

ESTRESSE E RESILIÊNCIA NA ROTINA DO PROFISSIONAL DA SAÚDE STRESS AND RESILIENCE IN THE ROUTINE OF THE HEALTH PROFESSIONAL

Larissa Zucco¹
Fernanda Cristina Neidert Batista²
Marly Perrelli³

RESUMO: A saúde mental na contemporaneidade é um tema de destaque, repercutindo de nas discussões acadêmicas e midiáticas, mostrando sua importância e relevância, bem como o impacto na vida de todos os sujeitos. A justificativa se encontra uma vez que analisado o contexto emocional desses trabalhadores e suas rotinas, pois essas exigem preparo técnico e psicológico, além de competência para administrar suas emoções e sentimentos aliados ao dia a dia hospitalar e de emergências que envolvem tensões constantes. O artigo buscou responder à pergunta de quais os mecanismos que os profissionais da saúde utilizam como forma de enfrentamento das condições adversas do dia a dia para manter a sua saúde mental? A metodologia do presente trabalho teve como objetivo é compreender sobre esta temática da resiliência na saúde através de análise dos materiais publicados nas bibliotecas virtuais na área da saúde, utilizando como descritores: resiliência, profissional da saúde, estresse, ambiente hospitalar. Através das discussões encontradas foi possível evidenciar que o estresse no ambiente de trabalho, junto com as tensões da rotina de urgência e emergência podem desencadear problemas emocionais e psicológicos, bem como doenças psicossomáticas. Conclui-se, portanto, que a resiliência é uma habilidade, tanto quanto um recurso humano para o bom desenvolvimento e manutenção da saúde mental do profissional da saúde.

Palavras-chave: Profissionais da Saúde. Resiliência. Adversidades.

ABSTRACT: Mental health in contemporary times is a prominent topic, with broad repercussions in academic and media discussions, showing its importance and relevance, as well as the impact on the lives of all subjects. The justification is found once the emotional context of these workers and their routines are analyzed, which require a certain preparation and competence to manage their emotions and feelings allied to the day-to-day of emergencies and constant tensions. The article sought to answer the question of what mechanisms do health professionals use as a way of coping with adverse day-to-day conditions to maintain their mental health? The methodology of the present work aimed to understand this theme of resilience in health through the analysis of materials published in virtual libraries in the health area, using as descriptors: resilience, health professional, stress, hospital environment. Through the discussions found, it was possible to show that stress in the work environment, along with the tensions of the urgency and emergency routine can trigger emotional and psychological problems, as well as psychosomatic diseases. It is concluded, therefore, that resilience is a skill, as well as a human resource for the good development and maintenance of the mental health of the health professional.

Keywords: Health Professionals. Resilience. Death and mourning.

¹ Graduanda em Psicologia pela Universidade do Contestado, campus Mafra-SC. Email: lari.zucco.lzn@gmail.com.

² Mestre em Desenvolvimento Regional pela Universidade do Contestado, professora do curso de Psicologia da UNC campus Mafra. Email: psicólogafernandabatista@gmail.com.

³ Doutora e mestre em Psicologia. Email: marlyperrelli2002@yahoo.com.br.

INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade um fator de destaque é o da saúde mental como um todo, quer seja ela de alunos, professores, profissionais da saúde, trabalhadores gerais, etc. Acredita-se que isso surge a partir do aparecimento e reconhecimento da psicologia como ciência e profissão, pois, essa, tem como instrumento de trabalho a psique do indivíduo e suas complexidades, tal qual suas fontes de adoecimento (KRUG et al, 2021). Através da história é possível observar que, desde os filósofos da Grécia antiga, é buscado um entendimento sobre a mente humana, desvendar seus mistérios e resolver seus conflitos (conscientes e inconscientes), a fim de proporcionar ao sujeito uma vida digna e completa, feliz e saudável (KRUG et al, 2021). Pode-se compreender a Saúde Mental como a ausência do fenômeno doença e da perturbação mental (ALVES, RODRIGUES, 2010). Ela é o resultado de múltiplas e complexas interações entre o ser humano e as suas esferas biológicas, sociais e psicológicas. A ausência de saúde mental pode ser acarretada por diversos fatores como “desemprego, educação, pobreza, condições de habitação, nível de urbanização, discriminação sexual e violência de gênero, experiências precoces e interação familiar, exclusão social e estigma, cultura e acontecimentos de vida estressantes” (ALVES, RODRIGUES, 2010, p.127).

Entretanto, assim como os saberes evoluem, a ciência e a tecnologia também, criando com isso o que se chama de fenômeno da globalização (MACEDO et al, 2008). A globalização diz respeito a um importante avanço mundial do que tange as esferas culturais, sociais e principalmente econômicas e políticas, sendo seu princípio o da unificação. Mas não se deixe enganar, por mais bonita e progressista que seja a ideia, na prática podemos observar os efeitos dessa globalização, a título de exemplo tem-se a sociedade do consumo, das *fake news*, da redução de direitos trabalhistas, do aumento da concorrência e da disputa entre ‘homem vs máquina’ (MACEDO et al, 2008). Logo, com todo esse processo, é possível destacar os conflitos sociais, religiosos e também de valores éticos e morais impactando nos sujeitos de todo o mundo, assim como o desemprego, a desconstrução da sua personalidade e as constantes crises existenciais, pertencente a lógica de tempo de Kairós – o tempo sem tempo, sem a capacidade de ser controlado (MARINO, 2022). Não sendo o bastante todos esses fatores acima citados, o mundo enfrentou recentemente (e ainda enfrenta) a pandemia

da COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2 (OMS, 2021). A partir da contaminação da população e decreto mundial de pandemia, que causou grande comoção, perdas e sequelas em toda população mundial, atingindo desde os mais baixos até os mais altos níveis de hierarquia econômica e social, gerando superlotação em ambientes hospitalares, e até a data de 29 de julho de 2022 foram computados os seguintes dados: “170,275,207 casos acumulados; 321,479 casos adicionais nas últimas 24 horas; 2,787,891 mortes acumuladas; 1,650 mortes adicionais nas últimas 24 horas” (OMS, 2022).

Dentro do campo científico da área da saúde, são delimitadas algumas profissões e funções que se enquadram como categoria da saúde, sendo elas: a medicina, odontologia, enfermagem, fisioterapia, as ciências biológicas, psicologia, nutrição, farmácia, biomedicina, educação física e terapias integrativas e complementares. Dentre as suas atribuições, todos esses profissionais buscam proporcionar saúde e bem-estar a população, seja curando quando da doença, recuperando sequelas, tratando de dores emocionais, entre tantas outras funções que esses profissionais exercem. Com esse cenário em mente, refletir sobre a saúde mental dos profissionais da saúde, em hospitais, unidades de saúde, unidades de pronto atendimento e demais serviços públicos e particulares da área da saúde, tornou-se algo relevante pois estes foram a linha de frente no combate, envolvendo também a necessidade de olhar para estes profissionais para além desse momento de pandemia, e das epidemias que a antecederam, direcionando-se para o dia-a-dia desses profissionais que enfrentam diariamente rotinas exaustivas, dolorosas e de óbitos (KRUG et al, 2021).

A justificativa se encontra uma vez que analisado o contexto emocional desses trabalhadores e suas rotinas que exigem certo preparo e competência para administrar suas emoções e sentimentos aliados ao dia a dia de emergências e tensões constantes que compõe a praxe hospitalar e da saúde. De igual modo, quando se fala no campo social, essa relevância fica evidenciada, uma vez que os profissionais da saúde são essenciais em uma sociedade justamente por cuidarem do fator ‘adoecimento’ da sua população. Logo, precisa-se de profissionais resilientes e emocionalmente preparados para lidar com as demandas e rotinas do campo de urgências e emergências. A relevância científica se mostra uma vez que, ao pensar no cenário enfrentado recentemente, a saber, a pandemia da COVID-19, foi de extremo proveito as habilidades desses profissionais da saúde, que atuaram linha de frente em todos os postos de saúde pública e privada. Para tanto, o problema proposto para esse

trabalho é: quais os mecanismos que os profissionais da saúde utilizam como forma de enfrentamento das condições adversas do dia-a-dia para manter a sua saúde mental? A metodologia do presente trabalho teve como objetivo é compreender sobre esta temática da resiliência na saúde através de análise dos materiais publicados nas bibliotecas virtuais na área da saúde, utilizando como descritores: resiliência, profissional da saúde, estresse, ambiente hospitalar.

A ATUAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE: considerações sobre a rotina, serviço, morte e luto

Trabalhar na área da saúde é sempre um desafio. Observa-se que os riscos de contaminação, os fatores de estresse emocional e fadiga pela rotina advinda da sua área de atuação vêm aumentando consideravelmente nos últimos anos, a citar, por exemplo, com as novas síndromes e transtornos advindos do estresse, como é o caso da síndrome de Burnout (KRUG et al, 2021). Mas, afinal, quem são e o que fazem esses profissionais e como eles surgem na sociedade? Nota-se que a partir do momento que o conhecimento é formado e compartilhado ele modifica o mundo a sua volta, logo, os conhecimentos medicinais e da natureza foram se propagando entre familiares e sociedade e com isso criando os saberes populares (RAMOS, 2007). Para além desses, com a evolução do pensamento crítico, muitas teorias começaram a serem investigadas e testadas, formando um saber científico. As formações científicas, como por exemplo as formações em medicina, abriram espaço para o desenvolvimento e a compreensão da saúde coletiva e individual, abrindo espaço para as mais diversas especialidades. Com o entendimento do capitalismo perante uma sociedade, voltando-se o olhar para o estudo, é possível vislumbrar que esse tem como objetivo de “formar trabalhadores [...] não visava somente ao ato de disciplinar, mas conferir ao trabalhador o domínio de um ofício” (RAMOS, 2007, p. 44). Nota-se que os agentes comunitários de saúde (ACS), surgiram a partir do trabalho de um ofício que se baseia nos conhecimentos produzidos pelo trabalho desenvolvido nas comunidades, ou seja, em um nível local, cujo objetivo está voltado à promoção da saúde, bem como a de prevenção de danos e agravos dos membros da comunidade (FONSECA, 2007). Os ACS funcionam dentro da sociedade como mediadores sociais, podendo ainda ser compreendido como um elo entre

aquilo que se tem como conhecimento popular e aquilo que se entende e estuda dentro do conhecimento científico sobre o que é saúde.

Para isto, é fundamental que o ACS tenha uma sólida formação geral e profissional que o possibilite reconhecer e compreender as necessidades e as práticas das comunidades, dialogar com seus conhecimentos e, confrontando-os com a ciência, contribuir para a garantia do direito a saúde. Se lembrarmos que o ACS compõe uma equipe multiprofissional formada por um médico, um enfermeiro (profissionais de nível superior) e um auxiliar de enfermagem (profissional que deve ter concluído, pelo menos, o ensino fundamental), veríamos que a divisão do trabalho na sociedade capitalista reservou aos primeiros o domínio dos conhecimentos científicos, proporcionado pelo acesso aos níveis superiores de ensino e ao mundo da ciência. A estes, na maioria das vezes, compete o trabalho intelectual, como, por exemplo, a análise das situações, a realização de diagnóstico, a proposição e/ou a prescrição de soluções, o planejamento e a gestão do trabalho, dentre outras. Aos auxiliares, por terem uma formação de nível intermediário, competem as tarefas também intermedirias, que compreendem saberes procedimentais e alguns saberes teóricos instrumentais aos procedimentos. Por fim, sob esta lógica, aos ACS competiriam as tarefas mais elementares determinadas por seus superiores (RAMOS, 2007, p.42).

Logo, se compreende que a atuação na saúde não funciona de forma isolada, dependendo, portanto, de uma atuação multidisciplinar. O fator que desempenha a complexidade do trabalho em saúde é justamente àquilo que vem a ser o seu “produto final”, a saber, “a promoção, a proteção e a recuperação da saúde de indivíduos e famílias, de forma integral e contínua” (BRASIL, 2004). Assim sendo, os profissionais da saúde são conhecidos como fisioterapeutas, médicos, psicólogos, enfermeiros, técnicos em enfermagem, dentistas, nutricionistas, educadores físicos, etc. Tais profissionais são linha de frente para toda e qualquer situação que envolva a saúde coletiva de uma população, seja ela a de medicação, vacinação, controle de natalidade/mortalidade, doenças contagiosas, epidemias e pandemias. Enquanto política pública, sua atuação se baseia num modelo assistencial, que traduzido de forma rápida se validaria da seguinte forma: saúde = ausência de doenças sintomatológicas (DE SOUZA, PEGORARO, 2009). Portanto, através dessa concepção de saúde, nota-se que não há o devido cuidado ao se falar em promoção de saúde, ou se quer da valorização daquilo que é do sujeito e somente dele, a sua subjetividade, sua vida singular e até mesmo social, pois essas complementam e complementam a vida do indivíduo. Assim,

com essa problemática em mãos, o pensamento e as necessidades evidenciadas se tornam de cunho muito mais voltados às políticas de humanização dentro do contexto de saúde (DE SOUZA, PEGORARO, 2009). Entretanto, quando se fala em promoção de saúde de uma população, também deve se atentar ao incluir tais profissionais como sujeitos de direitos dessa população. Deve se aprender a olhar para esses profissionais com olhar humanizado, pois esses estão muito mais suscetíveis ao desenvolvimento de problemas e/ou transtornos emocionais e psicológicos devido a rotina exaustiva, frustrante em diversos momentos e que frequentemente são confrontados com a finitude da vida humana.

Frente a todo esse cenário, nota-se que o contexto da morte e do morrer está repetidamente presente dentro da rotina de tais profissionais, principalmente para aqueles que atuam em urgência e emergência. Não se pode deixar de mencionar que a morte também é um contexto que traz à tona sentimentos e emoções, seja de familiares, colegas, amigos ou de profissionais da saúde que tiveram contato com aquele indivíduo/paciente. Portanto, também haverá nesses trabalhadores as vivências do luto, seja ele mais ou menos intenso (LIMA, ANDRADE, 2017). Durante a vivência da pandemia da COVID-19, conforme evidenciado na introdução desse trabalho, ‘vislumbrar’ a morte se tornou mais recorrente, afinal, toda população mundial foi forçada a vivenciar a morte intensamente, quer fosse ela de colegas, amigos, familiares, e até mesmo daqueles que nunca se tinha ouvido falar. Contudo, o fato dessa temática, a morte, estar tão presente nesse momento não significa dizer que a sociedade aprendeu a lidar com a morte ou o morrer, pelo contrário, o que se nota é uma ansiedade, um medo e até mesmo um pânico coletivo vivenciado pelo todo (KRUG et al, 2021).

Além do ‘não saber lidar’ com tantas mortes e ocorrências, também houve a ausência dos rituais fúnebres como missas, velórios, enterros, etc, durante a pandemia, onde somente os profissionais de dentro das instituições hospitalares e do instituto médico legal é que tinham acesso a esses corpos, o que dificultou para muitos familiares a elaboração do luto, a compreensão da morte evidenciada ao se olhar o corpo do falecido (LIMA, ANDRADE, 2017). Dessa forma, pode ser evidenciado o que foi dito até aqui compreendendo o lado simbólico do velório: “compreendido enquanto uma das práticas culturais e ritualização, pode ser entendido como um momento oportuno de confirmação da morte, uma vez que é possível se deparar com o corpo sem vida e se despedir do mesmo” (NASCIMENTO, 2020,

p.81). A problemática inerente a essa questão se dá justamente pela dificuldade em entender a morte como um fenômeno natural. No pensamento ocidental a morte está, em larga escala, associada à perda, ou seja, tem-se o entendimento de que se algo morre, quebra, perde sua vida útil ou distancia-se do indivíduo, logo, haverá sentimentos relacionados ao que se chama de ausência de separação, sentimentos de desamparo, de solidão, da perda (KOVACS, 1992).

Segundo Nascimento et al (2020 p. 82) “os rituais fúnebres, portanto, são elaborados como forma para abordar o luto” tais cerimônias são responsáveis por marcar um ciclo “e, para além de uma ação, há um simbolismo para concretizar e marcar a importância da perda”. Abordando sobre o viés dos aspectos psicológicos, os autores acima referenciados, envolto na questão da ritualização como ação de despedida, pode se destacar “que tais processos de ritualização desempenham um papel fundamental para dar sentido e significado ao enlutado que vivência a situação da perda”. Desse modo, reflete-se sobre quais são os rituais praticados pelos profissionais da saúde frente as perdas rotineiras e cotidianas enfrentadas por suas profissões? Eles existem? Há um momento para elaborar e compartilhar os sentimentos vivenciados em cada perda? É o que se buscará responder nos itens a seguir.

A IMPORTÂNCIA DA CONTEMPORANEIDADE PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL: uma breve menção ao mito do curador ferido

Quando observado tal fenômeno sobre a ótica da psicologia analítica de Carl G. Jung (1875-1961), se nota que corpo e mente são uma só parte, logo, é a partir da construção da psique que se dará também a corporal, de modo que se pode associar que o adoecimento de uma, resultará no adoecimento da outra, ou seja, no todo, mente e corpo. Esse fenômeno é denominado de conflito no sistema somático, onde se tem que a doença é um símbolo, e esse só seria possível de compreensão quando da consideração do sujeito em sua totalidade. Por assim ser, “toda e qualquer doença tem uma expressão no corpo e na psique simultaneamente” (RAMOS, 2006, apud DE SOUZA, PEGORARO, 2009, p.76). A busca por profissional qualificado pode variar de acordo com a demanda do sujeito, o que, cotidianamente na vida dos psicólogos é chamado como psicossomático é o que leva muitas

pessoas a procurarem sempre por ajuda médica ou invés de psicológica, o que vem para reforçar a dissociação de mente-corpo (SAIDEL, 2020). Diversos sintomas físicos representam problemas emocionais e psicológicos, tais quais as ansiedades, a insônia, a fadiga, dores de cabeça crônicas, problemas estomacais e até mesmo intestinais (DE SOUSA, 2021). Por saúde mental se entende a habilidade e capacidade do sujeito em reconhecer o seu próprio bem-estar, administrar o estresse do dia-a-dia, sendo capaz de trabalhar de forma produtiva e contribuindo positivamente para a sociedade (MARTINS, 2022). Como se sabe, um indivíduo é composto também do meio em o mesmo habita, é influenciador e é influenciado na mesma proporção, assim, seu ambiente laboral também irá influenciar na qualidade de vida e de saúde desse. Segundo De Medeiros (2020), o estresse quando advindo do ambiente laboral está ligado à uma falta de habilidade em conseguir se adaptar aos serviços daquela função que exerce. A autora acrescenta ainda que existe um determinado ambiente de trabalho onde há maior dominância de estresse e adoecimento psíquico emocional, sendo ele o ambiente hospitalar (DE MEDEIROS, 2020).

No contexto hospitalar há a vivência de diversos casos, pessoas, histórias de vidas e graus de vinculação com cada paciente, há uma ligação clara e concreta entre profissional e paciente. Pesquisas realizadas na área da saúde com profissionais que atuam em linhas hospitalares evidenciam “exaustão física e mental, dificuldades na tomada de decisão e ansiedade pela dor de perder pacientes e colegas” (MARTINS, 2022, p.9) além do medo e dos perigos da profissão, que envolvem riscos de infecção e vírus que podem ser transmitidos aos familiares. Segundo Saidel (2020), os fatores acima elencados possuem potencial negativo de causar grandes impactos psicossociais na vida do profissional da saúde, tal qual fatores psicossomáticos, resultando assim, no adoecimento desses trabalhadores. Se faz necessário, portanto, criar políticas de assistência eficazes e acessíveis para a manutenção da saúde mental desses colaboradores, pois, essa se torna fundamental para o bom desempenho e desenvolvimento da função exercida em seu ambiente laboral.

Retornando a psicologia analítica, uma das alternativas possíveis de estudo estão os mitos e suas funções simbólicas, através deles, dos mitos, é possível abordar fenômenos psíquicos transparecem a natureza da própria psique, pois, ao longo de uma história, conto ou mito ocorrem projeções de si mesmo, seus próximos e o reconhecimento de realidades do mundo exterior e interior dentro delas, traduzindo-se em figuras ou imagens do

inconsciente pessoal e coletivo (SOUZA, PERGORARO, 2009). Para exemplificar o processo de saúde e doença, será apresentado o mito do Curador Ferido, um mito grego que é capaz de expressar essa relação entre o paciente e o profissional da área da saúde, ele também pode ser encontrado com as nomenclaturas de “Quiron/ Quirão/ Kheíron/ Quíron” ou “Centauro Tutor de Asclépio” (BRANDÃO, 2005). O mito, é uma representação coletiva de uma realidade humana e da Terra, o mito é um algo vivo em todas as tribos e civilizações, em todas as gerações existentes, se repetindo ao longo da história de modo a fornecer modelos de condutas, de funções, valores e significados da, e também, própria existência (BRANDÃO, 2005).

Passemos aqui a um breve relato sobre o Mito do Curador Ferido, Quirão, do grego Kheíron, possivelmente uma abreviatura de Kheirurgós, cujo significado seria “que trabalha ou age com as mãos”, um cirurgião [...]. Na mitologia grega, Quirão era um centauro, em parte divino e parte animal. Rejeitado pela mãe, horrorizada com sua aparência, e abandonado pelo pai, foi acolhido e educado pelos gêmeos Apolo e Ártemis e recebeu deles os ensinamentos que o tornaram um grande sábio, sendo conhecedor desde as propriedades medicinais das ervas, com as quais praticava a cura, até educador para muitos filhos de deuses e mortais. Acidentalmente ferido na coxa, por um de seus alunos, com uma seta envenenada, Quirão não morreu, por ser um imortal, mas sofreu terrivelmente, até que através de um pacto com Prometeu, renunciou à sua imortalidade e, em seguida, foi transformado por Zeus na constelação do Centauro, em reconhecimento às suas muitas realizações positivas e, desta posição elevada pode ser uma inspiração visível para toda a humanidade. Sua ferida jamais se cura e, ironicamente, adquire maior poder de curar os outros quanto mais tenta aliviar sua própria dor. Desta forma, Quirão representa o arquétipo do curador ferido (SOUZA, PEGORARO, 2009, p. 77).

Quando se busca pelo simbólico e sua construção arquetípica, seus significados e ensinamentos, busca-se justamente pela função curadora desse mito, que permite analisar externamente um conflito ou situação que também se passa no mundo interno, com a diferença de que no mito há a história em sua completude, no seu diagnóstico e prognóstico. Ao olhar para o mito de Quíron pode se observar o processo de adoecimento em que o arquétipo do curador ferido, ou então de médico/paciente, é ativado (BRANDÃO, 2005). Por mais que, durante o processo do adoecer, se busque por auxílio médico, ajuda externa, curandeiros ou quer seja a forma de buscar ajuda empregada nesse momento, sabe-se que o ‘médico interno’, da ‘alma’, também é mobilizado. Por mais bem qualificada e competente

seja a ajuda vinda do mundo externo, não há o processo de cura sem que o ‘médico interior’ desse sujeito participe ativamente do tratamento empregado (SOUZA, PEGORARO, 2009). Logo, é preciso falar das habilidades de enfrentamento e busca pela cura, aquela que não se busca através de medicamentos ou entorpecentes, e sim com qualidades que devem ser desenvolvidas para encarar as realidades desafiadoras e fatigante. Tal qual a habilidade de resiliência.

RESPONDENDO O PROBLEMA ATRAVÉS DO MECANISMO DA RESILIÊNCIA

Para adentrar na problemática que se deseja enfrentar, se faz necessário compreender o que vem a ser o mecanismo de resiliência e então responder o porquê ele pode ser um aliado aos profissionais da saúde se desenvolvido como uma habilidade em seu cotidiano.

Assim sendo, Caldeira et al (2018, p.2) retrata que a resiliência pode ser compreendida da seguinte forma: “resiliência refere-se, quando dentro da apropriação das ciências humanas, a uma adaptação benéfica a circunstâncias de conflagração, fazendo com que o indivíduo construa meios para transformar os eventos estressores em situações favoráveis”. Ela pode ser compreendida ainda como uma habilidade que se desenvolve durante toda a vida do sujeito, sendo moldada através “das experiências com as quais vamos nos defrontando” ainda, a pessoa que desenvolve a resiliência também desenvolve “a competência de reconstruir-se e moldar-se novamente a cada obstáculo, cada desafio” (DE MACÊDO, 2008, 42). Pode ser considerada ainda como: “imperativo ao profissional de saúde desenvolver a resiliência para conseguir ultrapassar os momentos de dificuldades profissionais, próprias do tipo de trabalho”, pois essa “consiste em equilíbrio entre a tensão e a habilidade de lutar, além do aprendizado adquirido com entraves, limitações, sofrimentos” (DE MACÊDO, 2008, 43). Logo, essas experiências podem proporcionar níveis expansivos de consciência, se esse estiver aberto ao processo.

Portanto, quando do contato com a saúde mental, os profissionais da saúde atuam de fato como facilitadores das práticas que favorecem a saúde mental do sujeito e de sua comunidade, conforme já evidenciado no capítulo anterior, tal qual também de seus familiares e de si mesmo, pois, configura-se como participante de uma equipe multidisciplinar que atua na saúde e com isso lida diretamente com as adversidades que

compõe a área da saúde. Segundo Pieroni (2012) a terminologia ‘resiliência’ foi primordialmente utilizada pela física, a fim de se referir a determinados atributos de materiais, tal qual o metal. Já no campo científico, o primeiro artigo que utilizou tal nomenclatura foi em 1942 e teve como sentido o de abordar o contexto de infantes em situações consideradas como adversas. Souza (2014), irá apontar que na atualidade o termo é utilizado para avaliar diferentes grupos e situações, sendo temática de muitos estudos científicos, como por exemplo, aqueles que têm como base estudar os profissionais da saúde. Portanto, o desenvolvimento da resiliência dentro desse contexto de adversidades surge como um fenômeno de proteção à vida e a saúde mental de tais profissionais, pois modifica a forma como são interpretadas as perdas e lutos nessa jornada conturbada que é a da área da saúde. A construção desse mecanismo auxilia fortemente na construção de um bem-estar do sujeito em sua totalidade, assim como proporciona uma performance mais adequado no quesito humanização.

É essencial que as práticas de autocuidado dos profissionais da saúde estejam em dia, pois assim ele será capaz de manter uma boa qualidade de vida e desempenhar sua função assistencialista com muito mais satisfação em seu trabalho.

Adotar uma atitude negativa ou de depressão perante a crise bloqueia a capacidade do profissional de tomar decisões e de programar alternativas de ação, bem como desgasta energias da equipe com preocupações paralisantes, geralmente vazias de resultados. O profissional resiliente faz uma reflexão sobre a experiência vivida e aprende com ela, compartilha as aprendizagens com os demais membros da equipe, dialoga sobre estratégias e alternativas para aplicá-las a situações idênticas no futuro, busca o consenso para a experiência vivenciada, explorando o maior número de percepções existentes na equipe e, procura identificar em meio a as diferentes opiniões o ponto de convergência com o qual todos concordam, sendo competente para integrar e orientar a equipe na concretização de seus propósitos (DE MACEDO et al, 2008, p.44).

Caldeira et al (2018), desenvolveram uma pesquisa com profissionais da saúde e constataram que alguns mecanismos são importantes no processo de saúde mental desses trabalhadores, sendo eles: A satisfação no trabalho; a espiritualidade no processo de construção da resiliência; vínculos afetivos estabelecidos na prática profissional em saúde mental com os pacientes; desenvolvimento de habilidades para o cuidado de pessoas com

transtornos mentais; e, redes sociais de apoio para o profissional da saúde mental. O primeiro, a satisfação no trabalho, pode ser entendida como fator que reflete na motivação do profissional na execução de suas atividades diárias no ambiente de trabalho. Um profissional que se encontra motivado a desenvolver sua função dentro de um ambiente corporativo e assistencial está, de certa forma, melhor preparado para encarar situações frustrantes com uma perspectiva mais positiva (CALDEIRA et al, 2018). O segundo, a espiritualidade, tem função essencial no desenvolvimento da resiliência, entender a vida através de um propósito auxilia também a encarar as perdas e lutos que ocorrem durante a existência de um indivíduo. A espiritualidade irá atuar como fator de proteção e de fortalecimento das potencialidades e também das possibilidades que a morte, ou o fenômeno adverso, significam ao sujeito (CALDEIRA et al, 2018) O terceiro, os vínculos afetivos que são estabelecidos na prática profissional com os pacientes, demonstram que através desse é possível ressignificar a história desses sujeitos interligados no processo de profissional-paciente, modificando tanto a percepção do profissional como também do sujeito, podendo inclusive criar memórias afetivas e modificar comportamentos (CALDEIRA et al, 2018) O quarto item, o desenvolvimento de habilidades para o cuidado de pessoas com transtornos mentais, refere-se justamente aqueles que estão trabalhando de forma assistencial com a saúde mental e que automaticamente exigem um nível maior de humanização, ou seja, esses profissionais acabam desenvolvendo habilidades como a paciência, o respeito, o amor, o equilíbrio e a sinceridade para com relação a si e ao outro(CALDEIRA et al, 2018)

Por fim, o quinto item, fala sobre as redes de apoio para o profissional da saúde, nele são compreendidos fenômenos que auxiliam o sujeito a se sentir aceito e pertencente, fortalecendo relações de suporte emocional. Dentre essas redes de apoio podem ser identificadas os familiares, amigos e até mesmo equipe de trabalho, pois podem configurar como “meio de superar as situações de adversidades criando processos subjetivos de atuações resilientes (CALDEIRA et al, 2018, p.7). É de se notar que as pessoas encararam de diferentes formas uma mesma situação, afinal, conforme já apontado em alguns momentos desse trabalho, o ser humano age conforme a construção da sua subjetividade. Entretanto, pessoas cuja resiliência se faz presente no dia a dia irão enfrentar as situações adversas de modo diferenciado daqueles que não agem de forma resiliente. Isso quer dizer que pessoas resilientes estarão mais propensas a lidar com tais desafios com bom humor e expressando

amor pela vida e por todos aqueles a sua volta, buscando sempre pela autossuperação.

De acordo com Vicente (1995), a resiliência pode ser promovida através de três fatores: Pelo Modelo de desafio, onde a pessoa conseguiria entender a dimensão de uma dificuldade, percebendo também suas possibilidades de enfrentamento e estabelecendo metas para sua consecução; através de Vínculos afetivos, neste caso haveria uma aceitação incondicional do indivíduo enquanto pessoa, principalmente pela família; e por último através de um Sentido de propósito no futuro, estabelecendo metas, acreditando que o “amanhã” vai ser melhor (DE MACÊDO, 2008, p. 45).

Assim, é possível concluir evidenciando que a resiliência é uma habilidade e também um recurso humano, que tem grande potencial de modificar o sujeito e a forma como esse interpreta as adversidades do cotidiano, principalmente quando se volta o olhar para os profissionais da saúde, pois, devido a rotina de risco que vivenciam, estão mais suscetíveis aos estresses e sobrecargas de sua função, podendo levar inclusive ao desenvolvimento de doenças psicossomáticas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das discussões trazidas no presente artigo, nota-se a importância e relevância de se pensar a saúde mental como fenômeno necessário a todos, inclusive aqueles que estão linha de frente no cuidado com a saúde da população. Entender a história da saúde proporciona uma base fundamental daquilo que hoje se tem evidenciado como saúde mental e promoção/prevenção dessa. Além dos destaques que ela ganha na contemporaneidade por se tratar de um fenômeno que anda lado a lado com o bem-estar e qualidade de vida dos sujeitos, ela também é um fator de proteção ao emocional, às doenças psicossomáticas, ao negativismo, as situações e interpretações das adversidades e também ao suicídio. O olhar da psicologia analítica contribui para a discussão uma vez que se compreende que existem situações que ocorrem e não há um tempo pré-definido para que ela cesse, desapareça ou para que pare de doer. Nesse sentido, o tempo de Kairós ensina que existem momentos oportunos em que devemos afastar e abrir mão do caos e abraçar a felicidade.

Assim, a resiliência surge, em uma interpretação própria, como uma interpretação desse momento oportuno, uma vez que proporciona uma forma de deixar de lado a

frustração por um momento adverso, abraçando uma perspectiva positiva frente ao momento presente, abarcando-o a um significado ou a um propósito. O estresse das situações de rotina em ambientes de saúde tende a causar traumas, tensões excessivas e sobrecarga emocional e psicológica, podendo evoluir ainda, como uma consequência dessas reações de tensão e estresse, para a aparição de doenças psicossomáticas. A morte e o morrer estão frequentemente presentes em ambientes de saúde, pois não há como falar em vida se não mencionar a morte. Ela é um processo natural que condiciona a existência de todos os seres humanos, cuja característica é a de não ser alguém imortal. Entretanto, com a globalização e os conflitos da sociedade, nem sempre essa morte ocorre de forma natural, podendo ocorrer de diversas formas como através de acidentes de trânsito, de trabalho, por armas de fogo ou ainda criminais. Ela pode ser compreendida ainda como a ausência de cuidados com a própria saúde, que resultam em problemas como a diabetes, AIDS, problemas cardíacos, derrames, etc. Ainda, podem ser mencionados as perdas de pacientes que se encontram em ambiente cirúrgico ou algo similar.

Tudo isso compõe um cenário que é aquele vivenciado pelos profissionais da saúde. Pensar em todas essas possibilidades e em como agir em cada um desses casos, pode ser estressante. Agora imagine vivenciar isso cotidianamente. Por mais rotineiro que possa parecer, há perdas que irão impactar na vida desses profissionais, portanto, é necessário que existam pessoas que olhem para eles e os acolha. Dentro de uma organização, deve-se treinar a habilidade de resiliência a fim de que seus colaboradores se tornem mais preparados para enfrentar momentos de tensão e desgaste. Profissionais resilientes desenvolvem valores como a autoestima, criatividade, sensibilidade, sentimento de aceitação, bom humor e habilidades sociais bem desenvolvidas. Logo, a resiliência auxiliará esse profissional a transformar suas experiências negativas em formas de tirar proveito, criar novas aprendizagens frente a experiências negativas e agregar valores positivos para si e para sua vida, superando com maior habilidade as adversidades do cotidiano.

REFERÊNCIAS

ALVES, Ana Alexandra Marinho; **RODRIGUES**, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. Revista Portuguesa de Saúde Pública, v. 28, n. 2, p. 127-131, 2010. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902510700031>>. Acesso em: 04/10/22.

BRANDÃO, Junito de Souza. **O MITO DE APOLO**: Epidauro e o oráculo de Delfos. Em: J. S. Brandão (Org.), Mitologia grega, (vol. II, pp. 83-113). Petrópolis: Vozes. 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde/Ministério da Educação. Referencial curricular para curso técnico de agente comunitário de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/referencial_Curricular_ACS.pdf>. Acesso em: 11/10/22.

CALDEIRA, Viviane et al. Os Fatores de resiliência para profissionais da Equipe de enfermagem no trabalho em saúde mental. In: Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar. 2018. Disponível em: <<https://unifimes.edu.br/ojs/index.php/coloquio/article/view/448>>. Acesso em: 25/08/2022.

DE MACEDO, Paula Maria; **MACEDO**, Maria Leomar; **DE MACEDO**, Bárbara Maria. **RESILIÊNCIA**: um recurso importante entre profissionais de saúde. ID on line. Revista de psicologia, v. 2, n. 4, p. 41-46, 2008. Edição eletrônica em <<http://idonline.no.comunidades.net>>. Acesso em: 25/08/2022.

CORREIA, Sidonie Antunes. Resiliência em profissionais de saúde. Tese de Doutorado. ESTeSC – Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra. Dezembro, 2018.

DE MEDEIROS, Jucélia Linhares Granemann. **ATENDIMENTO EDUCACIONAL EM AMBIENTE HOSPITALAR**: estruturação, funcionamento e políticas implementadas.

Educação (UFSM), v. 45, p. 14-1-20, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/40325>> Acesso em 25/08/2022.

DE SOUSA, Kelly Elaine et al. **NOVO CORONAVÍRUS**: sentimentos vivenciados por profissionais de um hospital público que realizaram exame de detecção viral. Research, Society and Development, v. 10, n. 8, 2021. DOI: <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17462>>. Acesso em: 25/08/2022.

DE SOUZA, Kátia Ovídia José; **PEGORARO**, Renata Fabiana. **CONCEPÇÕES DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE SOBRE HUMANIZAÇÃO NO CONTEXTO HOSPITALAR**: reflexões a partir da Psicologia Analítica. Aletheia, n. 29, p. 73-87, 2009. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/1150/115012533007.pdf>>. Acesso em: 25/08/2022.

FARIA, Simony de Sousa; **FIGUEREDO**, Jowilma de Sousa. Aspectos emocionais do luto e da morte em profissionais da equipe de saúde no contexto hospitalar. Psicologia Hospitalar, v. 15, n. 1, p. 44-66, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092017000100005>. Acesso em: 25/08/2022.

FONSECA, Angélica Ferreira. O processo histórico do trabalho em saúde. Rio de Janeiro: EPSJV/Fiocruz, 2007.

KOVÁCS, Maria Júlia. Representações de morte. In: **KOVÁCS**, M. J. (Org). Morte e desenvolvimento humano. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.

KRUG, Suzane Beatriz Frantz et al. Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde. Volume 4 - Número 2 - Abril/Junho 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.17058/rips.v4i2.17264>>. Acesso em: 25/08/2022.

LIMA, Maria Juliana Vieira, **ANDRADE**, Noeme Moreira de. A atuação do profissional de

saúde residente em contato com a morte e o morrer. *Saúde e Sociedade* [online]. 2017, v. 26, n. 4. pp. 958-972. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902017163041>>. Acessado 25 Agosto 2022.

MARINO, Silvio. Alguns aspectos do tempo nos tratados da Coleção hipocrática. *Anais de Filosofia Clássica*, v. 15, n. 29, p. 50-70. Disponível em: <<https://revistas.ufrj.br/index.php/FilosofiaClassica/article/download/45746/27649>>. Acesso em: 25/08/2022.

MARTINS, Tainara Simões. Revisão da Literatura sobre a saúde mental dos profissionais de saúde, no ambiente hospitalar, durante o enfrentamento da pandemia de covid-19. Monografia. Universidade Federal de Santa Catarina. Araranguá 2022. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/236330/TCC%20II%20Vers%20Final%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 25/08/2022.

MÖLLER, Bianca Eugenia; **FROEHLICH**, Cristiane. A capacidade de resiliência de enfermeiros de instituições da área da saúde. *Cadernos de Ciências Sociais Aplicadas*, p. 9-24, 2021. Disponível em: <<https://periodicos2.uesb.br/index.php/ccsa/article/view/7597>>. Acesso em: 25/08/2022.

NASCIMENTO, Maria Berenice Gomes et al. Resiliência dos profissionais de saúde no enfrentamento do novo coronavírus-uma revisão teórica. *Rev. Enferm. Atual In Derme*, p. 1-9, 2022. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1378309>>. Acesso em: 25/08/2022.

NASCIMENTO, Adriana Rodrigues et al. Rituais de despedida no contexto da pandemia da Covid-19. *Cadernos ESP-Revista Científica da Escola de Saúde Pública do Ceará*, v. 14, n. 1, p. 80-85, 2020. Disponível em: <<https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/384>>. Acesso em: 25/08/2022

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Folha informativa sobre Covid-19. Novembro, 2021. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/covid19>>. Acesso em: 01/08/2022.

_____. Situação covid-19 na região das Américas. **29 de Julho de 2022, 15:00 (EST). Disponível em:** <<https://www.paho.org/pt/topicos/coronavirus/doenca-causada-pelo-novo-coronavirus-covid-19>>. **Acesso em: 01/08/2022.**

PIERONI, J.M. Resiliência, valores humanos e percepção de suporte social em profissionais da saúde. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde), Faculdade de Saúde, Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2012. Disponível em: http://ibict.metodista.br/tedeSimplificado/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=3192. Acesso em: 11/10/22.

RAMOS, Marise Nogueira. Conceitos Básicos sobre o Trabalho. IN: **FONSECA, Angélica Ferreira.** O processo histórico do trabalho em saúde. Rio de Janeiro: EPSJV/Fiocruz, 2007.

SAIDEL, Maria Giovana Borges et al. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus [Intervenciones de salud mental para profesionales de la salud ante la pandemia de Coronavírus]. Revista Enfermagem UERJ, v. 28, p. 49923, 2020. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/enfermagemuerj/article/view/49923>>. Acesso em: 25/08/2022.

SOUSA, V.F da S. RISCO E PROTEÇÃO NA ATUAÇÃO EM SAÚDE: um estudo sobre estresse e resiliência entre profissionais. 2014. Dissertação (Mestrado em Processos de Desenvolvimento Humano e Saúde), Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2014. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/16451>. Acesso em: 11/10/22.