

Saúde mental nas organizações: Estresse e burnout entre profissionais de saúde



Neste conteúdo iremos abordar:

1. Estresse e burnout entre profissionais de saúde;
2. Gerenciamento do estresse;
3. O que é inteligência emocional?
4. Como aplicar a inteligência emocional no dia a dia?

A Organização Mundial da Saúde define a saúde mental como “um estado de bem-estar mental no qual as pessoas lidam bem com as muitas tensões da vida, podem realizar seu próprio potencial, funcionar de forma produtiva, frutífera e contribuir para suas comunidades”.¹

Embora nenhum grupo de pessoas ou profissões esteja imune aos desafios da saúde mental, os profissionais de saúde são expostos a múltiplos fatores de estresse em seu trabalho, que podem influenciar negativamente em seu bem-estar físico, emocional e mental.²⁻⁴

Cargas de trabalho pesadas, longas jornadas, ritmo acelerado, falta de segurança física ou psicológica, cronicidade do atendimento, conflitos morais, percepções de segurança no trabalho e assédio moral, estão entre os principais fatores de estresse.

O sofrimento psicológico resultante pode levar a esgotamento, depressão, transtornos de ansiedade, distúrbios do sono e outras doenças.⁴⁻⁷

Estresse e burnout entre profissionais de saúde

Cuidar do sofrimento alheio em contextos organizacionais cada vez mais complexos, que implicam demandas cada vez maiores de assistência, pode induzir os profissionais de saúde a levantarem verdadeiras barreiras defensivas contra o paciente, o que leva a extinguir os sentimentos relacionados ao propósito da escolha da profissão de salvar vidas, acendendo o risco de estresse e patologias relacionadas, como burnout.⁸

Burnout é uma síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. É caracterizada por exaustão, distanciamento mental do trabalho ou sentimentos de negativismo e redução da eficiência do trabalho.⁹

Outros impactos do burnout em profissionais da saúde, são: ¹⁰⁻¹⁵



Esgotamento;



Baixo comprometimento organizacional;



Maior risco de erro médico;



Aumento da rotatividade de pessoal qualificado;



Absenteísmo;



Maior insatisfação do paciente.

Gerenciamento do estresse

São muitas as situações desafiadoras enfrentadas diariamente. Seja tomar decisões de vida ou morte, lidar com o trauma de acidentes e ferimentos graves, consolar parentes e lidar com pacientes agressivos, são apenas exemplos de algumas das pressões do trabalho.

Sabemos o quanto essas pressões podem desencadear toda uma gama de emoções. Do medo, frustração e raiva à alegria, preocupação e tristeza, essas emoções são normais e podem variar no dia a dia. Portanto, é importante que os sentimentos sejam bem administrados com boas estratégias de enfrentamento para garantir que o profissional se mantenha emocionalmente bem.

Uma das estratégias para isso é aplicar a inteligência emocional (IE) no dia a dia.^{16,17}

O que é inteligência emocional?

Inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, apreciar, usar, entender e gerenciar nossas emoções de forma eficiente, para aliviar a tensão interior, conectar-se com eficiência, ter empatia com os outros, superar desafios, neutralizar conflitos, compreender as pessoas emocionalmente e conectar-se com elas de maneira eficiente.¹⁸⁻²¹

Pessoas com inteligência emocional fraca enfrentam várias dificuldades em lidar com problemas relacionados ao estresse. Além de serem incapazes de adotar os métodos e técnicas positivas apropriadas e necessárias para minimizar os efeitos negativos do estresse na saúde física e mental.^{22,23}



1-Entenda como você se sente

É preciso prestar atenção e entender o que está sentindo, para não deixar o estresse sair fora do controle. Fazer uma pausa, meditar ou conversar com alguém no trabalho, são alguns exemplos de formas de controle do estresse. O ideal é que o profissional escolha o que é melhor para si.



2-Compartilhe suas emoções com alguém de confiança

É preciso ter tempo para processar momentos difíceis. Por isso, no ambiente de trabalho, é muito importante ter alguém com quem confiar. Esta pessoa pode ajudar a identificar os gatilhos e trazer apoio antes que a pressão aumente.



3- Pense antes de agir

Não reagir imediatamente, pode ajudar a tomar as melhores decisões. Pode ser difícil tentar modificar as emoções, principalmente quando são elas que dominam. Mas dar um certo tempo, mesmo que alguns segundos, permite uma tomada de decisão mais assertiva.



4- Estabeleça limites

Estabelecer limites pode permitir separar o ego da situação em questão. Às vezes pode ser fácil se sentir atacado, mas aprender a criar limites de maneira educada, mas firme, significa que poderá manter a calma, ouvir e ser positivo, independente da situação.



5- Identifique e reconheça o que o desencadeia

Identificar os gatilhos e saber lidar com eles é uma habilidade. Ter consciência é fundamental para que o profissional se recorde de como lidou com algo assim antes e ajudará a criar estratégias com base nisso.



6- Aprenda a identificar suas emoções

Ao conseguir identificar uma ampla gama de emoções, ajuda a administrá-las melhor, diminuindo as chances de uma explosão de estresse.

Não é possível mudar todas as circunstâncias que causam o estresse nas organizações, mas é possível ter consciência dos indicadores e como fazer para gerenciá-lo de maneira eficaz.

Profissionais de saúde que têm maior inteligência emocional são menos propensos a serem impactados negativamente pela presença de estressores.²⁶⁻²⁸ Por isso, aprendê-la permitirá que avaliem as situações de forma mais eficaz, gerenciem melhor os conflitos e o estresse.

Referências Bibliográficas: 1. 10 facts on mental health. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>>. Acesso em: 10 dez. 2022. 2. Hayashino Y, Utsugi-Ozaki M, Feldman MD, Fukuhara S. Hope modified the association between distress and incidence of self-perceived medical errors among practicing physicians: prospective cohort study. PLoS ONE. (2012) 7:e35585. doi: 10.1371/journal.pone.0035585. 3. Khanal P, Devkota N, Dahal M, Paudel K, Joshi D. Mental health impacts among health workers during COVID-19 in a low resource setting: a cross-sectional survey from Nepal. Globalization Health. (2020) 16:89. doi: 10.1186/s12992-020-00621-z. 4. Muller AE, Hafstad EV, Himmels J, Smedslund G, Flottorp S, Stensland SØ, et al. The mental health impact of the covid-19 pandemic on healthcare workers, and interventions to help them: a rapid systematic review. Psychiatry Res. (2020) 293:113441. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113441. 5. Khanal P, Devkota N, Dahal M, Paudel K, Joshi D. Mental health impacts among health workers during COVID-19 in a low resource setting: a cross-sectional survey from Nepal. Globalization Health. (2020) 16:89. doi: 10.1186/s12992-020-00621-z. 6. Woo T, Ho R, Tang A, Tam W. Global prevalence of burnout symptoms among nurses: a systematic review and meta-analysis. J Psychiatric Res. (2020) 123:9–20. doi: 10.1016/j.jpsychires.2019.12.015. 7. Vizheh M, Qorbani M, Arzaghi SM, Muhidin S, Javanmard Z, Esmaeili M. The mental health of healthcare workers in the COVID-19 pandemic: a systematic review. J Diabet Metab Disord. (2020) 19:1–12. doi: 10.1007/s40200-020-00643-9. 8. Vizheh M, Qorbani M, Arzaghi SM, Muhidin S, Javanmard Z, Esmaeili M. The mental health of healthcare workers in the COVID-19 pandemic: a systematic review. J Diabet Metab Disord. (2020) 19:1–12. doi: 10.1007/s40200-020-00643-9. 9. Mosadeghrad A.M. Factors influencing healthcare service quality. Int. J. Health Policy Manag. 2014;3:77. doi: 10.15171/ijhpm.2014.65. 10. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. Annu Rev Psychol. (2001) 52:397–422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397. 11. Firth-Cozens J, Greenhalgh J. Doctors' perceptions of the links between stress and lowered clinical care. Soc Sci Med. (1997) 44:1017–22. doi: 10.1016/S0277-9536(96)00227-4. 12. Shanafelt TD, Bradley KA, Wipf JE, Back AL. Burnout and self-reported patient care in an internal medicine residency program. Ann Intern Med. (2002) 136:358–67. doi: 10.7326/0003-4819-136-5-200203050-00008. 13. Williams ES, Manwell LB, Konrad TR, Linzer M. The relationship of organizational culture, stress, satisfaction, and burnout with physician-reported error and suboptimal patient care: results from the MEMO study. Health Care Manage Rev. (2007) 32:203–12. doi: 10.1097/01.HMR.0000281626.28363.59. 14. De Hert S. Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. Local Reg Anesth. (2020) 13:171–83. doi: 10.2147/LRA.S240564. 15. Balch CM, Oreskovich MR, Dyrbye LN, Colaiano JM, Satele DV, Sloan JA, et al. Personal consequences of malpractice lawsuits on American surgeons. J Am Coll Surg. (2011) 213:657–67. doi: 10.1016/j.jamcollsurg.2011.08.005. 16. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. Annu Rev Psychol. (2001) 52:397–422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397. 17. Sharma J, Dhar RL, Tyagi A. Stress as a mediator between work-family conflict and psychological health among nursing staff: the moderating role of emotional intelligence. Appl Nurse Res 2015;pii: S0897-1897(15)00048-8. 18. By J, Barriball L, Fitzpatrick J, et al. Emotional intelligence: its relationship with stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. Nurse Educ Today 2011;31:855–60. 19. Austin EJ, Evans P, Magnus B, O'Hanlon K (2007) A preliminary study of empathy, emotional intelligence and examination performance in MBChB students. Med Educ 41: 684–689. 20. Bar-On R (2001) Emotional intelligence and self-actualisation. In: Ciarrochi J, Forgas JP, Mayer J, Emotional Intelligence in Everyday Life. A Scientific Inquiry. Psychology Press, 82–97. 21. Birks YF, Watt IS (2007) Emotional intelligence and patient-centred care. J R Soc Med 100: 368–374. 22. Bleakley A (2006) Broadening conceptions of learning in medical education: the message from teamworking. Med Educ 40: 150–157. 23. Sharma MR, Kumar MP (2016) Emotional intelligence and stress coping styles: A study of doctors of private hospitals in and around Chandigarh. Social Sciences 3(03): 660–675. 24. Yousuf J (2007) Stress Management. Cairo: Cairo University. 25- Fastcompany.com. [citado 17 de janeiro de 2023]. Disponível em: <https://www.fastcompany.com/90385601/7-ways-emotionally-intelligent-people-handle-workplace-pressure> 26- Callister L. How to Improve your Emotional Intelligence [Internet]. Skillcast.com. [citado 17 de janeiro de 2023]. Disponível em: <https://www.skillcast.com/blog/improve-emotional-intelligence> 27- Stein SJ (2011) The Complete EQ-I 2.0 Model (technical manual). Toronto, Canada: Multi-Health Systems. 28- Stratton TD, Elam CL, Murphy-Spencer AE, Quinlivan SL (2005) Emotional intelligence and clinical skills: preliminary results from a comprehensive clinical performance examination. Acad Med 80: S34–S37. 29- Stratton TD, Saunders JA, Elam CL (2008) Changes in medical students' emotional intelligence: an exploratory study. Teach Learn Med 20: 279–284.



Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br



Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestlé **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

