

PROMOÇÃO DA ESPERANÇA E BEM-ESTAR EM ENFERMEIROS: INTERVENÇÃO ESPECIALIZADA EM ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL E PSIQUIÁTRICA

Data de submissão: 05/10/2023

Data de aceite: 01/11/2023

Clara Patrícia Manso

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica
Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais, Tocha, Portugal

Carlos Laranjeira

Doutor em Ciências de Enfermagem
Professor Coordenador na Escola Superior de Saúde/ *Center for Innovative Care and Health Technology* (ciTechCare), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal
<https://orcid.org/0000-0003-1080-9535>

RESUMO: A saúde mental dos enfermeiros após a pandemia COVID-19 continua a ser afetada. A esperança, é definida como uma expectativa que modifica favoravelmente as conjeturas subjetivas de futuro. Enquanto recurso, permite encontrar significado no sofrimento, sendo um importante preditor de bem-estar subjetivo e de saúde mental. **Objetivo:** Avaliar o impacto de uma intervenção especializada em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica através da implementação de um programa de promoção da esperança e bem-estar em enfermeiros de uma unidade de

reabilitação. **Método:** Estudo de natureza quantitativa, pré-experimental, com grupo único e avaliação pré e pós intervenção. A colheita de dados decorreu através de um questionário sociodemográfico para caracterização da amostra e aplicação de outros instrumentos de avaliação: Escala de Esperança de Herth-PT, Escala de Bem-estar Psicológico-18 itens, e a Escala de Distresse de Kessler. **Resultados:** Participaram 8 enfermeiros com uma média de 43 anos (Dp= 7.44). Após o programa obteve-se diminuição dos níveis de distress ($Z=-2.410$; $p<0.05$). Nas variáveis esperança e bem-estar psicológico não se verificaram diferenças estatisticamente significativas antes e após o programa, apesar de se verificarem variações positivas nos scores finais. **Conclusão:** Este programa corrobora a importância da capacitação dos enfermeiros em aumentar os níveis de bem-estar e esperança, dado que promovem o capital psicológico das equipas, atuando como fatores protetores da saúde mental, prevenindo e minimizando o aparecimento da doença mental nos contextos laborais. Ressalva-se a necessidade de continuidade de estudos futuros, com amostras de maior dimensão, permitindo aferir crescente rigor dos ganhos em saúde obtidos pela

intervenção especializada.

PALAVRAS-CHAVE: Esperança, bem-estar psicológico, enfermeiros, saúde mental, intervenção especializada.

PROMOTING HOPE AND WELL-BEING IN NURSES: SPECIALIZED INTERVENTION IN MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING

ABSTRACT: The mental health of nurses after the COVID-19 pandemic continues to be affected. Hope is defined as an expectation that favorably modifies subjective conjectures of the future. As a resource, it allows finding meaning in suffering, being an important predictor of subjective well-being and mental health. **Objective:** To evaluate the impact of a specialized intervention in Mental Health and Psychiatric Nursing through the implementation of a program to promote hope and well-being in nurses of a rehabilitation unit. **Method:** This is a quantitative, pre-experimental study with a single group and pre/post-intervention. Data collection was carried out through a sociodemographic questionnaire to characterize the sample and apply other assessment instruments: Hert Hope Scale-PT, Psychological Well-being Scale-18 items, and Kessler Distress Scale. **Results:** Eight nurses participated, with an average of 43 years old (SD= 7.44). After the program, there was a decrease in distress levels ($Z=-2.410$; $p<0.05$). In the hope and psychological well-being variables, there were no statistically significant differences before and after the program, despite positive variations in the final scores. **Conclusion:** This program corroborates the importance of training nurses to increase levels of well-being and hope, since they promote the psychological capital of the teams, acting as protective factors of mental health, preventing and minimizing the onset of mental illness in work contexts. It is important to highlight the need for continued future studies, with larger samples, allowing for an increasingly accurate assessment of the health gains obtained by specialized intervention.

KEYWORDS: Hope, psychological well-being, nurses, mental health, specialized intervention.

1 | INTRODUÇÃO

A pandemia por COVID-19 originou um impacto sem precedentes na saúde mental e bem-estar dos trabalhadores dos serviços de saúde, sobretudo dos que se mantiveram na primeira linha do atendimento (SØVOLD et al., 2021). As diversas alterações da saúde mental identificadas, traduziram-se em ansiedade, depressão, insônia, distresse, medo, alterações na percepção da autoeficácia e alterações da socialização (HANNEMANN ID et al., 2022), bem como fenômenos laborais de *burnout*, stresse pós-traumático e sofrimento moral (SØVOLD et al., 2021). No decorrer da pandemia COVID-19, níveis mais baixos de esperança foram identificados como um fator de risco para pior saúde mental nos profissionais de saúde.

Da literatura atual continua a verificar-se um aumento dos problemas de saúde mental, em contexto laboral, particularmente depressão, ansiedade e *burnout*, agravados pela sobrecarga de trabalho e desvalorização profissional (LUCAS; MERÊNCIO;

RAMALHO, 2022).

As capacidades e atitudes individuais, tais como: o autoconhecimento, a autoestima e o autocontrole, as relações interpessoais, as competências comunicacionais e estratégias de *coping* , têm demonstrado promover a saúde mental e ajudar as pessoas a exercer mais controle sobre sua vida e sobre o ambiente em que vivem (REGULAMENTO n.º 356/2015 de 25 de junho). Na proximidade do anteriormente referido, converge o conceito de capital psicológico (YUAN et al., 2023). Este conceito engloba quatro componentes que se combinam de modo sinérgico: autoeficácia, otimismo, resiliência e esperança. Dada a temática do estudo focaliza-se a atenção no construto esperança. A esperança designa um conceito multifacetado e dinâmico, essencial para o funcionamento pessoal, profissional, familiar e social do indivíduo (LARANJEIRA; QUERIDO, 2022). Segundo vários autores, entre os quais Dufault e Martocchio, a esperança engloba 6 dimensões: afetiva, cognitiva, comportamental, afiliativa, temporal e contextual (LARANJEIRA; QUERIDO, 2022).

O nível de esperança da pessoa advém das características inatas da personalidade sendo variável com fatores fisiológicos (hormonas de stresse, mediadores imunitários e neurotransmissores), bem como fatores psicossociais (LARANJEIRA; QUERIDO, 2022). Dentro destes últimos são de referir aspetos como recompensa, carga de trabalho, condições de trabalho, relações interpessoais e estilo de gestão (HU et al., 2022).

Da literatura recente, os enfermeiros mencionam que a esperança é importante face a ambientes de incerteza, a nível profissional, pessoal, entre outros (HU et al., 2022). Um alto nível de esperança ajuda os enfermeiros a lidar adequadamente com a angústia psicológica e dificuldades no trabalho, de forma mais positiva, podendo motivar o desenvolvimento profissional (HU et al., 2022). Enquanto recurso, permite encontrar significado no sofrimento, sendo um importante preditor de bem-estar subjetivo e de saúde mental, permitindo regular sintomas de ansiedade e depressão (SENGER, 2023). Contudo, são ainda escassos os estudos a abordar a temática da esperança nestes profissionais e respetivo impacto no seu bem-estar.

A promoção da esperança enquanto foco de enfermagem é imperativa na prática do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica (EEESMP), no sentido de assistir e apoiar os profissionais de saúde no uso de estratégias de esperança na capacitação para a gestão da complexidade dos problemas mentais (LARANJEIRA; QUERIDO, 2022).

A “esperança” define-se como “emoção: sentimento de ter possibilidades, confiança nos outros e no futuro, entusiasmo pela vida, expressão de razões de viver e desejo de viver, paz interior, otimismo; associado ao traçar de objetivos e mobilização de energia” (ICN, 2019). O “distresse” é definido de emoção negativa: sentimentos de dor intensa e forte, angústia e aflição (ICN, 2019). O “Bem-estar”, apesar de não constituir um foco CIPE®, pode definir-se como um estado de conforto físico, psicoespiritual, sociocultural e ambiental de uma pessoa; ou seja, um resultado, da Classificação dos Resultados de Enfermagem

(NOC) que se pretende atingir com os cuidados de enfermagem na manutenção do estado de conforto.

Neste âmbito, pretende-se analisar o impacto de um programa promotor de esperança e bem-estar psicológico, em enfermeiros de uma unidade de reabilitação especializada, de uma instituição da zona centro de Portugal.

2 | METODOLOGIA

Design e participantes

Estudo de natureza quantitativa, pré-experimental, com grupo único e avaliação pré e pós-intervenção. Amostra intencional, de base institucional, composta por 8 enfermeiros de uma unidade de reabilitação da região centro de Portugal. A opção do grupo advém do facto de se tratar de uma população vulnerável ao desgaste físico e psicológico associado aos cuidados à pessoa em processo de reabilitação, habitualmente internados por períodos longos de tratamento. Foram definidos critérios de inclusão: todos os enfermeiros dessa equipa que se encontrem a desenvolver a sua atividade laboral no período em que decorreu o programa. Foram excluídos todos os enfermeiros ausentes do serviço por baixa médica/férias, somente com funções de gestão, ou que recusem participar aquando da implementação do programa.

Procedimentos

A periodicidade do programa foi quinzenal, sendo o grupo fechado à entrada de novos elementos o que facilitou a coesão grupal e o ambiente de partilha. O programa de intervenção foi constituído por 3 sessões presenciais, de 45-60 minutos cada. Utilizou-se a sequência cognitivo-comportamental, com aproximação aos princípios da intervenção psicoeducacional. O programa desenvolvido incidiu nas vertentes educativa e de suporte (AMARAL; ALMEIDA; SOUSA, 2020). A vertente educativa visou, especificamente: promover informações sobre as ameaças e os recursos de esperança; alertar para o risco de comprometimento do BEP/ ocorrência de distresse; reforçar a importância de melhorar os níveis de esperança e bem-estar no contexto pessoal e laboral; e, ensinar sobre estratégias de promoção de esperança e bem-estar. A vertente de suporte visou facilitar a verbalização e gestão de emoções dos enfermeiros associados pensamentos negativos e ruminantes. Assim, as sessões basearam-se na dimensão cognitivo/temporal da esperança, com recurso a estratégias promotoras de esperança; incluindo igualmente uma vertente prática de *mindfulness (body scan)*. A atitude “*mindful*”, essencial para o bem-estar, relaciona-se com os pensamentos e emoções, facilitando o indivíduo compreender a experiência de aceitação e compaixão, ao invés da evitação, controle ou supressão.

Instrumentos

A colheita de dados no programa efetuou-se através de um questionário sociodemográfico, para caracterização da amostra; da Escala de Distresse Psicológico de Kessler (K10), com validação portuguesa por Pereira et al., (2019); Escala de Bem-Estar Psicológico (BEP-18 itens), validada por Novo (2006); Escala de Esperança *Herth* (HHI) com validação portuguesa por Marques et al. (2016).

A escala K10 é uma escala de autorrelato, composta por 10 itens, de resposta tipo *likert* (varia de 1= nenhum das vezes e 5= todo o tempo) cuja pontuação final varia de 10 a 50 pontos. Pontuações de “10 a 15” pontos significam “distresse baixo”, “16 a 21” pontos distresse moderado, “22 a 29” distresse elevado e “30 a 50” pontos “muito alto”. A BEP-18 itens, é uma escala de autorrelato, composta por 18 questões, com resposta tipo *likert* de 6 pontos (1= discordo completamente a 6= concordo completamente) composta por 6 domínios/subescalas (autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal; relações positivas; objetivos de vida; aceitação de si), tendo 10 itens retroversos. A HHI, é de autorelato, apresenta 12 itens, que abordam as três dimensões afiliativa/ afetiva, cognitiva/ comportamental e temporal/ contextual da esperança, respeitantes ao fator 1, fator 2 e fator 3, respetivamente.

Procedimentos ético-formais

De modo a preservar a confidencialidade e a privacidade dos participantes e dos dados obtidos, as informações encontram-se na posse exclusiva do investigador, sendo usadas apenas no contexto de estudo. Foi obtido junto de cada participante o consentimento informado, escrito. Obteve-se parecer favorável emitido pela Comissão de Ética da instituição a 17/11/2022 para implementação do programa.

Tratamento dos dados

Para a análise dos dados utilizou-se o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 28. A primeira fase consistiu na análise estatística descritiva onde é apresentado um resumo do conjunto de dados, visando a caracterização e/ou descrição da amostra e das variáveis em estudo. Numa segunda fase, contemplou a estatística inferencial, através de testes não-paramétricos dada a falta de normalidade na distribuição das variáveis (MARÔCO, 2021).

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra compreende três profissionais do sexo masculino e cinco do sexo feminino, com idades entre os 34 e 55 anos, sendo a média de idades de 43 anos (Dp= 7.44). A maioria destes (cinco) trabalham entre 21 e 30 anos (62.5%), dos restantes um trabalha entre 5 e 10 anos e dois trabalham entre 11 e 20 anos. Todos apresentam vínculo

laboral na modalidade de tempo indeterminado. A maioria são enfermeiros generalistas (n=6). Apenas um dos profissionais refere não ter *hobbies*.

No que se refere ao distresse, após o programa obteve-se uma média global de 16.88 (Dp=3.09), verificando-se diferenças estatisticamente significativas entre o momento pré e pós-intervenção (Z=-2.410; p<0.05) com uma diminuição dos níveis de distresse na segunda avaliação.

Na HHI a média do score global pós-intervenção (M=40.75; Dp=2.315) foi semelhante à inicial (M=40.50; Dp=3.505), não existindo diferenças estatisticamente significativas da esperança, antes e após o programa.

Considerando os fatores 1, 2 e 3 da HHI, verificou-se um ligeiro aumento no fator 1 (M=13.5; Dp=1.77) e fator 2 (M=13.87; Dp=0.99), contrariamente ao fator 3 (M=13.37; Dp=0.74) no qual se verificou uma diminuição em relação à avaliação inicial.

No que se refere ao score global de BEP-18, pós-intervenção obteve-se uma média de 89.13 (Dp=9.819), valor superior face à avaliação inicial, mas sem significado estatístico.

Na maioria das subescalas da BEP-18 houve um aumento do valor médio, mais acentuado na dimensão crescimento pessoal (13.50 vs 16.25), seguido do domínio do meio (13.13 vs 14.38), aceitação de si (14.63 vs 15.88), objetivos de vida (15.00 vs 15.50), e, por fim, o domínio das relações positivas (14.00 vs 14.13). No domínio autonomia houve uma diminuição do valor médio (13.13 vs 13.00), o que remete para a necessidade deste tema ter maior destaque em projetos futuros. Do teste de *Wilcoxon*, apenas se verificou diferença estatisticamente significativa na dimensão crescimento pessoal (Z=-2.043, p<0.05).

Na sua globalidade os dados obtidos, revelaram uma diminuição dos níveis de distresse e uma melhoria do BEP, os quais se traduziram em ganhos na saúde mental dos participantes.

Este programa corrobora a importância de que a promoção da saúde mental dos profissionais de saúde, deve continuar a ser uma prioridade nas instituições de saúde para prevenir e minimizar o aparecimento da doença mental (ex. depressão, ansiedade e *burnout*). A pertinência da implementação de programas de saúde mental e bem-estar, recorrendo a práticas *low-cost* como o *mindfulness*, promovem ganhos na saúde mental (LUCAS et al., 2022). Paralelamente, a capacitação dos enfermeiros com foco na esperança, promove o capital psicológico das equipas, atuando como fator protetor da saúde mental. Sugere-se a implementação futura de programas similares na área da saúde mental, integrando os planos formativos institucionais por forma a criar organizações amigas da saúde mental, capacitando na utilização de estratégias de coping positivas em momentos desafiantes, de incerteza. A nível de investigação, seria importante realizar outros estudos experimentais e quasi-experimentais, com amostras de maior dimensão, para aferir maior rigor sobre os ganhos obtidos em saúde mental com a intervenção especializada. Ainda como sugestão futura no campo de investigação, seria interessante avaliar o impacto da implementação de um programa promotor de esperança e bem-estar, nas pessoas internadas, em processo

de reabilitação. No âmbito da educação, é crucial a introdução de competências de desenvolvimento intra e interpessoal na formação inicial dos estudantes de enfermagem, visando reforçar este importante constructo psicológico.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados foram partilhados com a equipa, percebendo que o seu envolvimento é um fator preponderante para a mudança [implícita nos processos de melhoria da qualidade], o pode contribuir para o crescimento da cultura organizacional. Foi proposto estender este programa à restante equipa multidisciplinar, no contexto integral da formação em serviço. Como limitações do programa, são de reportar o reduzido tamanho da amostra, limitando a comparabilidade e ganhos em saúde; bem como a ocorrência da maioria das sessões no curto tempo disponível da jornada de trabalho em enfermaria, limitando o tempo e disponibilidade na realização das mesmas.

Converge a pertinência de continuar a implementar programas de promoção da saúde mental, particularmente importantes nos enfermeiros, população vulnerável, pela profissão de risco e de elevado desgaste físico e mental, visando a melhoria do seu bem-estar psicológico e facilitando as vivências em momentos desafiantes.

REFERÊNCIAS

AMARAL, A. C.; ALMEIDA, E.; SOUSA, L. Intervenção Psicoeducacional. Em: **Enfermagem em Saúde Mental- Diagnósticos e Intervenções**. 1ª ed. Lidel, 2020. p. 174–176.

HANNEMANN ID, J. et al. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of medical staff considering the interplay of pandemic burden and psychosocial resources-A rapid systematic review. 2022.

HU, H. et al. Nurses' turnover intention, hope and career identity: the mediating role of job satisfaction. **BMC Nursing**, v. 21, n. 1, p. 43, 10 dez. 2022.

ICNP Browser | ICN - International Council of Nurses. Disponível em: <<https://www.icn.ch/what-we-do/projects/ehealth-icnptm/icnp-browser>>. Acesso em: 17 fev. 2022.

LARANJEIRA, C.; QUERIDO, A. Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the “Positive Mental Health” Demand. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 24 fev. 2022.

LUCAS, I.; MERÊNCIO, K.; RAMALHO, F. Bem-estar, Saúde Mental e a Enfermagem do Trabalho: uma revisão da Literatura. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional**, v. 14, p. 1–19, 31 dez. 2022.

MARÔCO, J. (2021). **Análise Estatística com o SPSS Statistics** (8.a ed.). Edições Report Number.

MARQUES, R. M. D., DIXE, N. dos A., & QUERIDO, A. I. (2016). Herth Hope Index Para Cuidadores de Pessoas em Cuidados Paliativos-Versão Portuguesa. **CuidArte, Enfermagem**, 10, 89–95.

NOVO, R., Neto, D., MARCELINO, A., & SANTO, H. (2006). Estudo de validação de medidas de BEP em amostras com e sem patologia identificada. XI **Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos**. Braga, Portugal.

PEREIRA, A. et al. Reliability and Factor Structure of the 10-item Kessler Psychological Distress Scale (K10) among Portuguese adults. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 3, p. 729–736, mar. 2019.

REGULAMENTO n.º 356/2015- Padrões de Qualidade dos Cuidados Especializados em Enfermagem de Saúde Mental. **Diário da República**, II série n.º 122, 17034-17041.

SENGER, A. R. Hope's relationship with resilience and mental health during the COVID-19 pandemic. **Current Opinion in Psychology**. Elsevier B.V., 1 abr. 2023.

SØVOLD, L. E. et al. Prioritizing the Mental Health and Well-Being of Healthcare Workers: An Urgent Global Public Health Priority. **Frontiers in Public Health**, v. 9, 7 maio 2021.

YUAN, Z. et al. Levels of psychological capital among nurses: A systematic review and meta-analysis. **International Nursing Review**, v. 70, n. 1, p. 89–96, 7 mar. 2023.