

Manejo da Síndrome de Burnout e sua frequência em estudantes de medicina

Management of Burnout Syndrome and its frequency in medical students

DOI:10.34119/bjhrv5n2-111

Recebimento dos originais: 27/01/2022

Aceitação para publicação: 25/02/2022

Brígida Avelar Dalla Bernardina

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Vila Velha - UVV

Endereço: Avenida Comissário José Dantas de Melo, 21 - Boa Vista II, Vila Velha - ES

CEP: 29102-920

E-mail: brigidaadb@hotmail.com

Ana Amélia Macedo Chaves

Graduando em Medicina

Instituição: Faculdade da Saúde e Ecologia Humana - FASEH

Endereço: R. São Paulo, 958 - Parque Jardim Alterosa, Vespasiano - MG, CEP: 33200-000

E-mail: anameliamchaves@gmail.com

Gabriel Braga de Paula Cançado

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade de Uberaba - UNIUBE

Endereço: Av. Nenê Sabino, 1801 - Bairro Universitário, Uberaba - MG, CEP: 38055-500

E-mail: gabriel-bpc@hotmail.com

Juliana Estefany Rodrigues de Melo

Graduado em medicina

Instituição: Universidade de Nova Iguaçu - UNIG

Endereço: Av. Abílio Augusto Távora, 2134 - Luz, Nova Iguaçu - RJ, CEP: 26260-045

E-mail: julianameloe@gmail.com

Júlio César Cimino Pereira Filho

Graduando em Medicina

Instituição: Faculdade de Medicina de Barbacena - FAME/FUNJOBE

Endereço: Praça Presidente Antônio Carlos, 8 - Bairro São Sebastião, Barbacena - MG

CEP: 36202-336

E-mail: ciminojulio@gmail.com

Laura Couto Eleutério Amaral

Graduanda em Medicina

Instituição: Faculdade da Saúde e Ecologia Humana - FASEH

Endereço: R. São Paulo, 958 - Parque Jardim Alterosa, Vespasiano - MG, CEP: 33200-000

E-mail: lala-amaral12@hotmail.com

Mauro Marques Lopes

Graduando em Medicina

Instituição: Faculdade da Saúde e Ecologia Humana - FASEH

Endereço: R. São Paulo, 958 - Parque Jardim Alterosa, Vespasiano - MG, CEP: 33200-000

E-mail: mauromllopes@gmail.com

Gustavo Fonseca Genelhu Soares

Graduado em Medicina

Instituição: Centro Universitário de Caratinga – UNEC

Endereço: R. Niterói, s/n – Nossa Senhora das Graças, Caratinga – MG, CEP: 35300-345

E-mail: gufmed@hotmail.com

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo analisar de forma abrangente o quadro da Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários do curso de medicina, identificar os principais grupos de risco dentre essa população e analisar os hábitos que propiciam o desenvolvimento dessa síndrome. *Burnout* é uma síndrome caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. O desenvolvimento da patologia é aumentado em acadêmicos de medicina por se tratar de um curso de características exigentes, excessivas horas de estudo, elevada onerosidade, pouco tempo de lazer e exposição a situações de pressão psicológica. Essa doença possui impactos diretos no rendimento acadêmico dos alunos e prejudica o bem estar desses indivíduos. Além disso, o artigo visa apresentar estratégias de tratamento e prevenção da condição enquanto analisa o correto manejo clínico psiquiátrico, visando melhor qualidade de vida desses indivíduos. Alguns fatores estão estreitamente ligados à evolução da doença, como o sono irregular, ausência de atividades físicas na rotina e excesso de tarefas e responsabilidades proporcionadas pelo curso de medicina. Com relação aos tratamentos não se tem evidência robusta de métodos efetivos, mas a literatura mostra alguns fatores que ajudam a reduzir o estresse e conseqüentemente prevenir o quadro da doença.

Palavras-chave: saúde mental, esgotamento psicológico, estudantes de medicina, transtornos mentais.

ABSTRACT

This article aims to comprehensively analyze the picture of burnout syndrome in university medical students, identify the main risk groups among this population and analyze the habits that favor the development of this syndrome. Burnout is a syndrome characterized by emotional exhaustion, depersonalization and reduced personal fulfillment. The development of the pathology is increased in medical students because it is a course with demanding characteristics, excessive hours of study, high burden, little leisure time and exposure to situations of psychological pressure. This disease has direct impacts on students' academic performance and harms the well-being of these individuals. In addition, the article aims to present treatment and prevention strategies for the condition while analyzing the correct psychiatric clinical management, aiming at a better quality of life for these individuals. Some factors are closely linked to the evolution of the disease, such as irregular sleep, lack of physical activities in the routine and excess of tasks and responsibilities provided by the medical course. Regarding treatments, there is no robust evidence of effective methods, but the literature shows some factors that help reduce stress and consequently prevent the disease.

Keywords: mental health, burnout, medical students, mental disorders.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* (SB) é um estado de tensão emocional e estresse crônico provocado por despersonalização, cobrança no desempenho pessoal ou profissional (MORI; VALENTE; NASCIMENTO, 2012). A pressão para realizar as exigências impostas durante o curso de medicina, como a carga horária elevada, o excesso de informação diário, a exaustão mental criada pelo próprio estudante, leva a alterações no modo de viver do aluno, que pode apresentar redução do seu bem-estar e, em situações mais graves, até mesmo evoluir para a SB (PEREIRA et al., 2021).

O quadro clínico dessa doença cursa com insensibilização, que pode progredir para restrição individual relacionada à cobrança no meio social, com impacto diretamente ligado ao esgotamento afetivo e somatótipo, sendo notável o aspecto de afastamento (MORI; VALENTE; NASCIMENTO, 2012). Por essa razão, entre suas consequências têm-se dispensas no trabalho, prejuízos ligados ao controle ou independência, afastamento social, sentimentos que visam um vazio afetivo, redução de jurisdição e suicídio (LOZANO-MUNDO et al., 2021).

A SB apresenta causa multifatorial, relacionada à cobrança social e ao sentimento de incompetência como estudante e futuro profissional, com isso os estudantes tendem à constante cobrança de seu próprio desempenho, caracterizando a exaustão emocional. As circunstâncias acentuam-se gradualmente, muitas vezes, esses indivíduos não buscam ajuda psicológica, o que leva ao agravamento da doença e ao pior prognóstico (PEREIRA et al., 2021).

As medidas terapêuticas relacionadas à SB podem ser a nível psicológico ou medicamentoso, no entanto sabe-se que, neste caso, o tratamento medicamentoso não é considerado padrão ouro. Medidas preventivas, como hábitos de vida mais saudáveis, também são adotadas, a fim de evitar o desenvolvimento dessa psicopatologia (ROCHA; NASCIMENTO, 2021).

O objetivo deste artigo é abordar os fatores causais relacionados à SB no contexto acadêmico, explorar sua frequência e impactos, além de apresentar formas de prevenção e tratamento utilizados no manejo da doença.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 DEFINIÇÃO

No curso de medicina, os estudantes são submetidos a uma alta demanda de atividades e extensa carga horária, o que leva ao estresse físico e mental. Esse quadro de forma crônica ocasionado durante a realização do curso pode levar à Síndrome de *Burnout*, que possui três

pilares: a exaustão emocional, a desumanização e a redução da realização profissional (CAZOLARI et al., 2020).

A exaustão emocional significa sentir-se psicologicamente e fisicamente esgotado, trazendo à tona um sentimento de incapacidade, assim como sintomas de ansiedade e depressão. A despersonalização (ou desumanização) refere-se ao indivíduo se tornar indiferente, impessoal em relação às pessoas e ou pacientes acarretando o distanciamento social. Com isso, nessas condições o indivíduo vivencia uma redução no sentimento de competência, cansaço, e a falta de interesse pelo aprendizado torna-se evidente, o que gera um sentimento de insatisfação e fracasso (HARSCHER et al., 2017; LATORRACA et al., 2019).

2.2 EPIDEMIOLOGIA

Segundo Chunming et al. (2017), foram identificadas três variáveis que aumentam a chance de desenvolver a SB: ser do sexo masculino, apresentar o funcionamento psicológico mais pobre e ser estudante de medicina em períodos avançados. Um estudo realizado com 522 alunos, do primeiro ao décimo segundo período, do curso de Medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina, com objetivo de medir o nível de SB entre esse público, identificou a prevalência da SB de 12,3% entre os estudantes e concluiu que a presença de pensamento suicida aumenta em 10% a probabilidade de desenvolver essa patologia. Além disso, 68,2% da população estudada afirmou ter a necessidade de acompanhamento com psicólogo ou psiquiatra após o começo da faculdade (CARRO; NUNES, 2021).

2.3 FATORES DESENCADEANTES

O aparecimento da SB durante o curso de medicina impacta negativamente o desenvolvimento acadêmico dos alunos, além de acarretar ideação suicida e abandono da faculdade de medicina (CHUNMING et al., 2017). Quando comparados a indivíduos da mesma idade, os acadêmicos de medicina possuem pior bem-estar psicossocial, além de apresentarem elevado predomínio de depressão e de SB, fato que pode ser associado à intensa carga horária, ambiente altamente estressante, competitividade e privação do sono (PACHECO et al., 2017).

Conforme Vale et al. (2021), os altos índices de SB entre os alunos de medicina são explicados também devido à elevada demanda e responsabilidades que são depositadas nos estudantes, já que é uma profissão com baixa tolerância a erros. Outro fator significativo para o desenvolvimento da SB nesses indivíduos é o confronto com a morte e o sofrimento, além do medo de abandonar ou falhar na universidade (NASSAR; CARVALHO, 2021).

2.4 SINTOMAS

Os sintomas apresentados pelos pacientes com SB impactam nos âmbitos psicológico, mental e físico, acarretando prejuízos tanto pessoais quanto na vida acadêmica. Os sintomas psicológicos mais comuns são ironia, solidão, ansiedade, depressão, desânimo, agressividade, baixa autoestima, falta de interesse pessoal e profissional, desconfiança, perda de interesse e iniciativa e cansaço excessivo. Já os sintomas mentais caracterizam-se por dificuldade de concentração, redução da memória e raciocínio lento. Por fim, o quadro clínico físico está relacionado com dores musculares, cefaleia, distúrbios do sono, transtornos cardiovasculares, distúrbios alimentares e gastrointestinais, disfunções sexuais e alterações do ciclo menstrual (PERNICIOTTI et al., 2020; SOUZA et al., 2017).

2.5 USO DE SUBSTÂNCIAS

O uso de substâncias lícitas, como os hipnóticos, e ilícitas, como a cocaína, está fortemente relacionado ao desenvolvimento da SB. Fatores envolvendo sobrecarga de tarefas, estresse, privação de sono, alta competitividade e transtornos psiquiátricos podem levar esse grupo ao uso abusivo dessas substâncias, condição que pode ser precursora do desenvolvimento da doença (CAZOLARI et al., 2020; OLIVEIRA; HASSE; TEIXEIRA, 2020).

Um estudo neozelandês demonstrou que as horas diárias de sono são comprometidas na maioria dos estudantes de medicina - aproximadamente entre 3 e 6 horas por noite -, o que propicia o uso regular de medicamentos de indução do sono, como alprazolam e zolpidem. Ademais, o tabagismo também está presente nesse estudo - quase metade dos indivíduos afirmou que o início dessa prática ocorreu durante a graduação e relataram que o hábito de fumar progrediu em decorrência do excesso de responsabilidades inerentes à graduação (VALE et al., 2021).

Substâncias com o objetivo de melhorar a performance acadêmica também são consumidas pelos médicos em formação. A Ritalina - medicamento indicado principalmente para indivíduos portadores de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) - é a substância psicoestimulante mais comum utilizada por acadêmicos de medicina. Concomitantemente, outras substâncias são identificadas na utilização recreacional por estudantes da área médica em uma tentativa de manejo do estresse, como cannabis, ecstasy, cocaína, opióides e ketamina (FARRELL et al., 2019; ROCHA et al., 2021).

2.6 IMPACTOS NO AMBIENTE ACADÊMICO

Segundo Ernst et al. (2021), altas taxas de sofrimento psicológico são comumente associadas aos acadêmicos de medicina. O sofrimento psicológico pode levar ao desenvolvimento de ideação suicida e redução da empatia. A faculdade de medicina, por exigir muito em relação ao desempenho dos alunos em suas atividades durante o curso, propicia o desenvolvimento dos conflitos emocionais.

A SB surge no indivíduo quando ele experimenta estresse crônico, devido à alta exigência acadêmica, e, por não adotar medidas terapêuticas e preventivas, tem-se como resultado a despersonalização, exaustão emocional, cinismo e sentimentos de incompetência. Podem ser experimentados também sentimentos de inadequação e perda de motivação, devido à criação de altas expectativas pessoais, que muitas vezes não são alcançadas (ARMSTRONG; REYNOLDS, 2020).

Os desafios que os estudantes de medicina são expostos durante a faculdade podem levar ao desenvolvimento não somente da SB, mas também de outras condições psiquiátricas, por exemplo, desonestidade acadêmica e diminuição da empatia (FARRELL et al., 2019). O internato médico, ciclo acadêmico caracterizado por fatores estressantes, como extensa carga horária e cansaço físico, também é um componente preditivo do acometimento pela SB, acarretando abuso de drogas, depressão e desempenho improdutivo (PRADO et al., 2019).

Estudos mostram que os anos posteriores à faculdade de medicina são os mais propensos para o desenvolvimento da síndrome. Uma das dimensões dessa doença, a despersonalização, aumenta durante o curso acadêmico e é caracterizada por não regredir significativamente e persistir durante o período profissional (HANSELL et al., 2019). A baixa realização pessoal também tem início durante a vida acadêmica e persiste no âmbito profissional. Essa dimensão cursa com menor competência no trabalho, acarretando diminuição da qualidade dos serviços ofertados (ALVES et al., 2022).

A adaptação à vida acadêmica propicia uma mudança nos hábitos do estudante, o que comumente afeta a qualidade do sono. O sono irregular ou sua privação afeta a memória de longo prazo e a tomada de decisões, trazendo consequências para o futuro desempenho profissional (FERREIRA et al., 2017). O esgotamento físico e emocional do estudante de medicina pode acarretar posteriormente em aumento da probabilidade da ocorrência de erros médicos já em exercício da carreira profissional (FARRELL et al., 2019).

2.7 FORMAS DE MANEJO

A prevenção da SB em acadêmicos de medicina requer o conhecimento dos sinais e sintomas de forma que o indivíduo consiga exercer a auto-observação e procurar auxílio. Deve-se manter o alerta quando ocorre a intensificação do cansaço e estresse de maneira incomum no ambiente educacional médico e quando há o aparecimento de sintomas, como dor de cabeça e taquicardia, podendo apontar o desenvolvimento de uma estafa que necessita de controle (ARMSTRONG; REYNOLDS, 2020; 2020).

Além disso, estratégias envolvendo métodos de gerenciamento de tarefas, como o *Kanban*, são ferramentas que podem ser úteis no manejo de estresse, uma vez que estabelecem ordem de prioridade das tarefas a serem realizadas e evitam seu esquecimento, atenuando a produção de cansaço físico e mental. Associadamente, a prática de exercícios de relaxamento, prática de esportes, higiene do sono, consumo de alimentos saudáveis e o apoio de amigos, da família e do corpo docente atuam de maneira eficaz na prevenção da SB (ERSCHENS et al., 2018; MPPI, 2020; VOLTMER et al., 2021).

Para lidar com a SB já existente no acadêmico de medicina e futuro profissional médico, existem abordagens com foco no indivíduo. As medidas individuais de enfrentamento à SB abrangem treinamentos para gerenciamento do estresse, habilidades de comunicação, autocuidado e *mindfulness* (WEST; DYRBYE; SHANAFELT, 2018). Além disso, têm-se também estratégias úteis para a diminuição do estresse ativo, como mudança no estilo de vida, maior socialização e prática de atividade física (ERSCHENS et al., 2019).

A psicoterapia é caracterizada como padrão ouro para o tratamento do indivíduo com SB. Por meio da terapia, o indivíduo consegue desenvolver técnicas de enfrentamento às adversidades e dificuldades trazidas pelo curso, com o objetivo de se conceber um modelo mais saudável de vida e buscar melhor reestruturação do cotidiano estudantil. O tratamento farmacológico com antidepressivos, como a Sertralina ou a Fluoxetina, é pouco utilizado, sendo indicado para o aumento da autoconfiança e diminuição do sentimento de inferioridade (MACHADO et al., 2020; ROCHA; NASCIMENTO, 2021).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do conteúdo exposto, verifica-se a elevação do desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* nos estudantes de medicina, devido à extenuante rotina que caracteriza o curso. Há uma associação com o padrão de aumento de risco da doença relacionado ao sono irregular, autocobranças excessivas, falta de atividade física e excesso de tarefas e responsabilidades. Observa-se ainda maior prevalência da doença nos alunos no início do curso e no final do

semestre letivo. Em relação ao manejo da doença, sabe-se que técnicas de relaxamento, psicoterapia e atividade física ajudam a reduzir o estresse e são medidas efetivas tanto na prevenção quanto no tratamento da síndrome.

REFERÊNCIAS

- ALVES, A. K. et al. Fatores que desencadeiam o desenvolvimento da síndrome de Burnout em profissionais da saúde nos serviços de urgências: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**. v. 11, n. 2, 2022.
- ARMSTRONG, M.; REYNOLDS, K. Assessing Burnout and Associated Risk Factors in Medical Students. **Journal of the National Medical Association**. v. 1, n. 6, p. 597-601, 2020.
- CARRO, A. C.; NUNES, R. D. Ideação suicida como fator associado à síndrome de Burnout em estudantes de Medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 70, n. 2, p. 91-98, 2021.
- CAZOLARI, P. G. et al. Níveis de Burnout e Bem-Estar de Estudantes de Medicina: um Estudo Transversal. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 44, n. 4, e125. Rio de Janeiro: 2020.
- CHUNMING, W. M. et al. Burnout in medical students: a systematic review of experiences in Chinese medical schools. **BMC Medical Education**. v. 17, n. 217, 2017.
- ERNST, J. et al. Burnout, depression and anxiety among Swiss medical students – A network analysis. **Journal of Psychiatric Research**. v. 143, p. 196-201, 2021.
- ERSCHENS, R. et al. Behaviour-based functional and dysfunctional strategies of medical students to cope with burnout. **Medical Education Online**. v. 23, n. 1, 2018.
- FARRELL, S. M. et al. Psychological wellbeing, burnout and substance use amongst medical students in New Zealand. **International Review of Psychiatry**. v. 31, n. 7-8, p. 630-636, 2019.
- FERREIRA, C et al. Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil. **Conexão Ciência**. v. 12, n. 1, p. 78-85, 2017.
- HANSELL, M. et al. Temporal Trends in Medical Student Burnout. **Family Medicine**. v. 51, n. 5, p. 399-404, 2019.
- HARSCHER, H. V. et al. The impact of empathy on burnout in medical students: new findings. **Psychol Health Med**. v. 23, n. 3, p. 295-303, 2018.
- LATORRACA, C. O. C. et al. O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre prevenção e tratamento da síndrome de Burnout e estresse no trabalho. **Diagn Tratamento**. v. 24, n. 3, p. 119-125, 2019.
- MUNDO-LOZANO, M. et al. Ideación suicida y su relación con síntomas depresivos, desgaste laboral y consumo de sustancias en residentes médicos. **Rev Saljal**. v. 9, n. 1, p. 28-32, 2021.
- MACHADO, J. et al. Fatores associados aos níveis de estresse percebido em estudantes internos de um curso de medicina. **Revista Brasileira Militar de Ciências**. v. 6, n. 16, 2020.
- MINISTÉRIO PÚBLICO DO PIAUÍ (MPPI). **Guia prático sobre a Síndrome de Burnout**. Teresina: MPPI, 2020. 15p.
- NASSAR, L. M.; CARVALHO, J. P. Síndrome de Burnout em estudantes de graduação de medicina no Brasil: uma revisão do panorama brasileiro. **Revista Espaço para Saúde**. v. 22, p. 17-23, 2021.

OLIVEIRA, S. M. D.; HASSE, M.; TEIXEIRA, F. B. Fluxo do esgotamento: interrogando o processo de produção do tempo/cansaço no internato médico. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 45, n. 1, e009, 2021.

MORI, M. O.; VALENTE, T. C. O.; NASCIMENTO, L. F. C. Síndrome de Burnout e rendimento acadêmico em estudantes da primeira à quarta série de um curso de graduação em medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 36, n. 4, p. 536-540, 2012.

PACHECO, J. P. et al. Problemas de saúde mental entre estudantes de medicina no Brasil: uma revisão sistemática e metanálise. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. v. 39, n. 4, p. 369-378, 2017.

PERNICIOTTI, P. et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**. v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020.

PEREIRA, L. D. L. et al. Síndrome de Burnout em acadêmicos de medicina. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 5, e15210514697-e1521051469, 2021.

PRADO M. et al. Avaliação da Síndrome de Burnout entre estudantes do último ano de um curso de medicina do Brasil. **Archives of Health Science**. v. 26, n. 1, p. 41-46, 2019.

ROCHA, E. P. C. et al. Use of hypnotics, sleep quality and Burnout syndrome in medical students. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**. v. 17, n. 4, p. 74-82, 2021.

ROCHA, A. J. D. S.; NASCIMENTO, F. L. Síndrome de Burnout no contexto da pandemia da Covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 7, n. 21, p. 72-85, 2021.

SOUZA, H. C. et al. Prevalência da síndrome de Burnout entre estudantes de medicina: uma revisão integrativa. **Revista Master**. v. 2, n. 4, p. 49-54, 2017.

VALE, T. C. B. et al. Fatores por trás do burnout crescente em estudantes de medicina. Os critérios são tão importantes?. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 45, n. 2, e054, 2021.

VOLTMER, E. et al. Stress and behavior patterns throughout medical education - a six year longitudinal study. **BMC Medical Education**. v. 21, n. 1, p. 454, 2021.

WEST, C; DYRBYE, L; SHANAFELT, T. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. **Journal of Internal Medicine**. v. 283, n. 6, p. 516-529, 2018.