

Autor: Raquel Pinheiro

Última atualização: 2019/12/19

Palavras-chave: esgotamento profissional, pessoal de saúde, doentes, prevenção, serviços de saúde, burnout

Resumo

O burnout ou esgotamento profissional caracteriza-se por elevada exaustão emocional, elevada despersonalização e baixa realização profissional, que poderão levar ao compromisso dos valores pessoais, profissionais e da saúde.

A ocorrência desta síndrome nos profissionais de saúde portugueses é frequente e pode estar associada a diminuição da qualidade da prestação de cuidados, com impacto nos doentes. Deste modo, é importante a implementação de estratégias que visem a prevenção do burnout nos profissionais de saúde. Os médicos, bem como, outros profissionais de saúde, necessitam de saúde física e mental para conseguirem exercer com qualidade as suas funções.

Prevenção do burnout nos profissionais de saúde

As atividades preventivas assumem uma grande dimensão no quotidiano clínico do médico. Da mesma forma que o profissional de saúde assume a responsabilidade de orientar as pessoas que o procuram nos processos de saúde e de doença, é importante que se aperceba da sua própria saúde e doença. **O burnout nos profissionais de saúde é demasiado comum.** São necessárias intervenções ocupacionais que reduzam a sua incidência, melhorando o bem-estar físico e psicológico, de forma a não condicionar a capacidade para prestar a melhor assistência aos seus doentes.

O que é o burnout?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a **síndrome de burnout** é uma das principais doenças do mundo ocidental, sendo mais frequente, nas profissões que implicam um contacto interpessoal, atenção intensa e prolongada a pessoas em situação de dependência.

A OMS estima que pode afetar até 40% dos médicos a um nível suficiente para comprometer o bem-estar pessoal ou o desempenho profissional, sendo que a prevalência tem vindo a aumentar. Segundo o estudo promovido pela Ordem dos Médicos sobre o «Burnout em Profissionais de Saúde Portugueses», a ocorrência de burnout nestes profissionais é frequente e está associada, sendo a perceção de más condições de trabalho o principal preditor da sua ocorrência. A nível nacional, entre 2011 e 2013, 21,6% dos profissionais de saúde apresentaram um índice moderado de burnout, e 47,8% apresentaram um índice elevado. Os níveis de burnout não diferiram significativamente entre os Cuidados de Saúde Primários e os Hospitais.

A **síndrome de burnout** é caracterizada por três dimensões: exaustão emocional elevada, que se traduz na perda de capacidade e de recursos emocionais para lidar com o outro; despersonalização elevada, que se manifesta pelo desenvolvimento de atitudes de indiferença e cinicismo em relação aos outros e a baixa realização profissional, que representa um estado de insatisfação, do qual resultam sentimentos de incompetência e baixa autoestima. Os indivíduos em burnout apresentam uma redução da qualidade do desempenho profissional, com maior probabilidade de erro médico, independentemente do médico se manter atualizado e cumprir os princípios éticos e deontológicos. Os indivíduos em burnout apresentam ainda maior taxa de absentismo, diminuição da satisfação no trabalho, maior sofrimento pessoal e aumento dos conflitos interpessoais.

Porque há burnout nos profissionais de saúde?

Os **profissionais de saúde são particularmente vulneráveis** ao desenvolvimento de síndrome de burnout devido ao contacto diário com pessoas doentes e ao fato de terem de lidar com relações hierárquicas, por vezes tensas, nas instituições de saúde.

As **causas** de burnout poderão estar relacionadas com o trabalho (falta de reconhecimento pelo trabalho efetuado, realização de um trabalho considerado monótono e pouco desafiante ou existência de um ambiente de elevada pressão no local de trabalho) e com características do indivíduo (perfeccionismo, pessimismo, dificuldade em delegar nos outros colegas). As causas de burnout poderão ainda estar relacionadas com questões familiares e sociais, nomeadamente: falta de relacionamentos próximos e de suporte e noção de falta de tempo para atividades sociais e de relaxamento.

Prevenção do burnout

Existem **estratégias que poderão ajudar na prevenção** do burnout.

O profissional de saúde poderá procurar apoio nos colegas de trabalho, amigos ou familiares. A participação em eventos sociais com os colegas e amigos é uma estratégia possível para prevenção desta síndrome. O profissional de saúde deverá tentar valorizar a sua profissão, focando-se na ajuda que presta aos outros, com o seu trabalho. Deverá focar-se ainda nos aspetos da profissão de que mais gosta. A mudança de atitude em relação ao trabalho, poderá ajudar o profissional a recuperar os sentimentos de controlo e de propósito. A atividade física regular poderá ajudar a resolver ou diminuir a ansiedade. O consumo de uma dieta saudável e equilibrada e a existência de um sono reparador são também fatores importantes. Ao nível do local de trabalho, as estratégias de prevenção do burnout visam a maximização do potencial do profissional, nomeadamente, através da adequabilidade dos sistemas informáticos de suporte à clínica, da existência de equipamento necessário no gabinete e de protocolos de atuação clínica. Todas estas medidas poderão levar a um aumento da motivação dos médicos, diminuição da ocorrência de erro e maior fluidez na comunicação entre os profissionais de saúde com ganhos evidentes na produtividade e na qualidade da saúde para os médicos e para as pessoas que neles confiam os seus processos de saúde e de doença.

Conclusão

É fundamental estabelecer condições para que os profissionais de saúde se sintam bem no seu local de trabalho, potenciando assim, a qualidade dos serviços de saúde que prestam.

Referências recomendadas

- Marôco, J; Marôco, A L; Leite, E; Bastos, C; Vazão, M J; Campos, J; ?Burnout em Profissionais da Saúde Portugueses: Uma Análise a Nível Nacional?: Acta Médica Portuguesa 2016; 29(1):24-30
- Mendes, P; Cardoso, V P; Yaph, J; ?Stress e burnout em internos de medicina geral e familiar da zona Norte de Portugal: estudo transversal?: Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar 2017; 33:16-28
- Smith, M., Segal, J., Robinson, L. and Segal, R. (2019). Burnout Prevention and Treatment - HelpGuide.org.

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

Raquel Pinheiro