

Podcast 61

Burnout em médicos: estratégias de prevenção

Este podcast é um resumo de um artigo publicado na Revista Brasileira de Medicina do Trabalho em 2022.

Maslach e Jackson definiram a síndrome de burnout como um comprometimento da saúde mental relacionado ao trabalho, sendo composta pelo três situações: esgotamento emocional, despersonalização do indivíduo e redução da realização pessoal.

O esgotamento emocional é o estado em que o indivíduo sente seus recursos emocionais diminuir;

A despersonalização refere-se a uma abordagem negativa, cética e distante das pessoas;

A redução da realização pessoal está ligada à sensação de baixa eficácia e a sentimentos negativos em relação a si mesmo.

Os autores relatam que a síndrome é comumente desenvolvida por trabalhadores com funções que exigem muito do trabalhador, que os sobrecarregam, e por trabalhadores em contato direto com pessoas, como professores e profissionais da saúde, razão pela qual realizaram o trabalho.

Os fatores de risco elencados no desencadeamento do burnout em médicos podem ser classificados em facilitadores e desencadeadores.

Os fatores facilitadores são entendidos como situações relacionadas ao indivíduo que podem agir como preditores ou inibidores do efeito que o estresse pode ocasionar sobre a pessoa (resiliência, satisfação com o trabalho, fadiga, ansiedade, entre outros),

Os fatores desencadeadores são aqueles presentes no ambiente de trabalho como relacionamento com colegas de trabalho, presença/ausência do material necessário para a prestação de um bom serviço, cobrança de resultados, entre outros).

As possíveis causas para o desenvolvimento da síndrome de burnout em médicos incluem a perda da autonomia em relação ao tempo de atendimento dos pacientes; o excesso de regras que limitam o tempo de consulta com o paciente; ganhos não equivalentes ao que se considera justo e sensação de impotência frente à população devido à falta de recursos para o tratamento dos pacientes adequadamente.

Os programas de prevenção da síndrome de burnout podem ser direcionados ao indivíduo, à organização do local de trabalho ou uma combinação dos dois. Os programas focados no indivíduo geralmente estão associados a medidas comportamentais que visam ao enfrentamento das dificuldades do trabalho, incluindo suporte social ou diferentes tipos de exercícios de relaxamento.

Os programas focados na organização do local de trabalho envolvem alterações nos processos de trabalho, reestruturação de tarefas e avaliação e supervisão do trabalho, visando à diminuição da demanda do serviço.

O artigo teve como objetivo identificar as possíveis formas de prevenção da síndrome de burnout em médicos. Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura nas bases de dados PubMed e SciELO, abrangendo os artigos publicados nos últimos 11 anos. A busca recuperou 16 artigos que atendiam os critérios de inclusão.

Os principais resultados encontrados foram:

- O desenho mais frequente dos estudos foi o ensaio clínico;
- Os critérios de avaliação da existência de burnout mais frequente foi o Maslach Burnout Inventory foi utilizado com maior frequência;
- O tempo de intervenção dos pacientes variou de 2 a 18 meses;
- Os estudos detectaram uma diminuição da síndrome com as medidas adotadas em 9 artigos.

Na discussão os autores entenderam que apesar das dificuldades na implementação das intervenções focadas no ambiente, foi identificada uma melhoria nos níveis de burnout quando o método utilizado foi o aprimoramento da comunicação entre os médicos e os outros integrantes da equipe de saúde. Entende-se, com isso, que há necessidade de aprimorar a comunicação no ambiente de trabalho.

Quando a intervenção estava relacionada a mudanças nas escalas de trabalho dos médicos, os resultados já não se mostraram tão positivos.

Todos os estudos que utilizaram o método mindfulness como intervenção obtiveram resultados positivos na redução de burnout, independentemente do tempo de seguimento do estudo.

Os autores concluíram que há uma relevância da síndrome de burnout na população médica, bem como a necessidade do desenvolvimento de técnicas para a sua redução. Além disso, observa-se que as intervenções para a redução do burnout podem beneficiar não apenas os médicos, mas todos aqueles envolvidos no meio ocupacional dos profissionais de saúde.

Autores: Paulo Guen-iti Matsuzaki , Fernando Akio Mariya, Leandro Issamu Ueno, Maria José Fernandes Gimenes.