



## STRESS

### BURNOUT: A TRAGÉDIA ANUNCIADA DO MÉDICO!

O burnout, também conhecido como Síndrome do Esgotamento Profissional, é uma síndrome que afeta milhões de trabalhadores ao redor do mundo. Segundo uma pesquisa do Archives of Internal Medicine, publicada em 2012, os médicos sofrem mais com burnout do que qualquer outro trabalhador.

Em uma entrevista feita com médicos americanos (Medscape Physician Lifestyle), 46% dos médicos disseram ter sofrido com burnout em algum momento da sua carreira. Esta síndrome ocorre principalmente em profissionais submetidos a elevados níveis de estresse e pressão no ambiente de trabalho.

O burnout pode comprometer o trabalhador em três âmbitos: individual (físico, mental e social), organizacional (conflito com colegas e piora da qualidade/produtividade) e profissional (negligência, lentidão e impessoalidade com colegas e terceiros). Sintomas mais comuns:

- Perda do entusiasmo;
- Distanciamento emocional;
- Exaustão;
- Perda do sentimento de realização pessoal;
- Sentimentos de cinismo.

O perfil mais acometido é do médico do sexo feminino, solteira e jovem. A síndrome está presente em todas as especialidades médicas, sendo os mais afetados os profissionais responsáveis pelo primeiro atendimento e pelo atendimento do paciente crítico. As especialidades mais acometidas por burnout são:

- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 1º Terapia Intensiva      | 6º Infectologia              |
| 2º Medicina de Emergência | 7º Radiologia                |
| 3º Medicina da Família    | 8º Ginecologia e Obstetrícia |
| 4º Medicina Interna       | 9º Neurologia                |
| 5º Cirurgia Geral         | 10º Urologia                 |

As especialidades menos acometidas são: Patologia, Psiquiatria e Dermatologia. Na mesma pesquisa um escore de satisfação com o trabalho foi aplicado. Este apresentou resultados compatíveis com a pesquisa de especialidades acometidas por burnout. Sendo as mais satisfeitas: Dermatologia, Oftalmologia e Alergia/Imunologia. Isso demonstra que a insatisfação com o trabalho está diretamente relacionada ao burnout, podendo este ser causa ou sintoma.

As especialidades mais “infelizes” com a atividade que realizam, são:

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 1º Radiologia             | 6º Neurologia         |
| 2º Medicina Interna       | 7º Cardiologia        |
| 3º Medicina de Emergência | 8º Infectologia       |
| 4º Medicina da Família    | 9º Pneumologia        |
| 5º Urologia               | 10º Terapia intensiva |

Os elevados índices de burnout entre médicos não apenas afetam indiretamente o funcionamento do sistema de saúde, como também pioram diretamente a qualidade do atendimento ao paciente.

Outros dados preocupantes são diversos casos de suicídio entre médicos, mais comuns do que no restante da população.

Muito comumente o burnout pode apresentar-se como uma comorbidade na depressão e outros distúrbios psiquiátricos.

As principais causas do burnout médico são:

- Impossibilidades burocráticas e econômicas para prover o melhor atendimento aos pacientes;
- Excesso de horas trabalhadas e redução do convívio social;
- Ganhos econômicos abaixo do esperado.

Os médicos convivem com a obrigação de lidar com uma cobrança excessiva, pressão por resultados associados a menores custos, necessidade de desfecho favorável, jornadas extenuantes de trabalho e meritocracia deturpada.

Todos esses atributos misturam-se a queixas crescentes, como: expectativa de melhora em ganhos financeiros, aumento dos processos e desejo de maior reconhecimento pelo trabalho.

Mas como nós médicos podemos evitar sermos acometidos por essa síndrome?

O primeiro passo é reconhecer possíveis desencadeadores, conversar sobre eles com amigos, com a família e principalmente modificar comportamentos auto-destrutivos.

Bons hábitos para evitar o burnout:

- Aumentar a espiritualidade;
- Férias regulares;
- Cuidar da saúde física;
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Cuidar-se visualmente;
- Contar com apoio social;
- Praticar hobbies.

Os médicos precisam aprender a se cuidar.

Compreender seus limites, partilhar problemas e valorizar o lado social da vida são fundamentos que devemos aplicar na prática diária.

Cuidar de si mesmo deve ser uma das prioridades para que possamos cuidar ainda melhor dos nossos pacientes.

**TEXTO REPRODUZIDO CUJAS FONTES CITADAS SÃO:**

1. Medscape – Physician Burnout: It Just Keeps Getting Worse Carol Peckham January 26, 2015
2. Síndrome de Burnout ou Estafa Profissional e os Trans-tornos Psiquiátricos – Telma Ramos Trigo, Chei Tung Teng, Jaime Eduardo Cecílio Hallak.



18 de Outubro - Dia do Médico

**Saúde**  
*é o melhor presente!*  
ACSC - Hospital Santa Isabel

**Colaboração:**

Dr. Marcos Antônio Nemetz (Otorrinaringologista / Cirurgião de Cabeça e Pescoço)