimento na prática clínica, por meio do desenvolvimento de habilidades técnicas e assistenciais. Já o Saber Ser engloba as competências atitudinais e éticas, fundamentais para uma atuação profissional humanizada e responsável.

Dentre esses eixos, o Saber Ser representa um dos maiores desafios na formação do enfermeiro, pois envolve a internalização de valores éticos, empatia, comunicação eficaz e postura profissional adequada. Dessa forma, o professor desempenha um papel crucial nesse processo, devendo utilizar estratégias pedagógicas que favoreçam o desenvolvimento dessa dimensão tão essencial ao cuidado em Enfermagem.

Este ebook, portanto, oferece subsídios para educadores e estudantes, apresentando estratégias didáticas voltadas para a integração dos eixos fundamentais, com ênfase especial no Saber Ser. Espera-se que este e-book contribua para a reflexão e aprimoramento das práticas pedagógicas, reforçando a importância da formação integral do enfermeiro e promovendo um cuidado mais humano, ético e competente.

# CAPÍTULO 1

## A INTEGRAÇÃO DOS EIXOS FUNDAMENTAIS O SABER, O SABER FAZER E O SABER SER





# **1. A Integração dos Eixos Fundamentais na Formação em Enfermagem: O Saber, O Saber Fazer e O Saber Ser**

A formação em Enfermagem deve garantir uma abordagem holística, que integre conhecimentos teóricos, práticos e atitudinais. Essa perspectiva é essencial para a construção de um profissional capacitado tecnicamente, crítico e humanizado. Dessa forma, um currículo estruturado com base nos três eixos fundamentais da aprendizagem — o saber, o saber fazer e o saber ser — se torna indispensável para o desenvolvimento das competências exigidas na atuação profissional.

## **1.1 O Saber: A Base Teórica da Formação**

O eixo do saber compreende o domínio dos fundamentos científicos, biomédicos e socioculturais que sustentam a prática da Enfermagem. Segundo Morin (2000), o conhecimento não pode ser fragmentado, pois a realidade da prática profissional exige uma visão sistêmica e integradora. Dessa maneira, a inclusão de disciplinas teóricas que abordem anatomia, fisiologia, farmacologia, patologia, bioética e epidemiologia é essencial para que o enfermeiro compreenda os fenômenos de saúde e doença sob uma perspectiva abrangente.

## **1.2 O Saber Fazer: A Aplicação do Conhecimento na Prática**

A transposição do conhecimento teórico para a prática caracteriza o eixo do saber fazer. Em Enfermagem, essa competência é desenvolvida por meio de metodologias ativas de ensino, como simulações realísticas, estágios supervisionados e problematizações baseadas em casos clínicos. Segundo Schön (1983), a aprendizagem profissional ocorre quando há reflexão na ação, ou seja, quando o estudante vivencia situações reais e aprende com a prática. Essa abordagem permite a construção de habilidades técnicas e a tomada de decisão baseada em evidências, favorecendo a segurança e a qualidade na assistência ao paciente.



## **1.3 O Saber Ser: A Dimensão Ética e Humanística**

O eixo do saber ser envolve o desenvolvimento de valores, atitudes e competências socioemocionais, fundamentais para a humanização do cuidado. A Enfermagem exige um profissional empático, ético e comprometido com o bem-estar do paciente. Conforme Freire (1996), a educação deve ser dialógica e transformadora, permitindo que o estudante construa sua identidade profissional com base na ética, no respeito e na responsabilidade social. Estratégias como a aprendizagem baseada em problemas (ABP), o ensino reflexivo e a interdisciplinaridade são eficazes na formação de um enfermeiro que alia técnica e sensibilidade no cuidado.

# CAPÍTULO 2

## CURRÍCULO DE ENFERMAGEM

ENSINANDO E APRENDENDO  
O CUIDADO



## **2. A Importância do Ensino na Saúde e a Formação pelo Eixo Saber Ser**

A formação em saúde deve ir além do domínio de conhecimentos técnicos e científicos, incluindo a construção de atitudes e valores que orientem a prática profissional com ética, empatia e compromisso social. Nesse contexto, o saber ser se torna um eixo essencial para a qualificação de profissionais preparados para atuar de maneira humanizada e reflexiva.

O ensino na área da saúde exige uma abordagem integradora que contemple não apenas o saber (conhecimento teórico) e o saber fazer (habilidades técnicas), mas também o desenvolvimento das competências socioemocionais e éticas que caracterizam o saber ser.



Profissionais de saúde lidam diretamente com o sofrimento, a vulnerabilidade e a tomada de decisões críticas, o que exige sensibilidade, comunicação eficaz, resiliência e postura ética.



## **2.1 O Saber Ser na Formação em Enfermagem**

O saber ser na educação em enfermagem está relacionado ao desenvolvimento da identidade profissional, do compromisso ético e da capacidade de lidar com desafios emocionais e sociais no exercício da profissão. Segundo Freire (1996), a formação profissional deve ser reflexiva e emancipadora, permitindo ao estudante compreender sua atuação não apenas como um conjunto de técnicas, mas como uma prática social transformadora.

Para que esse eixo seja trabalhado no currículo, é necessário integrar metodologias que incentivem a construção de valores e atitudes adequadas à prática profissional. Algumas estratégias fundamentais incluem:

- Ensino da Ética e Bioética na Saúde: Disciplinas voltadas para os princípios da bioética, humanização do cuidado e direitos dos pacientes são fundamentais para que o futuro profissional compreenda sua responsabilidade social e moral. O uso de dilemas éticos e discussões de casos clínicos permite a reflexão sobre valores e tomada de decisão.
- Metodologias Ativas de Aprendizagem: Estratégias como a Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP), simulação realística e dramatização de situações clínicas ajudam os estudantes a desenvolver empatia, comunicação e resolução de conflitos, elementos essenciais do saber ser.

- Extensão Universitária e Vivências na Comunidade: Projetos sociais e estágios em serviços de atenção primária possibilitam contato direto com a realidade dos pacientes, estimulando o compromisso ético e a sensibilidade social.
- Trabalho Interdisciplinar e Educação Colaborativa: O ensino baseado na integração entre diferentes áreas da saúde fortalece a capacidade de trabalho em equipe, essencial para o exercício profissional humanizado e eficiente.
- Disciplinas que abordem o ensino na saúde, destacando o enfermeiro como educador



- Acompanhamento Psicopedagógico e Reflexão sobre a Prática: Sessões de mentoria e espaços de escuta para estudantes contribuem para o autoconhecimento e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, prevenindo o desgaste emocional e promovendo a resiliência.
- Desenvolvimento de estratégias que ajudem os alunos e professores desenvolverem comportamentos atitudinais frente o cuidado integral na assistência de enfermagem.

O ensino na área da saúde deve estar alicerçado na integração entre saber, saber fazer e saber ser, garantindo a formação de profissionais capacitados técnica e humanamente para atuar com ética e empatia. Um currículo estruturado para desenvolver o saber ser não apenas melhora a qualidade do cuidado prestado, mas também fortalece a identidade profissional dos estudantes, preparando-os para enfrentar os desafios da prática clínica com sensibilidade e compromisso social.

A construção de um currículo baseado no saber ser não se limita à inclusão de disciplinas específicas, mas requer uma abordagem transversal que permeie toda a formação acadêmica.

# CAPÍTULO 3

## ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS

DESENVOLVENDO O SABER SER  
DO PROFESSOR E DO ALUNO





### **3.1 A Importância do Autoconhecimento na Formação do Aluno de Enfermagem: Estratégias para o Desenvolvimento de Atitudes e Valores Profissionais**

O autoconhecimento é um elemento essencial no processo de formação dos alunos de enfermagem, pois permite a construção de uma identidade profissional sólida e fundamentada em valores éticos e humanitários. A compreensão das próprias potencialidades, limitações e valores é fundamental para que o futuro enfermeiro desenvolva competências socioemocionais e interpessoais, essenciais para uma prática assistencial de qualidade e centrada no paciente.



Nesse sentido, o professor desempenha um papel central na implementação de estratégias pedagógicas que incentivem o aluno a refletir sobre sua identidade profissional e pessoal. Entre as abordagens metodológicas mais eficazes, destacam-se as dinâmicas de grupo, a reflexão crítica sobre experiências clínicas, o uso de narrativas autobiográficas e o feedback estruturado. Essas estratégias promovem não apenas o desenvolvimento cognitivo, mas também a formação de valores essenciais à enfermagem, como empatia, responsabilidade, autonomia e respeito à diversidade humana.

Estudos apontam que o incentivo ao autoconhecimento durante a formação acadêmica favorece a segurança emocional do estudante, aumentando sua capacidade de tomada de decisão e resolução de problemas em contextos assistenciais complexos (COSTA et al., 2021).

Além disso, pesquisas demonstram que alunos que passam por processos estruturados de autoconhecimento apresentam maior satisfação profissional e redução dos níveis de estresse e burnout ao longo da carreira (SANTOS; OLIVEIRA, 2020). Dessa forma, é imprescindível que o ensino de enfermagem incorpore estratégias de desenvolvimento pessoal e profissional, capacitando os alunos para enfrentarem os desafios da prática clínica com segurança e assertividade. A formação de um profissional de enfermagem competente transcende o ensino técnico-científico e requer a construção de uma base ética e emocional sólida, possibilitada pelo conhecimento de si mesmo.

A seguir algumas estratégias para o desenvolvimento de conhecimento de si e o desenvolvimento de atitude e valores.

## 3.1.1 ESTRATÉGIAS



**Quem sou eu? : Atitudes e Valores**





## **Figuras da Infância**

**Objetivo:** promover o autoconhecimento e aproximar os alunos e professores

**Materiais necessários:** papel e caneta, recorte com imagens

**Tempo estimado: 30 a 60 minutos**

### **Desenvolvimento:**

Reúna entre 5 a 15 alunos em uma sala. Cada um deve fazer um relato de 10 ou 15 linhas sobre sua infância. O professor deve deixar imagens de diversas temáticas (pessoas, casas, utensílios, brinquedos, crianças, árvores etc). Cada aluno deve escolher uma imagem que remeta de alguma forma o seu relato de infância. Após todos terem feito a escolha, cada um deve discorrer sobre sua escolha e trocar relatos e experiências uns com os outros, promovendo o autoconhecimento e aproximando os integrantes da estratégia.





## **Seu sentimento tem cor?**

**Objetivo:** Falar e compreender seus próprios sentimentos

**Materiais Necessários:** guardanapos  
várias cores

**Tempo Estimado:** 60 minutos

### **Desenvolvimento:**

Inicialmente, agrupados em uma roda, o professor solicita aos alunos que se concentrem, fechando os olhos, procurando uma interiorização e uma conscientização sobre os próprios sentimentos no momento.

Após, abrindo os olhos, o professor pede que cada aluno, em silêncio, escolha um guardanapo (terão guardanapos de várias cores no centro da roda), relacionado a cor dele com os sentimentos do momento.

Prosseguindo, formam-se subgrupos de cada cor de guardanapo. Por exemplo, o grupo do guardanapo vermelho ou do guardanapo amarelo etc.

Cada membro desses grupos deve explicar para o seu grupo o motivo da escolha encontrado entre a escolha da cor do guardanapo e os seus sentimentos do momento.

Quando todos estiverem finalizados a tarefa, desfazem-se os subgrupos, e todos reunidos, devem-se comentar sobre o exercício e o sentimento despertado.



# Quem sou eu e onde quero chegar?

**Objetivo:** realizar autoanálise

**Materiais necessários:** se preferir papel e caneta

**Tempo estimado:** 30 a 60 minutos

## **Desenvolvimento:**

Esta dinâmica pode ser feita sozinho, em um momento em que você se encontra tranquilo e com paz de espírito, para que não gere conflitos internos. Deve-se responder a uma série de perguntas poderosas, para que com elas, você possa refletir acerca dos objetivos, sua perspectiva de vida e seus projetos. Se trata de uma espécie de autoanálise profunda.

- 1- Quem é você na essência?
- 2- O que te faz feliz?
- 3- Qual é o seu propósito de vida?
- 4- Quais são os seus dons e talentos?



- 5- Quais são os seus pontos de melhoria?
- 6- Onde e como você quer estar daqui a 5,10, 20 anos?
- 7- Quais são as minhas principais conquistas?
- 8- Sou reconhecido em minha carreira?
- 9- Como sou visto pelas pessoas ao meu redor?
- 10- Qual legado eu quero deixar para o mundo?





## **Passado, presente e futuro**

**Objetivo:** Fazer com que alunos pensem a respeito de sua perspectiva de vida e o que elas querem pra si mesmas

**Materiais necessários:** fita adesiva de 3 cores, papel, canetas e lapis coloridos

**Tempo estimado:** 30 a 60 minutos

### **Desenvolvimento:**

Reúna entre 5 a 15 alunos, e em uma sala, de tamanho médio, divida três espaços, que sejam possíveis dos alunos ficarem. Use fita adesiva de três cores diferentes. Esses três espaços serão: passado, presente e futuro.

Depois, o professor deve pedir para que os alunos se posicionem no espaço do passado e façam desenhos ou escrevam algo sobre como se sentem em relação ao passado ou sobre algum acontecimento, projeto, sonho etc.

Repita o mesmo procedimento no espaço do presente e do futuro.

Por fim, o professor deve pedir para que os alunos comparem as mensagens dos três espaços, avaliando como podem fazer com que os sonhos do passado se tornem ações no presente que se refletirão em resultados positivos no futuro. Impactante e reflexivo não é mesmo?



## **Se conhecendo melhor**

**Objetivo:** Realizar observação detalhada de si mesmo.

**Materiais necessários:** papel e canetas

**Tempo estimado:** 30 a 60 minutos

### **Desenvolvimento:**

O professor deve entregar um formulário para todos os alunos do grupo. O formulário é uma atividade de autoanálise marcante. Em uma rodada, os alunos compartilham o que escreveram, gerando trocas de ideias e enriquecendo mais a atividade.

O professor repetirá esta dinâmica tantas vezes que considerar necessário para que os alunos possam aumentar o número de respostas, pois isto significa que estão realizando uma observação mais detalhada de si mesmos, sem deixar que algo passe despercebido.



A cartela deve conter o seguinte formulário:

Como sou fisicamente?

Que qualidades tenho?

Que defeitos tenho?

Etc...

Cada professor deverá constituir o formulário com questões que julgue importantes para o grupo de alunos.



## **Baú do Conhecimento**

**Objetivos:** Refletir sobre características pessoais e promover o autoconhecimento.

### **Materiais Necessários:**

- Uma caixa;
- 3 envelopes;
- 1 folha de papel ofício;
- Caneta;
- Uma imagem da moldura de uma pessoa com espaço em branco por dentro para ser preenchido durante a dinâmica.

**Tempo estimado:** 30 a 50 minutos.

### **Desenvolvimento:**

1. Para produzir o baú você precisará de uma caixa de qualquer tamanho;

2. Coloque três (03) envelopes no fundo da caixa, cada um contendo a seguinte pergunta: Envelope 1: “Como eu me vejo?”; Envelope 2: “Como as pessoas me veem?”; Envelope 3: “Como eu gostaria de ser visto pelas pessoas?”;

3. O grupo deverá se acomodar em formato de círculo, para que a caixa possa passar de mão em mão;

- Explique que cada aluno deve escolher apenas um envelope e responder à pergunta que está escrita no interior do envelope;
- Depois de realizar a leitura e responder o questionamento, o papel contendo a pergunta deverá voltar ao envelope para retornar a caixa. Em seguida, o baú irá para o aluno ao lado e assim sucessivamente;



- Informe que cada um deve pensar em si (suas características, vontades, sentimentos) para formar o indivíduo em branco;
- É importante que a leitura da pergunta não seja realizada em voz alta, apenas as respostas devem ser compartilhadas com o grupo;
- No momento em que o aluno estiver respondendo, preencha o interior do indivíduo em branco com algumas das respostas para que no final ele possua um pouco de cada aluno;
- Após percorrer todo o círculo, o baú deve retornar para você (professor).

4. Para iniciar o momento de reflexão, você poderá questionar ao grupo quem é esta pessoa. E os explicará que este indivíduo é um pouco de cada um deles e que representa como somos formados enquanto pessoas diferentes capazes de viver em sociedade;



- As diferenças enquanto características físicas e de pensamentos devem ser abordadas, assim como é importante ressaltar que somos iguais enquanto pessoas de direitos e deveres;
- A abordagem quanto à importância do autoconhecimento pode ser trabalhada enquanto à forma que cada um se vê e influencia na maneira como os demais o enxergam, sendo assim, o conhecer a si mesmo deve ser abordado como uma iniciativa importante para cada um, uma vez que permite a identificação das qualidades, capacidades e pontos fracos a serem trabalhados, possibilitando uma maior segurança para lidar com os desafios do dia a dia.

5. Para finalizar, pergunte aos alunos o que acharam da dinâmica e solicite que eles deem um nome para o indivíduo formado



## O que eu vejo?

**Objetivo:** Refletir sobre autoimagem e autopercepção.

**Materiais Necessários:** Chapéu (pode ser substituído por uma caixa); Espelho pequeno que encaixe bem no chapéu ou caixa.

**Tempo estimado:** 20 a 40 minutos.

### **Desenvolvimento:**

1. Inicie solicitando aos alunos que se organizem em círculo;
2. Explique que será entregue um chapéu e que dentro deste há a foto de uma pessoa e o participante irá falar algo sobre ela, sem mostrar a foto a ninguém;
  - Oriente que podem ser características, sentimentos que tem por ela ou algo bom que gostaria de dizer a ela etc.;
  - Cada aluno verá sua própria imagem através do espelho;

- Antes de passar o chapéu para o próximo aluno, você deverá pegar o chapéu e simular a troca da foto para devolver ao próximo aluno do círculo;
- O processo se repetirá até que o chapéu passe por todos.

3. Ao término da dinâmica pergunte aos alunos o que acharam;

- Aproveite para abordar os pontos positivos de cada um e ressalte a importância de cada um reconhecer a beleza e a natureza própria e de se ver como pessoas, mulheres, homens, pais, mães, filhos, filhas, amiga ou amigo, etc.;
- Informe que cada um é um ser humano e tem muitas qualidades!"





## O que é Autoestima?

**Objetivo:** Refletir sobre a autoestima.

**Materiais Necessários:** Folhas de ofício; Fita adesiva; Lápis ou caneta para desenho.

**Tempo estimado:** 30 a 50 minutos.

### **Desenvolvimento:**

1. Inicie a dinâmica explicando que autoestima corresponde à consciência de uma pessoa a respeito de si mesma e, que esta percepção se relaciona com o contexto de vida do indivíduo (família, escola, amigos, trabalho), onde constantemente nos deparamos com situações que podem afetar nossa autoestima;
2. Entregue duas folhas de papel em branco e informe que uma delas representa a autoestima;

3. Solicite que cada aluno desenhe ou escreva 1 ou 2 palavras/situações que afetam sua autoestima em uma das folhas;
4. Quando todos finalizarem, recolha os papéis e os redistribuam de forma aleatória, certificando-se que os alunos estão com papéis diferentes dos quais produziram;
5. Explique que todos irão realizar a leitura ou demonstrar o desenho da folha que recebeu e que a cada vez que a situação/palavra ou desenho for lido/demonstrado eles deverão arrancar um pedaço da folha em branco que não utilizaram anteriormente;
6. Caso o que for demonstrado não os afete emocionalmente devem cortar um pequeno pedaço de papel e, se caso afetar muito deverá ser retirado um grande pedaço de papel;

7. Ao terminar de ler todos os materiais peça que os participantes digam palavras ou frases que os confortam ou ajudam a recuperar a autoestima (pode ser qualidades que possuem);
8. Oriente-os que a cada palavra ou frase positiva eles devem juntar com a fita adesiva, os pedaços de papel rasgados;
9. Termine explicando o benefício do autoconhecimento para que eles possam conhecer, refletir e enxergar melhor suas qualidades e habilidades, ressaltando seus traços positivos e a sua singularidade na vida de pessoas que os cercam.





## Quanto você custa?

**Objetivo:** Reconhecer as qualidades pessoais e interagir com grupo.

**Materiais Necessários:** Papéis; Canetas.

**Tempo estimado:** 30 a 50 minutos.

### **Desenvolvimento:**

1. Entregue cinco tiras de papéis em branco e mais cinco tiras de papéis com valores atribuídos a elas - sendo apenas uma delas no valor de R\$ 100,00 e as outras quatro no valor de R\$ 50,00;
  - Explique que as tiras de papéis com os valores já atribuídos representam cédulas de dinheiro e as tiras de papéis em branco representam produtos que eles deverão vender entre si;



- Solicite que em cada tira de papel em branco, todos coloquem seus nomes, uma qualidade própria e atribuam um valor a esta (tendo como únicas opções o valor de R\$ 50,00 ou R\$ 100,00).

2. Após todos pensarem e preencherem todos os papéis, deverão observar, vender e comprar entre si outras qualidades dos outros participantes que lhes satisfaçam, alegrem ou agregam;

3. Faça a avaliação do processo conduzindo o pensamento nas explicações de que todos nós temos qualidades importantes e que todas essas têm valores tanto para nós mesmo quanto para outras pessoas;

- Fale sobre os valores serem diferentes para cada um, para cada visão, para cada mundo, para cada pensamento, mas nenhum deles perde a essência nem se tornam menos importantes;

- Explique a importância de valorizar todas as nossas virtudes, pois todas elas formam quem somos e, muitos admiram quem somos por causa das nossas qualidades, ao ponto de se espelhar e aprender um pouco com elas, para assim obtê-las também;
- Fale sobre a importância de exaltar pontos positivos em qualquer que seja o ambiente para que assim cuidemos mais e mais de nós mesmo;
- Não esqueça de ressaltar que o valor posto serve apenas para exemplificação e condução da atividade, porém aquela cédula não significa o real valor que nossas qualidades nos atribuem.

## **3.2 A Importância no Ensino do Autocuidado para a formação na Enfermagem**

O autocuidado é um conceito essencial na formação do enfermeiro, visto que sua prática impacta diretamente na qualidade da assistência prestada aos pacientes. A enfermagem é uma profissão que exige envolvimento físico e emocional, tornando-se fundamental que os futuros profissionais adquiram competências para gerir sua saúde e bem-estar. Dessa forma, o ensino do autocuidado deve ser incorporado às diretrizes curriculares dos cursos de enfermagem, promovendo uma formação integral e sustentável.



### **3.2.1 O Conceito de Autocuidado na Enfermagem**

De acordo com a Teoria do Autocuidado de Dorothea Orem (2001), o autocuidado refere-se às práticas que os indivíduos realizam para manter sua própria saúde e bem-estar. No contexto da enfermagem, isso significa que o profissional precisa desenvolver estratégias para gerenciar o estresse, promover a saúde mental e prevenir a fadiga profissional. A negligência do autocuidado pode resultar em esgotamento, conhecido como síndrome de burnout, comprometendo tanto a saúde do enfermeiro quanto a segurança do paciente (MASLACH; LEITER, 2016).

### **3.2.2 Benefícios do Ensino do Autocuidado na Formação da Enfermagem**

O ensino do autocuidado traz benefícios tanto para o aluno quanto para a prática profissional futura. Entre as principais vantagens, destacam-se:

- **Prevenção do Burnout:** Redução do risco de esgotamento e melhora da qualidade de vida (MASLACH; LEITER, 2016);
- **Promoção da Inteligência Emocional:** Desenvolvimento de competências para lidar com situações de alta carga emocional (GOLEMAN, 1995);
- **Melhoria na Relação com o Paciente:** Profissionais que cuidam de si mesmos são mais empáticos e eficazes na assistência ao outro (WATSON, 2008);

- Aprimoramento da Prática Clínica: Enfermeiros equilibrados emocionalmente tomam decisões mais assertivas e seguras (SHIREY, 2006).

A inclusão do ensino do autocuidado na formação em enfermagem é uma necessidade urgente para garantir profissionais mais preparados e saudáveis. As dinâmicas em sala de aula proporcionam um espaço de reflexão e aprendizado prático, permitindo que os alunos desenvolvam estratégias para a manutenção do bem-estar ao longo de sua carreira. A seguir algumas estratégias em relação ao autocuidado.

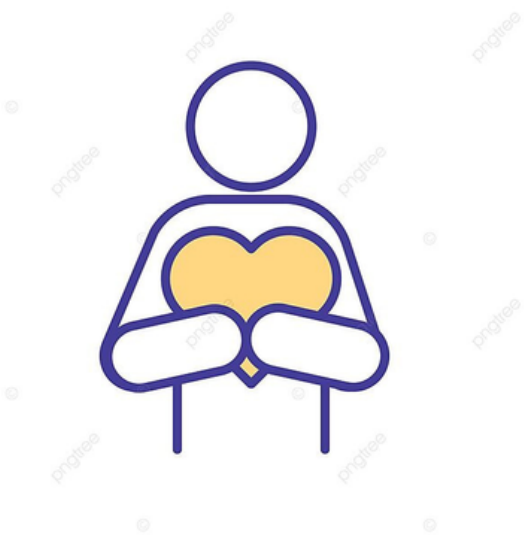


## 3.2.3 ESTRATÉGIAS



**Autocuidado:  
Construindo o Bem-Estar**





## **Alfabeto do Autocuidado**

**Objetivo:** Incentivar os alunos a relatar sobre as práticas de autocuidado.

**Materiais necessários:** Uma folha; Uma caneta para o(a) facilitador(a).

**Tempo estimado:** 30 a 50 minutos.

### **Desenvolvimento:**

1. A atividade acontecerá da seguinte forma: o grupo de alunos deve estar acomodado em formato de círculo e você pode escolher um aluno para iniciar a atividade ou alguém pode se voluntariar;
2. Então, o aluno que iniciar a atividade, irá falar uma letra do alfabeto português para a pessoa ao lado, seguindo o sentido horário;

- A pessoa ao lado terá que dizer uma forma de autocuidado, com a letra dita pelo seu colega (exemplo: “Letra B”: Beber água);

- Em seguida, esta pessoa que respondeu, escolherá outra letra para aquele que estiver ao seu lado e este aluno dará continuidade a atividade.

3. Dependendo da quantidade de alunos que o grupo possui, será possível fazer apenas uma rodada, mas caso haja poucos alunos, podem ser feitas duas rodadas. Você deve estar atento e anotando as letras e as palavras que já foram escolhidas, pois a atividade se torna mais interessante quando os participantes não podem repetir as mesmas letras;

4. Reflita com o grupo sobre as dificuldades para o desenvolvimento da atividade, e relembre as principais práticas de autocuidado.



## **JOGO “CARA A CARA”**

**Objetivos:** Verificar o conhecimento do grupo sobre autocuidado.

**Materiais Necessários:** Uma lista com perguntas sobre o tema escolhido; Duas cartolinas; Mesa; Cadeiras.

**Tempo estimado:** 40 a 50 minutos.

### **Desenvolvimento:**

1. Você deve iniciar o momento explicando ao grande grupo como vai ser realizada a atividade e dividi-lo em duas equipes, ou deixar que se dividam;
  - As duas equipes devem ter nomes, por exemplo, EQUIPE AMARELA e EQUIPE VERMELHA, EQUIPE DO AMOR e EQUIPE DO CUIDADO, entre outros nomes;



- Os nomes das equipes devem ser escritos nos cartazes e os integrantes das equipes devem permanecer juntos até o final do jogo.

2. Assim vão ser escolhidos dois alunos, um de cada equipe, para cada rodada do jogo;

3. Os dois alunos devem se manter na posição sentada, um de frente para o outro, e uma mesa deve ser colocada entre eles;

4. Explique que os dois jogadores devem posicionar a mão na orelha e aguardar sua contagem;

- Eles responderão às perguntas propostas;

- Portando a lista de perguntas, inicie a primeira rodada, contando até três e pedindo que, ao final da contagem, os alunos batam a mão na mesa à sua frente;

- O aluno que bater primeiro na mesa, deve responder à pergunta dentro de 15 segundos, podendo consultar a sua equipe;
- Se ele acertar, a sua equipe ganha a pontuação da pergunta. Se errar, o representante da outra equipe pode responder e, se a resposta for correta, ganha a pontuação;

5. A cada rodada os jogadores devem ser diferentes e você deve repetir esse processo até acabarem as perguntas e ter uma equipe vencedora (a que conseguir mais pontos). Sugestões de perguntas:

- Quantas horas de sono são adequadas para o descanso mental?
- Quantas horas devo trabalhar diariamente para que eu não fique cansado?
- Quantas vezes devo me alimentar ao dia?

- Devo ter momentos de lazer com minha família e/ou amigos?
- O que eu posso fazer para cuidar da minha aparência?

### **Observações:**

- Cada pergunta da lista deve ter uma pontuação atribuída.
- Esse jogo pode ser adaptado a qualquer temática que você queira trabalhar com o grupo.



### **3.3 O Papel do Professor no Desenvolvimento das Habilidades de Relacionamento Interpessoal dos Alunos**

As habilidades de relacionamento interpessoal são fundamentais para o desenvolvimento social e acadêmico dos alunos, permitindo-lhes interagir de maneira eficaz e respeitosa em diferentes contextos. No ambiente escolar, o professor desempenha um papel essencial na promoção dessas competências, criando estratégias pedagógicas que favoreçam a comunicação, a empatia e a colaboração entre os estudantes.



### **3.3.1 O Relacionamento Interpessoal no Contexto Educacional**

O relacionamento interpessoal está diretamente relacionado às atitudes e comportamentos que os indivíduos demonstram em suas interações cotidianas (SILVA, 2018). No ambiente escolar, essas relações são fundamentais para a construção de um clima organizacional positivo, onde o respeito mútuo e a cooperação são incentivados. Segundo Vygotsky (1991), o aprendizado ocorre por meio das interações sociais, reforçando a importância do relacionamento interpessoal no desenvolvimento cognitivo e emocional dos alunos.

A atuação do professor nesse processo deve ir além da transmissão de conteúdos acadêmicos, englobando estratégias que promovam um ambiente harmonioso e inclusivo, no qual os alunos possam desenvolver suas habilidades socioemocionais, a seguir algumas estratégias:

## 3.3.2 ESTRATÉGIAS



**Habilidade Interpessoais no  
Ensino da Saúde**



## Caça ao Tesouro

**Objetivo:** Melhorar o relacionamento interpessoal e o trabalho em grupo de forma divertida. Basta separar algumas folhas de jornal e uma recompensa, que pode ser chocolate, doces ou brindes corporativos legais.

**Materiais necessários:** folhas de jornais, “tesouro”.

Tempo estimado: 60 minutos

### **Desenvolvimento:**

- espalhe as folhas de jornal abertas no chão lado a lado em uma parte da sala e, na parte oposta, coloque a folha de jornal com a recompensa (o tesouro) em cima;
  - forme duplas entre os alunos;
- coloque dois alunos em cima de cada folha de jornal;



- peça que elas se movam até o tesouro sem tirar nenhum pé de cima da folha e sem rasgá-las;
- depois, pode-se dividir o prêmio entre todos!

**Observação:** Discutir com o grupo quais as estratégias que tiveram que pensar juntos para alcançar o objetivo.





## Verdade ou mentira

**Objetivo:** Promover o conhecimento entre os membros do grupo e socializar

**Materiais necessários:** papéis e caneta

### **Desenvolvimento:**

- escrever no papel três afirmações sobre si mesmo: uma delas deve ser falsa;
- depois, cada aluno lê as suas afirmações e o grupo tenta acertar qual é a falsa;
- pode-se oferecer uma recompensa para quem acertar mais.



## **Qualidade pessoal ou profissional**

**Objetivo:** Estreitar os vínculos entre os alunos da sala, estimulando cada um a destacar um ponto forte de alguém da equipe.

**Material necessário:** Separe papéis e canetas

### **Desenvolvimento:**

- peça para os alunos sentarem em círculo;
- cada um deve escrever no papel uma qualidade que admira em alguma pessoa da turma;
- depois, coloca-se todos os papéis no chão, com o lado escrito virado para baixo;

- peça para cada aluno pegar um papel que não seja o seu;
- cada aluno deve ler em voz alta a qualidade para o grupo adivinhar quem é a pessoa, explicando o porquê acha isso.





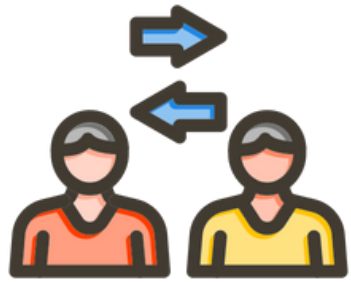
## Rir por último

**Objetivo:** Realizar a descontração e a proximidade com o outro é uma das principais formas de quebrar o gelo e estimular o relacionamento interpessoal na sala de aula. Por isso esse exercício é tão eficiente e divertido de fazer.

**Material necessário:** Separe papéis e faça bolinhas com eles.

### **Desenvolvimento:**

- dê cinco bolinhas de papel para cada aluno;
- peça que todos sentem em círculo;
- diga que cada bolinha custa R\$10 mil;
- ao dar o sinal, peça que cada um deve parar na frente do outro e olhar no fundo dos olhos;
- quem rir primeiro, deve dar uma bolinha ao outro participante;
- quem acumular mais bolinhas é o vencedor.



## As semelhanças

**Objetivo:** Mostrar que todos nós temos semelhanças uns com os outros. Afinal, uma amizade se inicia quando há pontos em comum, não é mesmo?

É justamente esse o foco dessa dinâmica de grupo de relacionamento interpessoal: mostrar quais são os gostos e as preferências em comum.

**Material necessário:** nenhum

### **Desenvolvimento:**

- separe os alunos em duplas ou trios (dependendo da quantidade de pessoas);
- peça que eles conversem e descubram três semelhanças entre si sobre qualquer assunto: música, filmes, séries, futebol, lazer etc;
- depois, abra espaço para falarem sobre o exercício de relacionamento interpessoal.

# Referências

- COSTA, M. A.; SOUZA, R. T.; ALMEIDA, P. F. O desenvolvimento do autoconhecimento na formação acadêmica de enfermagem: impactos na prática profissional. *Revista Brasileira de Educação em Saúde*, v. 47, n. 3, p. 258-275, 2021.
- FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- GOLEMAN, D. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016.
- MORIN, E. *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. São Paulo: Cortez, 2000.
- OREM, D. E. *Self-care deficit nursing theory: theoretical frameworks in nursing*. New York: Springer, 2001.
- SANTOS, D. C. M. dos; GOMES, F. C. F.; SILVA, A. R. de. *Guia de atividades educativas para facilitadores de grupos de apoio ao autocuidado em hanseníase: organização*. Recife: EDUPE, 2022.
- SANTOS, L. M.; OLIVEIRA, C. F. O autoconhecimento e o bem-estar emocional dos estudantes de enfermagem: uma revisão sistemática. *Cadernos de Psicologia e Saúde*, v. 9, n. 2, p. 112-130, 2020.
- SCHÖN, D. A. *The reflective practitioner: how professionals think in action*. New York: Basic Books, 1983.
- SHIREY, M. R. Stress and coping in nurse managers: two decades of research. *Nursing Economics*, v. 24, n. 4, p. 193-211, 2006.
- SILVA, M. A. *Relacionamento interpessoal no contexto educacional*. São Paulo: Atlas, 2018.
- VYGOTSKY, L. S. *Pensamento e linguagem*. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- WATSON, J. *Nursing: the philosophy and science of caring*. Boulder: University Press of Colorado, 2008.



# Referências Eletrônicas

AGENDOR. Dinâmica de grupo de relacionamento interpessoal: importância + dicas de exercícios. Disponível em: <https://www.agendor.com.br/blog/dinamica-de-grupo-de-relacionamento-interpessoal-importancia-dicas-de-exercicios/>.

Acesso em: 2 jun. 2025.

ESCOLA EDUCAÇÃO. 5 dinâmicas de autoconhecimento: saiba como se conhecer melhor. Disponível em: <https://escolaeducacao.com.br/5-dinamicas-de-autoconhecimento-saiba-como-se-conhecer-melhor/>. Acesso em:

2 jun. 2025.

TODA CARREIRA. Dinâmica de grupo: exemplos práticos para aplicar. Disponível em: <https://www.todacarreira.com/dinamica-de-grupo/>. Acesso em: 2 jun. 2025.