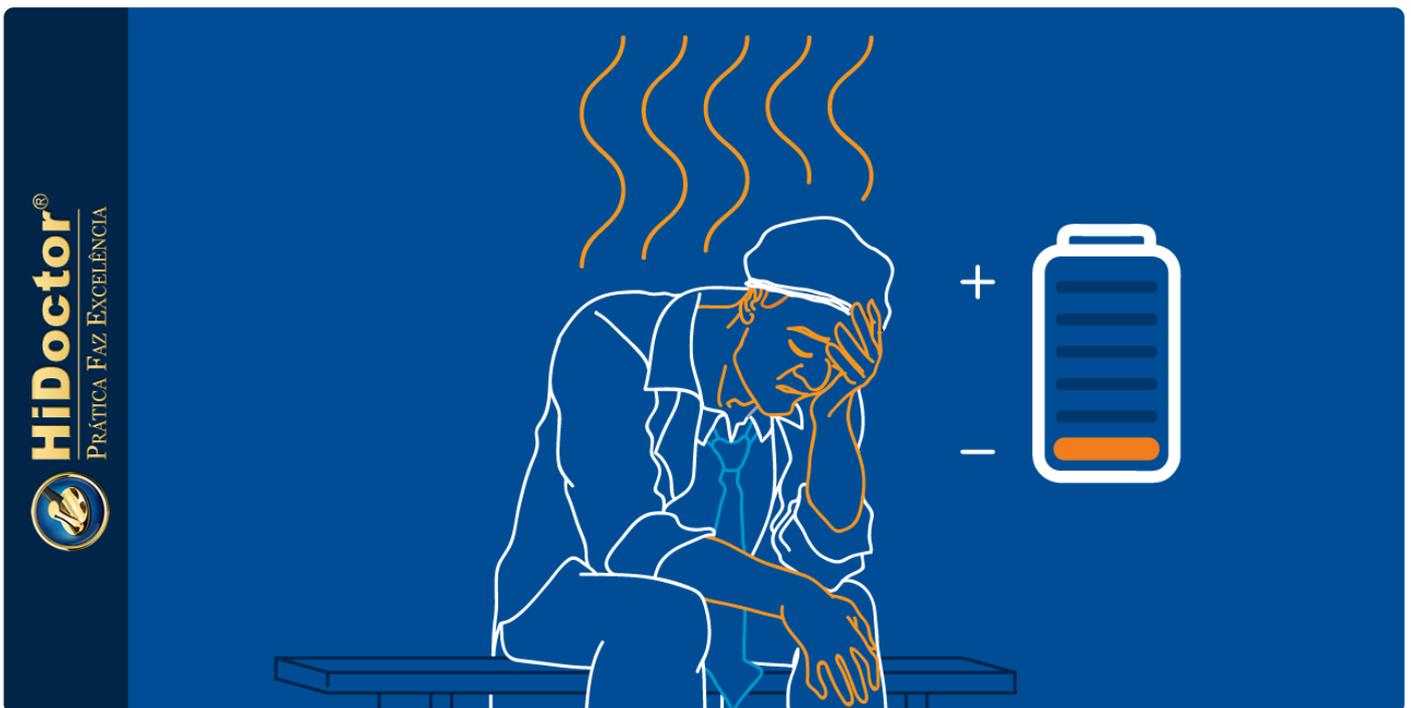


HiDoctor® Blog

Como o burnout afeta médicos em treinamento e na residência médica

O *burnout* é um estado de exaustão física e mental relacionada ao trabalho ou a atividades de prestação de cuidados. As evidências sugerem que os médicos experimentam altos níveis de *burnout* e estresse e que os médicos em treinamento e na residência médica são um grupo de risco particularmente alto.

Uma análise^[1] da literatura sobre *burnout* revela que ele é prevalente em estudantes de medicina (28% - 45%), residentes (27% - 75%, dependendo da especialidade), bem como em médicos praticantes. A angústia psicológica e os sintomas físicos podem afetar o desempenho no trabalho e a [segurança do paciente](#).



O *burnout* apresenta desafios significativos durante os primeiros anos de treinamento na residência. Demanda de tempo, falta de controle, planejamento do trabalho, organização do trabalho, situações inerentemente difíceis de trabalho e relacionamento interpessoal são considerados fatores que contribuem para o *burnout* dos residentes.

Os resultados de outro estudo^[2] sugerem que os *odds ratios* para *burnout* e estresse em médicos em treinamento são maiores para fatores relacionados ao trabalho em comparação com fatores não modificáveis e não relacionados ao trabalho, como idade e nível profissional.

Achados como os da análise e do estudo citados anteriormente apoiam a necessidade de intervenções organizacionais para mitigar o *burnout* em médicos em treinamento e fazendo residência médica.

O estresse e o *burnout* decorrentes das pressões e circunstâncias do treinamento médico podem afetar seriamente as perspectivas futuras do médico e a prática da medicina posterior ao treinamento, podendo inclusive prejudicar o próprio aprendizado durante a residência. Por isso é tão importante que os próprios médicos estejam atentos à sua saúde e ao seu **bem-estar físico e mental** e tenham espaço e liberdade para discutirem sobre o tema, a fim de evitar que o *burnout* se desenvolva em silêncio, devido ao medo de repreensões e preconceitos, e chegue então a níveis críticos.

Cabe também às instituições promover conscientização e criar espaços de discussão sobre o *burnout*, ao mesmo tempo em que se busca identificar os fatores relacionados ao trabalho que possam ser uma causa, para assim melhorar as condições de treinamento para os novos médicos

Em uma pesquisa realizada em 2020 nos Estados Unidos sobre o burnout, *Medical Economics® 2020 Physician Burnout and Wellness Survey*^[3], 91% dos médicos entrevistados relataram que já **experimentaram burnout** devido à prática da medicina em algum ponto em suas carreiras. E a pandemia esse ano contribuiu para que a situação piorasse, com 65% dos médicos afirmando que a pandemia agravou o estado de *burnout*.

Então, como lidar com o *burnout*?

Além de discutir sobre a questão no local de trabalho para que as causas possam ser analisadas e se busque modos de melhorar, o médico também pode buscar maneiras próprias de amenizar o *burnout*. Na pesquisa da *Medical Economics* citada acima, 36% dos médicos responderam que lidam com o *burnout* através da prática de exercícios físicos, enquanto 19% lidam passando tempo com a família e amigos e 8% lidam através de hobbies, por exemplo.

De modo geral, tentar alcançar um melhor **equilíbrio entre vida pessoal e profissional**, e conseguir tempo para se dedicar a atividades prazerosas, tirando a mente do trabalho, são pontos essenciais para aliviar o esgotamento e o estresse. Cada médico terá modos próprios para conseguir isso, mas o importante é estar atento aos sinais do *burnout* e ativamente buscar opções para relaxar a mente sempre que possível e se manter saudável, com bons hábitos alimentares e de sono, por exemplo.

Fundamental também é buscar ajuda especializada. Em alguns casos apenas as táticas para relaxar a mente e obter maior bem-estar podem não ser suficientes, e a ajuda profissional será a melhor maneira de tratar do *burnout* de modo efetivo.

...

O *burnout* é uma realidade entre médicos em todo o mundo, e isso se aplica também àqueles que estão começando suas carreiras, ainda no treinamento e na residência médica. Há condutas que podem ser tomadas tanto no ambiente de trabalho quanto na vida pessoal que ajudam a **prevenir o burnout** e evitar suas consequências, por isso é importante estar atento aos primeiros sinais de exaustão para cuidar do bem-estar próprio e buscar ajuda desde o início.

Para poder oferecer os melhores cuidados aos pacientes, o médico precisa cuidar também de si mesmo e estar com a saúde física e mental em dia.

Referências

[1] *Burnout During Residency Training: A Literature Review*, disponível em [ResearchGate](#).

[2] *Fatores associados ao burnout e estresse em médicos em treinamento*, disponível em [News.med.br](#).

[3] *2020 Burnout Survey Results: Physicians facing unprecedented crisis*, disponível em [Medical Economics](#).



HiDoctor[®]
PRÁTICA FAZ EXCELÊNCIA

Cadastre-se e receba gratuitamente nossas novidades sobre gestão, tecnologia e prática médica

Quero receber

Artigo original disponível em:

["Como o burnout afeta médicos em treinamento e na residência médica "](#) -

HiDoctor® Blog

Centralx®