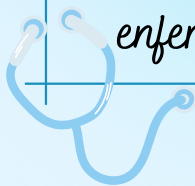


Autocuidado* dos profissionais de enfermagem frente à Covid-19



1

Autocuidado Emocional



- Contemplar a natureza;
- Fazer uma lista de coisas pelas quais você é grato.

2

Autocuidado Intelectual



- Praticar leitura diversificada;
- Aprender algo novo.

3

Autocuidado Espiritual



- Cultivar pensamentos positivos;
- Prática Religiosa;
- Adotar meditação.

4

Autocuidado Físico



- Praticar atividades físicas;
- Cuidados com a beleza (cortar os cabelos, fazer a barba).

5

Autocuidado Social



- Assistir a filmes e/ou vídeos engraçados com as pessoas que moram com você;
- Realizar chamadas por vídeo com amigos e familiares.

Autores:

Amanda Delmondes de B. F. Fernandes;
Girlene Ribeiro da Costa;
Priscilla Cavalcante;
Priscilla Dantas Almeida;
Thais Alexandre de Oliveira.

Colaboradores:

Benevina Maria Vilar Teixeira Nunes;
Claudete Ferreira de Souza Monteiro;
Grazielle Roberta Freitas da Silva;
Mércia Teles de Oliveira Gouveia;
Telma Maria Evangelista de Araujo.

CRUZ, T.A.; CARVALHO, A.M.; SILVA, R.D. Reflexão do autocuidado entre os profissionais de enfermagem. Revista Enfermagem Contemporânea. v. 1, p. 96-108, 2016.

FOSTER, P.C.; JANSSENS, W. P. DOROTHEA, E.O. In: GEORGE, J. B. et al. Teorias de enfermagem: os fundamentos para a prática profissional. Porto Alegre: Artes Médicas, p 90- 107,1993.

*Dorothea Orem.