

BURNOUT: O FENÔMENO QUE TEM ADOECIDO A CLASSE MÉDICA BRASILEIRASígla Diniz, M.Sc¹

Existe uma espécie de silêncio consentido entre os médicos em relação à saúde mental e emocional da classe como um todo. Como se houvesse um acordo de cavalheiros (e damas) para que se demonstre uma fortaleza quase sobrenatural aos olhos da sociedade e com isso dissimular uma superioridade irreal ao lidar com os percalços de vida e morte no dia a dia da medicina. O resultado é um número crescente de médicos que desistem de viver, seja do ponto de vista de abraçar uma vida de qualidade e servir como exemplo para a população servida por seu trabalho, até literalmente abreviar a vida com suicídio.

Estudos recentes mostram uma incidência três vezes maior de suicídio entre os médicos brasileiros, comparada à população em geral, segundo estudos de Alexandrina Meleiro, doutora em psiquiatria do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo. Nos Estados Unidos, os médicos também apresentam índice alto de suicídio, mais do que o dobro em relação ao restante da população de acordo com um estudo apresentado em maio de 2018 no encontro anual da American Psychiatry Association.

E por que essa introdução com dados estatísticos dramáticos sobre suicídio nesse artigo? Porque o stress físico e emocional relacionados à sobrecarga de trabalho podem resultar em burnout cujas alterações fisiológicas e neurais levam ocasionalmente a distúrbios mentais chegando por vezes ao suicídio. Portanto, o burnout pode ser um fator determinante, direto ou indiretamente, de condições como alcoolismo, drogas, doenças degenerativas, depressão e assim causar perda gradual de qualidade de vida e até suicídio.

E o que é o burnout? Por definição é um estado emocional, físico e mental de exaustão causado por stress prolongado e excessivo. Por conta de seu caráter multi-fatorial e presença de sintomas diversos, esse esgotamento ocupacional está sendo cada vez mais reconhecido como uma síndrome, uma condição médica séria.

Os sintomas comportamentais - incluindo problemas de memória ou concentração, desequilíbrios de humor, insônia e dores no corpo - estão bem documentados e correlacionados com várias condições clínicas relacionadas ao burnout. Porém as consequências do esgotamento crônico na função cerebral e de como essas alterações neurais causam desregulação emocional, estão ainda sendo estudados. Muitos desses estudos dizem respeito às alterações no sistema límbico, cuja função primária está relacionada à forma como as emoções são processadas e expressadas em resposta às demandas diárias.

No sistema límbico, a amígdala, tem sido particularmente avaliada por ter sido observado seu alargamento em pessoas com estresse ocupacional. E esse achado anatômico tem consequências

¹Graduação em Medicina - Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília. Mestre em Saúde Pública - Harvard University. Health care executive MBA - Universidade da Califórnia, Irvine. Cientista, consultora de vida e gestão de carreira, radicada há mais de 22 anos nos Estados Unidos. Médica pesquisadora em desenvolvimento de drogas e vacinas. Consultoria em apoio a profissionais em transição de carreira através de sua companhia TransformativIDEAS, LLC. Palestra sobre burnout: podcast 'Vida sem Fronteiras', link: <http://vidasemfronteiras.buzzsprout.com>
Website e LinkedIn para contato: <https://www.drasigliadiniz.com/> <https://www.linkedin.com/in/sigliadiniz/>

na forma como o indivíduo em burnout (exaustão prolongada) se comporta, o que reflete nas suas respostas inadequadas frente a situações que geram medo e ansiedade, além do mais, a maneira como performa suas funções cognitivas durante situações de stress ficam também prejudicadas. E isso ocorre por conta do enfraquecimento da conexão da amígdala com o córtex pré-frontal. portanto a função (da amígdala) de percepção de medo e ansiedade desconecta-se das funções cognitivas do cortex pre-frontal, acarretando uma resposta emocional anormal e desproporcional às situações do dia a dia.

Outras observações, indicam que o estresse crônico estaria mais relacionado à hiperconectividade da amígdala com a ínsula e o tálamo / hipotálamo, regiões-chave onde são geradas respostas ao estresse.

Essa breve descrição de alguns estudos em neurociência, trazem a atenção para as alterações profundas, causadas pelo burnout a longo prazo, em nível mental. Alterações de conexões nervosas entre áreas cerebrais fundamentais que processam as respostas emocionais e funções cognitivas acarretam um impacto, até irreversível, no comportamento do indivíduo com burnout. Obviamente que os distúrbios observados no organismo como um todo são inúmeros, e fogem do foco desse artigo, mas não são menos importantes. Portanto também merecem ser levados em conta em situações de esgotamento ocupacional prolongado.

E tudo começa na faculdade de Medicina, nos primeiros anos da vida de um médico: com as horas prolongadas de estudo e trabalho que se continuam durante o internato e a residência. Cria-se uma mentalidade da necessidade de um trabalho excessivo em resposta às demandas da clínica e da sociedade até mesmo para que tenha uma respeitabilidade como profissional. Essa falácia leva o médico, ainda jovem, a exercer o ofício da medicina em condições sobre-humanas por anos. Essa realidade é agravada pela falta de uma orientação de autocuidado e de 'awareness' sobre a importância de auto preservação não apenas para a saúde mental e física mas também para poder exercer sua profissão de uma forma mais eficiente. O Conselho Federal de Medicina apontou que **23,1% dos médicos manifestam burnout elevado**. Em nível mundial, 1 em cada 2 médicos sofrem da Síndrome de Burnout, sendo mais de 30% da classe médica como um todo afetada pela forma moderada da síndrome e um décimo exibe a forma grave, apresentando danos irreparáveis em muitas situações. Mas esses dados talvez estejam subestimados por conta do difícil diagnóstico que diferencie o problema de outras possíveis condições clínicas concomitantes, baixo índice de médicos que reportam e assumem esse nível extremo de cansaço e pouco reconhecimento do *burnout* como uma ocorrência de saúde grave, com prejuízos a curto e longo prazo. Por isso, a mudança na cultura médica é crucial e precisa começar na formação do médico, inculcando a necessidade de autocuidado e preservação da saúde mental e emocional como fator primordial para uma excelente assistência de saúde a pacientes - isso acaba favorecendo a qualidade do sistema de saúde como um todo.

E como começar a praticar mudanças que melhorem a saúde de um médico e diminuam as chances de sofrer com o burnout? A resposta óbvia inicialmente seria que o profissional buscasse um equilíbrio entre horas trabalhadas e descanso efetivo.

Vale também ressaltar, a importância de ter pessoas em suas relações, que sejam de confiança. Seja na família, amigos e/ou mentores que o ajudem a identificar os primeiros sinais de burnout. Sinais estes que podem ser sutis, como por exemplo, mudanças de comportamentos corriqueiros e diminuição de produtividade até distúrbios clínicos e mentais mais sérios, como idealização de suicídio e/ou violência contra outros. De maneira geral, o que pode ajudar:

1-Atividade física e alimentação saudável e sem muitos aditivos químicos, cultivar hobbies. A vida social incluindo cultivar atividades fora da atividade médica são essenciais e podem inclusive aumentar a criatividade e memória cognitiva (o que ao final ajudará também sua profissão).

2-Práticas que condicionem o cérebro a sair da zona de estresse, como meditação e yoga trazem tranquilidade progressiva e regulação do sono, uma condição que fica muito prejudicada em pessoas que sofrem de burnout.

3-Além disso, "getaways" (pequenas saídas de 3, 4 dias de tempos em tempos em vez de esperar pelas férias) ajudam o corpo e a mente a se recuperarem, e assim aumentar a produtividade e qualidade de vida.

4-E o mais importante é evitar o isolamento e a vergonha em admitir burnout por conta da falsa mentalidade que os melhores médicos são os 'mais ocupados' que conseguem responder às demandas da profissão sem problemas e fraquezas. Busque ajuda de terapeutas, mentores, grupos de apoio que o ajudem a recuperar sua vida, a qualidade de suas relações (até consigo mesmo) e a vontade de viver.

Referências:

1. Mendanha MH, Bernardes PF, Shiozawa P. Desvendando o Burn-out: Uma análise interdisciplinar da Síndrome do Esgotamento Profissional. 1ª Ed. São Paulo: LTr, 2018.
2. Moreira HA, Souza KN, Yamacuchi MU. Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática. Rev. Bras. Saúde Ocup. 2018; 43(3):1-11.
3. Han S, Shanafelt TD, Sinsky CA, Awad DM, Dyrby LN, Fiscus LC, Trockel M, Goh J. Estimating the Attributable Cost of Physician Burnout in the United States. Ann Intern Med. 2019; 170(11):784-790.
4. Savic I. Structural Changes of the Brain in Relation to Occupational Stress. Cereb Cortex. 2015 Jun;25(6):1554-64. doi: 10.1093/cercor/bht348
5. Anderson P. Physicians experience highest suicide rate of any profession. Medscape Medical News, Conference News, APA 2018.
6. Davis M. The role of the amygdala in fear and anxiety. Annu Rev Neurosci. 1992.15:353-75. doi: 10.1146/annurev.ne.15.030192.002033
7. Golkar A, Johansson E, Kasahara M, Osika W, Perski A and Ivanka S (2014). The influence of work-related chronic stress on the regulation of emotion and on functional connectivity in the brain. PLOS One 9(9): e104550. doi: 10.1371/journal.pone.0104550