

DANIEL SAMPAIO E JAIME C. BRANCO

## E a saúde mental dos médicos?

---

**CONTACTOS** ..... **Email**

---

**O** Dia Mundial da Saúde Mental, a 10 de outubro, visa educar e consciencializar toda a população para a importância do frequente e relevante problema das doenças mentais e lutar contra o enorme estigma que estas doenças continuam a constituir.

Em Portugal, e apesar do esforço dos profissionais de Saúde Mental, o acesso a consultas de especialidade no SNS está muito dificultado, com atrasos muito significativos nas marcações.

Os médicos têm uma prevalência de patologia mental e orgânica semelhante à da restante população. Mas têm, além disso, sintomas de doenças físicas e psíquicas relacionados com a sua atividade e encabeçam a lista de profissões causadoras de stresse.

Muitos estudos internacionais evidenciam uma elevada prevalência de ansiedade, depressão e insónia entre os médicos, com as suas inúmeras consequências pessoais, familiares e profissionais agravadas por negligenciarem a procura de ajuda especializada e se automedicarem. Este muito relevante conjunto de problemas e suas consequências não tem merecido a devida atenção.

Burnout, cuja tradução é esgotamento, desgaste ou exaustão, tem um significado mais amplo e implica manifestações de irritabilidade, desânimo, isolamento e negativismo até ao evitamento, desconcentração, distanciamento e improdutividade.

Um estudo nacional, publicado na revista científica da Ordem dos Médicos, em 2016, antes da pandemia covid-19, mostrou que, apesar das diferenças regionais, a “ocorrência da Síndrome de burnout em profissionais de saúde é frequente (44% dos médicos apresenta burnout elevado), estando associada à perceção de más condições de trabalho e à menor duração do tempo de serviço”.

Em dois anos e meio, o serviço de aconselhamento psicológico da linha SNS24 (um instrumento de resposta de proximidade) registou cerca de 2400 profissionais de saúde que precisaram de apoio psicológico.

Está completamente estabelecido que os quatro fatores que mais contribuem para o stresse e o burnout são a ausência de controlo sobre as condições de trabalho, pressões de tempo, locais de trabalho desorganizados e desalinhamento dos valores (isto é, missão, propósito e compensação) entre os profissionais e os seus líderes.

Esta condição emocional, quando afeta os médicos, origina aumento do erro clínico, redução da empatia com os doentes, diminuição da satisfação do doente, perda de adesão dos doentes às recomendações terapêuticas e reforço de intenção do médico para abandonar a prática profissional.

Estes são problemas que, pela sua importância para médicos, doentes e sociedade, têm de ser discutidos de forma sã e aberta. Só assim poderemos avaliar a verdadeira extensão e importância do burnout entre os médicos, para depois selecionarmos as intervenções prioritárias que se oponham às suas causas e para que o bem-estar seja um/o indicador de qualidade da nossa prática profissional diária.

Este esforço apenas será eficiente e sério se conjugar a colaboração aberta e empenhada dos médicos, através da sua Ordem profissional, e dos diversos organismos, públicos e privados, interessados.

Professor catedrático jubilado e professor catedrático