



Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

**BEATRIZ RAQUEL CUNHA MATOS
FILIPA CARVALHO DAS NEVES**

Atividade 1 – Dose de Positividade

Planificação da intervenção: Dose de Positividade

Fundamentação teórica da intervenção	<p>Atualmente, a saúde mental e a sobrecarga profissional apresentam-se como temas de relevância na sociedade, devido ao impacto que as exigências da vida contemporânea, a competitividade no ambiente profissional e a constante procura pelo sucesso exercem sobre o equilíbrio emocional e psicológico das pessoas. A exposição ao <i>stress</i> prolongado no contexto laboral pode contribuir para o surgimento ou agravamento de distúrbios de saúde mental, tornando os profissionais mais vulneráveis à sobrecarga profissional (Alencar et al., 2022, conforme citado por Lima et al., 2023).</p> <p>A atuação na área da saúde envolve um ambiente profissional marcado por múltiplos riscos, incluindo fatores biológicos, físicos e psicológicos. Tânia Gaspar refere, em o Observador, que “os profissionais da saúde, em comparação com os outros profissionais, estão em maior risco” (Observador, 2024). Devido a essas condições, os profissionais encontram-se frequentemente expostos a situações de elevada exigência e stress. Neste cenário, a saúde mental tende a deteriorar-se, uma vez que esses trabalhadores lidam constantemente com desafios emocionais, físicos e éticos, que podem comprometer o seu bem-estar psicológico (MENEZES et al., 2017; GAINO et al., 2018). Tais adversidades tornam os profissionais mais vulneráveis a transtornos mentais, uma realidade cada vez mais prevalente na atualidade, com impacto direto no desempenho, na produtividade e no bem-estar geral.</p> <p>As Intervenções voltadas para a psicologia positiva têm como objetivo “incrementar o bem-estar e aliviar as dores, tanto em indivíduos saudáveis quanto em indivíduos com alguma patologia” (Suldo, 2016, conforme citado por Zanini et al., 2021, p.6). No que se refere à promoção do bem-estar, tem-se revelado uma estratégia eficaz tanto na prevenção. quanto no tratamento de transtornos mentais, considerando que certas psicopatologias, como a depressão, podem ser interpretadas como resultantes da ausência dos elementos que compõem o bem-estar (Zanini et al., 2021). A psicologia positiva procura apoiar as pessoas num processo de autoconhecimento e promovendo a identificação e o reconhecimento de características pessoais positivas e de experiências de vida significativas, através do registo dessas vivências. Estes tipos de intervenções podem integrar as estratégias <i>coping</i> dos profissionais, caracterizadas como os recursos emocionais, cognitivos e comportamentais utilizados pelos indivíduos na tentativa de lidar com situações de <i>stress</i> (Soares et al. 2019).</p>
Descrição da atividade	<p>Esta atividade consiste na criação de um "frasco da positividade", onde no seu interior apresentam-se mensagens escritas em pequenos papéis com frases inspiradoras, pensamentos positivos e desafios, que transmitam alegria e motivação (Apêndice I), com os objetivos de beneficiar a saúde mental dos profissionais e a criar um ambiente laboral mais positivo.</p> <p>O frasco permanecerá na sala de refeições do Piso 3, pelo período de uma semana, onde cada pessoa é convidada, de forma voluntária e anónima, a retirar um papel sempre que sentir necessidade de um reforço emocional ou que queira integrar esta experiência. Como forma de promover uma cultura de cuidado coletiva a nível da saúde mental, quem retira</p>

	<p>uma mensagem deverá deixar outra, seja ela uma frase inspiradora, pensamentos positivos e desafios, promovendo a continuidade.</p> <p>Serão disponibilizadas folhas, junto do pote, onde os profissionais possam partilhar sugestões ou deixar algum comentário acerca da intervenção.</p>		
Público Alvo	Destinado a todos os profissionais do Serviço de Cirurgia Cardiorácica e Transplante de Órgãos, com acesso ao Piso 3 do edifício.		
Local	Sala de refeições do Piso 3 do Serviço de Cirurgia Cardiorácica e Transplante de Órgãos		
Data de início	12/05/2025	Data de término	19/05/2025
Objetivo geral/ Finalidade	Promover o bem-estar emocional e a saúde mental dos enfermeiros dos profissionais do Serviço de Cirurgia Cardiorácica e Transplante de Órgãos.		
Objetivos específicos/ Resultados esperados	Estratégia		Avaliação
	Métodos	Recursos	
<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de pausa e reflexão positiva; - Diminuir sinais e sintomas de stress e fadiga emocional; - Reforçar a autoestima e a motivação da equipa; - Incentivar a adoção de estratégias simples de 	<p><u>Ativo:</u> participação ativa dos profissionais;</p> <p><u>Explicativo:</u> o pote contém um rótulo explicativo da intervenção.</p>	<p><u>Humanos:</u> Profissionais do Serviço de Cirurgia Cardiorácica e Transplante de Órgãos;</p> <p><u>Materiais:</u> Frasco de vidro, papéis, caneta;</p> <p><u>Estruturais:</u> Sala de refeições.</p>	<p><u>Imediata:</u> Observação informal da adesão: observar o interesse e envolvimento da equipa através da frequência com que as mensagens são retiradas do pote;</p> <p><i>Feedback</i> verbal espontâneo da equipa;</p>

autocuidado emocional no ambiente de trabalho; - Avaliar a receptividade da equipa de enfermagem a intervenções em saúde mental.			Observar as reações dos profissionais; Questionamento direto à equipa da satisfação face à intervenção; Recolha de sugestões de melhoria ou comentários.
---	--	--	--

Avaliação da Atividade:

Durante o período de realização da atividade, constatou-se uma reduzida adesão por parte dos profissionais de saúde, a qual se revelou pouco eficaz e significativa, demonstrando-se com um impacto restrito. No total, participaram 26 profissionais, embora nem todos tenham cumprido todas as etapas propostas, nomeadamente retirar o papel escolhido, escrever uma nova mensagem e deixá-la no pote. Da totalidade, somente 4 participantes procederam à avaliação da atividade, tendo manifestado interesse em repetir a experiência.

Algumas das mensagens que escreveram e deixaram no pote:

- “Faz algo que já não fazes há muito tempo e te deixa feliz”
- “Obrigada pelo teu empenho, dedicação e entusiasmo”
- “Relembra algo que te faz sentir feliz”
- “Todo o pensamento positivo te impulsiona na direção certa”

Apesar da escassa adesão, os testemunhos demonstram que a atividade foi bem acolhida pelos que participaram. Contudo, a fraca participação poderá estar associada a fatores como a elevada carga horária, a falta de tempo disponível ou ainda uma menor receptividade a atividades que não integram habitualmente a sua prática profissional, o que limita o envolvimento em iniciativas diferentes. Estes aspetos devem ser considerados para futuras planificações de atividades, de modo a ajustar a dinâmica das mesmas à realidade e disponibilidade dos profissionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Lima, L. A. O., Junior, P. L. D. & Gomes, O. V. O. (2023). Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 16(47), 264-283. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10198981>
- Observador. (9 de julho, 2024). *Risco de problemas de saúde mental e burnout é maior nos trabalhadores da saúde*. <https://observador.pt/2024/07/09/risco-de-problemas-de-saude-mental-e-burnout-e-maior-nos-trabalhadores-da-saude/>
- Soares, A. B., Monteiro, M. C., Souza, M. S. D., Maia, F. A., Medeiros, H. C. P., & Barros, R. D. S. N. (2019). Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39, e183912.
- Zanini, D., Pais-Ribeiro, J. L., & Fernandes, I. (2021). Psicologia positiva e saúde: desenvolvimento e intervenções. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 22(1), 3-13.

APÊNDICES


APÊNDICE I

Mensagens deixadas em cada papel

1. Lembra-te: até as pequenas vitórias contam
2. O teu cuidado faz a diferença, mesmo quando não o vês
3. Tu és essencial para esta equipa
4. Pensa numa qualidade de um colega e diz-lha
5. Partilha um elogio sincero com alguém
6. Faz uma pausa com alguém com quem costumavas falar pouco
7. Relembra um bom momento que tiveste com um colega e partilha-o
8. Que colega te inspira? Conta-lhe porquê
9. Faz uma pausa de 2 minutos só para respirar fundo
10. Hoje, sai do serviço com um pensamento positivo na cabeça
11. Pensa em três coisas pelas quais te sentes grato(a) hoje
12. Hoje, valoriza uma pequena conquista tua
13. Olha-te ao espelho e sorri, mesmo que por 5 segundos
14. Pensa numa coisa que fizeste que te orgulha
15. Partilha um pensamento que te motiva nos dias difíceis

APÊNDICE II

Rótulo colocado no pote



Dose de positividade

Este frasco está cheio de frases, desafios e mensagens pensadas para te dar ânimo, inspiração e um lembrete:


tu também mereces ser cuidado

Em dias bons ou mais difíceis, tira um papel e deixa a magia acontecer.

REGRA: Sempre que tiras um papel tens que deixar outro, para que a positividade nunca se acabe.

Podes também deixar aqui dentro:

- ✉ A tua frase/música preferida
- … Um pensamento positivo para outro colega



Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra

Desenvolvido por: Beatriz Matos e Filipa Neves

No âmbito do Ensino Clínico em Saúde Mental de Ligação

Ano letivo 2024/2025, 4º ano do Curso de Licenciatura
em Enfermagem

APÊNDICE III

Questionário de satisfação

Quão satisfeito se sente com a iniciativa desenvolvida?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

A seu ver, quão benéfica foi a iniciativa, com vista à promoção da saúde mental e bem-estar dos profissionais do serviço?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Gostaria de repetir a atividade:

Sim	Não
-----	-----

Pode deixar aqui algum comentário ou sugestão:
