Pesquisa 1

RESILIÊNCIA: UM RECURSO IMPORTANTE ENTRE PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Paula Maria de Macêdo(1)
Maria Leomar Macedo(2)
Bárbara Maria de Macêdo(3)

Resumo

A resiliência tem agregado um importante valor para se enfrentar os processos de adversidade. Este Termo teve sua origem na Física, significando a capacidade de resistência de um corpo ao choque. Nas Ciências Humanas, a resiliência designa a capacidade de resistir à adversidade, de forma que a pessoa utiliza a experiência desagradável como forma de aprendizado, utilizando-a para o próprio desenvolvimento pessoal, profissional e/ou social. Este artigo apresenta a resiliência como um recurso importante para os profissionais de saúde, uma vez que os habilita a enfrentar os desafios, de maneira diferenciada, promovendo um fortalecimento pessoal imprescindível àqueles que optaram por cuidar da saúde das pessoas.

Palavras-chave: Resiliência, Saúde, Competência pessoal.

Os Avanços relacionados às novas tecnologias, o processo de globalização por que passa o mundo, o desemprego, os conflitos sociais, religiosos e de valores éticos e morais tem impactado a saúde nas pessoas.

A resiliência tem agregado um importante valor para se enfrentar os processos de adversidade.

Resiliência é a capacidade que as pessoas têm de atravessar situações de crise e de adversidades, podendo estas ser: de cunho empresarial, social, familiar, superando-as e, saindo destas fortalecidos e transformados positivamente (D'AURIA, 2005).

Pessoas chamadas resilientes, são aquelas que passam por situações de muita dificuldade conseguem refazer as suas vidas e seguir em frente. Não tendem a ficarem se lamentando inertes, tornarem-se usuários de drogas e álcool ou mesmo chegar ao extremo de cometerem suicídio.

Resiliência é um termo emprestado da engenharia e da física que é definido nestas áreas como a capacidade de um corpo físico superar uma pressão voltando ao seu estado original sem ser alterado (GALIETA, 2007).

Este conceito teve uma reinterpretação na área de humanas, significando a capacidade que o indivíduo tem de, ao passar por determinada situação dolorosa, seja em grupo ou individualmente, conseguir se sair bem. Segundo Costa (1995) significa a capacidade humana de superar tudo, tirando proveito dos sofrimentos, inerentes às dificuldades.

Segundo Otani (2007), o profissional resiliente é aquele que se recupera e molda-se a cada dificuldade, ou seja, obstáculo situacional. Neste caso ele não voltaria ao seu estado anterior, mas sairia melhorado. As pessoas resilientes conseguem superar estas dificuldades sem se desesperar ou perder a cabeça. Elas conseguem pensar mesmo sob enorme pressão buscando soluções para suas dificuldades.

Nas mais diversas áreas e setores do mercado de trabalho, o estresse profissional é uma realidade percebida e, ao contrário do que muitos podem imaginar, o profissional de saúde não está isento de tal dificuldade (HERSEY e BLANCHARD, 1986).

O problema está presente nas mais distintas profissões de saúde e nos diversos níveis hierárquicos, em empresas de todos os portes e se intensifica à medida que aumentam as responsabilidades, cobranças, pressão laboral, competitividade, estafante jornada de trabalho, entre outras características muito típicas do mundo globalizado. Frente a isso, há de se questionar: como manter a qualidade de vida e o equilíbrio emocional, principalmente daqueles que se habilitam a cuidar das pessoas?

O equilíbrio humano quando submetido a pressões externas por tempo prolongado, pode desencadear as mais diferentes doenças psicossomáticas que se manifestam no sujeito que não possui resiliência. Assim, não somente o estresse, mas doenças graves como a gastrite, a síndrome do pânico, incluindo ainda problemas como vaginites, doenças intestinais, hipertensão arterial, entre outras moléstias.

A resiliência se desenvolve durante a vida, através das experiências com as quais vamos nos defrontando. É imperativo ao profissional de saúde desenvolver a resiliência para conseguir ultrapassar os momentos de dificuldades profissionais, próprias do tipo de trabalho.

A pessoa que possui resiliência desenvolve a competência de reconstruir-se e moldar-se novamente a cada obstáculo, a cada desafio (TAVARES, 2001). Se transpusermos o raciocínio para o cotidiano, poderemos observar que, quanto mais resiliente for a pessoa, haverá menos doenças e perdas e mais desenvolvimento pessoal será alcançado.

A submissão a situações de estresse, pela pessoa que tem a sabedoria para vencer-las sem grandes traumas, denota resiliência. Já o profissional não resiliente é o que sofre todo tipo de tensão estressante e suas conseqüências (D'AURIA, 2005)

A resiliência consiste em equilíbrio entre a tensão e a habilidade de lutar, além do aprendizado adquirido com entraves, limitações, sofrimentos. Tais experiências proporcionariam ao indivíduo um maior nível de consciência. Siqueira (2005) orienta que, toda organização deve se preocupar com a resiliência de seus profissionais, uma vez que o indivíduo que não possui ou não desenvolve a resiliência, está passível de sofrer severas conseqüências, que vão da queda de produtividade ao desenvolvimento das mais diversas doenças psicossomáticas.

A reação das pessoas às adversidades e às mudanças profundas que precisam fazer em suas vidas é desigual. Nesse sentido, a resiliência tem agregado um importante valor para se enfrentar processos de adversidade. Deste modo se faz necessário desenvolver alguns aspectos que tem relação com a resiliência como a auto-estima, a criatividade, a sensibilidades, o sentimento de aceitação incondicional, o humor e habilidades sociais, aspectos estes característicos e necessários para o bom desempenho de um líder, bem como são os pilares fundamentais para o desenvolvimento da resiliência. (HERSEY E BLANKHARD, 1986).

As empresas estão valorizando ainda mais pessoas que conseguem atravessar obstáculos de forma flexível, sem perder a cabeça. O bom humor, o otimismo e a confiança são comportamentos positivos bastante requeridos. O resiliente dentro de uma empresa não se deixa abater, não desiste, está sempre em busca de novas soluções, procurando entender onde errou e acertar em cima deste erro.

As empresas buscam líderes com características capazes de vencerem a turbulência das crises. Assim, estes precisam ser flexíveis, resilientes e habéis para adaptarem-se de maneira rápida, permanentemente e, com serenidade.

Segundo Frankl (1989), pessoas dinâmicas atuam em um elevado nível de adaptação à mudança. Convivem com a ambigüidade e a incerteza sem perda do equilíbrio emocional e intelectual e, sem somatizar.

Situações imprevistas e inesperadas como as que enfrentam diversos profissionais de saúde, proporcionam simultaneamente riscos e oportunidades (SIQUEIRA, 2005). Assim um profissional resiliente foca as oportunidades mais do que a solução dos problemas. Este deve perceber claramente que o futuro está na exploração adequada dos novos recursos percebidos.

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.

As rupturas na moral e coesão da equipe, nas suas práticas e precedentes, nas normas e procedimentos confundem as pessoas e as desviam dos objetivos.

O líder será capaz de tomar decisões mais eficazes se desenvolver um intenso sentimento compartilhado em equipe, pela busca obsessiva de efetivação das prioridades e de preservação da honestidade e da integridade dos valores essenciais da cultura do trabalho conjunto e solidário (LUKERT, 1979).

O profissional de saúde, que atualmente tende a trabalhar em equipes multiprofissionais, precisa manter a serenidade para desfrutar do conforto de diversas alternativas de solução nos momentos de crise, antes de se arremessar a qualquer uma delas.

Tolerância à ambigüidade, abertura à criatividade e à inovação, capacidade de adaptação rápida e permanente à mudança são posturas que muito contribuem para desenvolver individual e coletivamente a flexibilidade. Assim como o foco no que é essencial e não somente no que é importante, a percepção das oportunidades, a aprendizagem partindo da experiência, a atitude positiva perante a vida, a aceitação das diferenças, a legitimação da tomada de decisão por consenso, a preservação dos valores e a manutenção do propósito comum original também o são.

Segundo Siqueira (2005), pode-se observar ao longo da história da humanidade muitos exemplos de pessoas, cuja resiliência foi fator essencial para a superação de obstáculos e crises em suas vidas. O que essas pessoas parecem ter em comum é a capacidade de estar frente a um destino de dificuldade aparentemente inevitável. Essas pessoas conseguem

transcender os limites da situação, transformando o que seria uma tragédia, em uma nova situação plena de possibilidades.

As pessoas resilientes enfrentam os desafios, de forma diferenciada, dos que não são. Projetam para si o sentido de enfrentar as situações difíceis com bom humor, e fazem do amor incondicional pela vida e pelas pessoas à sua volta, uma força sobressalente em busca da auto-superação.

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.

Portanto, é essencial que o profissional de saúde desenvolva a resiliência uma vez que trata-se de um recurso poderoso, ajudando-o a elevar sua auto-estima. Quando a pessoa se valoriza ela é capaz de resistir aos embates buscando um sentido de continuidade da vida, de superar com mais facilidade as adversidades. A resiliência ajuda a pessoa a transformar suas experiências negativas em novas aprendizagens, capazes de agregar valor a sua experiência de vida.

Os desafios com os quais têm que se defrontar os profissionais de saúde no seu trabalho, não prescindem da resiliência, pois esta com certeza ajudará a transformar situações de aparente dificuldade em novas aprendizagens, promovendo um fortalecimento pessoal, social e profissional.

Referências

- COSTA, Antonio Carlos Gomes. Resiliência. Pedagogia da presença. São Paulo: Modus Faciend, 1995.
- D'AURIA, Alberto. Resiliência reduz riscos de doenças e melhora a qualidade de vida. Disponível em: http://carreiras.empregos.com.br/carreira/administracao/qualidade_de_vida/030203-resiliencia_alberto_dauria.shtm. Acesso em 10/12/2005.
- FRANKL, VE. Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo. São Paulo: Editora Santuário; 1989.

GALIETA, Isabel Camilo. Resiliência, o verdadeiro significado in <http://www.fae.edu/publicador/conteudo/foto/2082004Isabel%20Camilo%20Galieta.PDF>. Acesso em 10/06/2007.

HERSEY, Paul & BLANCHARD, Kenneth H. Psicologia para Administradores. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 1986.

LINKERT, Rensis e LINKERT, Jane. Administração de conflitos - novas abordagens. São Paulo, Ed. McGrawHill, 1979.

OTANI, Koshiro. Resiliência. In <http://www.nippobrasil.com.br/2.semanal.saude/263.shtml>. Acesso em 10/06/2007. SIQUEIRA, Wagner. Aumente sua flexibilidade à mudança. Disponível em: <http://www.wagnersiqueira.com.br/opinioao/flexmud.htm>. Acesso em 10/12/2005.

TAVARES, José (org). Resiliência e educação. São Paulo: Cortez, 2001.

VICENTE, Cenise Monte. Resiliência. Palestra proferida no Centro de Treinamento de Recursos Humanos de Ponte Formosa. Espírito Santo, 1996. in <http://www.pedagogiaemfoco.pro.br/fundam01.htm>. Acesso em 05/06/2005.

(1) **Paula Maria de Macedo** é Médica do Programa Saúde da Família em Nova Olinda-CE. **E-mail:** paula_macedo@hotmail.com;

(2) **Maria Leomar Macedo** é Médica, Professora da Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte-CE e Mestranda em Ciências da Educação pela Universidade de Humanidades e Tecnologias – Lusófona, de Portugal. **E-mail:** paula_macedo@hotmail.com;

(3) **Bárbara Maria de Macedo** é Acadêmica de Medicina da Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte-CE (FMJ). **E-mail:** babymacedo19@hotmail.com.