



INCIDÊNCIA DE SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS E ESTUDANTES DA ÁREA MÉDICA¹

Maria Luiza Remonti Lodi², Flávia Cesca Antonioli³, Eduarda Lorenzi⁴, Debora Bauels Adames⁵, Mariana da Conceição Giuliani⁶, Arnaldo Nogaró⁷

¹ Trabalho realizado na disciplina de Antropologia Aplicada à Medicina A, do Curso de Medicina da URI Erechim.

² Acadêmica do V Semestre do Curso de Medicina da URI Erechim. E-mail: maluuhlodi@gmail.com

³ Acadêmica do V Semestre do Curso de Medicina da URI Erechim. E-mail: flaviaacescaa@gmail.com

⁴ Acadêmica do V semestre do Curso de Medicina da URI Erechim. Bolsista de IC PIBIC CNPq. E-mail: duuda_lorenzi@hotmail.com

⁵ Acadêmica do V Semestre do Curso de Medicina da URI Erechim. E-mail: debibadames@gmail.com

⁶ Acadêmica do V Semestre do Curso de Medicina da URI Erechim. E-mail: marianajuliani8@gmail.com

⁷ Doutor em Educação. Professor do PPGEDU URI. Grupo de Pesquisa: Ética, educação e formação de professores. E-mail: narnaldo@uricer.edu.br

RESUMO

O artigo resulta de pesquisa teórica, de natureza quali-quantitativa, com produção de estado conhecimento a partir da consulta da base de dados PUBMED e Banco de Teses e Dissertações da Capes, com o objetivo de identificar trabalhos que versem a respeito da incidência de síndrome de Burnout entre estudantes e profissionais da área médica no intuito de problematizar e conhecer a seu respeito e, de forma antecipada, criar estratégias de prevenção na vida como estudante e como futuras médicas. A Síndrome de Burnout também é denominada de síndrome do esgotamento profissional. É um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. Identificada, inicialmente, entre profissionais da segurança, professores, enfermeiros e hoje, pesquisas apontam que acomete, em maior escala, estudantes e profissionais da área médica.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) foi considerada, no ano de 2022, pela Organização mundial da saúde (OMS) como uma doença crônica ocupacional devido ao acometimento de trabalhadores em um ambiente com diversos estressores. Devido a isso, de acordo com a Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID), a SB está atualmente identificada pelo código CID-11- QD85. Contudo, apesar de já haver uma definição para essa síndrome, seu significado é bastante discutido por abranger diversos aspectos da vida do trabalhador e de como este responde aos estressores e demandas no ambiente de trabalho. No entanto, as atualizações definem a SB como "[...] uma resposta prolongada a estressores



interpessoais crônicos no trabalho, caracterizada por três dimensões interdependentes: exaustão emocional, despersonalização e redução do sentimento de realização pessoal." (PERNICIOTTI *et al.*, 2020).

Jarruche e Mucci (2021) diferenciam estresse de burnout. Consideram o “estresse” como a resposta do indivíduo a agente estressor que aciona a reação de luta e fuga na tentativa de retornar ao estado de equilíbrio. O conceito de estresse é utilizado na medicina para nomear o conjunto de reações à situação que exige esforço adaptativo. Por sua vez, o burnout é definido como resposta aos estressores interpessoais ocorridos na situação de trabalho, sendo “[...] a cronificação do estresse ocupacional.” (JARRUCHE; MUCCI, 2021, p. 163). Estes autores lembram que esta síndrome acomete profissionais que atuam em contato direto com muitas pessoas, razão pela qual suscita muitas controvérsias quanto à sua denominação. Pesquisadores utilizam vários termos para se referir a ela como: “estresse laboral”, “profissional”, “assistencial” ou “ocupacional”, com termos ligados a percepções de adoecimento induzido pelo atendimento direto ao público. “Neurose profissional” ou “de excelência”, “síndrome do esgotamento profissional” e “de queimar-se pelo trabalho” também são nomes utilizados.

Han (2020) afirma que o sujeito do regime neoliberal perece com o imperativo de otimização de si, ou seja, ele morre da obrigação de produzir cada vez mais. Já não trabalhamos por causa de nossas próprias necessidades, e sim pelo capital. Quem fracassa nessa sociedade do desempenho considera a si mesmo como responsável e se envergonha por isso. “O sujeito do desempenho é incapaz de chegar a uma conclusão. Ele se despedaça sob a coação de sempre ter de produzir mais desempenho. Precisamente essa incapacidade de chegar a uma conclusão e de encerrar conduz ao *burnout*.” (HAN, 2021, p. 30 - grifo do autor).

Segundo Berardi (2005), a sociedade humana não pode progredir a não ser graças à violência e à exploração. O trabalho, a produtividade, a competição são considerados os valores-guia aos quais tudo deve ser sacrificado. Para ele, “[...] a sobrevivência não depende mais de se chegar a uma posição de suficiente preparação e capacidade, mas é continuamente posta em questão, porque as pessoas que não vencem, podem ser eliminadas, destruídas ao cabo de poucos dias ou meses.” (BERARDI, 2005, p. 59).



A síndrome do esgotamento profissional apesar de afetar qualquer área trabalhista, foi documentado que profissionais da área da saúde, principalmente médicos, e acadêmicos de medicina têm maior tendência a desenvolver a SB devido às demandas do cotidiano em ambientes estressores como hospitais e unidades básicas de saúde. Pesquisas mostram, então, que a incidência da síndrome é diferente para cada especialidade médica em que "Cirurgia geral, anestesiologia, ginecologia e obstetrícia e ortopedia com 40,8%; medicina interna, cirurgia plástica e pediatria com 30.0% e otorrinolaringologia e neurologia com 15.4%." (RODRIGUES, 2018, p. 9). Diante disso, percebe-se que os profissionais da área da cirurgia e emergência são mais acometidos por sofrimento psicossocial e então, a SB.

A SB, no entanto, atingiu seu pico durante a pandemia do COVID-19, em que os profissionais da saúde foram surpreendidos por um vírus altamente contagioso, o Sars-CoV-2. Os altos níveis de mortalidade, a falta de um tratamento específico e a alta demanda fez com que um maior número de médicos experienciassem o esgotamento profissional, demonstrando que "A pandemia do COVID-19 levou a altos níveis de estresse físico, psicológico e social entre os profissionais de saúde..." (PINHO *et al.*, 2021). Porém, essa síndrome sem precedentes não foi superada após a pandemia e tem se tornado mais evidente entre os profissionais da saúde.

A SB, assim, apresenta-se como um grande problema da saúde pública, ao passo que os médicos afetados por ela têm dificuldade de estabelecer uma relação com o paciente, o que pode interferir nas estratégias do atendimento adequado e, posteriormente, no tratamento. Com base nisso, além de se tratar de uma condição com problemas psicológicos, a síndrome "[...] leva a baixa produtividade no trabalho, retraimento social e até uso de substâncias..." (NOGUEIRA, 2021, p. 9), interferindo na harmonia de toda equipe multiprofissional.

Além disso, a responsabilidade por outro ser humano gera um grande impacto, principalmente, nos acadêmicos de medicina que são expostos a uma nova realidade que requer uma adaptação. No entanto, como não há nenhuma disciplina que ensine o aluno nessa transição, este, somado às demandas da instituição de ensino, não consegue estabelecer um equilíbrio entre a vida acadêmica e pessoal. Ademais, metanálises mostram "[...] que um aluno em cada dois está



sofrendo de burnout ..." (FRAJERMAN *et al.*, 2019) o que gera uma urgência de intervenções e mudanças na base curricular dos futuros profissionais da saúde.

Há uma lógica sistêmica que precisa ser compreendida para ser enfrentada como condição para que o trabalhador possa ser respeitado na sua condição humana. Berardi (2019, p. 137), traduz com muita lucidez a como o mundo econômico age e interfere na vida dos profissionais de diferentes áreas produtivas, seja como trabalhador braçal ou cognitivo. “A pessoa do trabalhador é juridicamente livre, mas seu tempo é escravo. Seu tempo não lhe pertence porque está à disposição do ciberespaço produtivo, reprogramável.” A classe médica, mesmo com ganho financeiro maior que outras categorias, também é atingida por esta macabra condição, causa da emergência do burnout.

Este cenário levou-nos a definir o objetivo da presente escrita que é de identificar trabalhos que versem a respeito da incidência de síndrome de Burnout entre estudantes e profissionais da área médica no intuito de problematizar e conhecer a seu respeito e, de forma antecipada, criar estratégias de prevenção na vida como estudante e como futuras médicas.

METODOLOGIA

O interesse e desejo de falar a respeito da incidência da síndrome de Burnout emerge da discussão realizada em sala de aula pelas acadêmicas do Curso de Medicina, na disciplina de Antropologia Aplicada à Medicina A. O fato de trazer o tema ao debate despertou a curiosidade das acadêmicas para aprofundá-lo, uma vez que se trata de uma problemática importante e que diz respeito a elas como estudantes da área e, também, ao seu futuro exercício profissional.

Com este horizonte realizou-se a pesquisa teórica, de natureza quali-quantitativa, que resultou no presente artigo. Como primeiro cenário, produziu-se o estado do conhecimento sobre o tema com a busca no Banco de Teses e Dissertações (BDTD) da CAPES e na base de dados PUBMED tendo como referência os trabalhos produzidos nos últimos cinco anos (2018-2022). O filtro foi aplicado para a língua portuguesa e inglesa. Os descritores foram: “burnout em medicina”, “burnout em estudantes de medicina”, “*burnout in medical students*”, “*burnout in doctors*”, “*burnout in junior doctors*”, para, a partir daí, adentrar na busca dos dados desejados,

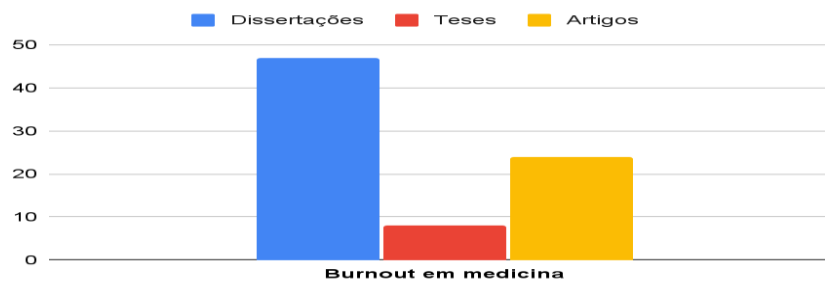


fazer sua sistematização e discussão. Desta forma, acredita-se dar conta do que se propôs enquanto objetivo deste artigo. A análise de dados segue a perspectiva da análise de conteúdo.

RESULTADOS

Iniciamos a busca pelo descritor “burnout em medicina”. Na BDTD foram encontradas oito (8) teses e quarenta e sete dissertações (47). Na PUBMED foram encontrados vinte e quatro (24) artigos. Procedemos à leitura dos resumos e, destes, selecionamos duas (2) teses e sete (7) dissertações e quatro (4) artigos que possuíam alguma relação com o tema de nossa investigação que serão analisados posteriormente.

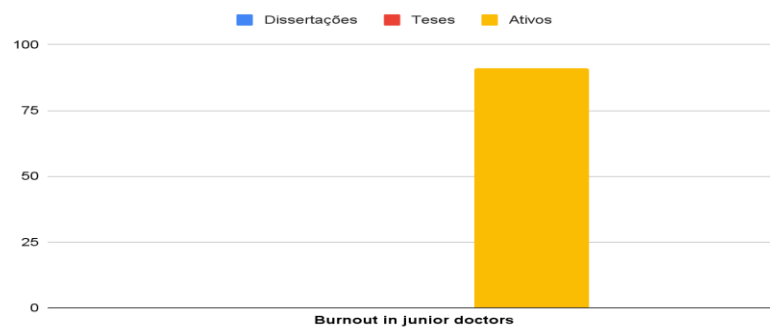
Gráfico 1 - Burnout em medicina



Fonte: AUTORES, 2023.

Na sequência procedemos à busca pelo descritor “*burnout in junior doctors*”. Na BDTD não foram encontradas nenhuma tese e dissertação. Na PUBMED foram encontrados noventa e um (91) artigos. Procedemos à leitura dos resumos e, destes, selecionamos cinco (5) artigos que possuíam alguma relação com o tema de nossa investigação.

Gráfico 2 - *Burnout in junior doctors*

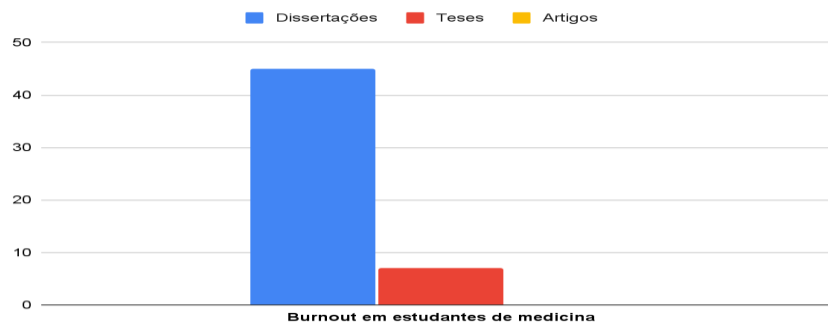


Fonte: AUTORES, 2023.



A terceira busca foi no descritor “burnout em estudantes de medicina”. Na BDTD foram encontrados sete (7) teses e quarenta e cinco dissertações (45). Na PUBMED não foram encontrados artigos sobre o assunto. Procedemos à leitura dos resumos e, destes, selecionamos quatro (4) dissertações que possuíam alguma relação com o tema de nossa investigação que serão analisados posteriormente.

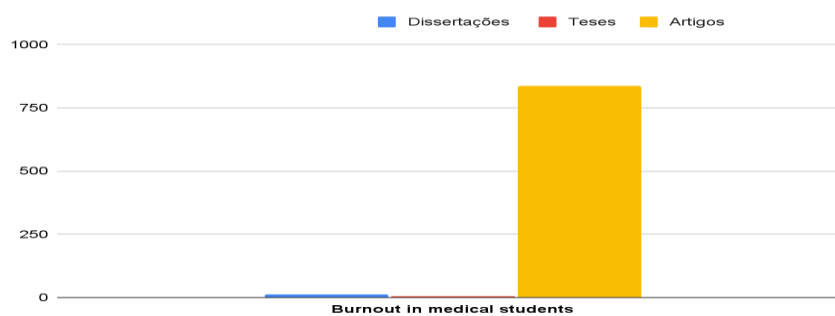
Gráfico 3 - Burnout em estudantes de medicina



Fonte: AUTORES, 2023.

Para o descritor “*burnout in medical students*”, na BDTD foram encontrados quatro (4) teses e treze (13) dissertações. Na PUBMED foram encontrados oitocentos e trinta e sete (837). artigos. Procedemos à leitura dos resumos e, destes, selecionamos quatro (4) artigos que possuíam alguma relação com o tema de nossa investigação que serão analisados.

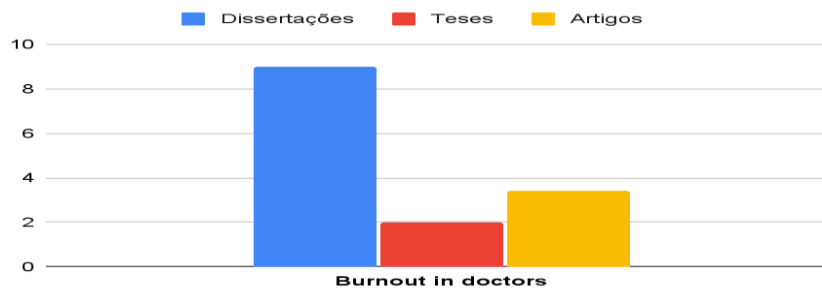
Gráfico 4 - *Burnout in medical students*



Fonte: AUTORES, 2023.

Para o descritor “*burnout in doctors*”, na BDTD foram encontrados duas (2) teses e nove (9) dissertações. Na PUBMED foram encontrados três mil quatrocentos e trinta e quatro (3.434) artigos. Procedemos à leitura dos resumos e, destes, selecionamos três (3) dissertações e seis (6) artigos que possuíam alguma relação com o tema de nossa investigação.

Gráfico 5 - *Burnout in doctors*



Fonte: AUTORES, 2023.

A partir do cômputo geral de dissertações, teses e artigos, selecionamos uma (1) tese, duas (3) dissertações e sete (6) artigos que passamos a apresentar um resumo com os dados principais de cada um.

A dissertação "Residência e burnout: um estudo longitudinal," de Loyola Netto e Luciano de Paula, publicado em 2021, enfatiza a síndrome de burnout durante o período de residência médica associado a atenção primária à saúde (APS), que pode diminuir a qualidade de serviços prestados, além de afetar psicologicamente os profissionais da saúde. O estudo longitudinal realizado em um hospital público no interior paulista, teve como base um "[...] questionário sociodemográfico, o Maslach Burnout Inventory, específico para análise da Síndrome de Burnout." (NETTO; PAULA, 2021) Aplicado por dois anos em residentes médicos com íntima interação com os serviços da equipe Saúde da família. O resultado, mostrou a maior incidência da SB em residentes jovens e que fatores como "[...] a sobrecarga de trabalho, a não realização de atividades de lazer e o tratamento psiquiátrico." (NETTO; PAULA, 2021) Percebe-se, então, que a necessidade de adaptação à nova rotina e estressores do ambiente tornam os recentes profissionais mais suscetíveis a esse conjunto de sinais e sintomas, contudo a sua identificação se torna vantajosa para a criação de medidas organizacionais nos diversos programas de residência.

A dissertação "Prevalência elevada de síndrome do esgotamento profissional (burnout) entre residentes médicos e não médicos durante a pandemia de COVID-19 no Brasil," de Rebeca da Nóbrega Lucena Pinho, publicada em 2022, ressalta a relação da síndrome de burnout com as doenças psicológicas, e como estas, somadas a pandemia do Sars-CoV-2, acometem os profissionais da saúde. Foram realizadas pesquisas no ano de 2020, através de formulários digitais com as escalas avaliativas OLBI e BRCS, a fim de correlacionar as variáveis "[...]



presença de enfermidades, percepção de autonomia e de adequação pedagógica dos programas de residência, disponibilidade de equipamentos de proteção individual (EPI), vínculos e carga horária semanal de trabalho e prestação de cuidados a pacientes com COVID-19." (PINHO., 2022) com a SB. Foi identificado que a síndrome de burnout é mais prevalente em profissionais que apresentaram enfermidades psicológicas pré-existentes, carga horária maior que 60 horas semanais e com baixa resiliência, entre outros fatores que se mostraram influentes, sobretudo a pandemia do coronavírus. Com base nisso, "Características individuais, como a presença de enfermidades preexistentes e o grau de resiliência, bem como condições relacionadas ao ambiente de treinamento se associaram à maior ou menor ocorrência da síndrome." (PINHO., 2022).

A partir de um estudo que objetiva descrever a qualidade de vida, física, psicológica e social, dos servidores de saúde de um hospital público universitário foi escrita a dissertação em 2022 por Buratti, Tatiana Barreto com o título "Qualidade de Vida, dos servidores da saúde, em um hospital universitário, no Sul do Brasil." O estudo iniciou-se pela percepção de doenças físicas, distúrbios osteomusculares, dores generalizadas e estresse mental associadas ao trabalho intenso desses profissionais e muitas vezes relacionado ao esgotamento ou SB. Foi realizado um questionário pela plataforma *Google Forms*, que abordou quatro domínios: físico, psicológico, social e meio ambiente. O interrogatório de vinte e seis perguntas foi enviado via e-mail para os servidores da Universidade Católica de Pelotas (UCPEL) e do Hospital Universitário (HU) da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Dos mil servidores do hospital universitário, noventa e dois responderam acerca das duas últimas semanas trabalhadas. Foi possível analisar que a maioria dos participantes não se consideram doentes mental ou fisicamente. O depoimento das mulheres entrevistadas mostra que elas se sentem menos saudáveis em comparação com colegas homens devido a sobrecarga da atividade. Como alternativa são incentivados alguns programas de relaxamento, de alimentação, técnicas organizacionais para diminuir a tensão do trabalho.

A tese "O mal-estar na formação médica: uma análise dos sintomas de ansiedade, depressão e esgotamento profissional e suas relações com resiliência e empatia", publicado em 2019 por Silmar de Souza Abu Gannam, através de estudo transversal por meio de questionários online, ressaltou a prevalência dos distúrbios emocionais em acadêmicos de medicina, incluindo a síndrome de burnout (SB). O objetivo do estudo "[...] foi analisar o sofrimento dos alunos de



Medicina por meio das associações entre sintomas de ansiedade, depressão e esgotamento profissional e suas relações com empatia e resiliência" (GANNAM, 2019), devido a constante exposição desses estudantes a ambientes e fatores estressantes. A partir de proporções criadas, foram evidenciadas uma alta prevalência de distúrbios psicológicos, como ansiedade e depressão, que têm uma forte relação com o desenvolvimento da SB. Mostrou que a maioria dos estudantes analisados apresentava alta ou moderada resiliência, que foi associada como "[...] um fator protetor, diminuído ansiedade, depressão e esgotamento profissional e melhorando a empatia." (GANNAM, 2019).

O artigo *Influence of Burnout on Patient Safety: Systematic Review and Meta-Analysis* de Garcia *et al.*, publicado em 2019, tem como objetivo realizar relação entre médicos com a SB e sua capacidade de manter o paciente seguro, já que a síndrome diminui a efetividade, aumenta a margem de erros e gera uma despersonalização no trabalho. Revisão sistemática e metanálise a partir do PubMed e bancos de dados do Web of Science durante janeiro de 2018 (GARCIA *et al.*, 2019) foi conduzida usando dois descritores (*patient safety and burnout professional safety and organizational culture*; e "*patient safety AND burnout professional safety AND safety management*"). Conclui-se que a SB tem relação com fatores externos e internos do profissional da saúde, este, se não tratado, pode gerar riscos irreversíveis para si e para seus pacientes, colocando-os em perigo.

O artigo publicado em 2019, "*Burnout, Drop Out, Suicide: Physician Loss in Emergency Medicine, Part I*" de Christine R Stehman *et al.* retrata a realidade de "não erros permitidos" que os médicos vivenciam diariamente, principalmente os profissionais da área da emergência. O objetivo é demonstrar que erros na prática médica, isolamento, culpa e altas horas de trabalho contribuem para o desenvolvimento da "síndrome da segunda vítima, que é tanto um contribuinte quanto uma consequência do burnout." (STEHMAN *et al.*, 2019). A SB pode afetar qualquer profissional da saúde, no entanto, foi demonstrado que médicos emergencistas têm maior vulnerabilidade à ela, o que pode resultar no aumento da margem de erros e conflitos interpessoais. Conclui-se, que os profissionais com a síndrome do esgotamento pessoal têm menor chance de procurar ajuda e restabelecer o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, tendo como válvula de escape o "[...] abuso de substâncias, depressão e pensamentos suicidas." (STEHMAN *et al.*, 2019).



"*The Impact of Psychological Interventions with Elements of Mindfulness (PIM) on Empathy, Well-Being, and Reduction of Burnout in Physicians: A Systematic Review*," uma revisão sistemática escrita por Sara Tement, *et al.*, publicada em 2021. Aborda o esgotamento médico como uma síndrome progressiva em conjunto com a exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Revisão sistemática analisou artigos que abordam intervenções psicológicas de mindfulness (PIMs) para reduzir o burnout em médicos e promover a empatia e seu bem estar. Como método, foi utilizado seis base de dados eletrônicos: PubMed, EBSCOhost, MEDLINE, PsycArticles, Cochrane, Library, JSTOR e sistema de informação da biblioteca nacional eslovena. As combinações de operadores booleanos foram mindfulness, empatia, medicina, medicina familiar, clínica geral, cuidados primários, burnout, intervenção e grupo de apoio. Dezoito estudos foram incluídos na revisão. Os resultados apresentam impactos positivos na empatia, bem-estar e redução do burnout em médicos participantes. Como conclusão e objetivo final, que esse estudo possa ser usado como material de conscientização para médicos, fornecendo informações sobre intervenções viáveis e de fácil acesso para prevenção e/ou redução efetiva de burnout (TEMENT, *et al.*, 2021).

O artigo "*Burnout in medical students*", publicado em 2021 por Thun-Hohenstein *et al.*, aborda estudo realizado em Salzburgo na *Paracelsus Private University*. A universidade oferece o curso de medicina com duração de cinco anos e como consequência a carga horária mais pesada que o normal (seis anos de faculdade). Os estudantes foram avaliados no início do ano letivo, meio do ano letivo, e no início do ano seguinte a partir dos conceitos de *Maslach Burnout Inventory* (exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal), e os seis fatores de Burnout (carga de trabalho, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores). A conclusão da pesquisa é que os estudantes submetidos a esse aumento de estresse e sobrecarga obteve burnout de 47.8 +/- 11.0% sendo a maioria mulheres no meio do ano letivo. Como desfecho, é visto que devido a carga de trabalho pesada e outros fatores da vida profissional os estudantes de medicina são muito atingidos pela SB, necessitando de mudanças nas configurações acadêmicas e organizacionais dos currículos médicos.

"*Guilt and Burnout in Medical Students*," artigo publicado em 2022 por Jacob R Green Myer *et al.* A teoria do texto é que os estudantes de medicina que manifestam empatia, ou seja, preocupação com o bem estar do próximo, estão muito sujeitos a vivenciar a culpa durante a faculdade. Este sentimento, representa mais sofrimento internalizado e esgotamento mental. A



hipótese é que a culpa patogênica está relacionada tanto ao burnout quanto à empatia em estudantes de medicina (GREENMYER *et al.*, 2022). Foi realizada uma pesquisa em uma escola de medicina com base no *Oldenburg Burnout Inventory* (OBLI), *Toronto Empathy Questionnaire* (TEQ) e *Interpersonal Guilt Questionnaire-67* (IGQ-67). Foi possível medir quatro subescalas de culpa patogênica (de sobrevivência, de separação, de onipotência e de auto-ódio). 56,0% dos estudantes de uma escola participaram do estudo e concluiu-se que sobrevivência, onipotência e auto-ódio da culpa estão relacionados com o desenvolvimento de burnout. A empatia foi inversamente correlacionada com burnout, mas obteve conexão com a culpa patogênica na sobrevivência e onipotência. A conclusão do estudo é que a culpa patogênica pode favorecer o esgotamento dos alunos e deve ser um alvo para tratamento e prevenção de burnout.

O estudo randomizado com médicos iniciantes de Jennifer Taylor *et al.* deu lugar ao artigo "*Personalised yoga for burnout and traumatic stress in junior doctors*" publicado em 2020. Ao analisar que médicos juniores são expostos a estressores traumáticos corriqueiramente, foi realizado um estudo randomizado em que vinte e um estudantes foram submetidos, em um programa de bem-estar existente (MDOK), à sessões de ioga de uma hora semanais e ioga personalizada (sobre o trauma) com um workshop de quatro horas e condicionamento físico em grupo. O burnout, estresse físico e suicídio foram detectados no início e na oitava semana. A ioga aumentou a satisfação sobre a qualidade de vida profissional e a ioga personalizada reduziu a despersonalização e proporcionou maior alterações de flexibilidade, ou seja, ambas as intervenções aumentaram a realização pessoal dos médicos. Tanto a ioga quanto o condicionamento físico melhoram o esgotamento, mas a ioga baseada em traumas reduziu a despersonalização em médicos juniores mais que o condicionamento físico em grupo (TAYLOR, 2022). As pesquisas para os médicos iniciantes precisam de comparativas de larga escala sobre a eficácia de intervenções individuais para amenizar o estresse ocupacional e traumático dos mesmos e melhorar seus desempenhos profissionais.

DISCUSSÃO

Garcia *et al.* (2019) explica em seu artigo a capacidade da síndrome de burnout afetar o médico e diminuir a segurança do paciente. Em adição, Lima da Silva (2016) pondera que o estresse



leva o doente para três fases, em que tem a estimulação da hipófise, aumento do hormônio adrenocorticotrófico e por fim a exaustão em que o organismo torna-se fraco para a doença. Neste ver, “[...] sua prevalência em médicos tornou-se um problema de saúde pública em vários países, incluindo o Brasil.” (SILVEIRA, 2016, p 9). A despersonalização pode desfocar o médico de sua profissão e de seus deveres tênues e prejudicar outras vidas além de sua própria. Segundo a revisão sistemática de Sara Tement *et al.* (2021), o esgotamento médico é uma síndrome progressiva que desencadeia o burnout. Para seu estudo, foi realizada uma pesquisa que mostrou que intervenções psicológicas são boas opções para a precaução do desenvolvimento da doença. Em concordância com esse tema, o ministério da saúde em 2001 declarou que indica acompanhamento psicoterápico, farmacológico juntamente com intervenções psicossociais como tratamento eficaz para a SB. Como contribuição, a autora Patrícia Perniciotti *et al.* (2020), aborda em seu artigo como a síndrome é desencadeada por uma combinação de fatores ambientais, sociais e individuais, e como é essencial ser prevenida com as práticas de autocuidado, inclusive, da saúde mental. As intervenções individuais são voltadas à aprendizagem de estratégias de enfrentamento adaptativas diante de agentes estressantes. Referem-se ao treino de habilidades comportamentais e cognitivas de coping, meditação e atividade física (MORENO; GIL; HADDAD; VANNUCHI, 2011). O apoio psicológico é de extrema excelência para a realização de tal conquista individual para manter a calma e poder estar em paz com o ambiente social inserido. “A Síndrome de Burnout é tratada com medicação, terapia e mudança de hábito”, frisou o médico Moysés Ponte.

CONCLUSÕES

Entende-se, então, a síndrome de burnout como um desequilíbrio psicológico entre a vida profissional e pessoal, sobretudo nos médicos, que tem como principais manifestações a “[...] exaustão emocional (EE), despersonalização (DP) e redução da realização pessoal (PA).” (RODRIGUES *et al.*, 2018). Portanto, a SB representa uma crise na saúde pública, em que a efetividade e cuidado com os pacientes tendem a diminuir, resultando em “[...] efeitos negativos para a empresa, para o trabalhador e sua profissão.” (PONTE., 2020). Nessa perspectiva, a síndrome aborda todas as áreas da vida do profissional da saúde, que, acima de tudo, deve-se cuidar de si próprio, para, eventualmente, cuidar dos que precisam, pois “Níveis mais baixos de resiliência e copings evitativos foram associados ao esgotamento pessoal, profissional e relacionado ao paciente” (ROSLAN *et al.*, 2021).



A área da saúde baseia-se na ideia de que o paciente tem mais prioridade do que a vida do próprio médico, e comumente, pensa-se que buscar ajuda é um sinal de fraqueza na cultura da medicina (HAMMER., 2021). Nessa perspectiva, torna-se claro a necessidade de programas voltados para a saúde mental dos profissionais e estudantes da saúde, em que, esse tópico deve-se ser discutido a fim de buscar maior consciência sobre a SB. Com esse viés, reitera-se a importância da identificação da SB entre os profissionais, de modo que possa contribuir para o desenvolvimento de estratégias positivas de enfrentamento do estresse, favorecendo o autocuidado e a prevenção de sintomatologias psicológicas. (COSTA., 2021). Portanto, a resiliência é um fator combate da síndrome do esgotamento profissional e para aumentar essa qualidade na vida dos médicos e acadêmicos, deve-se focar, entre inúmeras alternativas, nas práticas de meditação e nas práticas de atenção plena. (HAMMER., 2021).

Palavras-Chave: Saúde ocupacional; Síndrome Burnout; Trabalho; Medicina.

REFERÊNCIAS

BERARDI, Franco. **A fábrica da infelicidade:** trabalho cognitivo e crise da *new economy*. Rio de Janeiro: DP & A, 2005.

BERARDI, Franco. **Depois do futuro**. São Paulo: UBU Editora, 2019.

BURATTI, Tatiana Barreto. Qualidade de Vida, dos servidores da saúde, em um hospital universitário, no Sul do Brasil. 2022. 97 f. Dissertação(Mestrado Profissional em Saúde do Ciclo Vital) - Universidade Católica de Pelotas, Pelotas.

COSTA, Ângela Gonçalves. Residência médica: fatores emocionais e Síndrome de Burnout. 2021. 71f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino na Saúde) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.

FRAJERMAN Ariel *et al.* Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. **Eur Psychiatry**, p. 55:36-42, jan. 2019. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2018.08.006. Epub 2018 Oct 29. PMID: 30384110.

GANNAM, Silmar de Souza Abu. **O mal-estar na formação médica:** uma análise dos sintomas de ansiedade, depressão e esgotamento profissional e suas relações com resiliência e empatia. 2018. Tese (Doutorado em Educação e Saúde) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. DOI: 10.11606/T.5.2019.tde-07022019-083403. Acesso em: jan. 2023.

GARCIA, C. L. *et al.* Influence of Burnout on Patient Safety: Systematic Review and Meta-Analysis. **Medicina** (Kaunas). v. 30, p.55(9) -553, Aug. 2019. DOI:



HAMMER, G.B.; Mindfulness and GAIN: The solution to burnout in medicine? **Paediatr Anaesth.** 2021 Jan;31(1):74-79. doi: 10.1111/pan.14033. Epub 2020 Nov 29. PMID: 33034156. 10.3390/medicina55090553. PMID: 31480365; PMCID: PMC6780563.

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica** - o neoliberalismo e as novas técnicas de poder. Belo Horizonte: Editora Âyiné, 2020.

HAN, Byung-Chul. **Favor fechar os olhos**: em busca de um outro tempo. Petrópolis, RJ: Vozes, 2021.

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Rev. Bioética**, v. 29, nº 1, p. 162-173, Jan./Mar. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLXkWCVw3RGmKsQYVDGGpG/> Acesso em: 24 Jan. 2023.

LOYOLA NETTO, Luciano de Paula. **Residência e burnout**: um estudo longitudinal. 2021. Dissertação (Mestrado em Medicina) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2021. DOI: 10.11606/D.17.2021.tde-06122021-151208. Acesso em: 25 jan. 2023.

NOGUEIRA, Raiza Nunes. **Síndrome de Burnout e qualidade de vida**: um estudo brasileiro com médicos residentes. 2021. 71 f., il. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) - Universidade de Brasília, Brasília, 2021.

PERNICOTTI, Patrícia, *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH** [online]. São Paulo, v. 23, n. 1, p. 35-52, jun. 2020. ISSN 1516-0858. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 19 jan. 2023.

PINHO, R. D. N. L. *et al.* Mental Health and Burnout Syndrome Among Postgraduate Students in Medical and Multidisciplinary Residencies During the COVID-19 Pandemic in Brazil: Protocol for a Prospective Cohort Study. **JMIR Res Protoc.**, v. 10 (1):e24298, Jan. 2021. DOI: 10.2196/24298. PMID: 33290246; PMCID: PMC7817252.

PINHO, Rebeca da Nóbrega Lucena. Prevalência elevada de síndrome do esgotamento profissional (burnout) entre residentes médicos e não médicos durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. 2022. 51 f., il. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) — Universidade de Brasília, Brasília, 2022.

PONTE, Joel Carvalho. Estudo da Síndrome de Burnout em profissionais de saúde da atenção primária. 2020. 1 recurso online (58 p.) Dissertação (mestrado profissional) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Odontologia de Piracicaba, Piracicaba, SP. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1639860>. Acesso em: 2 fev. 2023.



REEN MYER, JR. *et al.* Guilt and Burnout in Medical Students. **Teach Learn Med.**, v. 34 (1), p. 69-77, jan-mar., 2022 . DOI: 10.1080/10401334.2021.1891544. Epub 2021 Mar 15. PMID: 33722144.

RODRIGUES, Hugo Marcus Aguiar de Melo. **Prevalência comparativa da Síndrome de Burnout entre Residências Médicas: revisão sistemática.** 2018. 95f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.

RODRIGUES, H. *et al.* Burnout syndrome among medical residents: A systematic review and meta-analysis. **PLoS One.** v. 12, n. 13(11), nov. 2018:e0206840. doi: 10.1371/journal.pone.0206840. PMID: 30418984; PMCID: PMC6231624.

ROSLAN, N.S. *et al.* Training Characteristics, Personal Factors and Coping Strategies Associated with Burnout in Junior Doctors: A Multi-Center Study. **Healthcare (Basel).** v. 14, n. 9(9):1208, sep. 2021. doi: 10.3390/healthcare9091208. PMID: 34574982; PMCID: PMC8472197.

SILVEIRA, A. L. P. *et al.* Burnout Syndrome: consequences and implications of an increasingly prevalent reality in health professionals' lives. **Rev Bras Med Trab.** v. 14(3), p. 275-284, 2016.

TAYLOR; J.; MCLEAN, L.; RICHARDS, B.; GLOZIER, N. Personalised yoga for burnout and traumatic stress in junior doctors. **Postgrad Med J.** v. 96 (1136), p. 349-357, jun. 2020. doi: 10.1136/postgradmedj-2019-137413. Epub 2020 Apr 16. PMID: 32300055.

TEMENT, S.; KETIS, Z.K.; MIROSEVIC, Š.; SELIC-ZUPANIC, P. The Impact of Psychological Interventions with Elements of Mindfulness (PIM) on Empathy, Well-Being, and Reduction of Burnout in Physicians: A Systematic Review. **Int J Environ Res Public Health.** v. 25, 18(21):11181, oct. 2021. doi: 10.3390/ijerph182111181. PMID: 34769700; PMCID: PMC8582910.

THUN-HOHENSTEIN, L. *et al.* Burnout in medical students. **Neuropsychiatr,** v. 35(1), p.17-27, mar. 2021. DOI: 10.1007/s40211-020-00359-5. Epub 2020 Sep 3. PMID: 32880881; PMCID: PMC7954737.

STEHMAN, C. R. *et al.* Burnout, Drop Out, Suicide: Physician Loss in Emergency Medicine, Part I. **West J Emerg Med.**, v. 20(3), p. 485-494, may 2019. DOI: 10.5811/westjem.2019.4.40970. Epub 2019 Apr 23. Erratum in: West J Emerg Med. 2019 Aug 21;20(5):840-841. PMID: 31123550; PMCID: PMC6526882.