

## "BOX: FADIGA POR COMPAIXÃO": ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR

Isadora Godinho Pereira, Letícia de Lima Trindade

### INTRODUÇÃO

A saúde do trabalhador é um campo multidisciplinar que abrange aspectos físicos, sociais, laborais e mentais. Dentre esses, a saúde mental tem ganhado destaque nas últimas décadas, especialmente diante dos crescentes índices de afastamentos por transtornos psicológicos, conforme dados de 2024 do Ministério da Previdência Social. No setor da saúde, essa realidade é ainda mais preocupante, uma vez que o número entre os mesmos também se encontram crescendo, visto que esses estão frequentemente expostos a jornadas exaustivas, acúmulo de funções, contato constante com o sofrimento alheio, enfrentamento da morte de pacientes, escassez de recursos humanos, alta demanda e grandes responsabilidades, o que contribui significativamente para o adoecimento físico e mental desses trabalhadores. Essa sobrecarga foi descrita por Figley (1995) como o "Custo de Cuidar", conceito que originou o termo Fadiga por Compaixão (FC). A FC não se configura como um fenômeno isolado, mas como um estado complexo, resultante da interação de diferentes dimensões: a Síndrome de Burnout (SB), o Estresse Traumático Secundário (ETS) e a baixa Satisfação por Compaixão. E apesar de a FC ser conhecida desde meados da década de 1990, as estratégias intervencionistas para seu enfrentamento ainda são pouco implementadas nos serviços de saúde. Embora a literatura aponte caminhos preventivos, como a prática regular de atividade física, pausas durante a jornada, remuneração adequada, alimentação saudável, sono reparador e práticas de autocuidado, muitos profissionais ainda desconhecem o termo FC, suas características, sintomas, consequências e formas de prevenção (Batalha et al 2020). E no que diz respeito ao uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs), apesar de sua ampla difusão e acessibilidade global, ainda se observa um aproveitamento limitado dessas ferramentas na disseminação de informações e estratégias voltadas à prevenção e ao enfrentamento da Fadiga por Compaixão (Soares et al., 2022). Tem-se como objetivo apresentar a TIC desenvolvida no TCC da autora, voltada à disseminação de informações sobre a FC e suas dimensões, por meio da criação do "Box: Fadiga por Compaixão", como ferramenta de apoio à prevenção e enfrentamento da FC entre profissionais da saúde.

### DESENVOLVIMENTO

O Box Fadiga por Compaixão foi desenvolvido como parte do projeto de pesquisa intitulado "Fadiga por Compaixão e a Cultura de Segurança do Paciente",

aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (nº 5.501.440/2022), vinculado ao Grupo de Pesquisa GESTRA e financiado pela FAPESC e pelo CNPq. A criação do material correspondeu à etapa interventiva do projeto, resultando na produção de seis cartilhas, dois cards, dois mapas mentais e dois vídeos educativos. Esses materiais, voltados a profissionais da saúde, docentes, gestores e acadêmicos, foram elaborados com base nas oito etapas da estratégia de comunicação proposta por Kotler *et al.* (2010) e estarão disponíveis em formato digital na aba “Fadiga por Compaixão”, no site da UDESC/CEO. Para validação do conteúdo, foi utilizada a técnica de Snowball Sampling, com a participação de 40 avaliadores. O material obteve um Índice de Validade de Conteúdo (IVC) de 0,99, sendo classificado como de excelência.

## RESULTADOS

A partir da etapa interventiva do projeto, foi desenvolvido o Box Fadiga por Compaixão, com um total de 58 páginas, dividido em seis partes, cada uma abordando aspectos específicos da FC e suas dimensões. Parte I – Apresentação dos Personagens e das Cores Temáticas: Introduz os personagens criados pela autora para representar os conceitos-chave do projeto: Fadiga (FC), Burnalza (SB), Irmãos Mezidrel (ETS), Satisfita (SC) e Serena (Guardiã da Paz). Também são explicadas as cores utilizadas nos materiais, cada uma escolhida por seu significado simbólico em relação aos temas abordados. Parte II – FC: Contém uma cartilha informativa, dois cards, um mapa mental e um vídeo educativo. Parte III – SB: Apresenta uma cartilha explicativa sobre a SB. Parte IV – ETS: Inclui uma cartilha voltada ao ETS. Parte V – SC: Disponibiliza uma cartilha, além de um mapa mental e um vídeo educativo. Parte VI – Violência no Ambiente de Trabalho: Apresenta uma cartilha elaborada pela mestrandra Gabriela Gaio, abordando os impactos da violência sobre a saúde do trabalhador, especialmente em relação ao adoecimento psíquico e aos afastamentos. O material foi revisado e incluído no Box pela autora deste trabalho. Todas as cartilhas abordam causas, sinais, sintomas, formas de prevenção, curiosidades e orientações práticas, além de conterem atividades interativas, que estimulam o leitor a aplicar os conhecimentos de forma lúdica e reflexiva, favorecendo a assimilação do conteúdo. A elaboração do material foi cuidadosamente planejada, com linguagem simples, acessível e interativa, sem perder o rigor técnico e científico. O objetivo foi oferecer um conteúdo leve e atrativo, que fugisse da abordagem tradicional e exaustiva comumente encontrada no cotidiano dos profissionais de saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS (maiúsculo, negrito)

Assim, o Box Fadiga por Compaixão contribui para a disseminação de informações confiáveis, o combate à desinformação e à propagação de *Fake News*, além de promover a saúde física e mental dos trabalhadores da saúde, fortalecendo o

vínculo com o ambiente laboral e incentivando práticas de autocuidado e prevenção. Para além de seu papel educativo, o material apresenta potencial impacto na gestão pública da saúde, ao colaborar para a redução dos afastamentos laborais, aumentar a eficiência dos cuidados prestados e melhorar a qualidade de vida dos profissionais. A iniciativa também fortalece os debates sobre a saúde do trabalhador e está alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente os ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico) e 16 (Paz, Justiça e Instituições Eficazes), reforçando seu caráter socialmente relevante e transformador.

**Palavras-chave:** Fadiga por Compaixão; Enfermagem do Trabalho; Tecnologia em Saúde.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS** (maiúsculo, negrito)

BATALHA, E., et al. Satisfação por compaixão, burnout e estresse traumático secundário em enfermeiros da área hospitalar. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 24, p. 25-33, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.19131/rpesm.0278>. Acesso em: 08 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. INSS: afastamento por saúde mental cresce 38% em um ano. **Terra**, 7 mar. 2024. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/inss-afastamento-por-saude-mental-cresce-38-em-um-ano,c8642c8752f44a103cda479b2ad6a4f4owcez6ph.html>. Acesso em: 11 janeiro de 2025.

FIGLEY, C. R. Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. In: Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, **researchers, and educators.**, v. 279, p. 3–28, 1995.

Organização das Nações Unidas (ONU). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Nações Unidas Brasil; 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>

SOARES, B.K.P. et al. Impactos das tecnologias de informação e comunicação como estratégia de educação permanente em saúde para os profissionais de

enfermagem. **Revista ciência plural**, v. 8, n. 2, p. 1–18, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/24770>. Acesso em: 11 janeiro de 2025.

---

#### DADOS CADASTRAIS

**BOLSISTA:** Isadora Godinho Pereira

**MODALIDADE DE BOLSA:** PIBIC/CNPq (IC)

**VIGÊNCIA:** 09/2024 a 08/2025 – Total: 11 meses

**ORIENTADOR(A):** Letícia de Lima Trindade

**CENTRO DE ENSINO:** CEO

**DEPARTAMENTO:** Enfermagem

**ÁREAS DE CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde / Enfermagem

**TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA:**

FADIGA POR COMPAIXÃO: um estudo de método misto intervintivo com profissionais de saúde  
Programa: Grupo de Estudos sobre Saúde e Trabalho

**Nº PROTOCOLO DO PROJETO DE PESQUISA:** NPP3249-2022