

**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 conosco \*\*\*\*\***

Raquel Pinheiro