Resumo nº 20

PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE AGRAVOS AOS PROFISSIONAIS EM SITUAÇÕES DE DESASTRES: DESENVOLVIMENTO DE INTERVENÇÃO NA MODALIDADE *MASSIVE OPEN ONLINE COURSE*

Paula Cristiana Klainpaul Fiorenza[1], Isadora Godinho Pereira[2], Thiago Paim Alflen[2], Clarissa Bohrer da Silva[3], Letícia de Lima Trindade[4]

1 Bolsista PROBIC/UDESC/CEO

2 Acadêmicos de Enfermagem UDESC/CEO

3 Professora do Departamento de Enfermagem UDESC/Oeste

4 Professora Coordenadora do projeto UDESC/CEO

INTRODUÇÃO: O aumento da frequência e da intensidade dos desastres naturais, tecnológicos e das emergências em saúde pública tem ampliado as demandas operacionais impostas aos profissionais responsáveis pela resposta a esses eventos, como bombeiros militares, equipes de saúde, profissionais da defesa civil e outros trabalhadores envolvidos na gestão e resposta a esses eventos. Além da necessidade de competências técnicas especializadas, esses profissionais são continuamente expostos a fatores estressores de natureza física, emocional e psicossocial, que podem comprometer sua saúde, sua qualidade de vida e sua capacidade para o trabalho. A exposição recorrente ao sofrimento humano, às perdas, às condições adversas de atuação e à elevada responsabilidade na tomada de decisões favorece o desenvolvimento de agravos à saúde mental, entre eles a Fadiga por Compaixão (FC), caracterizada pelo desgaste físico e emocional decorrente da exposição contínua ao sofrimento de pessoas assistidas (FIGLEY, 1995a; FIGLEY, 2002). Esse fenômeno está associado à redução da capacidade empática, ao comprometimento do desempenho profissional, ao aumento do risco de adoecimento mental, ao absenteísmo e à diminuição da qualidade da assistência prestada, repercutindo negativamente tanto na saúde dos trabalhadores quanto na efetividade das instituições responsáveis pela preparação, resposta e recuperação em situações de desastre. **Objetivo**: Descrever o processo de desenvolvimento do Curso ”Promoção e Prevenção da Saúde de Profissionais em Situações de Desastres*”* na modalidade *Massive Open Online Course* (MOOC).

DESENVOLVIMENTO: Trata-se de um estudo de abordagem mista, de caráter interventivo, fundamentado no referencial metodológico de Creswell e Creswell (2021), sendo nesse trabalho apresentado parte da etapa interventiva. Como produto da intervenção, foi desenvolvido um MOOC, estruturado para oferecer uma formação autoinstrucional, gratuita e de livre acesso aos profissionais envolvidos na resposta a desastres. A estruturação do conteúdo do MOOC foi fundamentada nas evidências disponíveis na literatura científica e nos resultados obtidos na etapa diagnóstica da pesquisa. O Curso foi organizado em módulos temáticos que abordam conceitos fundamentais sobre desastres e mudanças climáticas, gestão do estresse, estratégias de *coping*, resiliência, autocuidado, *mindfulness*, meditação, promoção da saúde mental, programas de bem-estar organizacional e estratégias de prevenção da FC. O MOOC integra o *Health Work International Project* e compõe o Programa Formativo Promoção da Saúde de Profissionais que Atuam em Cenários de Desastres, constituindo o terceiro e último curso de uma trilogia desenvolvida para fortalecer competências relacionadas à promoção da saúde mental e à prevenção de agravos psicossociais em profissionais expostos a contextos de crise e desastre. O programa formativo foi desenvolvido no âmbito de uma iniciativa internacional voltada à qualificação desses profissionais, com apoio financeiro da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC) e concessão de bolsa de

Iniciação Científica pelo Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (PIBIC/CNPq).

RESULTADOS: Os achados da literatura e da etapa diagnóstica da pesquisa apontaram como principais fatores de vulnerabilidade a exposição frequente ao sofrimento humano, a necessidade de tomada de decisões sob pressão, a imprevisibilidade inerente às operações, a sobrecarga física e emocional e a predisposição ao desenvolvimento da FC. Tais fatores são reconhecidos como importantes determinantes do adoecimento ocupacional entre profissionais que atuam em situações de desastres, repercutindo negativamente tanto na saúde dos trabalhadores quanto na qualidade da assistência prestada (FIGLEY, 1995a; FIGLEY, 2002). A partir desses resultados, foi desenvolvido o Curso 3 da trilogia formativa, intitulado "Promoção e Prevenção da Saúde de Profissionais em Situações de Desastres", organizado em duas lições sequenciais e complementares. Cada lição reúne diferentes recursos educacionais, como videoaulas, materiais de apoio e atividades práticas, favorecendo um processo de aprendizagem autoinstrucional. Embora o acesso aos conteúdos seja independente, recomenda-se que o percurso formativo seja realizado de forma sequencial, permitindo uma compreensão progressiva dos temas e maior aproveitamento da experiência educativa. A concepção pedagógica do curso foi orientada por uma abordagem preventiva e de promoção da saúde, ampliando a perspectiva tradicionalmente centrada na assistência ao profissional após o adoecimento. Nesse sentido, o cuidado direcionado aos trabalhadores passa a ser compreendido como um componente estratégico da gestão de riscos e da preparação para desastres. Essa perspectiva está alinhada às recomendações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2024), que ressaltam a necessidade de incorporar ações de proteção da saúde mental e de suporte psicossocial em todas as fases da gestão de emergências, desde a preparação até a recuperação. A Lição 1 – Resiliência e Autocuidado em Situações de Desastre aborda a resiliência como a capacidade de enfrentar adversidades, adaptar-se às mudanças e recuperar-se diante de experiências altamente desafiadoras. No contexto dos desastres, essa competência torna-se especialmente relevante em razão da constante exposição dos profissionais a cenários marcados por sofrimento humano, elevada pressão, imprevisibilidade e intensas demandas físicas e emocionais. Entretanto, o curso destaca que a resiliência não deve ser compreendida como uma característica exclusivamente individual, uma vez que seu fortalecimento também depende de condições adequadas de trabalho, suporte institucional e redes de apoio social. Outro eixo temático refere-se ao autocuidado, apresentado como uma competência essencial para a prática profissional. Em operações de emergência e desastre, é comum que os profissionais priorizem integralmente o atendimento às vítimas, relegando suas próprias necessidades físicas e emocionais. Todavia, as evidências indicam que essa postura favorece o desgaste progressivo, reduz a capacidade de recuperação e aumenta a suscetibilidade ao desenvolvimento da FC e da Síndrome de Burnout (SB). Diante disso, o MOOC enfatiza o autocuidado como uma estratégia ética e preventiva indispensável para a preservação da saúde e da capacidade funcional dos trabalhadores. Entre os conteúdos desenvolvidos destacam-se orientações relacionadas ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional, alimentação saudável, prática regular de atividade física, qualidade do sono, fortalecimento das redes de apoio, reconhecimento dos próprios limites e busca por apoio profissional quando necessário. Essas estratégias são respaldadas por evidências que demonstram sua contribuição para a redução do sofrimento psíquico e para a promoção da saúde mental em trabalhadores expostos a contextos de elevada exigência. Como inovação pedagógica, o curso também incorpora conteúdos sobre *mindfulness* e meditação como práticas complementares de promoção da saúde mental. As atividades propostas buscam tornar essas estratégias mais acessíveis aos profissionais, por meio de exercícios simples de respiração consciente, atenção plena e meditação guiada, facilmente aplicáveis ao cotidiano de trabalho. Além disso, são apresentados programas institucionais de bem-estar, cujos benefícios incluem a redução do

absenteísmo, do presenteísmo, da rotatividade e de outros desfechos negativos relacionados ao trabalho. Dessa forma, o curso reforça que a promoção da saúde ocupacional deve resultar de um compromisso compartilhado entre trabalhadores, gestores e instituições. Na Lição 2 – Bem-Estar e Promoção da Saúde no Trabalho em Situações de Desastre, são discutidos os fundamentos da promoção da saúde e da prevenção de agravos no ambiente laboral, com ênfase nos profissionais que atuam em contextos de emergência e desastre. São abordados os principais fatores de riscos físicos, emocionais e psicossociais presentes nesses cenários, bem como a importância do apoio institucional para a proteção da saúde dos trabalhadores e para a prevenção do desgaste ocupacional. Além disso, a lição apresenta os programas de bem-estar organizacional como instrumentos estratégicos para a construção de ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis e sustentáveis. Também são discutidas diferentes intervenções voltadas à promoção da saúde, incluindo atividade física no ambiente laboral, yoga, estratégias para melhoria do sono e do repouso, técnicas de relaxamento, práticas de *mindfulness* e intervenções digitais, evidenciando um conjunto de ações capazes de fortalecer a saúde física e mental dos profissionais que atuam em cenários de desastres.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: O MOOC evidenciou o potencial das tecnologias educacionais para ampliar o acesso à educação permanente, fortalecer competências profissionais e disseminar estratégias baseadas em evidências para a prevenção da FC e de outros agravos relacionados ao trabalho. Os conteúdos desenvolvidos reforçam que a promoção da saúde de profissionais que atuam em desastres exige uma abordagem integrada, contemplando aspectos individuais, organizacionais e institucionais, por meio de estratégias como fortalecimento da resiliência, autocuidado, *mindfulness*, promoção da atividade física, qualidade do sono e programas de bem-estar organizacional. Os resultados também destacam que a promoção da saúde ocupacional deve ser compartilhada entre trabalhadores e instituições, demandando ambientes laborais saudáveis, suporte psicossocial, políticas de cuidado e ações permanentes de educação em saúde. Além disso, a iniciativa contribui para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente dos ODS 3, 8 e 16, ao promover a saúde e o bem-estar, incentivar ambientes de trabalho mais seguros e fortalecer capacidades institucionais para a gestão de emergências e desastres. Assim, investir na saúde dos profissionais representa uma estratégia essencial para qualificar a resposta aos desastres e fortalecer sistemas de saúde mais resilientes e sustentáveis.

Palavras-chave: Promoção da Saúde. Cursos de Capacitação. Equipe de Desastre. Saúde Ocupacional.

REFERÊNCIAS

FIGLEY, C. R. Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York: Brunner-Routledge, 1995.

FIGLEY, C. R. Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self-care. Journal of Clinical Psychology, v. 58, n. 11, p. 1433-1441, 2002.

CRESWELL, J. W.; CRESWELL, J. D. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Strengthening mental health and psychosocial support before, during and after armed conflicts, natural and human-caused disasters and health and other emergencies. Geneva: WHO, 2024.