

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Medicina
Trabalho de Conclusão de Curso

Síndrome de *Burnout* durante a residência médica: perfil epidemiológico e estratégias de intervenção

2021



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

CAROLINA SILVA PERES

Síndrome de *Burnout* durante a residência médica: perfil epidemiológico e estratégias de intervenção

Monografia apresentada como requisito para conclusão do curso de Medicina do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Profa. Dra. Antoinette Oliveira Blackman

2021



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

P437s

Peres, Carolina Silva.

Síndrome de Burnout durante a residência médica: perfil epidemiológico e estratégias de intervenção. / Carolina Silva Peres. – 2021.

43 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC, Curso de Medicina, Gama-DF, 2021.

Orientação: Profa. Dra. Antoinette Oliveira Blackman.

1. Esgotamento profissional. 2. Medicina. 3. Residência médica. I. Título.

CDU: 6



(61) 3035-3900



www.uniceplac.edu.br



Área Especial para Indústria
Lote nº 02, Bloco A, Sala 304,
Setor Leste, Gama, Brasília, DF
CEP 72.445-020

CAROLINA SILVA PERES

Síndrome de *Burnout* durante a residência médica: perfil epidemiológico e estratégias de intervenção

Monografia apresentada como requisito para conclusão do curso de Medicina do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientadora: Profa. Dra. Antoinette Oliveira Blackman

Gama, 10 de junho de 2021.

Banca Examinadora

Profa. Dra. Antoinette Oliveira Blackman.
Orientadora

Prof. Me. Alessandro Ricardo Caruso da Cunha
Examinador

Prof. Me. Flavio Jose Dutra de Moura
Examinador



Dedico este trabalho à minha família, por todo amor incondicional que sempre me fez seguir em frente, e a todos que contribuíram, direta ou indiretamente, em minha formação acadêmica. Dedico também aos médicos residentes que já desenvolveram Síndrome de *Burnout*.



AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, pela oportunidade de viver o sacerdócio que é a Medicina, a qual muito antes de ciência, emerge como arte! A arte de curar, arte de cuidar, arte de se doar, arte da complacência, arte de prevenir doenças, arte de salvar vidas e, quando não possível, de afagar dores e sofrimentos.

Aos meus pais, Alberto Peres e Célia Peres, tendo em vista que esta vitória foi consubstanciada pelo caminho trilhado por eles, percurso esse delineado com muito amor e carinho, além de dedicação dioturna aos filhos.

A todos os meus docentes durante a graduação no Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, que estão contribuindo para a minha formação médica com uma base sólida e me proporcionaram muito além de habilidades técnicas. Ensinaram-me a entender cada indivíduo como ser único, pertencente a um contexto biopsicossocial que vai condicioná-lo a diferentes formas de viver e adoecer.

À minha orientadora, Antoinette Blackman, pela dedicação e envolvimento durante a realização do trabalho, fomentando todos os alicerces necessários para este grande desafio que é fazer o Trabalho de Conclusão de Curso. Hoje, ao fim desse processo, vislumbro o enorme crescimento pessoal e profissional que obtive.

Aos meus irmãos, Amanda Peres, Bianca Peres e Alberto Peres, por sempre me apoiarem em meus projetos e que, de alguma forma, contribuíram para este trabalho. Por toda a compreensão nos momentos de ausência e pelo compartilhamento de sonhos.

Em especial, à minha irmã Amanda, com quem tive o prazer de aprender que ser médica vai muito além das responsabilidades da profissão. Sua serenidade, determinação, honestidade e sabedoria a fazem um exemplo de ser humano.



RESUMO

Introdução: A Síndrome de *Burnout* é um problema mundial emergente, caracterizada por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal. Ainda não existem critérios que determinam objetivamente o diagnóstico, devendo-se realizar a anamnese e o questionário *Maslach Burnout Inventory (MBI)*. A residência médica, modalidade de ensino de pós-graduação, é considerada o padrão-ouro da capacitação profissional. Os médicos, especialmente os residentes, estão expostos a circunstâncias de estresse na prática diária, como a sobrecarga de trabalho, e são vulneráveis ao esgotamento físico e mental. **Objetivo:** Compreender a Síndrome de *Burnout*, descrever a prevalência e os fatores associados nos médicos residentes, suas consequências e estratégias de manejo. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão bibliográfica, com pesquisa em livros-texto e nas bases de dados PubMed/MEDLINE, LILACS, SciELO e Google Scholar, entre 1980 e 2020, sendo utilizadas 69 referências. **Resultados e discussão:** A Síndrome de *Burnout* surge da cronificação de fatores estressores e da falha/ausência de métodos de enfrentamento. Dentre os médicos residentes, a prevalência excedeu 50%, o que reflete na qualidade de vida do médico, na assistência ao paciente e no sistema de saúde. Características sociodemográficas, como excesso de trabalho; alguns traços de personalidade; remuneração inadequada; sono insuficiente e poucos momentos de lazer; bem como gênero, estado civil, estrutura familiar e ano do programa de residência são possíveis fatores de risco. Em conformidade com sua etiologia multifatorial, o manejo deve envolver intervenções em nível individual e coletivo. Intervenções individuais incluem aspectos biopsicossociais, como melhoria de hábitos de vida, construção de habilidades, melhora do relacionamento social, oportunidades de aprendizagem, prática de *mindfulness* (atenção plena). Intervenções organizacionais incluem oferecimento de *coaching* (treinamento) no programa de residência, implementação de melhorias no ambiente laboral e na remuneração. **Conclusão:** Este trabalho possibilitou uma reflexão sobre o tema e demonstrou a realidade dos médicos residentes. Propõe-se a mensuração periódica do esgotamento físico e mental, a educação em saúde do trabalho durante a graduação e a residência, o desenvolvimento de redes de apoio social. São necessários mais estudos longitudinais em diferentes cenários.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional. Medicina. Residência Médica. Prevalência. Levantamentos e Questionários. Estresse crônico. Doença Ocupacional.



ABSTRACT

Introduction: Burnout Syndrome is an emerging global problem. It is characterized by three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and lack of personal accomplishment. There are still no criteria that objectively determine the diagnosis, however anamnesis and *the Maslach Burnout Inventory* (MBI) questionnaire should be performed. Physicians, especially medical professional's training, are exposed to stressful circumstances in daily practice and could be more susceptible to the syndrome. Medical Residency Program is a modality of post graduation considered the gold standard of professional training. In this review article, we aim to understand what is burnout, describe the prevalence and associated factors in medical residents, as well discuss its impact and propose potential interventions to reduce this work-related syndrome. **Methods:** A literature search was conducted on books, PubMed/MEDLINE, LILACS, SciELO and Google Scholar between 1980 and 2020, 69 references were included. **Results:** Stress represents a public health crisis with physical, mental, social and labor consequences. Burnout arises from the chronification of stressors and failure of coping methods. Among resident physicians, the prevalence exceed 50%, which impacts the physician quality of life, patient care, and healthcare organizations and systems. Sociodemographic characteristics, such as work overload; some personality traits; inadequate remuneration; insufficient sleep and few leisure moments; as well as gender, relationship status, family structure and residency degree are possible risk factors. In accordance with its multifactorial etiology, the management of burnout should involve individual and organizational efforts. Individual interventions include biopsychosocial aspects, such as improvement of life habits, development of skills, improvement of social relationships, learning opportunities, and mindfulness practice. Organizational interventions include coaching, improvements in work environment and salary increases. **Conclusion:** This article shed light on the importance of a reflection on the theme and demonstrates the reality of medical residents. We propose periodic measurement of physical and mental depletion, occupational health education during graduation and residency and development of social support networks. More longitudinal studies in different settings are needed.

Keywords: Burnout, Professional. Medicine. Residency, Medical. Prevalence. Surveys and Questionnaires.

