

Veículo	Data	Página	Seção
O Globo	16/04/2020	-	Rio

<https://oglobo.globo.com/rio/durante-pandemia-de-covid-19-trabalhadores-da-saude-podem-desenvolver-sindrome-do-esgotamento-profissional-1-24373460>

≡ O GLOBO RIO

JOGOS
O GLOBO JOGAR

BUSCAR 🔍

ACESSE NO

f t i

Durante pandemia de Covid-19, trabalhadores da saúde podem desenvolver a síndrome do esgotamento profissional

Ambientes cada vez mais estressores eleva a tendência de médicos, enfermeiros e técnicos desenvolverem a Síndrome de Burnout

Diego Amorim

16/04/2020 - 04:30 / Atualizado em 16/04/2020 - 07:37



Newsletters ✉



Profissionais do Hospital Federal de Bonsucesso, na Zona Norte, durante reunião sobre Covid-19 (Arquivo) Foto: Fabiano Rocha / Agência O Globo

RIO - Com cerca de 3.700 confirmações de Covid-19 no Rio de Janeiro, de acordo com o último boletim da Secretaria estadual de Saúde, e a possibilidade do número de casos da doença ser até 15 vezes maior devido a subnotificações, os ambientes de serviços de saúde tornam-se cada vez mais

estressores. Com isso, cresce a tendência de os profissionais da área desenvolverem a Síndrome de Burnout, conhecida como síndrome do esgotamento profissional. A fim de minimizar o problema, unidades de saúde já adotam ações antiestresse nas equipes de trabalhadores.



— A nossa profissão já é bastante difícil e desgastante naturalmente. Hoje, em época de pandemia, nós lidamos com um estresse exacerbado que vem afetando a nossa rotina, não só profissional como também em casa, com as nossas famílias. Eu já chego do plantão irritada, cansada, sem ânimo para mais nada, não consigo nem dormir direito — afirma uma técnica em enfermagem que não quis se identificar.

A síndrome é um distúrbio emocional resultante de situações de trabalho desgastante. Ela é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão, como médicos, enfermeiros, professores, policiais e jornalistas, entre outros. A síndrome pode resultar numa depressão profunda, sendo essencial procurar apoio profissional. Os principais sintomas são cansaço excessivo, físico e mental; dor de cabeça frequente, alterações no apetite.; insônia; dificuldades de concentração; insegurança e fadiga.

Diretor-médico do Med-Rio Check-up, Gilberto Ururahy é especializado em medicina preventiva e reforça que, segundo estudos, um em cada três médicos é afetado pela síndrome. E ele prevê o agravamento do cenário.

— Locais de serviços de saúde, públicos ou privados, são naturalmente estressores. E isso tende a aumentar frente à expansão dos casos de coronavírus. É preciso estar atento ao comportamento do funcionário, para identificar sinais de esgotamento e oferecer apoio para reverter o quadro. Já os profissionais devem tentar equilibrar a sua rotina, adotar uma alimentação saudável, dedicar tempo para o lazer e para aproveitar a família, praticar atividade física regular e dormir bem à noite.

Sessões de meditação

O grupo Prontobaby, que tem três centros pediátricos no Rio, organizou sessões virtuais de meditação três vezes por semana, durante 15 minutos, guiadas por uma instrutora de mindfulness — ação de autocuidado com técnicas de respiração para aprender a perceber pensamentos e emoções no momento em que eles ocorrem, sem reagir de maneira automática.

— Aprendemos a regular as emoções desafiadoras e a criar espaço mental, mesmo nas adversidades. Esses profissionais se doam totalmente para o outro, fazem parte de um trauma coletivo e isso acaba criando uma carga de estresse. A proposta é acalmar esse corpo — explica a instrutora Fernanda Miguez, especialista em Gestão Emocional.

A instrutora, que está à frente desse projeto, orienta os profissionais da área da saúde com dicas de ações simples para aliviar o estresse.

— É importante ter pausas durante o dia para perceber a respiração e se apropriar dela, que pode estar muito ansiosa às vezes. Outra coisa é não ir contra o estresse, pode ativar mais as emoções negativas. Mais uma dica é conversar sobre seus sentimentos com uma pessoa próxima e que não vá fazer julgamentos. Falar com quem a gente ama é importante.

Segundo Líbia Bellusci, vice-presidente do Sindicato dos Enfermeiros do Estado do Rio de Janeiro, a sobrecarga soma-se a outros sentimentos.

— Todos os nossos trabalhadores estão sob pressão e com esgotamento profissional. Temos pelo menos 20% de afastamento e com isso é impossível fazermos só o nosso serviço. A sobrecarga física e mental aumentou muito nos últimos dias, fora a culpa que sentimos, pois ainda podemos levar esse vírus para dentro das nossas casas — afirma Líbia.

A Secretaria de Estado de Saúde informa que os profissionais de saúde e administrativos das unidades contam com atendimento das equipes de psicologia locais. "Algumas unidades oferecem acompanhamento in loco, abordando questões como reações emocionais e comportamentos em momentos de forte impacto emocional, além de promover alongamento para alívio de tensão", diz a pasta, destacando que não registrou, diante à pandemia, afastamento de funcionários por Síndrome de Burnout.

A secretaria municipal diz que não é possível fazer um levantamento de dados sobre Burnout e que "em caso de qualquer doença, os profissionais são acompanhados e afastados, conforme a avaliação".

O Ministério da Saúde, no site, informa que, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso. Os Centros de Atenção Psicossocial, um dos serviços da RAPS, são os locais mais indicados.