

Médicos com Síndrome de Burnout

Médicos com Burnout. Esse é um assunto que precisa ser discutido. Mas você sabe o que é isso?

A [Síndrome de Burnout](#) é derivada do inglês “to burn out”, o que significa “consumir-se”.

Em 1974, o psicanalista Herbert Freudenberger usou pela primeira vez esse termo. O seu trabalho começou a não trazer o mesmo prazer de antes, apresentando **esgotamento emocional e falta de estímulo**.

Em 1999, Christina Maslach e Michael Leiter definiram a Síndrome de Burnout como **exaustão emocional, despersonalização e falta de realização profissional**.

Segundo o artigo “Síndrome de Burnout em médicos”, os médicos são considerados **vulneráveis** à essa doença, por estarem **sob estresse emocional e físico** ao longo de sua vida profissional.

Sendo assim, consiste em um **problema de saúde pública** e que pode provocar ausência no trabalho e licença por doença. Dessa forma, a qualidade da assistência da saúde e produtividade são afetadas.

Tendo em vista tal importância, neste artigo vamos explorar mais sobre a Síndrome e conhecer sobre os fatores de risco e promotores na área médica.

Sintomatologia

É uma [síndrome psicológica](#) composta por sinais e sintomas de **esgotamento profissional**. Isso ocorre devido a sobrecarga emocional gerada pela grande responsabilidade da profissão com a vida de outrem.

Além disso, apresenta: **exaustão emocional, despersonalização** com distanciamento dos pacientes e colegas de trabalho e **ineficácia**. Esse último sintoma, é a autoavaliação do paciente associada a sentimento de incompetência e baixa auto estima. Com isso, apresenta fadiga, depressão e irritação.

O profissional é envolvido pelo **medo e angústia** em relação aos pacientes graves e seus familiares. Exterioriza a **sensação de frustração** ou impotência quando ocorrem desfechos negativos.

A síndrome está no capítulo **XXI do CID-10**, com o **código Z73.0**, que se refere aos problemas

relacionados a **organização do modo de vida**.

Especialidades com maior prevalência

A **prevalência** da síndrome de Burnout na Medicina é assustadora. Afeta 1 a cada 2 médicos no mundo, sendo um décimo destes afetado de forma grave. De acordo com CFM, em uma amostra de 7,7 mil profissionais médicos no Brasil, 23,1% apresentam a síndrome de forma grave.

As especialidades com **maior prevalência** de casos foram: Intensivistas, médicos de família, Medicina de emergência e Ortopedia.

Em relação aos **médicos da Unidade de Terapia Intensiva**, apresentam como fatores desencadeadores da doença muitos anos de experiência profissional na UTI e idade avançada. Ademais, essa especialização precisa estar em **constante atualização** científica para acompanhar o crescente avanço. Além disso, precisa da sensibilidade para reconhecer as necessidades do ser humano de forma singular.

4 fatores estressores em médicos intensivistas

O artigo "[Prevalência de síndrome de burnout em médicos intensivistas de cinco capitais brasileiras](#)", relata os **4 fatores estressores** nessa especialização:

- Lidar com a angústia dos familiares;
- Pouco tempo para manejar as necessidades emocionais dos pacientes;
- Possibilidades de complicações;
- Lidar com os desfechos, como a morte.

Oncologistas

Ao contrário, a menor frequência da Síndrome de Burnout foi em **oncologistas**, apresentando como fatores promotores:

- Tempo para prática de exercícios físicos;
- A maioria trabalha exclusivamente em instituições públicas.

Fatores de risco

É uma doença **multifatorial**, relacionados desde a organização do ambiente de trabalho até a maneira como os profissionais enfrentam o estresse.

A síndrome pode ser **desencadeada** pelo estresse emocional contínuo devido:

- A **responsabilidade** do profissional em cuidar constantemente de pessoas;
- O cenário atual da saúde;
- A desvalorização profissional que essa área vem sofrendo com muitos processos na Justiça.

O **estresse** está relacionado a alta carga horária dos profissionais, salário insatisfatório, número reduzido de trabalhadores durante o expediente, redução da qualidade e horas de sono e ambiente cercado de emoções.

Outros **fatores de risco** para as formas graves são: alto consumo de tabaco, álcool ou medicações psicotrópicas.

Promoção da saúde mental entre os profissionais

Já em relação aos **fatores promotores** da saúde mental, é baseada na personalidade de cada indivíduo. Os médicos mais otimistas se sentem mais valorizados e satisfeitos com a profissão. Além da motivação promovida pelo aumento salarial condizente com a carga horária.

Para a **promoção da saúde mental** é importante enfrentar o estresse diário da profissão com psicoterapia em grupo, prática de exercícios físicos, atividades de lazer, apoio familiar diário e desenvolver **capacidade em lidar com as emoções**.

Dessa forma, é **necessário maior divulgação** desta síndrome entre os profissionais da área da saúde para facilitar o reconhecimento dos sintomas e assim, alcançar o tratamento adequado.

Por fim, é essencial que durante a formação médica haja o **desenvolvimento e preparação** psicológica para melhor controle do estresse na Medicina.

Quer saber mais informações sobre o assunto? Então, entre em contato com a **Conexa Saúde** e fique por dentro dos próximos artigos.