

UNIVERSIDADE DO GRANDE RIO
ESCOLA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE MEDICINA

Ana Beatriz Perocini Porto
Lígia Mara Camargo Coelho
Marcela Marçal Mendonça

SÍNDROME DE BURNOUT EM ALUNOS DE GRADUAÇÃO EM
MEDICINA

Duque de Caxias

2019

UNIVERSIDADE DO GRANDE RIO
ESCOLA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE MEDICINA

Ana Beatriz Perocini Porto
Lígia Mara Camargo Coelho
Marcela Marçal Mendonça

SÍNDROME DE BURNOUT EM ALUNOS DE GRADUAÇÃO EM
MEDICINA

Monografia apresentada à disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso II como um dos requisitos para a
conclusão do Curso de Medicina

Orientador: Professor Rafael Rodrigues Matias

Duque de Caxias

2019

UNIVERSIDADE DO GRANDE RIO
ESCOLA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE MEDICINA

Ana Beatriz Perocini Porto
Lígia Mara Camargo Coelho
Marcela Marçal Mendonça

SÍNDROME DE BURNOUT EM ALUNOS DE GRADUAÇÃO EM
MEDICINA

Aprovado pela banca:
Prof. Mauro Monteiro Correia
Prof. Paulo Ribeiro de Andrade
Prof. Margareth Araújo Tomas

Em 12 de junho 2019

Duque de Caxias

CATALOGAÇÃO NA FONTE

UNIGRANRIO – NUCLEO DE COORDENAÇÃO DE BIBLIOTECAS

P853s Porto, Ana Beatriz Perocini.

Síndrome de burnout em alunos de Graduação em Medicina / Ana Beatriz Perocini Porto, Lígia Mara Camargo Coelho, Marcela Marçal Mendonça. – Duque de Caxias, 2019.

31 f.: il. ;30 cm.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Medicina) – Universidade do Grande Rio "Prof. José de Souza Herdy", Escola de Ciências da Saúde, 2019.
"Orientador: Prof. Rafael Rodrigues Matias".

Bibliografia: f. 18-20.

1. Medicina. 2. Esgotamento profissional. 3. Estudantes. 4. Educação de Graduação em Medicina. I. Coelho, Lígia Mara Camargo. II. Mendonça, Marcela Marçal. III. Matias, Rafael Rodrigues. IV. Universidade do Grande Rio "Prof. José de Souza Herdy. V. Título.

CDD – 610

2019
AGRADECIMENTOS

*A Deus, pela saúde e resiliência necessárias para chegar até aqui.
Aos nossos pais, pelo apoio imensurável desde sempre.
Ao professor orientador Rafael, pela oportunidade e suporte na elaboração deste trabalho.
A todos que fizeram parte desta etapa decisiva de nossas vidas.
Nosso muito obrigada!*

EPÍGRAFE

"Existem momentos na vida da gente, em que as palavras perdem o sentido ou parecem inúteis e, por mais que a gente pense numa forma de empregá-las, elas parecem não servir. Então a gente não diz, apenas sente. "

Sigmund Freud

"Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim. "

Chico Xavier

"Os homens devem saber que do cérebro, e só do cérebro, derivam prazer, alegria, riso e divertimento, assim como tristeza, pena, dor e medo. "

Hipócrates

RESUMO

Introdução - Anos intensos de estudos somados as dúvidas intrínsecas de uma fase da vida composta por mudanças geram sentimentos de insegurança, ansiedade e desgaste mental nos estudantes. A universidade expõe os acadêmicos a situações que demandam adaptação e muitas vezes diferentes de suas expectativas e contexto de vida. Os estudantes de medicina ao lidarem diretamente com a saúde de outras pessoas tem o risco aumentado de desenvolver distúrbios psicológicos, entre eles, a síndrome de Burnout. **Objetivos** - Compreender melhor os fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout, sensibilizar o meio acadêmico para a necessidade de prevenção e combate às causas. **Métodos** - Foi realizada uma revisão bibliográfica, utilizando como base de dados o PubMed, Scielo e Google Acadêmico. **Resultados** - Observou-se que ao contrário do que acreditava-se anteriormente, que a maior incidência de Burnout dava-se em médicos numa fase mais avançada da carreira, estudos mais recentes ao analisarem as fases mais precoces da carreira médica, como os estudantes de medicina, constataram a presença do Burnout durante os primeiros anos da graduação e muitas vezes perpetuando-se até os anos de atuação médica. **Conclusão** - O combate a Síndrome de Burnout deve envolver e sensibilizar todo o meio acadêmico, desde profissionais a alunos e familiares, uma vez que tem alto impacto no rendimento dos alunos e futuros profissionais do mercado de trabalho.

Palavras-chave - Burnout, síndrome de Burnout, estudantes, graduação, medicina.

ABSTRACT

Background - Intense years of studies combined with the intrinsic doubts of a phase of life composed of changes generate feelings of insecurity, anxiety and mental exhaustion on the students. The university exposes academics to situations that require adaptation and often different from their expectations and life's context. Medical students dealing directly with others' wellbeing are at increased risk of developing psychological disorders, including Burnout syndrome. **Objectives** - To better understand the triggering factors of Burnout Syndrome, sensitizing the academic environment to the need for prevention and fight against causes. **Methods** - A bibliographic review was performed using PubMed, Scielo and Google Scholar as a database. **Results** - It was observed that, contrary to what was previously believed, that the highest incidence of burnout was in physicians at a later stage of their careers, more recent studies analyzing the earliest stages of the medical career, such as medical students, found the presence of Burnout during the first years of graduation and often perpetuating itself until the years of medical performance. **Conclusion** - Combating Burnout Syndrome should involve and sensitize the entire academic environment, from professionals to students and family members, since it has a high impact on the performance of students and future professionals in the job market.

Keywords - Burnout, Burnout syndrome, students, graduation, medicine.

LISTA DE ABREVIATURAS E/OU SIGLAS

Ci – Cinismo
CR – Coeficiente de Rendimento
DP – Despersonalização
EE – Exaustão emocional
OMS – Organização Mundial da Saúde
RP – Realização pessoal

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. REFERENCIAL TEÓRICO	3
3. OBJETIVOS	4
3.2 GERAL	4
3.3 ESPECÍFICO	4
4. MATERIAIS E MÉTODOS	5
5. DISCUSSÃO	6
5.1 FATORES DE VULNERABILIDADE	9
5.1.1 VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS	9
5.1.2 PERSONALIDADE	10
5.1.2 MORBILIDADE PSIQUIÁTRICA	10
5.2 FACULDADE DE MEDICINA	11
5.3 CONSEQUÊNCIAS	13
5.4 INTERVENÇÕES	14
6. CONCLUSÃO	17
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18
8. ANEXOS	21

(NESTA PÁGINA COLOQUEM ALGUMA GRAVURA PARA ILUSTRAR)
SE EXCLUÍREM ESTA PÁGINA A ENUMERAÇÃO FICARÁ ERRADA PORQUE A
QUEBRA DE PÁGINA FOI FEITA AQUI.
OU DEPOIS QUE IMPRIMIREM PODEM ANULAR ESTA PÁGINA

1 – INTRODUÇÃO

Burnout é uma palavra da língua inglesa que pode ser traduzida como “queima após desgaste”. Refere-se a algo que deixou de funcionar por exaustão. O termo passou a ser usado como metáfora para explicar o sofrimento do/a profissional em seu ambiente de trabalho, associado a uma perda de motivação e alto grau de insatisfação decorrentes dessa exaustão. Portanto, o sentido literal significa “estar esgotado” ou “queimado”. Esta condição pode ser observada como maior frequência em indivíduos cuja característica profissional é lidar diretamente com o público: profissionais da saúde em geral e professores [20].

Segundo Carlotto, o início da síndrome Burnout pode ocorrer na fase acadêmica e continuar durante a vida profissional. Assim, a identificação precoce possibilita a intervenção preventiva, a fim de se evitar as repercussões sintomatológicas, psicossomáticas e comportamentais decorrentes do Burnout [17]. Detectar precocemente níveis sintomáticos pode constituir um indicador de possíveis dificuldades, tanto em nível de êxito escolar como profissional, possibilitando intervenções preventivas. Sendo assim, estudos neste sentido, podem ser benéficos para a instituição de ensino, educadores, estudantes e futuros empregadores e clientes.

O indivíduo, ao longo da sua formação, passa por diversas situações geradoras de estresse que podem ser responsáveis por desequilíbrios no funcionamento do organismo, prejudicando o seu desenvolvimento psicossocial e comportamental. Podendo levá-lo a quadros de má adaptação ao ambiente em que vive (a faculdade) e com intensa carga emocional que pode estar acompanhada de frustração pessoal.

A universidade expõe o acadêmico a situações que requer adaptações e que podem ser avaliadas como desencadeadoras do estresse. O calouro se depara com um ambiente, que por muitas vezes é distante do seu contexto de vida pregressa e de suas expectativas. Diante dessa perspectiva, o ambiente que é a base para as suas experiências de formação profissional e para a consolidação de seu conhecimento se torna, por vezes, desencadeador de distúrbios patológicos, quando há exacerbação da problemática do estresse.

Além dos estressores comuns a todos os alunos de graduação, os estudantes dos cursos da área da saúde são submetidos a fatores estressores associados às atividades práticas e clínicas da profissão, e expostos a um estressor bastante relacionado ao Burnout, que é o vínculo com pacientes. Essas relações podem ser observadas em vários estudos nas áreas de enfermagem, medicina e odontologia [18].

A prevenção durante a formação acadêmica é importante, pois, profissionais da área da saúde, por prestarem cuidados de saúde diretos a outras pessoas estão constantemente sujeitos a uma enorme variedade de fontes de estresse. Por estas razões, pode ser considerado um grupo particularmente afetado pelo estresse ocupacional e, conseqüentemente, pelo Burnout [16].

Portanto, a abordagem do tema torna-se ainda mais especial, tanto para nos estudantes de medicina, quanto para a instituição e médicos. Uma vez que a síndrome de Burnout vem aparecendo com maior frequência nos dias atuais. Mesmo tendo pesquisas mais direcionadas aos profissionais de saúde já graduados em seu ambiente de trabalho, em nosso dia a dia, cresce exponencialmente. Sendo assim, este trabalho se propõe a abordar e questionar o nível da síndrome de Burnout em alunos de medicina.

2 – REFERENCIAL TEÓRICO

É de fundamental importância diferenciar a síndrome de Burnout e o estresse comum, uma vez que a síndrome envolve atitudes e condutas negativas do profissional em relação à população por ele assistida, à organização e ao seu processo de trabalho. Assim como também engloba atitudes e sentimentos que geram problemas de ordem prática e emocional ao trabalhador e ao paciente. Já o estresse se refere ao esgotamento pessoal, não envolve atitudes e condutas, e não necessariamente relacionada com o seu trabalho/ocupação. [17,19]

As definições mais aceitas da síndrome de Burnout são as de Maslach e seus colaboradores que definem Burnout como uma síndrome tridimensional, mas independentes, relacionada com o padrão de resposta prolongada no tempo, resposta essa que pode ser inadequada, a fatores estressantes interpessoais e emocionais crônicos no contexto de trabalho, composta por três dimensões chave: Exaustão Emocional (EE) - carência de energia, sentimento de esgotamento dos recursos para lidar com os estressores somado a frustração e tensão-; Despersonalização (DP) - desenvolvimento de uma insensibilidade emocional levando a um tratamento desumanizado dos clientes, colegas e organização-; e diminuição da Realização Pessoal (RP) - caracterizada pela insatisfação com o desenvolvimento profissional levando a uma tendência de se autoavaliar de forma negativa-. [1,2,5,6,7,8,9,21].

Alguns autores quando falam em síndrome de Burnout em estudantes que ainda não possuem contato com os doentes, afirmam que a definição da síndrome pode sofrer ligeiras alterações, como: EE (resultante das exigências acadêmicas); DP (substituída por Cinismo (Ci)), enquanto atitude apática e de indiferença em relação às atividades acadêmicas), e baixa Eficácia Profissional (semelhante à RP), na medida em que se pressiona como incompetente enquanto estudante. [2,8]. Nestes, a síndrome de Burnout pode ser relacionada ao stress ocasionado pelos estudos excessivos.

Os efeitos da síndrome de Burnout podem refletir na diminuição da produtividade, na qualidade do trabalho, no aumento do absenteísmo, na alta rotatividade, no incremento de acidentes ocupacionais, entre outros. Evidenciando a importância na identificação e prevenção da Síndrome.

3 – OBJETIVOS

3.1 GERAL

Analisar as produções científicas que abordam a Síndrome de Burnout em acadêmicos de Medicina nos últimos dez anos e demonstrar a prevalência da síndrome de Burnout no ambiente universitário entre os alunos da graduação de Medicina, abordando o impacto da descoberta precoce desta patologia no ambiente de trabalho/estudo.

3.2 ESPECÍFICOS

- ✓ Compreender a prevalência da síndrome de Burnout nos estudantes de medicina;
- ✓ Compreender a associação entre síndrome de Burnout e o perfil dos alunos;
- ✓ Sensibilizar o meio acadêmico em relação à necessidade de medidas preventivas e interativas para abordagem da Síndrome de Burnout.

4 – MATERIAIS E METÓDOS

Esse trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica que tem como objetivo reunir e compilar informações, como definição, abordagem, prevalência, perfil dos afetados, e também focando em formas de prevenção e conscientização da síndrome de Burnout nos estudantes de medicina.

Foram utilizadas as bases de dados Pubmed, Scielo e Google Acadêmico para pesquisa de artigos relacionados ao tema “Síndrome de Burnout”, tendo utilizado os seguintes termos para a pesquisa: Burnout, síndrome de Burnout, estudantes, graduação, medicina. Foram selecionados artigos, tanto de revisão quanto originais, dos últimos dez anos.

Os artigos obtidos na primeira busca tiveram analisados os títulos e resumo, dessa forma os que não apresentavam ligação ao tema foram descartados de serem usados como bibliografia, em uma segunda análise o texto inteiro foi lido e assim confirmado a relação dos artigos restantes com o assunto abordado nesse trabalho de conclusão de curso.

A partir dos textos usados como referência para esse trabalho serão retiradas informações do significado de síndrome de Burnout, quais sintomas o afetado apresenta, como a mesma influencia na vida acadêmica, a sua relação com o perfil dos alunos afetados, como é possível que terceiros percebam uma pessoa sofrendo com a síndrome, formas de prevenção e como conscientizar professores, alunos e instituições da importância de discutir o tema e combatê-lo no meio acadêmico.

5 - DISCUSSÃO

Síndrome de Burnout é um conjunto de sinais e sintomas psicológicos que aparecem em virtude da má adaptação do trabalhador/estudante a um ambiente bastante estressante e com elevada carga tensional [17,20]. Os fatores que contribuem para o seu aparecimento estão igualmente associados às relações interpessoais, especialmente, com o doente em situação de fragilidade, sofrimento ou morte.

Para alguns autores, a síndrome acomete mais frequentemente os estudantes/profissionais bastante motivados e jovens, uma vez que os mesmos ainda não sabem lidar com as decepções e as tensões no ambiente do trabalho, enfrentando o estresse laboral trabalhando excessivamente até que atingem o ápice [5,19,20]. Por outro lado, existem autores que acreditam que a síndrome pode afetar também os trabalhadores com mais experiência profissional, em razão de se manifestar após o excesso de um estresse duradouro, no decorrer de anos de trabalho [19].

A síndrome de Burnout é instituída em três dimensões: a exaustão emocional, a despersonalização e a redução da realização profissional [19]. A exaustão emocional é descrita por uma redução ou falta de eficiência relacionada à sensação de esgotamento emocional e insatisfação dos trabalhadores, podendo se manifestar fisicamente, psicologicamente ou ambas. Os profissionais entendem que já não possuem disposição para aplicar mais energia em proporcionar ao paciente uma assistência [19,20].

A despersonalização é caracterizada como a ausência de envolvimento no trabalho. Nessa fase, os trabalhadores/estudantes apresentam ansiedade, elevada irritabilidade, ausência de motivação, diminuição dos propósitos e do compromisso com os resultados do trabalho. Na dimensão da redução da realização profissional ou ausência de envolvimento pessoal existe diminuição na sensação de eficiência em referência a sua ocupação e vida pessoal. Os profissionais tendem a fazer uma avaliação negativa de suas atitudes, afetando assim, na efetuação do trabalho e na assistência aos pacientes [2, 3, 5,19].

A exaustão emocional se refere à sensação de esgotamento tanto físico como mental, ao sentimento de não dispor de energia para absolutamente nada, à sensação de haver chegado ao limite das possibilidades. [2,3,6]

Maslach define Burnout por níveis elevados de EE e DP e baixos de RP. [6,7] As 3 dimensões do Burnout estão interligadas, porém, a forma como essa relação ocorre depende da consequência laboral em questão, o que corrobora com a teoria de que a dimensão com valor superior terá maior relação com o que originara Burnout naquele profissional. [6,21] A presença de um valor elevado numa dimensão poderá precipitar as outras duas.[2,21] Elevada EE sugere uma inadequada adaptação às dificuldades, e pode progredir para indiferença e distanciamento – aumentando a DP – como tentativa de minimizar a EE.[2] Isto pode evoluir para um sentimento de incompetência, com perda de significado e importância das atividades, despertando insatisfação – diminuição da RP. EE e Ci elevados sugerem que poderá ocorrer progressão dos sintomas e precipitar a diminuição de RP. [2] Os altos níveis de Ci, EE e RP achados em algumas referências, sugerem que se não forem adotadas medidas preventivas, poderá haver progressão com diminuição de RP, completando a tríade do Burnout.[2] Outros estudos apontam para que elevada EE associada a posterior diminuição da RP, origem DP, completando a tríade de Burnout.[2, 21]

O curso de medicina, pelas suas características específicas e exigentes, é uma área vulnerável para o desenvolvimento de Burnout. Os estudos mostram que os sinais e sintomas começaram por incidir em médicos numa fase avançada da carreira, que seriam afetados pela substituição dos sentimentos iniciais de idealismo e fascínio pela prática clínica, por pragmatismo e rotina. [3,21]

Entretanto, na última década, têm-se observado estágios mais precoces da carreira médica, como os acadêmicos e médicos recém formados, verificando-se que, frequentemente, o Burnout começa a deixar as suas marcas precocemente durante a formação destes profissionais, maturando até à formação como especialista, podendo assim afetar o médico em qualquer fase da sua formação e atividade profissional. [2,3,4,7,9]

De acordo com pesquisas de diferentes estudos, a prevalência de Burnout em estudantes de medicina varia entre 14.5% e 71%%. [3,4,11] Esta grande variabilidade deve-se a utilização de diferentes critérios, tais como a bi ou tridimensionalidade da definição usada, e instrumentos de medição não específicos para estudantes.[2] Nos estudos com critérios mais restritos a prevalência é inferior.[2]

Pesquisas mostraram que a prevalência de Burnout duplicou do primeiro para o terceiro ano do curso (ano em que os estudantes iniciam o contato clínico), atingindo aí o seu pico, o que ilustra o desenvolvimento de Burnout durante os anos pré-clínicos, e a sua continuação para os anos clínicos. Durante os três primeiros anos, a EE e a RP aumentaram, 88% dos estudantes do terceiro ano apresentaram moderada a elevada EE ou DP. [7,9]

A prevalência de Burnout, EE e DP nos estudantes encontra-se, segundo um estudo, ao nível dos valores mais baixos encontrados para médicos, o que poderá mostrar que se desenvolve com o tempo e a prática clínica. [7] Para os estudantes do último ano do curso, os valores de prevalência assemelham-se aos encontrados para médicos, nomeadamente internos de medicina interna e cirurgia geral, cuja prevalência é superior a 50%.[4,21]

Estudos nesta área mostram que, é altamente provável que a maioria dos estudantes seja afetada por Burnout, de alguma forma/grau, ao longo da jornada acadêmica.

No cotidiano dos indivíduos, é comum o estresse estar presente, apresentando-se muitas vezes como uma dificuldade a ser enfrentada. Nessa situação, o organismo é submetido a um maior grau tensional e, caso seja uma realidade habitual, pode causar prejuízos ao bom funcionamento do organismo. Isso pode ter outros desdobramentos, tais como patologias, sejam elas psicológicas ou físicas.

A área hospitalar é uma realidade preocupante, haja vista as múltiplas exigências a que o profissional é submetido. Somado a isso, muitas vezes as condições trabalhistas são precárias, o que corrobora para a desmotivação própria e falta de sentimento de realização profissional. Nesse ínterim, o Burnout é visto por alguns estudiosos como um fenômeno contínuo de stress crônico resultante de um ambiente de trabalho altamente estressante e

frustrante, incluindo todo o espectro de queixas em nível de gravidade. [5]. Desta forma, o adoecimento dos acadêmicos que circulam desde cedo no ambiente hospitalar acaba por afetar também o enfermo e seus familiares.

Por outro lado, os médicos, de uma forma geral, veem a doença com diagnóstico dicotômico, considerando o Burnout como uma condição médica que se refere majoritariamente aos casos de maior gravidade, e abordando-o de forma a integrar os diferentes dados para obter o diagnóstico (contrariando a hipótese de simplificar o Burnout à dimensão de EE). [5]

5.1 FATORES DE VUNERABILIDADE

Segundo Malash, o que se considera estar na origem de Burnout nos acadêmicos de medicina é semelhante ao que se verifica para outras atividades profissionais, mas com diferenças na sua intensidade e possíveis consequências. A EE e DP sempre estarão presentes, porém, a forma como essa relação ocorre depende da consequência laboral em questão. [5]

Atualmente, vários estudos vêm tentando identificar quais fatores e como estes influenciam de forma a favorecer o desenvolvimento de Burnout durante a formação acadêmica [2,3].

O surgimento de Burnout poderá ter fatores internos e externos. Estes fatores são classificados em três níveis: organizacional (ambiente psicológico das organizações e instituições, recursos disponíveis e expectativas de desempenho depositadas sobre o indivíduo), ocupacional (interação com doentes, colegas e outros profissionais) e individual (dados sociodemográficos e personalidade). [6].

5.1.1 VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS

Estudos sugerem que Burnout é mais frequente no sexo masculino [11], já outros falam que a ocorrência no sexo feminino é superior [16]. Mas não se sabe ao certo qual sexo é mais atingido [2].

Outro fator importante analisado é a idade. A maioria dos estudos analisados dizem que, atualmente, os estudantes jovens são os mais acometidos, seja por imaturidade emocional ou por um maior grupo que chega a ser diagnosticado com Burnout. [2,7].

Em relação ao estado civil, estudantes solteiros apresentam níveis de EE e Burnout significativamente superiores em relação aos que possuem companheiros. Não ter filhos, viver ainda com os pais e não possuir rendimentos, também estão relacionados a uma maior incidência de Burnout. [11].

5.1.2 PERSONALIDADE

Estudantes que possuem tendência a um estado emocional negativo, ao perfeccionismo, ao comportamento obsessivo-compulsivo, impulsividade tem relação direta com a incidência de Burnout. [2,6,7,8,10].

Acadêmicos de medicina do terceiro ano quando se deparam com a impulsividade, independentemente da carga de trabalho, podem ter favorecido o surgimento Burnout. Associando-o ao comportamento de risco, impaciência, falhas no planejamento estratégico e de objetivos, podem expor os estudantes a um risco futuro. [3,7,8,10].

Outro preditor e pré-requisito importante para Burnout é a autoestima (especialmente para as dimensões EE e DP). [10]. Quando abalada, pode colocar em risco a produção e rendimento dos estudantes. [7,8].

É evidente que a personalidade é um fator que pode contribuir para o surgimento de Burnout, mas explica apenas uma pequena variação entre a classificação tridimensional, proposta por Malash (apenas 33% da variação de EE, 21% da variação de DP e 27% da variação de RP), não sendo o fator determinante. [3,5,6,10].

5.1.3 MORBILIDADE PSIQUIÁTRICA

Nos últimos anos, as patologias psiquiátricas em acadêmicos de medicina vêm aumentando consideravelmente. Estudos mostram que esses estudantes, quando comparados com a população em geral tem maiores chances de desenvolverem depressão, mesmo antes do início da jornada acadêmica. E que aproximadamente um quarto tenha patologia psiquiátrica clinicamente significativa diagnosticada. (10).

Segundo Ishak, acadêmicos de medicina com uma história positiva de depressão previa, ideação suicida, sintomas depressivo no primeiro ano do curso são fatores predisponentes para o surgimento de Burnout (de 2 a 3 vezes maior), sendo um preditor positivo. [3,8,10,15]. Em relação à classificação tridimensional, EE é significadamente superior nos indivíduos com morbidade psiquiátrica.

5.2 FACULDADE DE MEDICINA

A Faculdade de Medicina tem características únicas, geradoras de stress (para além das que são comuns ao ensino superior no geral), e que influenciam a construção da identidade profissional do estudante, associando-se ao desenvolvimento e perpetuação de Burnout, o que apoia a sua natureza ocupacional. [2,8,14,21]

A grande dificuldade no ingresso da graduação em medicina, com a necessidade de altas notas dos estudantes no vestibular devido à acirrada concorrência acarreta alto grau de ansiedade e expectativa em muitos estudantes com relação ao curso. E, associado a esses fatores, inúmeros estudantes precisam sair de sua cidade natal para ter acesso ao curso, muitas vezes permanecendo meses ou até um ano inteiro sem encontrar-se com seus familiares e entes queridos.

A mudança do ensino médio para a realidade da universidade, na qual o estudante encontra-se com mais responsabilidade e autonomia também é um fator de estresse; não há um período de transição para que o estudante possa se acostumar a sua nova realidade. No

primeiro dia de aula já se espera desse estudante elevada maturidade para que possa lidar com a extensa carga horária e quantidade de conteúdos a serem absorvidos.

O modelo tradicional de ensino adotado pelas faculdades de medicina também é motivo de frustração para grande parte dos alunos, pois ao dividir-se em ciclos básico, clínico e internato, adia o contato do estudante com a parte prática da medicina e o paciente em si. Tal falta acaba colaborando para que muitos duvidem de sua escolha de graduação e assim, passem a ter menores níveis de autoestima.

A falta de confiança na aquisição de competências necessárias para o exercício futuro de medicina gera um sentimento de ineficácia e consequente desconforto com as atividades do curso, o que pode culminar em descontentamento, ansiedade e desespero, levando o estudante a considerá-las estressantes, sem significado, e não sentindo gratificação pelo seu esforço, gerando mais sentimento de ineficácia, continuando o ciclo vicioso.[2,9,10,21]

O próprio descontentamento associado à sobrecarga de trabalho e avaliações, e à responsabilidade inerente ao tratamento de doentes, poderá contribuir para o sentimento de falta de preparação para exercer medicina e insatisfação relativamente ao curso, com desejo de desistir. [2,9].

Apesar da tendência para o aumento dos níveis de Burnout no ciclo clínico, alguns aspectos mantêm-se durante todo o curso, tais como: mau ambiente geral; sobrecarga de trabalho (muitas competências a adquirir com recursos limitados de tempo e memória); não se considerar capaz de ser médico mesmo quando tem bom desempenho; necessidade de adiar projetos pessoais e elevada pressão social e acadêmica relativamente ao aproveitamento escolar e ao relacionamento com colegas e professores. [1,7,11,14].

A EE reflete o excesso de trabalho, a falta de apoio e a perda de autonomia e de controle do ambiente de trabalho/estudo. [7] O aumento da RP parece contrabalançar a EE e DP, sendo possível que ocorra um agravamento com a progressão para a clínica.[7]

Preocupações financeiras como o endividamento para financiar os estudos, têm sido associadas à Burnout, nomeadamente a elevada EE.[1,8,10] Já que um elevado número de estudantes encontra-se fora de casa e geram despesas extras a suas famílias para manter-se, e por vezes ainda necessitam de empréstimos estudantis a fim de pagar a mensalidade do curso, quando em faculdades privadas de medicina.

A atual cultura médica tecnocrata favorece o Burnout, por facilitar o distanciamento do médico em relação ao doente e a si próprio. [8] Assim, o estudante de medicina, inserido neste meio, está altamente vulnerável ao Burnout.[8] À medida que se distancia de si mesmo, poderá ter dificuldades em cuidar-se e desenvolver uma identidade profissional madura e bem integrada, isto é, com valorização de si como um ser multidimensional e único, que já existia e vai além do curso de medicina.[8,21]

Segundo a Teoria Existencial, o Burnout em estudantes de medicina terá origem na perda de significado e satisfação com o trabalho, pela frustração das expectativas de gratificação com o cuidar o outro com que iniciam o curso.[8] O ciclo pré-clínico é demasiado teórico, exigindo a aquisição de informação que o estudante percebe que rapidamente esquecerá, questionando a razão do seu esforço e a escolha de carreira.[8] No ciclo clínico, a frustração surge da percepção de que o seu trabalho não é relevante no cuidado dos doentes, preocupando-se excessivamente com desempenho e perdendo a gratificação no cuidado do outro.[8,21]

5.3 CONSEQUÊNCIAS

O Burnout leva a consequências múltiplas nos indivíduos afetados em geral [7], como exaustão emocional, piora no relacionamento interpessoal, baixa autoestima e piora da resiliência, colaborando para o aparecimento de patologias como transtornos ansiosos e depressivos. [1,6]

Em estudantes de medicina, além destes, há outras questões relevantes que culminam em uma possível piora do quadro e maiores desdobramentos caso o estudante seja afetado. Observa-se que há uma queda no rendimento intelectual do aluno, culminando em menores

notas ou maior tempo necessário de estudo para atingir e manter o Coeficiente de Rendimento (CR), uma vez que pode coexistir dificuldade de concentração e diminuição da motivação própria. Além disso, a piora dos padrões de relacionamento interpessoal pode expor o aluno a rotulação de colegas de classe, podendo ser apontado como preguiçoso, mal humorado e pouco empático, acarretando maiores níveis de estresse e auto cobrança. [1, 2, 3, 7, 8,9]

Existe também como consequência o aumento no uso de substâncias psicoativas, além do aumento nos índices de ideação suicida, com aumento na probabilidade em duas a três vezes. [1,6]

Estudantes em que a síndrome de Burnout tenha sido identificada já nos primeiros anos do curso de medicina, caso não seja feita alguma intervenção, tendem a estender os sintomas para o ciclo clínico, internato e até mesmo para sua vida profissional uma vez que esta não é detectada. Nesse ínterim, estudantes, principalmente do internato, podem sentir dificuldades ao conviver em um ambiente com rivalidade entre os profissionais de saúde, aumentando ainda mais o sentimento de impotência. [8,10]

Outro fator a ser pontuado é o impacto na relação do aluno com o paciente [11]. Estudantes com altos níveis de estresse mental têm não somente uma queda do rendimento, como diminuição da empatia. Isso acarreta pior relação entre os profissionais da equipe, pacientes e familiares, dificultando a construção de uma identidade profissional. [8]

5.4 INTERVENÇÕES

As intervenções devem ser realizadas tanto no aspecto individual quanto no ambiente em que a pessoa está inserida. Aquelas que não visam o aspecto ambiental não são tão efetivas e contribuem apenas parcialmente para melhoria dos sintomas. [8]

Segundo a literatura revisada, a estratégia primária deve ser a prevenção. Além desta, existe uma necessidade importante de mudança na cultura, assim como uma reorganização das escolas médicas [25]. A mudança a nível organizacional é mais eficaz do que a nível individual [25], pois a queda na qualidade das relações interpessoais é ao mesmo tempo causa

e consequência da síndrome de Burnout, logo, a intervenção no ambiente auxilia tanto quem sofre, quanto quem acaba sendo atingido indiretamente por um ambiente de trabalho desestruturado.

Existem estratégias já levantadas por diversos autores a fim de combater os agentes propiciadores de desgaste mental. Tais estratégias atuam em diferentes agentes causadores de estresse. Um exemplo é o distanciamento do trabalho por algum período, sendo apontado como uma das estratégias mais eficazes. [26] A pessoa a praticá-la deve adotar os seguintes comportamentos, como exemplos: aumento da interação social, distanciamento do trabalho em horários fora do expediente e adotar práticas esportivas regularmente; aumentando, assim, o bem-estar físico e mental. Outras técnicas eficazes seriam meditação, como o *mindfulness* (meditação autodirecionada para o relaxamento do corpo e para aquietar a mente através do foco na consciência do momento presente, tendo como objetivo manter-se nele, sem julgamento ou esforço) [4], alimentação saudável e práticas religiosas.

A mudança no ambiente de trabalho é outra estratégia para prevenção do Burnout. O *Job crafting* (alterar o trabalho para equilibrar exigências e recursos com as capacidades e necessidades individuais já que a falta de recursos pode ser muito incapacitante) constitui no redesenho do sentido do próprio trabalho, [12] promovendo mais resiliência e satisfação. Apesar de ter um conceito relativamente simples, tem impacto positivo, uma vez que a sensação de impotência e falta de pertencimento cursa com incapacidades.[12]

Tratando-se particularmente do estudante de medicina, outras estratégias podem ser implementadas. As escolas médicas estão em posição estratégica favorável para implementar práticas de promoção e cuidado à saúde mental dos estudantes e professores, uma vez que muitas vezes, estes também estão entre os afetados. [2,11].

A mudança passa pela reorganização curricular das faculdades, com repadronização dos sistemas de avaliação, constituindo por maior frequência das mesmas e abolindo o sistema de notas por CR. Além disso, tornar os discentes mais autônomos, com incentivo a grupos de estudo e monitorias também contribui para melhor articulação entre eles e senso de responsabilidade, criando alternativas na grade curricular de ensino para implementar essas mudanças. [8]

A implementação e facilitação ao acesso a sistemas de apoio psicológico na faculdade tem importância fundamental. Promoção de diálogo com rodas de conversa pode diminuir a ansiedade e estabelecer laços afetivos, reduzindo a competitividade entre os estudantes de medicina. Disponibilização de técnicas de relaxamento periódicas e terapia cognitiva comportamental ajudam na manutenção da saúde mental e diminuem o estresse emocional e sensação de despersonalização [8].

Por fim, ao nível individual, a adoção de práticas de vida saudáveis, com exercícios físicos regulares, alimentação balanceada e a prática de meditação, como o *mindfulness*, relacionam-se a melhor qualidade de vida e maior sensação de realização pessoal, com diminuição dos níveis de estresse e descontentamento, diminuindo os riscos de Burnout. [3,7,8]

Uma das dificuldades com relação à intervenção é a necessidade de técnicas e apoio continuados. Para isso, é necessária uma parceria entre instituição de ensino e aluno. A faculdade deve ser capaz de fornecer programas de apoio ao aluno durante prazos estendidos, para que sejam efetivos, como de 6 a 12 meses. O aluno, por sua vez, precisa comparecer às atividades, porém, muitas vezes, a grande carga de trabalho e conteúdos a serem estudados o leva a se ausentar, ou, ainda, o preconceito ainda observável nos cuidados à saúde mental. [3]

Alguns autores referem à necessidade de considerar as especificidades do Burnout para cada indivíduo, para conseguir abordá-lo eficazmente. [6] Há, portanto, uma necessidade de mais estudos e aprofundamento acerca da síndrome de Burnout, que, como visto, gera inúmeras repercussões na vida dos acadêmicos, professores, médicos e pacientes. Para assim desenvolver métodos de intervenção mais eficazes e direcionados para a organização e o indivíduo. [6]

6 – CONCLUSÃO

Deve-se considerar a alta taxa de Síndrome de Burnout nas escolas médicas, o seu desenvolvimento e suas consequências, dessa forma, as instituições necessitam ter como prioridade a promoção da saúde mental e do bem estar do seu graduando com um ambiente de aprendizagem saudável que respeite a individualidade do estudante, promovendo e estimulando uma comunicação não estigmatizada entre aluno e instituição. Facilitando a identificação daqueles que necessitam de auxílio, com intuito de diminuir os índices de Burnout e outros problemas psiquiátricos.

Aos estudantes, futuros médicos, cabem o desenvolvimento de habilidades que o permitam reconhecer os sintomas de estresse, determinar o momento de procurar ajuda e estabelecer estratégias que promovam o seu bem estar; construindo, assim, desde a graduação a resiliência e preocupação com a sua saúde mental que deverá o acompanhar durante toda a carreira.

Com o advento de um ambiente de aprendizagem otimizado, no qual o aluno tem o apoio da instituição, com baixa prevalência de Burnout nos professores e preceptores, adequada supervisão durante os seis anos de formação haverá maior humanização, aprendizagem e sucesso. Contudo, esses benefícios só serão possíveis com devida conscientização e sensibilização global para a problemática do Burnout, e a implementação de um serviço integrado de promoção de saúde mental nas instituições de ensino. Em longo prazo essas mudanças não serão benéficas somente aos estudantes de medicina e médicos, como também aos pacientes e população em geral.

7- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MAROCO, J; M Tecedeiro. Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 10, n. 2, p. 227-235, 2009.
2. COSTA, E. F. D. O. et al. Burnout syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. **Clinics**, São Paulo, v. 67, n. 6, p. 573-579, jun. 2012.
3. W, I. et al. Burnout in medical students: a systematic review. **The Clinical Teacher**, v. 10, n. 4, p. 242-245, ago. 2014.
4. M, Romani; K, Ashkar. Burnout among physicians. **Libyan Journal of Medicine**, v. 23556, n. 9, fev. 2014
5. SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P.; MASLACH, Christina. Burnout: 35 years of research and practice. **Career development international**, v. 14, n. 3, p. 204-220, jan. 2009.
6. SWIDER, Brian W.; ZIMMERMAN, Ryan D. Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. **Journal of vocational behavior**, v. 76, n. 3, p. 487-506, jun. 2010.
7. SA, S. et al. Examining the Prevalence and Associated Factors. **Southern Medical Journal**, v. 103, n. 8, p. 758-763, ago. 2010.
8. ML, Jennings. Medical Student Burnout: Interdisciplinary Exploration and Analysis. **Journal of Medical Humanities**, v. 30, n. 4, p. 253-259, dez. 2009.

9. R, M. et al. The prevalence and correlations of medical student Burnout in the pre-clinical years: A cross-sectional study. **Psychology, Health & Medicine**, v. 17, n. 2, p. 188-195, 2011.
10. ME, Dahlin; B, Runeson. Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three year prospective questionnaire and interview-based study. **BMC Medical Education**, v. 7, n. 6, abr. 2007.
11. AT, D. A. S. et al. Burnout syndrome among internship medical students. **Medical Education**, v. 45, n. 11, p. 1146, nov. 2011.
12. DEMEROUTI, Evangelia. Strategies used by individuals to prevent Burnout. **European Journal of Clinical Investigation**, v. 45, n. 10, p. 1106-1112, jul. 2015.
13. DOOLITTLE, Benjamin R.; WINDISH, Donna M. Correlation of burnout syndrome with specific coping strategies, behaviors, and spiritual attitudes among interns at Yale University, New Haven, USA. **Journal of educational evaluation for health professions**, v. 12, p. 41, ago. 2015.
14. KARANI, Reena. Enhancing the Medical School Learning Environment: A Complex Challenge. **Journal General Intern. Med**, v. 30, n. 9, p. 1235-1236, set. 2015.
15. MASLACH, Christina. Burnout and engagement in the workplace: new perspectives. **The European health psychologist**, California, EUA, v. 13, n. 3, p. 44-47, set. 2011.
16. ROBERTO, Alice; ALMEIDA, Anabela. A saúde mental de estudantes de medicina - Estudo Exploratório na Universidade da Beira Interior. **Acta Med Port**, v. 24, n. 52, p. 279-286, 201.
17. CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de burnout e

coping em estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v. 59, n. 131, dez. 2009.

18. SILVEIRA, Celeste; NORTON, Andreia. Saúde mental em estudantes do ensino superior Experiência da Consulta de Psiquiatria do Centro Hospitalar São João. **Acta Med Port**, v. 24, n. 52, p. 247-256, 201.
19. PACHECO, João P.; GIACOMIN, Henrique T.. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 369-378, out./dez. 2017.
20. LIMA, Flávia Dutra; BUUNK, Abraham Pieter. Síndrome de Burnout em Residentes da Universidade Federal de Uberlândia – 2004. **Revista brasileira de educação médica**, Rio de Janeiro, v. vol.31, n. 2, p. 137-146, mai./ago. 2007.
21. GONÇALVES, Catarina Isabel R. Síndrome de Burnout em Estudantes de Medicina – 2016. Instituto de Ciencias Biomedicas Abel Salazar-Universidade do Porto,v,vol 1, dez 2016.