

O PAPEL DA GRATIDÃO

Lorena Ibiapina Mendes de Carvalho

- Residência médica e doutorado em anestesiologia pela Faculdade de Medicina de Botucatu (UNESP)
- Presidente da Sociedade de Anestesiologia do Estado do Piauí (SAEPI)
- Médica anesthesiologista plantonista do Hospital Getúlio Vargas e Hospital Maternidade Satélite (Teresina-PI)



Anestesiologia é uma especialidade médica desafiante, intensa e com elevada demanda física e mental. É rotineiro que o anesthesiologista seja colocado no papel de líder numa equipe, atraindo o peso da responsabilidade em momentos críticos que exigem rápida resposta. Somem-se a isso as horas contínuas e frequentemente exaustivas de trabalho, além dos plantões noturnos. De fato, bem antes da pandemia do novo coronavírus (Covid-19), já amargávamos certo distanciamento social da família e dos amigos, numa “linha de frente” diária e ininterrupta, vivendo uma epidemia de risco psicológico silenciosa e subestimada.

Como exemplo recente, em estudo com 3.898 anesthesiologistas sócios da American Society of Anesthesiologists inquiridos em março de 2020, 59,2% tinham risco elevado de desenvolver burnout (caracterizado por exaustão emocional e/ou despersonalização) e 13,8% reuniam critérios clínicos de síndrome de burnout (triade exaustão emocional, despersonalização e baixo senso de realização pessoal).

Em análise multivariada, associavam-se, independentemente do risco alto de burnout, falta de apoio no trabalho (risco relativo [RR] = 6,7), jornada de trabalho maior que 40 horas semanais (RR = 2,22), reconhecer-se como gay, lésbica, bissexual, transgênero/transsexual, intersexo ou assexual (RR = 2,21) e desfalque na equipe de trabalho (RR = 2,06). A falta de apoio no trabalho (RR = 10) e em casa (RR = 2,13) foi o fator com associação mais forte para o desenvolvimento da síndrome de burnout¹. Essa prevalência está em acordo com outros dados nacionais e internacionais² e representa um sinal de alerta para todos os anesthesiologistas.

Tornou-se claro que estamos doentes. Mas, na alavanca das nossas metas irreais de sucesso, rendimento financeiro e materialismo exagerado, ou simplesmente pelo vício em trabalhar e produzir mais, as muitas horas trabalhadas vão ocupando o lugar de outros importantes pilares da vida: tempo para a família e para si mesmo. Enfim, falta tempo para ser feliz.

Como um pêndulo no seu ponto mais alto e prestes a cair, no entanto, sobrevém uma força para nos resgatar a esperança da busca por nós mesmos. Porque,

em certo ponto de infelicidade, somos movidos para tentarmos voltar a ser (mais) felizes: conosco, com a nossa profissão e com as nossas pessoas mais queridas.

Esse momentum traduz uma operação de resgate muito além do “tempo perdido”: é um (re)encontro com o eu, com os meus valores e propósitos. É quase irônico que esse olhar para si mesmo venha num momento de fragilidade, muitas vezes impulsionado por outra pessoa próxima. Quem é essa pessoa na sua vida (mais de uma alternativa pode estar correta)? Um cônjuge? Um filho? Os pais? Irmão ou irmã? Um amigo próximo? Um colega de trabalho? Deus? Uma “força maior”, num momento espiritual? Você percebeu que não está só? Nunca esteve e nunca estará...

Agora reflita por um momento: você expressou gratidão por essa pessoa que o resgatou ou mesmo apoia-o diariamente? E aqui, muitos devaneiam que expressar gratidão é dar um presente físico em troca de um favor que alguém possa ter-nos feito. Ou que exige gestos grandiosos ou palavras superlativas estampadas nas redes sociais, com mais visualizações e mais likes. Que é arriscado ser “bonzinho” num mundo em que a esperteza e a malícia geralmente vencem. Ou têm medo de tornarem-se vulneráveis por mostrar dependência de alguém. Ou mesmo que conseguimos tudo sozinhos, somos merecedores dos nossos feitos, sem dever nada a ninguém.



Figura 1 – Imagem representativa do **Núcleo do EU**, uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Anestesiologia (SBA), sob coordenação do dr. Marcos Antonio Costa de Albuquerque, que visa o autocuidado e o bem-estar do anestesiológista sócio da SBA, expressando um cultivo contínuo de gratidão

Para desconstruir esses obstáculos que nos afastam das pessoas e, em última análise, de nós mesmos, podemos antecipar o final da história e afagar os corações mais ansiosos. A gratidão tem o poder de curar, iluminar, de mudar vidas. É um caminho para a felicidade. É entender que nunca estamos sozinhos, porque em tudo que conseguimos existe alguém ao nosso lado (ver Figura 1). É ser humilde e livre para aceitar a ajuda oferecida. É ser grato. E isso vai muito além de mera troca de favores.

De forma simples, gratidão é reconhecer que recebemos algo valioso de alguém³. É do filósofo romano Cícero a conhecida citação: “A gratidão não somente é a maior de todas as virtudes, como também é a mãe de todas as outras”. Mas será que todos já nascem naturalmente gratos? Ou seria privilégio de alguns, geneticamente abençoados, esse traço de personalidade? Segundo estudos recentes, é possível aprender a ser grato, fazendo do hábito diário um treinamento até tornar a gratidão um estilo de vida⁴.

Esse treinamento envolve dois aspectos principais. Primeiro, afirmar que o bem existe. Mesmo em meio a adversidades, dificuldades e intempéries, podemos ver o bem, que se traduz em elementos positivos que nos rodeiam. Segundo, que outra pessoa, uma fonte externa a você, ajudou-o a alcançar algo que, sozinho, você não conseguiria.

Com esses dois pontos em mente, comece agradecendo gestos simples, reconheça que alguém estava ao seu lado quando precisou. Desvança-se do seu orgulho e da inclinação a queixar-se de tudo e de qualquer coisa, para que possa conectar-se com o outro, vendo o bem que recebeu e retribuindo com a sua gratidão. Por fim, expresse esse sentimento verbalmente, por escrito (com uma “carta de gratidão” ou um e-mail, cartão, mensagem) ou mesmo por meio de ações. Faça-o “com o coração”, de maneira voluntária, e não por obrigação.

Também é possível fazer esse exercício escrevendo um diário de gratidão, no qual elencam-se “coisas” pelas quais se foi grato naquele dia. Inúmeros benefícios foram comprovados com esse tipo de diário. Emmons e McCullough avaliaram, por três semanas, pessoas que mantinham um diário de gratidão versus controles. Observaram, então, diferenças significativas nas esferas psicológica (as pessoas do grupo que escrevia o diário de gratidão tiveram mais emoções positivas), física (prática mais regular de exercícios físicos e melhor qualidade de sono), interpessoal

(maior disposição em ajudar, pessoas sentindo-se mais conectadas e apreciadas pelos pares, menos sozinhas e isoladas) e espiritual (as pessoas sentiram-se mais amorosas e propensas a perdoar)⁵. Esses achados foram, posteriormente, reproduzidos e confirmados por outros autores, inclusive com menores índices de depressão, melhora de dor crônica e maiores níveis de felicidade⁴.

Esse (re)conhecimento faz com que desviemos o olhar de dentro para fora. Isto é, deixemos de alimentar as necessidades exageradas que construímos em nós mesmos: “Eu mereço”; “eu tenho direito”; “tudo que quero consigo sozinho”; “não preciso de ninguém para alcançar o meu objetivo”. Eu, eu, eu... No lugar, podemos adubar raízes mais elementares de ver o outro e ser grato ao outro.

O que florescerá? Não sabemos ao certo. Por outro lado... Eis a beleza de tudo: acompanhar esse florescer, sabendo que dias bons e ruins virão, mas desfrutar desse presente é a chave de toda a nossa felicidade. Nós adubamos esse sentimento positivo, uma nova forma de agir, de reconhecer o bem e simplesmente sermos gratos às pessoas e às pequenas coisas. E, de repente, vemo-nos felizes. Não porque temos mais sucesso ou melhor remuneração que o colega, o carro da moda ou a bolsa mais cara da vitrine. Mas porque formamos laços, estreitamos amizades e relacionamentos e, num gesto maior de gratidão, entendemos que tudo é um presente. Que a vida em si é um presente. Um presente pelo qual vale a pena viver, aqui e agora, com aqueles que mais amamos.

AGRADECIMENTOS

Especial gratidão ao dr. Marcos Antonio Costa de Albuquerque, amigo, idealizador e coordenador do Núcleo do EU da SBA.

Ao dr. Augusto Key Karazawa Takashima, presidente da SBA (gestão 2021) e integrante do Núcleo do EU, a amizade e o apoio no engrandecimento desta importante causa.

À dra. Claudia M. R. P. Cavaliere, amiga e integrante do Núcleo do EU, a ajuda fundamental com os conceitos de psicologia positiva e o conteúdo de ciência da gratidão.

A todos os integrantes do Núcleo do EU, amigos queridos, eterna gratidão por estarmos evoluindo juntos nessa jornada do autocuidado e bem-estar e formando anesthesiologistas mais felizes.

Referências

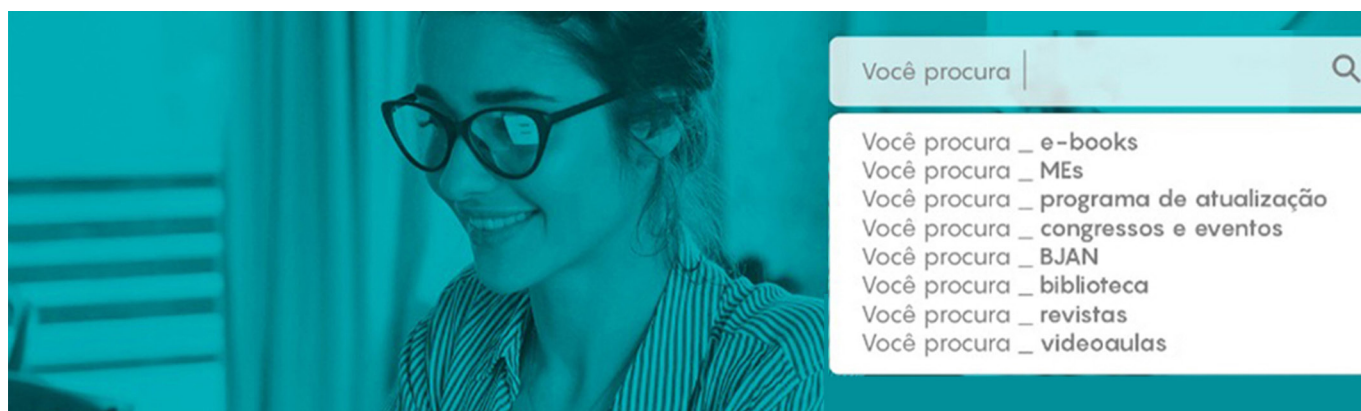
1. Anoushka M et al. Burnout rate and risk factors among anesthesiologists in the United States. *Anesthesiology*. 2021;134:683-696. doi: <https://doi.org/10.1097/ALN.0000000000003722>.

2. Sousa ARC et al. Burnout em anesthesiologia. *Brazilian Journal of Anesthesiology*. 2018;68(5):507-517. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2018.04.007>.

3. Emmons, RA. Agradeça e seja feliz! Tradução: Fernandes MCBW. 2 ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2018.

4. Smith JA et al. The gratitude project: how the science of thankfulness can rewire our brains for resilience, optimism, and the greater good. New Harbinger Publications, 2020. ISBN-10: 1684034612.

5. Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol*. 2003;84(2):377-89. doi: 10.1037//0022-3514.84.2.377. PMID: 12585811.



**NÓS REUNIMOS TUDO
EM UM SÓ LUGAR.**


ACADEMIA SBA