

## Resiliência relacionada à profissão de enfermagem

## Resilience related to the nursing profession

Aline Lima Anelli, Bruna Alves Pereira, Gabrieli Midori Araujo Akiyama, Jéssica Moreira Fernandes, Giselle Clemente Sailer

### Como citar este artigo:

ANNELLI, ALINE L.; PEREIRA, BRUNA A.; AKIYAMA, GABRIELI M. A.; FERNANDES, JÉSSICA M.; SAILER, GISELLE C.; Resiliência relacionada à profissão de enfermagem. Revista Saúde (Sta. Maria). 2021; 47 (1).

### Autor correspondente:

Nome: Aline Lima Anelli  
E-mail: aline\_anneli@hotmail.com  
Telefone: (18) 99133-2662  
Formação Profissional: Formada em Enfermagem pelo Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium (UniSALESIANO) que fica na cidade de Araçatuba, São Paulo, Brasil.

Filiação Institucional: Hospital Unimed Birigui  
Endereço para correspondência:  
Rua: Severino Garcia Garcia n°: 133  
Bairro: Concórdia 4  
Cidade: Araçatuba  
Estado: São Paulo  
CEP: 16013-422

**Data de Submissão:**  
23/12/2020

**Data de aceite:**  
17/02/2021

**Conflito de Interesse:** Não há conflito de interesse



## RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar a aplicabilidade da resiliência como fator de proteção junto às atividades dos enfermeiros. Trata-se de um estudo descritivo e exploratório realizado em um hospital filantrópico de pequeno porte localizado na cidade de Auriflamar/SP, com 10 enfermeiros alocados no hospital. A coleta de dados deu-se por meio de entrevista áudio gravada, onde as respostas foram transcritas e agrupadas por semelhanças. Identificou-se 3 categorias, sendo, resiliência e seus significados, desafios ocupacionais e fortalezas nas adversidades diárias. Consubstanciando-se nos resultados encontrados, foi possível verificar que os participantes possuem uma noção superficial do termo, apresentam esgotamento profissional, jornada de trabalho exaustiva, que o ambiente laboral favorece o adoecimento e para que a resiliência esteja no ambiente de trabalho é necessário o equilíbrio entre fatores de risco e de proteção.

**PALAVRAS-CHAVE:** Esgotamento profissional; Resiliência psicológica; Jornada de trabalho.

## ABSTRACT

The present study aimed to investigate the applicability of resilience as a protective factor in the activities of nurses. This is a descriptive and exploratory study carried out in a small philanthropic hospital located in the city of Auriflamar/SP, with 10 nurses allocated to the hospital. Data collection took place through recorded audio interviews, where the answers were transcribed and grouped by similarities. Three categories were identified, namely, knowledge about the term resilience, factors related to occupational vulnerability and strengths in daily adversities. Consubstantiating with the results found, it was possible to verify that the participants have a superficial notion of the term, have professional exhaustion, exhausting work hours, that the work environment favors illness and for resilience to be in the work environment, balance is necessary between risk and protection factors.

**KEYWORDS:** Professional exhaustion; Psychological resilience; Workday.

## INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea passa por diversas transformações, as quais refletem diretamente na vida dos trabalhadores, tornando-os cada vez mais comprometidos com as exigências, demandas e rotinas do ambiente laboral, que por vezes são estressoras. Dificuldade em conciliar atividades profissionais e vida pessoal geram desgastes físicos e psicossociais, os quais podem se manifestar em diversas enfermidades<sup>1</sup>.

Nessa linha, a atuação do profissional da área da saúde é intensa e permeada por inúmeros desafios, tendo como foco central oferecer a “cura”. Além disso, lidar com o sofrimento humano e suas perdas gera angústia e desconforto, diante da fragilidade e limitação humana e expõe os profissionais a cargas de trabalho exaustivas tanto no aspecto fisiológico, quanto no emocional<sup>2</sup>.

A enfermagem é parte integrante e fundamental nas equipes de saúde, sendo responsável por 60% das ações, prestando assistência 24 horas por dia, implementando e cuidando da saúde da comunidade, visando à promoção, à prevenção, à manutenção e à recuperação da saúde. É a categoria mais próxima dos doentes no ambiente de saúde, a mais exposta a dor e ao sofrimento, além da jornada estafante, falta de reconhecimento e a baixa remuneração, que são fonte de estresse para a categoria<sup>2</sup>.

Nota-se que há pessoas que se deixam destruir pelas desventuras, pelas situações conflitantes, pelas situações estressoras e pela violência. Enquanto há outros sujeitos, que além de não se deixarem abater pela adversidade, ainda se mostram capazes de aproveitá-la para seu crescimento pessoal, social e profissional, sendo por ela fortalecida ou transformados, podendo ser classificados como resilientes<sup>3</sup>.

Resiliência é um conceito extraído da física que representa a “capacidade de um sistema de superar o distúrbio imposto por um fenômeno externo e inalterado”. É a propriedade de retornar à forma original após ter sido submetido a uma deformação ou a capacidade de se redobrar ou de se readaptar à má sorte, às mudanças. Do latim, *resiliere*, que significa “recusar vivamente”<sup>4</sup>.

Dentro do campo da psicologia a noção de resiliência pertence à estrutura do desenvolvimento psicológico, podendo ser traduzida como a capacidade pessoal de enfrentar a adversidade, não no sentido de resistir, mas de ultrapassá-la e superá-la com êxito<sup>2</sup>.

Não obstante, a resiliência é uma capacidade de reconfiguração interna que possibilita atitudes, percepções positivas e criativas do indivíduo, frente a situações adversas<sup>5</sup>. Ainda, pessoas resilientes são capazes de se recuperar, aprender e se fortalecer, criando mecanismos de defesa para ameaças de sofrimento ou adoecimento, de forma a superar o meio em que está inserido<sup>6</sup>.

No contexto do trabalho, a resiliência caracteriza-se pelo crescimento pessoal e profissional, a fim de desenvolver habilidades impostas pela profissão. Para tal, o trabalhador necessita reconhecer suas limitações e elaborar competências

---

com vistas a melhorar sua atuação<sup>7</sup>.

No âmbito da prática de enfermagem, a resiliência diz muito sobre o profissional e como ele lida com os desafios de trabalhar com os diversos clientes e familiares<sup>8</sup>.

Existem três tipos de resiliência: emocional, acadêmica e a social. A primeira relaciona as experiências positivas que levam a sentimentos de autoestima, auto eficácia e autonomia que capacitam a pessoa a lidar com as mudanças e adaptações obtendo um repertório de abordagens para a solução de problemas. A resiliência acadêmica, por sua vez, envolve o contexto escolar e é aprendida como o resto das competências acadêmicas, durante o desenvolvimento da disciplina, onde os alunos resilientes são caracterizados pela combinação de resultados acadêmicos melhores do que o esperado e certas condições contextuais de risco. E a resiliência social envolve fatores relacionados ao sentimento de pertencimento, supervisão de pais e amigos, relacionamentos íntimos, ou seja, modelos sociais que estimulem a aprendizagem de resolução de problemas<sup>8,9</sup>.

O estresse ocupacional é considerado um processo concebido por estressores e respostas, podendo ser definido com ênfase nas respostas fisiológicas, psicológicas e comportamentais dos indivíduos aos estressores ou nos fatores de trabalho, quando estes extrapolam a capacidade de enfrentamento do indivíduo (estressores organizacionais), desencadeando transtornos no plano biológico e ou comportamental<sup>10,11</sup>.

Estudos apontam que profissionais da saúde que exercem o cuidado ao outro, estão mais vulneráveis ao desgaste psíquico, ao adoecimento e aos efeitos negativos do estresse, o que traz prejuízos não só à sua saúde, mas também à qualidade da assistência prestada<sup>1,12</sup>.

Sabe-se que o enfermeiro ao exercer suas atividades no ambiente de trabalho está sujeito a fatores que favorecem o aumento dos níveis de estresse, como o prolongamento de turnos de trabalho, redução de recursos humanos, cumprimento de objetivos institucionais, relações de poder e hierarquia extremamente demarcadas, exposição a agentes biológicos e químicos, entre outros<sup>1,13</sup>. O estresse no trabalho refere-se a um processo de adaptação temporária ocupacional associada com sintomas fisiológicos, físicos e ou cognitivos<sup>14</sup>.

Avaliando a situação de trabalho da enfermagem, já foi constatado que 58,9% de toda a força de trabalho dedica-se ao setor público, onde metade declararam que estão em situação de precarização do trabalho e 14,4% estão na condição de subsalários (igual ou inferior a mil reais). Já no setor privado, onde atuam 31,6%, 40% estão na condição de precarização do trabalho e 22,1% recebem subsalários. Por fim, no setor filantrópico, que emprega 15,4%, nota-se a maior prevalência de trabalhadores que recebem um subsalário (23,7%), e 40% estão em situação de precarização do trabalho<sup>15</sup>.

No mais, há escassez de enfermeiros em todo o território nacional, especialmente nos interiores do País, resultado do baixo crescimento na empregabilidade entre os enfermeiros retratada em toda a estrutura do SUS, na esfera

pública, privada ou filantrópica, no qual é adotada a política de manter percentuais baixos de enfermeiros na composição da equipe de Enfermagem, gerando clara sobrecarga para os enfermeiros<sup>16</sup>.

Outros fatos dignos de nota, constatados na pesquisa Perfil da Enfermagem no Brasil, são os sinais de esgotamento da equipe, visto que 65,9% declarou desgaste profissional e 56,1% adoeceu nos últimos 12 meses, precisando de atendimento médico. Além disso, a pesquisa revelou altos índices de acidente de trabalho, depressão, obesidade, extremo cansaço, sentimento de desvalorização, com índices alarmantes de licenças médicas<sup>15</sup>.

A enfermagem ainda relata sentir-se desassistida, pois, quando adoecem, apenas 40,6% são atendidos em seu próprio trabalho e desprotegida, visto que 52,8% declarou ser maltratada e desrespeitada pela população usuária, especialmente pelos familiares dos pacientes e 19,7% já sofreram violência física, psicológica ou institucional<sup>15</sup>.

O sedentarismo é outro fator desencadeador de doenças e no caso da Enfermagem, a maioria são sedentários, não praticam esportes regularmente, alegando cansaço, falta de tempo e oportunidade. Na maioria dos locais de trabalho não há mínimo de conforto para aqueles que fazem plantões e necessitam de um momento de descanso, ou seja, menos da metade informa que há infraestrutura de descanso onde trabalha<sup>16</sup>.

Pesquisas em gestão de pessoas, especificamente com trabalhadores da saúde, destacam a importância de promover características sadias e protetoras nos trabalhadores por meio da resiliência, para superar condições adversas em que estão condicionados, como o estresse elevado e melhorar as condições dos trabalhadores<sup>17,18,19</sup>.

O aumento da carga horária que os trabalhadores da área da saúde costumam realizar, inclusive os enfermeiros, deixa-os mais susceptíveis a ocorrência de acidentes, enfermidades relacionadas ao trabalho e a desenvolver as atividades de forma ineficiente, com consequências negativas aos indivíduos<sup>6,20</sup>.

De forma geral, considera-se que a resiliência implica mais do que simplesmente sobreviver à situação adversa ou escapar de alguma privação, ligada a contraposição da ideia de que indivíduos que crescem em ambientes adversos se tornarão adultos problemáticos, pois diante de uma desventura algumas pessoas sentem-se fracassadas e desmotivadas enquanto outras buscam se reerguerem, superando o desafio<sup>17</sup>.

Diante do exposto observa-se que os trabalhadores da enfermagem sofrem forte impacto de estressores internos e externos, que podem interferir na qualidade de vida e comprometer a assistência prestada a população.

Nesse sentido, torna-se relevante a investigação da aplicabilidade da resiliência, visando ao conhecimento das fraquezas e fortalezas do trabalhador diante das adversidades a que está submetido, favorecendo estratégias de enfrentamento das adversidades cotidianas. Assim, o objetivo desta pesquisa foi investigar entre os enfermeiros a percepção e a aplicabilidade do conceito de resiliência como fator de proteção junto às atividades cotidianas.

---

## MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório com abordagem qualitativa, sobre a investigação da resiliência entre enfermeiros.

Para a abordagem, foi realizada entrevista áudio gravada a respeito do conhecimento dos profissionais sobre o conceito de resiliência, bem como a identificação dos fatores de risco e a utilização dos fatores protetores nas atividades cotidianas destes profissionais.

A coleta de dados teve início após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer nº 3.388.487 atendendo aos preceitos éticos da Resolução nº 466/12, assim como a Resolução nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde.

Nessa linha, o cenário de estudo foi um hospital filantrópico na cidade de Aurifloma, situada no interior de São Paulo, hospital geral, de pequeno porte, que possui aproximadamente 30 leitos e presta assistência à população de Aurifloma e as cidades vizinhas.

O instrumento de coleta de dados foi elaborado pelas próprias autoras, composto por duas partes, a primeira relacionada aos dados sócio demográficos, com o intuito de caracterizar a amostra, e a segunda envolvendo um roteiro de entrevista, contendo questões abertas.

Destaca-se que foi realizado um pré-teste com o instrumento de coleta de dados com dois enfermeiros que não fizeram parte da amostra, com o intuito de adequar o roteiro e favorecer o entendimento, no sentido de atingir o objetivo proposto, sendo necessário realizar ajustes no roteiro quanto ao entendimento do termo resiliência, por se tratar de um termo muito amplo, considerando os fatores de risco e proteção.

A coleta de dados ocorreu em agosto de 2019, de forma individualizada, na própria instituição hospitalar, com agendamento prévio e disponibilidade da instituição e equipe, com duração aproximada de 15 minutos.

Foram incluídos no estudo enfermeiros de ambos os sexos, com tempo de formação superior a um ano, alocados na instituição hospitalar em estudo e que aceitaram participar da pesquisa, mediante assinatura do Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Foram excluídos os membros da equipe de enfermagem que não atuavam como enfermeiros e que tivessem menos de seis meses de formação, por possuírem vivências suficientes dentro da profissão e ainda os que optaram por não participar da amostra do estudo.

Os participantes foram informados quanto aos objetivos, procedimentos da pesquisa, seus direitos de voluntariedade, sigilo quanto às informações coletadas e o seu consentimento por meio da assinatura do Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

As entrevistas foram transcritas na íntegra pelas autoras e agrupadas em categorias de acordo com a proposta de análise de conteúdo de Bardin<sup>21</sup>, composta pelos seguintes passos:

- a) Pré-Análise: as entrevistas áudio gravadas foram ouvidas diversas vezes e em seguida, transcritas na íntegra.
- b) Exploração do material: diante das informações transcritas, classificou-se o conteúdo e sua frequência em categorias, frente às similaridades das respostas.
- c) Tratamento dos dados: nesta etapa identificou-se três categorias: conhecimento acerca do conceito de resiliência, vulnerabilidade ocupacional e fortalezas nas adversidades diárias.

## RESULTADO

Averigua-se, que todos os enfermeiros que atuavam na instituição aceitaram participar, totalizando a amostra de 10 enfermeiros, com faixa etária entre 28 anos a 61 anos, sendo apenas um do sexo masculino.

Quanto ao aspecto da religiosidade, todos se consideravam religiosos, ao estado civil, oito participantes eram casados, dois divorciados, oito possuíam filhos e dois não possuíam e com relação ao tempo de formação, nove atuavam como enfermeiros a mais de seis anos e somente um possuía menos de um ano de formação profissional.

Ressalta que todos os entrevistados possuíam apenas um vínculo empregatício.

Observa-se um predomínio do sexo feminino na profissão de enfermeiro. Estudos apontam que há relatos da presença feminina nas práticas de enfermagem desde tempos longínquos, no desempenho da arte do cuidar. A figura matriarcal foi considerada a primeira enfermeira da família na antiguidade, responsável por transmitir os saberes acerca do cuidar para as gerações femininas seguintes e os conhecimentos a respeito da enfermagem estavam diretamente ligados a assuntos médicos, religiosos e sociais<sup>22</sup>.

Por conseguinte, a maioria dos enfermeiros deste estudo são casados e possuem filhos, o que pode sugerir jornadas duplas ou triplas de trabalho, devido seus afazeres domésticos e cuidados com os filhos e pode deixá-los mais propensos ao desgaste.

Em um estudo desenvolvido no interior do Paraná, envolvendo a insatisfação no trabalho da equipe de enfermagem, verificou-se que além dos afazeres domésticos, as mulheres atuavam no mercado de trabalho formal, para melhorar a renda familiar. Essa dupla ou até tripla jornada, tende a gerar esgotamento físico, mental e também, escassez de tempo para dedicar-se aos seus interesses pessoais, os quais tendem a resultar em estresse e insatisfação<sup>23</sup>.

Quanto à análise dos resultados no que diz respeito a resiliência, abaixo estão apresentadas as categorias desveladas:

---

## Categoria 1 - Resiliência e seus significados

Apenas quatro participantes informaram conhecer o termo resiliência, os quais relataram com suas palavras, conforme eram entrevistados, o que sabiam. Descreveram que para eles, era lidar com as dificuldades que encontram no ambiente de trabalho.

*“Sim eu conheço [...] é eu aceitar o que vem de diferente no meu cotidiano, eu me adaptar a algo que eu não esperava [...] me adaptar, e... ter paciência”. (Enf. 1)*

*“Sim eu conheço [...] o significado de enfrentar as dificuldades, conflito no cotidiano de forma maleável, superando os obstáculos de um ângulo positivo”. (Enf. 6)*

*“Sim eu conhecia, mas não sabia o significado, né! [...]”. (Enf. 7)*

*“Sim, conheço é a pessoa lidar com situações difíceis do dia-a-dia [...]”. (Enf. 9)*

A literatura afirma que a resiliência essencialmente como processo, vivido a nível pessoal, familiar e de grupos e comunidades, refere-se às pessoas que enfrentam adversidades múltiplas sem prejuízo para o seu desenvolvimento, que é o enfrentar das adversidades e prosseguir apesar do impacto que essas vivências têm em sua vida. Ainda relaciona a resiliência com a promoção da saúde, como um fenômeno complexo e dinâmico que se constrói de forma gradativa, a partir das interações vivenciadas pelo ser humano e seu ambiente, podendo ser individual, familiar ou comunitária<sup>24</sup>.

A resiliência foca nas potencialidades das pessoas para produzir mais saúde ao invés da negatividade, pois mesmo que haja dificuldades no trabalho, como os fatores de riscos, os profissionais não deixam de ser resilientes, conseguindo enfrentar os desafios presentes no serviço. A forma de lidar com as adversidades presentes vai orientá-lo como ser resiliente diante disto<sup>24</sup>.

Por outro lado, observou-se certo equilíbrio entre os trabalhadores que tinham conhecimento acerca do tema e os que não possuíam este conhecimento, como expresso nas falas abaixo:

*“Ó eu não conheço esse termo [...]”. (Enf. 2)*

*“Eu não conhecia esse termo [...]”. (Enf. 3)*

*“Não, eu não conheço, nem o que significa pra mim [...]”. (Enf. 4)*

*“Não entendo bem, mas acho que são as dificuldades da adaptação ao nosso trabalho [...]”. (Enf. 5)*

*“Tá, eu não conheço, seria o indivíduo ser capaz de vivenciar situações difíceis [...]”.* (Enf. 8)

*“Então... eu não conheço, mas acredito assim que seja como eu trabalho com saúde [...]”* (Enf. 10)

Todavia, resiliência é um termo relativamente novo na área da saúde, surgindo associado a estudos da Física e da Engenharia, referindo-se à capacidade que um material tem de absorver energia sem sofrer deformações permanentes, implica uma resistência do material que, ao sofrer um impacto ou choque com outros materiais, não perde suas propriedades. A resiliência consiste na habilidade de superar as adversidades, o que não significa que o indivíduo saia da crise intacto<sup>2</sup>.

Diante das falas dos participantes pode-se observar que o conceito perpassa sob diferentes olhares, estando mais relacionado às dificuldades diárias, embora a literatura aponte para a questão que envolve a transformação dos indivíduos após passarem pelo obstáculo.

## **Categoria 2 - Desafios ocupacionais**

Observa-se que os fatores de vulnerabilidade ocupacional, ou seja, os fatores de risco presentes no ambiente laboral, descritos pelos participantes são os mesmos para os dez enfermeiros, como falta de paciência, a longa jornada de trabalho, baixa remuneração, cansaço e esforço, mudanças no processo de trabalho e desafios.

*“[...] saber que você não tem seu pagamento em dia, às vezes você já vem cansada [...]”.* (Enf. 1)

*“[...] às vezes é você ter um pouquinho de paciência... porque você já está meio saturado [...]”.* (Enf. 2)

*“[...] acho que o maior desafio é a mudança, é igual, por exemplo, tem mudança no nosso trabalho dia a dia [...]”.* (Enf. 4)

Nota-se que os profissionais de enfermagem sofrem com os aspectos estressores encontrados em seu ambiente de trabalho, comprometendo sua saúde tanto emocional, quanto fisiológica, para isto é importante à avaliação do nível de resiliência e os fatores estressantes encontrados no ambiente de trabalho<sup>2</sup>.



---

Estudo realizado com 229 trabalhadores da área da enfermagem, realizado na Região Centro-Oeste do Estado de São Paulo, evidenciou que 100% dos trabalhadores apresentavam estresse em algum nível e os fatores desencadeadores de estresse encontrados foram o controle excessivo por parte da instituição, dificuldades nas relações interpessoais, inobservância da ética pelos colegas, atividades rotineiras e repetitivas, excessivo número de pacientes, clima de sofrimento e morte, salários insuficientes, falta de lazer, falta de apoio e reconhecimento pela instituição, entre outros<sup>2</sup>.

Nesse entendimento, o contexto de trabalho apresenta alguns determinantes e condicionantes que interferem na saúde do trabalhador, dentre eles destacam-se as condições laborais e a configuração da organização do trabalho, onde as condições de trabalho afetam mais a saúde do corpo e a organização de trabalho interfere predominantemente sob a saúde mental<sup>25</sup>.

Assim, tendo em vista que o trabalho demanda esforço psico-cognitivo e motor dos trabalhadores, por vezes levando a desgastes e adoecimentos, faz-se fundamental ao trabalhador e as instituições empregadoras se apropriar de conceitos como os que se relacionam ao da resiliência, com o propósito de promover a saúde e prevenir adoecimentos<sup>25</sup>.

### **Categoria 3 - Fortalezas nas adversidades diárias**

Todos os participantes descreveram a família, espiritualidade e lazer como fatores de proteção que dão forças para que a atividade de trabalho não seja tão estressante, sendo eles uma fortaleza.

*“[...] com a espiritualidade a gente vem buscando né o senhor, no amor da minha família e dos amigos [...]”. (Enf. 10)*

*“[...] saiu daqui e vou pra casa, aí é outra vida, sempre vou dar atenção aos meus filhos, pro meu marido [...]”. (Enf. 3)*

Estes fatores estabelecem vínculos para que o enfermeiro seja mais resiliente e com isto sofra menos no contexto laboral, pois a espiritualidade e o apoio da família são fundamentais para a proteção dos trabalhadores frente às adversidades diárias.

Sabe-se que a enfermagem sofre com estressores internos e externos que podem prejudicar sua saúde e qualidade de vida, bem como sua execução de tarefas na área profissional, colocando em perigo a assistência aos clientes no Sistema de Saúde.

Vale salientar que o ambiente de trabalho da enfermagem possui inúmeros componentes estressores, podendo

comprometer a qualidade de vida dos trabalhadores. Segundo a *Health Education Authority* a enfermagem foi classificada como a quarta profissão mais estressante. Contudo é importante a investigação do nível de resiliência, observando as fraquezas e as fortalezas do profissional perante as situações adversas as quais estão submetidos<sup>2</sup>.

No que tange aos fatores protetores, observa-se características próprias às diversas fases do ciclo vital. Para as pessoas que vivem em situações adversas, destaca-se a importância do suporte social (família alargada, amigos, participação social, recursos comunitários, programas e políticas públicas saudáveis, etc.) como fatores protetores<sup>25</sup>.

Algumas habilidades são indispensáveis para o indivíduo adaptar-se às adversidades, recuperar-se e fortalecer-se para prosseguir, são elas a consciência de sua autoestima e do sentimento de si: amor próprio, confiança em si; consciência de sua eficácia: tirar das adversidades os aspectos positivos e capacidade para resolver a maior parte dos problemas; capacidade de abertura: criar esquema de resolução de problemas pessoais e sociais; sentimento de pertencimento no contexto relacional e de recursos na rede social; apresentar senso de humor: capacidade de rir de si mesmo devendo ser capaz de manter-se em sereno estado de humor e condutas vitais positivas: adaptação às situações traumáticas e ultrapassá-las<sup>26</sup>.

O estudo das características protetoras que se desenvolvem e que podem modificar o trajeto pessoal do indivíduo diante da adversidade é essencial, pois interfere no curso da sua vida. Além disso é importante considerar os fatores de risco e proteção para o alcance do conceito de resiliência<sup>26</sup>.

## DISCUSSÃO

Observa-se que os enfermeiros possuem uma noção superficial e limitada do termo resiliência, restrito somente ao contexto de vivenciar uma dificuldade e não no poder de transformação ao qual o conceito está relacionado.

Nessa linha, por mais que a resiliência possa ser aprendida, desenvolvida e moldada, uma característica individual, mas também influenciada pelo coletivo, tal aprendizagem é dificultada pelo desconhecimento<sup>3</sup>.

Além disso, um estudo que avaliou a resiliência dos trabalhadores de enfermagem que atuam em hospitais de diversos setores, afirmou que a resiliência não é permanente, mas um estado, pois as situações são mutáveis e a resposta a elas também é dinâmica, assim, a resiliência deve ser mais explorada dentro do contexto hospitalar, pois é melhorada com cada circunstância vivida. A pesquisa também revela a importância de identificar e tratar o estresse ocupacional, para que a aflição não seja prejudicial ao desempenho profissional<sup>27</sup>.

No que tange aos desafios ocupacionais para os enfermeiros (fatores de risco) descritos pelos participantes da pesquisa na transcrição da entrevista, estão relacionados à jornada de trabalho intensa que enfrentam, a baixa remuneração, o cansaço, o esforço e a resistência a mudanças.

Ressalta-se a importância da resiliência nesse contexto, pois é justamente através dela que o enfermeiro

---

consegue se sobressair e se reinventar, ultrapassando as dificuldades nas suas atividades laborais, buscando coragem e pensando positivamente.

Já nos fatores de proteção (fortalezas), são descritos a importância do apoio familiar junto aos desafios diários e a importância da espiritualidade para o controle da adversidade diária.

Para construir resiliência, o enfermeiro precisa identificar suas fontes de apoio, seja na esfera espiritual ou por meio do apoio de colegas de trabalho ou mesmo de profissionais especializados em saúde mental. O suporte adequado ajuda os profissionais a identificarem suas limitações, desenvolver o autocuidado e autogerenciar suas emoções<sup>28</sup>.

Neste aspecto a resiliência contribui para que o enfermeiro em seu ambiente de trabalho encontre forças tanto nos fatores de vulnerabilidade quanto nas fortalezas, pois assim o equilíbrio entre os dois fatores favorece a qualidade de vida e ajuda na saúde mental e física deste profissional.

Estudos sobre a promoção da saúde dos enfermeiros tem alertado diversas instituições de saúde para promover mudanças na gestão do trabalho, isto é, nas práticas institucionais tornando os ambientes de trabalho saudáveis, realizando a prevenção das doenças relacionadas ao trabalho, como a Lesão por Esforço Repetitivo (LER)<sup>3</sup>.

Assim, é necessário que os empregadores promovam estratégias que se articulem por meio de ações interdisciplinares e intersetoriais para colaborar no enfrentamento dos problemas ocasionados pelo excesso de trabalho, como a LER, o estresse emocional e o desgaste físico<sup>29</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com este estudo, verifica-se que a percepção e a aplicabilidade do conceito de resiliência como fator de proteção junto às atividades cotidianas entre os enfermeiros ainda deve ser aprimorada, visto que a maioria dos entrevistados possuem uma noção superficial e limitada do termo resiliência, restrito somente ao contexto de vivenciar uma dificuldade e não no poder de transformação ao qual o conceito está relacionado.

Este estudo apresentou como limitação a escassez de artigos científicos acerca do tema, principalmente no que se refere à enfermagem, a visualização de uma única realidade, por se tratar de um estudo local em um município, além de uma certa resistência dos enfermeiros em participar da entrevista quando foram questionados sobre o conceito de resiliência, devido ao pouco conhecimento que possuíam sobre o tema, o que os deixou momentaneamente desconfortáveis. A situação foi minimizada pelas autoras que explicaram o intuito da pesquisa e a importância do sigilo e anonimato, tendo a colaboração de todos após este manejo.

Tal acontecimento revela a necessidade de o termo “Resiliência” ser incluída na pauta das reuniões de equipe promovidas por vezes pela educação continuada e da realização de outros estudos voltados ao tema junto à área de

saúde, pois requer várias interpretações, o que dificulta sobremaneira um consenso a respeito do seu conceito que é dinâmico.

Por fim, entende-se que na enfermagem a aplicação do conceito de resiliência ainda é pouco usual, por isso deve-se incentivar a realização de novas pesquisas que avaliem as possibilidades do seu emprego nas diferentes situações de cuidado.

## REFERÊNCIAS

1. Sousa VFS, Araujo TCCF. Estresse Ocupacional e Resiliência Entre Profissionais de Saúde. *Psicol. cienc. prof.* 2015;35(3):900-915
2. Belancieri MF, Beluci ML, Silva DVR da, Gasparelo EA. A resiliência em trabalhadores da área da enfermagem. *Estud. psicol. (Campinas)* [online]. 2010;27(2):227-233
3. Cruz EJER, Souza NVDO, Amorim LKA, Pires AS, Gonçalves FGA, Cunha LP. Resiliência como objeto de estudo da saúde do trabalhador: uma revisão narrativa. *Rev Pesq Cuid Fundam.* 2018;10(1):283-288
4. Bernardes MP, Nicolazzi EMS, Scapini T, Silva N. Leitura Psicodramática dos conceitos de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e Resiliência. *Revista Brasileira de Psicodrama.* 2018;26(2):36-45
5. Rocha FL, Gaioli CC, Camelo S, Mininel VA, Vegro TC. Cultura organizacional de um hospital psiquiátrico e resiliência dos trabalhadores de enfermagem. *Rev. Bras. Enfermagem.* 2016;69(5):817-824
6. Silva SM, Borges E, Abreu M, Queirós C, Baptista PCP, Felli VEA. Relação entre resiliência e burnout: Promoção da saúde mental e ocupacional dos enfermeiros. *Ver Port de Enferm Saúde Mental.* 2016;(16):41-48
7. Brolese D, Lessa G, Santos JL, Mendes JS, Cunha KS, Rodrigues J. Resilience of the health team in caring for people with mental disorders in a psychiatric hospital. *Rev. esc. enferm. USP.* 2017;51:e03230
8. Silva MRS, Silva PA, Dias AB, Medeiros GL, Silva BT, Botelho LR. Aplicação e implicações do conceito de resiliência na prática de enfermagem/saúde. *Ciênc cuid saúde.* 2010;8(0):55-61

- 
9. Gomez G, Rivas M. Resiliencia académica, nuevas perspectivas de interpretación del aprendizaje en contextos de vulnerabilidad social. *Calidad en la educación*. 2017;47:215-233
  10. Martins DG, Gonçalves J. Estresse Ocupacional em Profissionais do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU). *Rev Psicol Saúde*. 2019;11(3):3-17
  11. Ribeiro RP, Marziale MHP, Martins JT, Galdino MJQ, Ribeiro PHV. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. et al. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. *Rev Gaúcha Enferm*. 2018;39:e65127.
  12. Adriano MSPF, Almeida MR, Ramalho PPL, Costa IP, Nascimento ARS, Moraes JCO. Estresse ocupacional em profissionais da saúde que atuam no Serviço de Atendimento Móvel de Urgência de Cajazeiras – PB. *Rev bras ciênc saúde*. 2017;21(1), 29-34
  13. Maroco J, Maroco AL, Leite E, Bastos C, Vazão MJ, Campos J. Burnout em profissionais da saúde portugueses: Uma análise a nível nacional. *Acta Med Port*. 2016;29(1):24-30
  14. Davey A, Sharma P, Davey S, Shukla A, Srivastava K, Vyas S. Are the adverse psychiatric outcomes a resection of occupational stress among nurses: An exploratory study. *Asian Journal of Medical Sciences*. 2016;7(1):96-100
  15. Machado MH, coordenadora. Pesquisa Perfil da Enfermagem no Brasil: Relatório Final. Rio de Janeiro: Nerhus-Daps-Ensp/Fiocruz; 2017.
  16. Silva MCN, Machado MH. Sistema de Saúde e Trabalho: desafios para a Enfermagem no Brasil. *Ciênc. saúde coletiva*. 2020;25(1):7-13
  17. Belancieri MF, Kahhale EM. A saúde do cuidador: Possibilidades de promoção de resiliência em enfermeiros. *REME*. 2011;15(1):121-128
  18. Chan AO, Chan YH, Kee JP. Exposure to crises and resiliency of health care workers in Singapore. *Occupational Stress*. 2017;1(1):1-10

cup. med. 2013;63(2):141-144

19. Rodrigues R, Barbosa G, Chiavone P. Personalidade e resiliência como proteção contra o burnout em médicos residentes. *Rev Bras Educ Med.* 2013;37(2):245-253
20. Dalri RCMB, Silva LA, Mendes AMOC, Robazzi MLCC. Nurses' workload and its relation with physiological stress reactions. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2015;22(6):959–965
21. BARDIN L. *Análise de conteúdo.* Lisboa: Edições 70, 1977
22. Estadual U, Assis P, Federal U, Grosso DM, Grosso M. Representações de gênero na prática de enfermagem na perspectiva de estudantes. *Ciência e cognição.* 2014;19(2):218–232
23. Wisniewski D, Silva SE, Évora MDY, Matsuda ML. Satisfação profissional da equipe de enfermagem x condições e relações de trabalho: estudo relacional. *Texto contexto Enferm.* 2015;24(3):850-858
24. Amaral BM, Pessoa UF. O conceito de resiliência na perspectiva de enfermagem. *Revista Aladefe.* 2013;3(4):61-70
25. Azevedo LK, Cunha LP. Resiliência como objeto de estudo da saúde do trabalhador: uma revisão narrativa. *Revista Fundamental Care Online.* 2018;10(1):283–288
26. Wilma L, Maria D, Vieira G. A resiliência como constructo à práxis da enfermagem: inquietações reflexivas. *Rev Kairos.* 2015;18(4):101–115
27. Silva SM, Baptista PCP, Silva FJ, Almeida MCS, Soares RAQ. Fatores relacionados à resiliência em trabalhadores de enfermagem no contexto hospitalar. *Rev Esc Enferm USP.* 2020;54:e03550
28. Andrade B, Cunha J, Biondo C. A resiliência do enfermeiro no cuidado à criança que vivencia a terminalidade. *Rev Enferm UFSM.* 2020;10:e88.

- 
29. Almeida FMC, da Silva IEP, Ferreira Érica ESL, de Souza VIA, Silva D de SC. A força da resiliência: um estudo de revisão sobre as contribuições do pensamento lateral no trabalho do enfermeiro. REAEnf [Internet]. 2020;6:e5730.