

RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Hermócrates Gomes Melo Júnior

<https://orcid.org/0009-0003-5758-414X>

E-mail: hgjunior@ufba.br

Ítalo Martins Lôbo

<http://lattes.cnpq.br/6749691611717421>

E-mail: italolobopsi@gmail.com

Joselita Silva Brito Raimundo

<https://lattes.cnpq.br/3141697284940831>

<https://orcid.org/0000-0001-5764-4155>

E-mail: jo_hand_2014@hotmail.com

Lucas Silva Dias

<https://lattes.cnpq.br/5239407961471996>

E-mail: lucassilvadias161295@gmail.com

Pollyanna Marcondes

<http://lattes.cnpq.br/9240901407225647>

<https://orcid.org/0009-0003-7869-4372>

E-mail: pollyannamarcondes@gmail.com

RESUMO

Esta revisão bibliográfica abordou a resiliência psicológica durante a pandemia de COVID-19, com o objetivo de analisar como indivíduos e comunidades enfrentaram e se adaptaram a este período de adversidade sem precedentes. A metodologia adotada envolveu a revisão de literatura em bases de dados acadêmicas, focando em estudos publicados desde o início da pandemia até o presente. Os resultados evidenciaram o impacto significativo da pandemia na saúde mental, destacando a ansiedade, depressão e estresse como desafios comuns. Observou-se que a resiliência psicológica, influenciada por fatores como suporte social, estratégias de coping e intervenções psicológicas, desempenhou um papel na adaptação a esses desafios. As considerações finais enfatizaram a importância de políticas públicas e estratégias de intervenção voltadas para o suporte à resiliência psicológica, sugerindo a necessidade de abordagens integradas que considerem as diversas dimensões da saúde mental.

Palavras-chave: Resiliência Psicológica. COVID-19. Saúde Mental. Pandemia. Estratégias de Coping.

ABSTRACT

This bibliographic review addressed psychological resilience during the COVID-19 pandemic, aiming to analyze how individuals and communities coped and adapted to this unprecedented period of adversity. The methodology involved reviewing literature from academic databases, focusing on studies published from the beginning of the pandemic to the present. Results highlighted the significant impact of the pandemic on mental health, identifying anxiety, depression, and stress as common challenges. It was observed that psychological resilience, influenced by factors such as social support, coping strategies, and psychological interventions, played a crucial role in adapting to these challenges. Final considerations emphasized the importance of public policies and intervention strategies aimed at supporting psychological resilience, suggesting the need for integrated approaches that consider the various dimensions of mental health.

Keywords: Psychological Resilience. COVID-19. Mental Health. Pandemic. Coping Strategies.

A pandemia de COVID-19, desencadeada pelo vírus SARS-CoV-2 no final de 2019, provocou uma crise sanitária global de proporções sem precedentes, afetando a vida em sociedade, a economia, e, de forma significativa, a saúde mental das populações. Este período caracterizou-se por incertezas, medos, perdas, mudanças abruptas no cotidiano e na forma como indivíduos interagem entre si e com o ambiente. Dentro deste contexto, a resiliência psicológica surge como um tema de investigação relevante, pois ela desempenha um papel fundamental na capacidade dos indivíduos de enfrentar, adaptar-se e recuperar-se de situações de estresse extremo e adversidade.

A relevância deste tema justifica-se pela necessidade de compreender os mecanismos que permitem que algumas pessoas mantenham ou recuperem rapidamente seu bem-estar psicológico em face de desafios significativos, enquanto outras apresentam dificuldades substanciais. A pandemia oferece um cenário único para explorar essas diferenças, dada a sua natureza global e o impacto abrangente em todos os aspectos da vida humana. Entender a resiliência psicológica neste contexto pode informar o desenvolvimento de estratégias de intervenção e políticas públicas visando apoiar a saúde mental da população durante e após crises sanitárias.

A problematização emerge da observação de que, apesar do reconhecimento da importância da resiliência para a saúde mental, há uma carência de estudos que explorem sua dinâmica durante eventos de magnitude tão disruptiva quanto uma pandemia. Questões surgem sobre como a resiliência psicológica se manifesta em diferentes grupos populacionais, quais fatores a influenciam positiva ou negativamente e como intervenções podem ser estruturadas para fortalecer esse aspecto da saúde mental em tempos de crise.

Diante disso, os objetivos desta pesquisa centram-se em: (1) explorar o conceito de resiliência psicológica no contexto da pandemia de COVID-19, identificando seus principais componentes e mecanismos; (2) investigar como a resiliência psicológica afeta a saúde mental de diferentes grupos populacionais durante a pandemia, incluindo profissionais de saúde, idosos, e jovens; (3) analisar as estratégias e intervenções que promovem a resiliência psicológica, com o intuito de identificar práticas eficazes que possam ser recomendadas para o manejo da saúde mental em crises sanitárias. Através desses objetivos, busca-se contribuir para o corpo de conhecimento sobre saúde mental em contextos de crise, fornecendo subsídios para a formulação de estratégias mais efetivas de suporte psicológico e resiliência individual e coletiva.

REFERENCIAL TEÓRICO

METODOLOGIA

A metodologia adotada para a realização desta pesquisa consiste em uma revisão de literatura, processo pelo qual se realiza a busca, análise e síntese de informações publicadas sobre um determinado tema ou questão de pesquisa. Este método permite compreender o estado da arte, identificar lacunas no conhecimento existente e estabelecer conexões entre diferentes estudos e teorias. A revisão de literatura se destaca por permitir uma compreensão de um tema através da análise crítica de estudos anteriores, sem necessitar de coleta de dados primários.

A coleta de dados para esta revisão foi realizada por meio de buscas sistemáticas em bases de dados acadêmicas reconhecidas, incluindo PubMed, Scopus, Web of Science, e PsycINFO, utilizando palavras-chave relevantes ao tema da resiliência psicológica durante a pandemia de COVID-19. As palavras-chave foram selecionadas para abranger estudos relevantes ao tema, incluindo termos como “resiliência psicológica”, “COVID-19”, “pandemia”, “saúde mental”, entre outros. A busca foi limitada a artigos publicados entre o início da pandemia, no final de 2019, até o momento atual, visando garantir a relevância e atualidade dos dados coletados.

2 A análise dos dados seguiu uma abordagem qualitativa, na qual os artigos selecionados foram cuidadosamente examinados para extrair informações pertinentes aos objetivos da pesquisa. Inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para uma seleção preliminar baseada na relevância para o tema de estudo. Após essa triagem, os artigos completos considerados pertinentes foram lidos integralmente. Durante a análise, foram identificados temas centrais, métodos de pesquisa utilizados, principais achados, e a relação desses achados com o conceito de resiliência psicológica no contexto da pandemia. Este processo permitiu não apenas a compreensão das diversas perspectivas e resultados encontrados na literatura, mas também a identificação de padrões, divergências e lacunas nos estudos revisados.

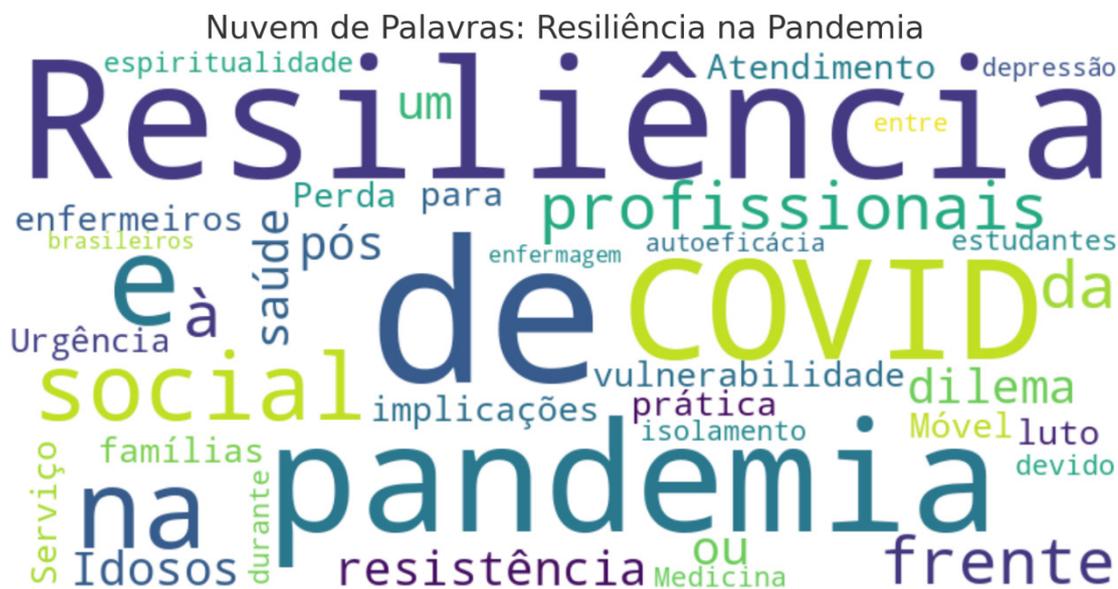
A síntese dos dados coletados foi estruturada de forma a refletir sobre os objetivos da pesquisa, agru-

pando as informações em categorias temáticas que facilitam a compreensão do leitor sobre o estado atual do conhecimento e as principais questões ainda não respondidas. Assim, a revisão de literatura realizada serve como base para a discussão sobre a importância da resiliência psicológica durante a pandemia de COVID-19, oferecendo uma visão consolidada dos estudos existentes e direcionamentos para futuras pesquisas.

Autor(es)	Título	Ano
KRAWCZYK, N.; ZAN, D.	Resiliência ou resistência: um dilema social pós-pandemia	2021
MAIA, A. O. B.; GUIMARÃES NETO, A. C.	Resiliência de profissionais de saúde frente à COVID-19	2021
MOURA, M. L. S.	Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência	2021
SCHMIDT, B. et al.	Perda, luto e resiliência na pandemia de COVID-19: implicações para a prática com famílias	2022
ROCHA, J. T. S. et al.	Resiliência de enfermeiros do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência frente a pandemia da COVID-19	2023
MORATO, A. E. P. et al.	Resiliência e espiritualidade de estudantes de Medicina durante isolamento social devido à pandemia da Covid-19	2023
SOUSA, L. R. M.; LEONI, P. H. T.; CARVALHO, R. A. G.; VENTURA, C. A. A.; OLIVEIRA E SILVA, A. C.; REIS, R. K.; GIR, E	Resiliência, depressão e autoeficácia entre profissionais de enfermagem brasileiros na pandemia de COVID-19	2023

Fonte: autoria própria

RESULTADOS E DISCUSSÃO



3

Fonte: autoria própria

CONCEITO DE RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA

A resiliência psicológica, ao longo do tempo, tem sido objeto de estudo em diversas áreas do conhecimento, evoluindo de uma percepção de traço inato para um processo dinâmico que envolve a interação entre o indivíduo e seu ambiente. Esta mudança paradigmática reflete a complexidade da resiliência como um fenômeno multifatorial, que engloba a capacidade de um indivíduo de resistir, se recuperar e crescer em

face de adversidades. Krawczyk e Zan (2021) elucidam essa perspectiva ao afirmarem que “a resiliência transcende a mera sobrevivência diante de adversidades, implicando também na capacidade de transformação e crescimento pessoal após experiências traumáticas” (p. 34). Essa definição ampliada reconhece a resiliência não apenas como uma reação à adversidade, mas também como uma oportunidade para o desenvolvimento pessoal.

Os componentes e características da resiliência psicológica incluem aspectos como a autoeficácia, otimismo, flexibilidade cognitiva e apoio social, que juntos formam um conjunto de recursos internos e externos que o indivíduo mobiliza para enfrentar e se adaptar a situações desafiadoras. Moura (2021) destaca a importância desses componentes ao observar que “a interação entre fatores individuais, como otimismo e autoeficácia, e fatores contextuais, como o apoio social, constitui a base para o desenvolvimento da resiliência em idosos durante a pandemia” (p. 200).

No que se refere às teorias e modelos explicativos da resiliência, abordagens tem sido propostas para entender como esse fenômeno se manifesta e pode ser fortalecido. Um exemplo disso é a teoria do ajustamento resiliente, que sugere que a resiliência resulta de um processo contínuo de ajustamento positivo em resposta a desafios significativos. Rocha *et al.* (2023) oferecem compreensões sobre este modelo ao discutir como “enfermeiros do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência demonstram resiliência ao ajustarem suas estratégias de coping, mantendo um desempenho profissional eficaz mesmo sob intensa pressão durante a pandemia” (p. 27985).

Sousa *et al.* (2023) ilumina a discussão sobre os componentes da resiliência psicológica, ao afirmarem que a complexidade da resiliência psicológica reside na sua capacidade de se manifestar de diferentes formas, dependendo das características individuais e do contexto. Em profissionais de enfermagem, observamos que a resiliência envolve desde a capacidade de manter a saúde mental equilibrada até a habilidade de encontrar soluções criativas para problemas emergentes no ambiente de trabalho, o que demonstra a interação entre aspectos cognitivos, emocionais e sociais na construção da resiliência.” (p. 1024)

Este trecho ressalta a natureza complexa e dinâmica da resiliência psicológica, sublinhando a interdependência entre os fatores pessoais e contextuais na sua formação e expressão.

Em resumo, a resiliência psicológica é compreendida como um processo adaptativo que permite ao indivíduo enfrentar adversidades, recuperar-se de eventos traumáticos e, em muitos casos, experimentar crescimento pessoal. As teorias e modelos explicativos da resiliência oferecem um arcabouço para entender os mecanismos subjacentes a este fenômeno, enfatizando a importância de considerar tanto os recursos internos quanto o suporte externo no desenvolvimento da resiliência.

IMPACTO DA PANDEMIA NA SAÚDE MENTAL

A pandemia de COVID-19 representou um evento global disruptivo, afetando a saúde mental de vastos segmentos da população, incluindo profissionais de saúde, idosos, crianças e adolescentes. A extensão e gravidade desse impacto foram documentadas em diversas pesquisas que apontam para um aumento significativo de casos de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e outros distúrbios psicológicos.

Profissionais de saúde, na linha de frente do combate à pandemia, enfrentaram níveis elevados de estresse, ansiedade e esgotamento, devido à exposição direta ao vírus, ao medo de contágio próprio e de familiares, além da sobrecarga de trabalho e do enfrentamento diário com a morte e o sofrimento. Maia e Guimarães Neto (2021) elucidam essa situação ao destacar que “a exposição prolongada a essas condições adversas colocou em risco a saúde mental desses profissionais, exigindo estratégias eficazes de enfrentamento e apoio psicológico” (p. 147).

Idosos, por sua vez, foram considerados grupo de alto risco não apenas para a COVID-19, mas também para as consequências psicológicas do isolamento social, que exacerbou sentimentos de solidão e abandono. Moura (2021) reflete sobre essa realidade, indicando que “a interrupção das atividades cotidianas e o distanciamento dos entes queridos impuseram desafios significativos à saúde mental dos idosos, aumentando a incidência de ansiedade e depressão nesse grupo” (p. 198).

Crianças e adolescentes também enfrentaram desafios únicos, com o fechamento de escolas e a suspensão de atividades sociais limitando seu desenvolvimento social e educacional. A interrupção das rotinas diárias, o confinamento prolongado e a exposição a um ambiente familiar possivelmente estressante contribuíram para o aumento da ansiedade, problemas de comportamento e dificuldades de aprendizagem. Schmidt *et al.* (2022) observam que “a pandemia trouxe consigo uma crise na saúde mental infantil, evidenciada pelo aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, afetando diretamente o bem-estar e o desenvolvi-

mento dessa população” (p. 5).

Sousa *et al.* (2023) ilustra a complexidade dos desafios enfrentados e a necessidade de abordagens integradas para mitigar o impacto na saúde mental explicitando que a pandemia de COVID-19 não apenas revelou as vulnerabilidades existentes nos sistemas de saúde e de apoio social mas também exacerbou as desigualdades, impactando desproporcionalmente a saúde mental de grupos vulneráveis. Nesse cenário, torna-se imperativo desenvolver e implementar políticas públicas e estratégias de intervenção que levem em conta as necessidades específicas de cada grupo, promovendo o acesso a serviços de saúde mental, o suporte social e a resiliência psicológica. A colaboração interdisciplinar e a mobilização de recursos comunitários surgem como elementos chave para enfrentar essa crise de saúde mental de forma eficaz” (p. 1028).

Este panorama destaca a importância de abordagens multidisciplinares e baseadas em evidências para enfrentar os desafios impostos pela pandemia na saúde mental, enfatizando a necessidade de suporte psicológico adaptado às particularidades de cada grupo afetado.

ESTRATÉGIAS DE FOMENTO À RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA

No contexto da pandemia de COVID-19, a promoção da resiliência psicológica tornou-se uma prioridade para mitigar o impacto negativo na saúde mental da população. Estratégias eficazes para fomentar a resiliência abrangem intervenções psicológicas, o fortalecimento das redes de apoio social e comunitário, além do desenvolvimento de estratégias individuais de coping e adaptação.

As intervenções psicológicas, como terapias cognitivo-comportamentais, têm sido aplicadas para auxiliar indivíduos a lidar com os efeitos psicológicos adversos gerados pela pandemia. Essas intervenções visam melhorar o manejo do estresse, promover habilidades de coping adaptativas e fortalecer a autoeficácia. Maia e Guimarães Neto (2021) destacam que “a utilização de intervenções psicológicas focadas na resiliência mostrou-se eficaz na redução de sintomas de ansiedade e depressão, sugerindo que tais abordagens podem ser importantes para o suporte à saúde mental durante crises sanitárias” (p. 150).

O papel das redes de apoio social e comunitário também é fundamental na promoção da resiliência. O suporte social, seja ele proveniente de familiares, amigos ou comunidades, contribui significativamente para o bem-estar psicológico, oferecendo uma base de apoio emocional e prático que facilita a superação de desafios. Krawczyk e Zan (2021) observam que “o engajamento em redes de apoio social fortalece a resiliência ao proporcionar um senso de pertencimento e apoio, elementos essenciais para enfrentar adversidades” (p. 35).

Além disso, a adoção de estratégias individuais de coping e adaptação é vital para a resiliência psicológica. Essas estratégias incluem a prática de mindfulness, exercícios físicos, técnicas de relaxamento e a busca por atividades que promovam sentido e propósito. Morato *et al.* (2023) oferecem uma visão sobre a importância dessas práticas:

“Durante o isolamento social imposto pela pandemia, estratégias individuais de coping, como a manutenção de uma rotina estruturada, a prática regular de exercícios físicos e o envolvimento em atividades prazerosas, emergiram como elementos chave para a preservação da saúde mental e o fomento da resiliência. Tais práticas não apenas ajudam a mitigar os efeitos do estresse e da ansiedade, mas também promovem uma sensação de controle e autoeficácia, aspectos fundamentais para a adaptação bem-sucedida a situações adversas” (p. 101).

Sousa *et al.* (2023) ressalta a integração dessas estratégias na construção da resiliência, assim, a integração de intervenções psicológicas, o fortalecimento das redes de apoio social e a implementação de estratégias individuais de coping constituem uma abordagem holística para o desenvolvimento da resiliência psicológica. Essa abordagem não apenas capacita os indivíduos a lidar com as adversidades atuais, mas também os prepara para enfrentar futuros desafios, promovendo uma adaptação mais eficaz e sustentável. A resiliência, portanto, deve ser vista como um processo dinâmico, que se beneficia de uma interação contínua entre suporte externo e recursos internos” (p. 1029).

Essas perspectivas sublinham a complexidade da resiliência psicológica e a necessidade de abordagens integradas e adaptativas para promovê-la em meio a crises como a pandemia de COVID-19.

RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Durante a pandemia de COVID-19, profissionais de saúde enfrentaram desafios específicos que testaram sua resiliência psicológica de maneiras sem precedentes. Eles se viram na linha de frente, enfrentando não apenas o risco elevado de exposição ao vírus, mas também o peso emocional de tratar pacientes em condições

críticas, muitas vezes sem recursos suficientes. Essa situação exacerbou o estresse, a ansiedade e o risco de burnout nesse grupo, tornando imperativa a adoção de estratégias de coping e intervenções eficazes.

Maia e Guimarães Neto (2021) destacam a pressão sofrida por esses profissionais, afirmando que “a resiliência de profissionais de saúde frente à COVID-19 se tornou um fator crítico, dada a exposição constante a situações de alto estresse, carga de trabalho intensa e o dilema ético decorrente da escassez de recursos” (p. 147). Esse cenário evidenciou a necessidade urgente de suporte psicológico e estratégias de coping adaptativas para esse grupo.

As estratégias de coping adotadas por profissionais de saúde incluem tanto técnicas de manejo do estresse quanto o fortalecimento de redes de apoio dentro e fora do ambiente de trabalho. Rocha *et al.* (2023) exploram a importância do apoio entre colegas, mencionando que “a resiliência de enfermeiros durante a pandemia foi significativamente reforçada pelo suporte mútuo nas equipes, evidenciando a força da solidariedade e do companheirismo em momentos críticos” (p. 27985). Este suporte social atua como um amortecedor contra o estresse, promovendo a saúde mental e o bem-estar.

Além disso, intervenções psicológicas específicas, como sessões de debriefing, terapia cognitivo-comportamental e programas de mindfulness, foram implementadas em diversos contextos para ajudar esses profissionais a lidar com o trauma, o medo e a ansiedade. Sousa *et al.* (2023) ilustra a eficácia dessas intervenções, portanto, implementação de programas de intervenção focados na promoção da resiliência e no manejo do estresse em profissionais de saúde mostrou resultados positivos, com uma diminuição significativa dos níveis de estresse e ansiedade. Tais programas, que incluíam técnicas de mindfulness, terapia cognitivo-comportamental e grupos de suporte, não apenas contribuíram para a saúde mental dos profissionais, mas também melhoraram a qualidade do atendimento prestado aos pacientes. Essas descobertas sublinham a importância de abordagens integradas que considerem as necessidades psicológicas e emocionais dos profissionais de saúde como parte essencial da gestão de crises sanitárias” (p. 1029).

Essa abordagem holística, que combina suporte emocional, técnicas de manejo do estresse e intervenções psicológicas, revela-se fundamental para fortalecer a resiliência psicológica dos profissionais de saúde. Ao reconhecer os desafios únicos enfrentados por esses indivíduos e implementar estratégias de coping e intervenções eficazes, é possível não apenas apoiar a saúde mental desse grupo, mas também assegurar a continuidade e a qualidade do atendimento aos pacientes em tempos de crise.

RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA E ISOLAMENTO SOCIAL

O isolamento social, medida adotada globalmente para conter a propagação do COVID-19, teve impactos significativos na saúde mental e na resiliência das pessoas. Este período de distanciamento exacerbou sentimentos de solidão, ansiedade e depressão, desafiando a capacidade de resiliência de indivíduos em diversas esferas da vida.

A relação entre isolamento social e saúde mental foi amplamente documentada durante a pandemia, com estudos indicando um aumento nos relatos de problemas psicológicos. Moura (2021) destaca os efeitos adversos do isolamento nos idosos, afirmando que “os idosos, já vulneráveis a problemas de saúde mental, encontraram-se particularmente afetados pelo isolamento, com relatos de aumento na sensação de solidão e sintomas depressivos” (p. 198). Este grupo, especialmente, sofreu não apenas com o medo da doença, mas também com a interrupção de suas rotinas e a perda de contato físico com familiares e amigos.

No entanto, a resiliência psicológica pode ser cultivada e mantida mesmo em períodos de isolamento, através da adoção de estratégias específicas que promovam o bem-estar e a saúde mental. Schmidt *et al.* (2022) oferece uma visão sobre tais estratégias afirmando que ao longo do isolamento social imposto pela pandemia, tornou-se evidente que a manutenção da resiliência psicológica requer um esforço consciente e direcionado. Estratégias como a estabelecimento de uma rotina diária, a prática de atividades físicas regulares, a busca por hobbies ou atividades prazerosas, além do fortalecimento de vínculos sociais através de meios digitais, provaram ser essenciais para mitigar os efeitos negativos do isolamento na saúde mental. Tais práticas não apenas ajudam a manter uma estrutura no dia a dia, mas também promovem a sensação de controle e a capacidade de encontrar momentos de alegria e satisfação, fundamentais para a resiliência em tempos de crise” (p. 7).

Além disso, o papel das tecnologias digitais no suporte à saúde mental e na promoção da resiliência durante o isolamento tornou-se inegavelmente importante. Plataformas de videoconferência, redes sociais e outras formas de comunicação digital possibilitaram a manutenção do contato social, atenuando os efeitos da distância física. Sousa *et al.* (2023) complementam esta perspectiva, observando que “a utilização de recursos

online para manter conexões sociais e acessar suporte psicológico tem sido uma estratégia para muitos, permitindo a continuidade do apoio emocional e o compartilhamento de experiências, essenciais para a resiliência durante o isolamento” (p. 1028).

Essas abordagens sublinham a importância de estratégias adaptativas que indivíduos podem adotar para preservar sua saúde mental e resiliência diante dos desafios impostos pelo isolamento social. Ao enfatizar a necessidade de manutenção de rotinas, o engajamento em atividades significativas e o suporte de redes de contato, mesmo que virtualmente, é possível mitigar os impactos negativos do isolamento e promover uma adaptação mais saudável durante e após a pandemia.

CONSIDERAÇÕES SOBRE VULNERABILIDADE E RESILIÊNCIA

A relação entre vulnerabilidade e resiliência frente à adversidade, especialmente em contextos de pandemia como o causado pelo COVID-19, constitui um campo de estudo significativo na psicologia e em áreas correlatas. Esta discussão aborda como indivíduos e comunidades enfrentam e se adaptam a situações de extrema pressão, considerando que a vulnerabilidade e a resiliência não são mutuamente exclusivas, mas aspectos que podem coexistir, influenciando a capacidade de resposta diante das adversidades.

A vulnerabilidade, entendida como a suscetibilidade a danos psicológicos, físicos ou sociais, pode ser exacerbada em situações de crise sanitária global, afetando desproporcionalmente grupos já em situação de risco. Contudo, a presença de vulnerabilidade não impede necessariamente o desenvolvimento ou a manifestação de resiliência. Pelo contrário, a resiliência pode emergir como uma resposta adaptativa a essas vulnerabilidades, destacando a capacidade humana de recuperação e adaptação. Krawczyk e Zan (2021) elucidam essa dinâmica, afirmando que “apesar das evidentes vulnerabilidades trazidas pela pandemia, observamos também uma extraordinária capacidade de resiliência, tanto individual quanto coletiva, que permitiu às pessoas enfrentar e adaptar-se às circunstâncias adversas” (p. 34).

Fatores que influenciam a resiliência psicológica em contextos de pandemia incluem, mas não se limitam a, suporte social, estratégias de coping adaptativas, recursos internos como otimismo e esperança, além da capacidade de encontrar significado e propósito mesmo em situações adversas. Moura (2021) destaca a importância desses fatores, especialmente para os idosos, ao indicar que “a capacidade de manter conexões sociais, mesmo de forma virtual, e a possibilidade de engajar-se em atividades significativas contribuíram para fortalecer a resiliência psicológica dos idosos durante o isolamento” (p. 198).

Sousa *et al.* (2023) aprofunda a compreensão sobre os fatores que contribuem para a resiliência, ressaltando que a interação entre fatores individuais, como a capacidade de auto-regulação emocional, e fatores contextuais, como o acesso a redes de suporte social, desempenha um papel na promoção da resiliência psicológica durante a pandemia. Esta constatação reforça a necessidade de abordagens integradas que não apenas reconheçam a existência de vulnerabilidades, mas também busquem ativamente fortalecer os recursos disponíveis para indivíduos e comunidades, facilitando assim uma adaptação mais saudável e resiliente às adversidades enfrentadas” (p. 1028).

Essa análise sugere que a construção da resiliência é um processo dinâmico, influenciado por uma combinação de fatores internos e externos, e que a presença de vulnerabilidades não exclui a possibilidade de desenvolvimento ou manifestação de resiliência. Ao contrário, reconhecer e abordar essas vulnerabilidades pode ser um passo essencial na promoção da resiliência, sugerindo a importância de políticas públicas e intervenções psicossociais que abordem tanto as necessidades imediatas quanto as estratégias de longo prazo para fortalecer a capacidade de indivíduos e comunidades de enfrentar crises futuras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

7 As considerações finais desta revisão bibliográfica sobre a resiliência psicológica durante a pandemia de COVID-19 refletem sobre os desafios, estratégias e intervenções analisadas nos tópicos anteriores. A pandemia, um evento de proporções globais sem precedentes na história recente, trouxe à tona a importância da resiliência psicológica como um fator determinante na capacidade de indivíduos e comunidades de enfrentar, adaptar-se e recuperar-se de adversidades significativas.

A revisão evidenciou que a pandemia afetou a saúde mental da população geral, com impactos particulares sobre grupos específicos como profissionais de saúde, idosos, crianças e adolescentes. Esses impactos incluíram o aumento de casos de ansiedade, depressão, estresse e outros distúrbios psicológicos, destacando a necessidade urgente de estratégias eficazes para promover a resiliência e apoiar a saúde mental.

Foi observado que a resiliência psicológica não é uma característica estática, mas um processo dinâmico que pode ser desenvolvido e fortalecido ao longo do tempo. Estratégias de fomento à resiliência, tais como intervenções psicológicas, o fortalecimento de redes de apoio social e comunitário, e a adoção de estratégias individuais de coping, mostraram-se fundamentais para mitigar os efeitos adversos da pandemia na saúde mental.

A revisão também destacou a complexa relação entre vulnerabilidade e resiliência, indicando que, embora certas condições possam aumentar a susceptibilidade a danos psicológicos, a presença de suporte adequado, recursos internos e estratégias adaptativas pode permitir que as pessoas não apenas enfrentem as adversidades, mas também encontrem oportunidades de crescimento e fortalecimento pessoal e comunitário.

Considerando os achados desta revisão, é imperativo que políticas públicas e estratégias de intervenção sejam direcionadas para o suporte à resiliência psicológica. Isso envolve não apenas a implementação de programas de saúde mental acessíveis e eficazes, mas também a criação de ambientes que promovam o bem-estar, o apoio social e a capacidade de enfrentamento adaptativo. A colaboração entre governos, organizações não governamentais, comunidades e profissionais de saúde é essencial para desenvolver e implementar essas estratégias de maneira eficaz.

Ademais, a pesquisa futura deve continuar a explorar as diversas facetas da resiliência psicológica, identificando fatores que contribuem para sua promoção e manutenção, bem como avaliando a eficácia de intervenções específicas. Isso não apenas ampliará o entendimento sobre a resiliência como um processo dinâmico, mas também fornecerá diretrizes práticas para o desenvolvimento de programas e políticas que atendam às necessidades emergentes em tempos de crise.

Em suma, a pandemia de COVID-19 ressaltou a resiliência psicológica como um recurso indispensável para enfrentar desafios sem precedentes. Ao promover a resiliência individual e coletiva, é possível não apenas superar as adversidades atuais, mas também preparar a sociedade para responder de maneira mais eficaz a crises futuras, promovendo uma recuperação mais rápida e sustentável.

REFERENCIAS

KRAWCZYK, N.; ZAN, D. Resiliência ou resistência: um dilema social pós-pandemia. *Políticas Educativas – PolEd*, v. 15, n. 1, 2021. Recuperado de <https://seer.ufrgs.br/index.php/PolEd/article/view/119966>.

MAIA, A. O. B.; GUIMARÃES NETO, A. C. Resiliência de profissionais de saúde frente à COVID-19. *Revista Da Sociedade Brasileira De Psicologia Hospitalar*, v. 24, n. 1, p. 147–161, 2021. DOI: 10.57167/Rev-SBPH.24.72.

MORATO, A. E. P. et al. Resiliência e espiritualidade de estudantes de Medicina durante isolamento social devido à pandemia da Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 47, n. 4, 2023. DOI: 10.1590/1981-5271v47.4-2022-0300. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NgddxMxcx5wcz8SnYmQSW5z/>.

MOURA, M. L. S. Idosos na pandemia, vulnerabilidade e resiliência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 24, n. 1, 2021. DOI: 10.1590/1981-22562021024.210060. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpg/a/PjXpsrkzvPVxFHhkxsZ77v/>.

ROCHA, J. T. S. et al. Resiliência de enfermeiros do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência frente a pandemia da COVID-19. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, v. 16, n. 11, p. 27983–28003, 2023. DOI: 10.55905/revconv.16n.11-193.

SCHMIDT, B. et al. Perda, luto e resiliência na pandemia de COVID-19: implicações para a prática com famílias. *Pensando famílias*, Porto Alegre, v. 26, n. 1, p. 3-17, jun. 2022. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2022060000002&lng=pt&nrm=iso.

SOUSA, L. R. M.; LEONI, P. H. T.; CARVALHO, R. A. G.; VENTURA, C. A. A.; OLIVEIRA E SILVA, A. C.; REIS, R. K.; GIR, E. Resiliência, depressão e autoeficácia entre profissionais de enfermagem brasileiros na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 10, Out 2023. DOI: 10.1590/1413-812320232810.09852023.