



Autocompaixão

Além do prontuário: autocompaixão e sobrevivência emocional



Se você tratasse seus colegas ou pacientes com o mesmo rigor e julgamento que usa consigo, como estaria o clima no seu trabalho hoje? Descubra como a autocompaixão te ajuda a responder essa questão.

No cotidiano do HC, somos **especialistas em seguir protocolos rigorosos para garantir a segurança do paciente**. No entanto, quando somos nós que enfrentamos um esgotamento ou um momento de vulnerabilidade, é comum “suspendermos” o acolhimento e ativarmos um **sistema de julgamento implacável**.

Esta Ed. 07 do Pílulas de Psicologia propõe uma atualização no seu “prontuário emocional”, apresentando a **autocompaixão como um poderoso regulador emocional**. Você descobrirá que se tratar com a gentileza e solidariedade que dedica aos seus colegas ou pacientes não é luxo, mas o **fundamento para manter seu bem-estar e desempenho no trabalho**.



Autocompaixão

O protocolo de cuidado começa em você.

Em um hospital, a **triagem** é o passo decisivo que identifica quem precisa de cuidado imediato e qual o melhor caminho para a estabilização. **O que acontece quando o "paciente" em estado de urgência, exausto pelo "custo de cuidar" ou pela sobrecarga emocional é você?** Frequentemente, ignoramos nossos próprios sinais de alerta e nos deixamos no final da fila do acolhimento emocional. A **autocompaixão** propõe um protocolo de autocuidado que inicia com a seguinte constatação: **o seu sofrimento também exige atenção**. Para que este autocuidado seja efetivo, ele segue três procedimentos integrados:

acolhimento

bondade consigo vs autocrítica

Ao testemunhar o sofrimento de alguém, nossa resposta natural tende a ser o desejo de ajudar. A autocompaixão propõe que você direcione essa mesma **atitude benevolente e solidária a si mesmo nos momentos de exaustão** - ao invés de se condenar friamente por se sentir cansado.

avaliação de sinais

mindfulness vs sobreidentificação

Funciona como o seu **monitor de sinais vitais emocional**. A atenção plena permite observar o próprio sofrimento e a sobrecarga com clareza, sem evitar desconforto, mas também sem ser "afogado" por eles. Ajuda na regulação emocional.

classificação de risco

senso de humanidade vs isolamento

O sofrimento pode criar a falsa percepção de que somos os únicos a nos sentir cansados, gerando uma sensação de desconexão e solidão. A autocompaixão atualiza esse prontuário ao revelar que os desafios emocionais são parte da **condição humana**.





Autocompaixão

Diagnóstico diferencial: desmistificando a autocompaixão

Muitas vezes deixamos de aplicar a autocompaixão por receios incorretos. No ambiente hospitalar, por exemplo, onde a eficiência e a objetividade são valorizadas, é **comum confundir o acolhimento de si mesmo com comportamentos que evitam a responsabilidade**. No entanto, as evidências científicas revelam que a **autocompaixão** não é um sintoma de fragilidade, mas sim o **princípio ativo da resiliência**.

Vamos analisar os principais mitos que podem estar bloqueando o seu acesso a esse recurso que promove o bem-estar:

MITO
 “A autocompaixão vai me tornar um profissional fraco.”
VERDADE
 A autocompaixão é seu EPI emocional. Enquanto a autocrítica severa consome sua energia, a autocompaixão proporciona a força necessária para enfrentar os desafios e as situações de alta carga emocional. Ser seu próprio aliado em um ambiente desafiador como o HC te torna mais resiliente que se tratar como um inimigo.

MITO
 “A autocompaixão é apenas uma forma de autoindulgência”
VERDADE
 A autocompaixão não é sobre ser permissivo com comportamentos prejudiciais. É sobre focar na saúde a longo prazo. Assim como um tratamento adequado visa a recuperação total do paciente, quem pratica a autocompaixão cuida melhor de si mesmo. O objetivo é o bem-estar genuíno.



Autocompaixão



MITO



“Se eu for compassivo comigo, vou perder a motivação para melhorar.”

VERDADE



A autocompaixão substitui o medo e a sensação de inadequação pelo encorajamento e pelo desejo de bem-estar.

Estudos mostram que pessoas autocompassivas têm uma mentalidade de crescimento: elas buscam o sucesso por razões intrínsecas e têm menos medo de enfrentar novos desafios. Sabem que sua dignidade não depende de ter uma autoestima elevada.

MITO



“Focar em mim é um ato de egoísmo.”

VERDADE



Pelo contrário, a autocompaixão é o que garante a sustentabilidade do cuidado. Para quem atua na assistência ou no apoio, ela oferece os recursos emocionais necessários para continuar cuidando dos outros sem se esgotar. Além disso, ela melhora a conexão com os colegas, pois quem aceita suas próprias emoções tende a ser mais compreensivo com as emoções alheias. Isso ajuda a melhorar o clima da equipe.



Nota de segurança: a autocompaixão não é uma justificativa para a negligência. Ela é uma ferramenta que protege a mente do cuidador para que ele possa manter o foco, a clareza e a excelência como a segurança do paciente e os processos de trabalho demandam em um hospital de alta complexidade.

Referência

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.



Autocompaixão

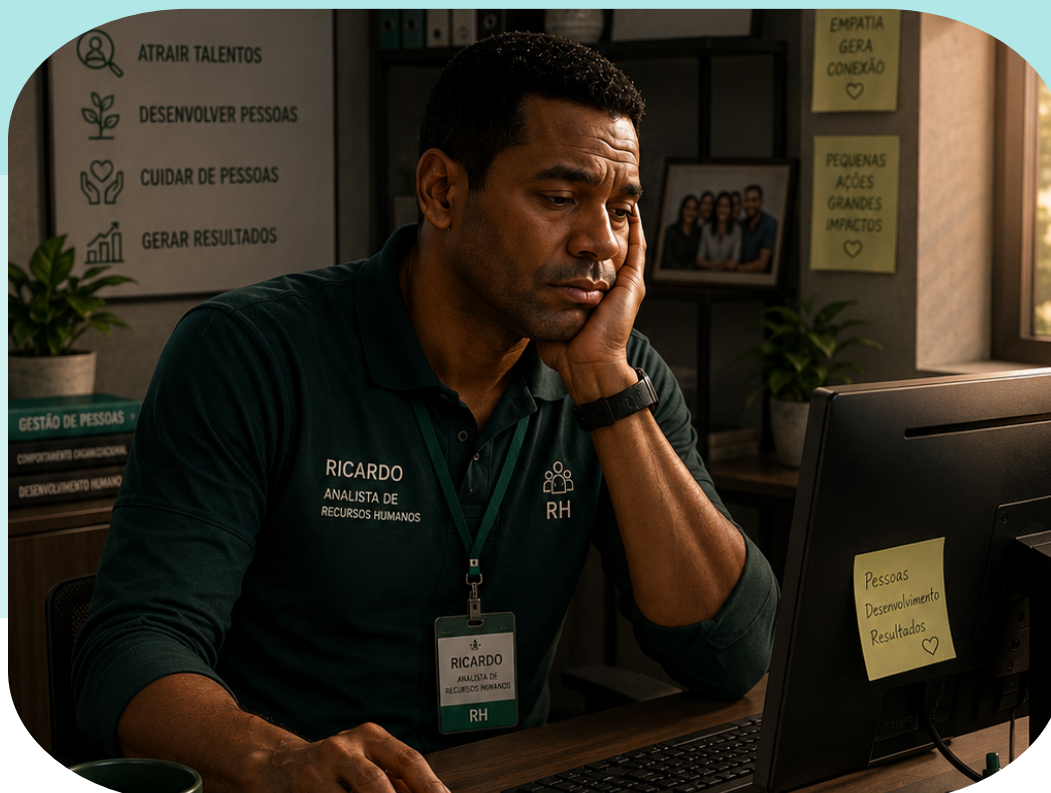
Da teoria à prática: a jornada de autocompaixão

O CASO FICTÍCIO DE RICARDO: ENTRE A EFICIÊNCIA E O AUTOCUIDADO

Ricardo é analista de RH. Recentemente, ele atingiu um **estado de exaustão emocional**, apresentando **sinais claros de presenteísmo**. Apesar de fisicamente no posto, sua capacidade de concentração e produtividade estavam reduzidas pelo cansaço acumulado.

Ao ouvir sobre **autocompaixão**, Ricardo teve receios imediatos: **“isso é coisa de mulher”**. Ele temia que ser gentil consigo mesmo o tornaria menos forte ou mais indulgente frente às suas responsabilidades.

Para ele, sua **autocrítica implacável assegurava a eficiência dos processos**. Ele via a si mesmo como um funcionário que não podia parar e que precisava estar sob **pressão constante de cobranças internas punitivas para manter seu desempenho em nível máximo**. Ao perceber que o estresse se tornou insustentável, **Ricardo decidiu iniciar sua jornada de autocompaixão**.





Autocompaixão

O EXERCÍCIO DA AUTOCOMPAIXÃO

Bondade consigo mesmo: Ricardo tem percebido que, nos momentos de sobrecarga, ele costuma se tratar com uma dureza que jamais aplicaria a um colega. Agora, ele tem tentado adotar uma **atitude benevolente e solidária consigo mesmo**, reconhecendo e se perguntando: “Estou com muitas demandas de trabalho. Como posso me organizar para melhorar meu foco e produtividade, sem me maltratar nessa situação?”

Senso de humanidade: Aos poucos, Ricardo está conseguindo reconhecer que a **vulnerabilidade e o cansaço são condições compartilhadas** por quem que se dedica a atividades de alta complexidade. Com isso, Ricardo tem se sentido menos isolado e a sua percepção do peso emocional na execução de suas tarefas está diminuindo.

Atenção plena: Em situações de sobrecarga emocional, Ricardo tem aprendido a **observar sua ansiedade e seu estresse como situações transitórias**, sem se fundir com eles. Isso tem ajudado a manter a clareza mental para priorizar as demandas urgentes com atenção plena em vez de se sentir paralisado pelas suas emoções e pensamentos negativos.





PÍLULAS DE PSICOLOGIA

Sua dose mensal de saúde mental no trabalho



Autocompaixão

COMO SE COLOCAR NA ESCALA DE CUIDADO DO DIA?



Workshop Presencial

Além do prontuário: Autocompaixão e sobrevivência emocional

A Divisão de Recursos Humanos (DRH) do HC convida você para o *Workshop* "Além do prontuário". Uma ação estratégica desenhada para instrumentalizar profissionais da assistência e das áreas de apoio com ferramentas práticas e baseadas em evidências para exercício da autocompaixão.



Quando?

Turmas de 27 a 31/07/2026



Como serão as atividades?

Metodologias ativas com estratégias psicoeducativas para planejar e executar micro-intervenções focadas na autocompaixão para promoção do bem-estar.



Público-alvo

Aprendizes e Profissionais que atuam no HC.



Pré-requisito para participação

Preencher formulário de inscrição. Responder a escala de autocompaixão e ler a Ed. 07 do Boletim Informativo da DRH - Pílulas de Psicologia.



Instrutoras

Monique Arantes Guimarães e Nádia Cristina Zamariola Milani, psicólogas do trabalho da DRH.

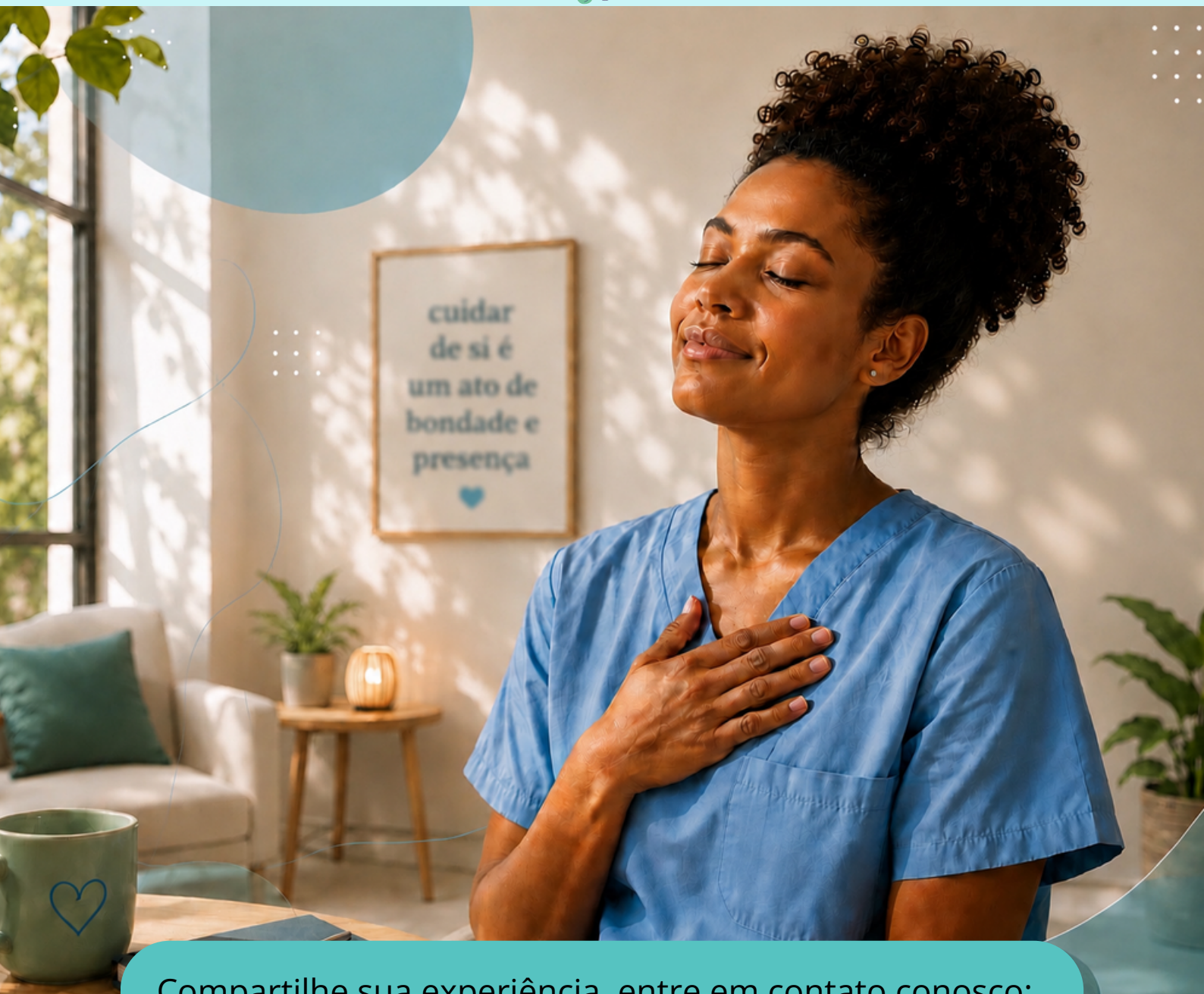
INSCRIÇÕES ABERTAS!

Aprenda a ser gentil consigo mesmo em momentos difíceis.



PÍLULAS DE PSICOLOGIA

Sua dose mensal de saúde mental no trabalho



Compartilhe sua experiência, entre em contato conosco:



Google Forms: [Sugestões ou comentários](#)



desenrh@unicamp.br



18366/18430/17577/17484