

## CARTA AO EDITOR

### Burnout durante a pandemia de COVID-19: tempo para reflexão

Caro Editor,

A Síndrome Burnout (BOS, do inglês Burnout Syndrome) ou Síndrome de esgotamento profissional é uma constelação de sintomas relacionados ao trabalho (incluindo emocionais, físicos e mentais), que ocorre geralmente em indivíduos sem nenhuma história anterior de transtornos psicológicos ou psiquiátricos<sup>1</sup>. O termo “burnout” foi cunhado nos anos 70 pelo psicólogo americano Herbert Freudenberger para descrever as consequências de grande estresse e de grande ideal das profissões “que ajudam”<sup>2</sup>. Na presente carta, enfatizamos fatores que levam ao burnout em profissionais de saúde (PS), especialmente durante esta pandemia, com medidas de prevenção.

Pandemias nos impõem custos em todos os aspectos de vida, sejam físicos, sociais, mentais ou emocionais. Esse também é o caso da recente pandemia de COVID-19 que causa grave síndrome respiratória aguda pelo coronavírus 2 (SARS-CoV-2)<sup>3</sup>. A COVID-19 contribui para burnout na força de trabalho principal- ‘os guerreiros corona’ - com desconcertantes escalas de trabalho, mudanças na prática, prolongamento de horas de trabalho em UTI usando equipamento de proteção individual (EPI), falta de sono e descanso adequados e incapacidade de oferecer cuidado efetivo aos pacientes. Também apresenta aos TS desafios emocionais singulares devido à alta taxa de mortalidade nas UTI de COVID.<sup>4</sup>

Existe uma crise emergente de recursos humanos nessa pandemia e os PS precisam trabalhar muitas horas para cuidar dos pacientes. O nível de morbidade e mortalidade nessas UTIs leva à depressão nos PS, tornando-os constantemente preocupados com o risco a si mesmos e a seus familiares.

A maioria dos guerreiros corona da linha de frente estão ficando em acomodação separada fornecida pelo hospital durante os dias de plantão ou período de quarentena após exposição potencial. Ficam separados dos entes queridos. Isso também leva a solidão e depressão.

Alguns apresentam sintomas que identificam burnout que incluem irritabilidade, conflitos interpessoais, distanciamento social, dificuldade de concentração, alteração do sono juntamente com comprometimento do sistema imunológico. Isso novamente os predispõem a infecção.<sup>5</sup> Existe forte associação entre fadiga de compaixão, burnout e angústia moral.

A etapa inicial na prevenção e cuidado do burnout é o seu reconhecimento. Sugerimos as seguintes intervenções no nível individual e organizacional para prevenir a síndrome.

1. Agendar atividades de alívio de estresse: Estruturar nossas vidas para propiciar equilíbrio entre trabalho e vida. Devemos colocar no calendário eventos importantes, incluindo férias, exercício, interesses pessoais por hobbies, que são muito importantes para o equilíbrio saudável entre trabalho e vida nessa era de pandemia.

2. Fortalecer Relações: Manter e fortalecer nossas relações

importantes (incluindo pais, cônjuge, amigos) para ajudar a rejuvenescer nossa saúde mental.

3. Determinar Metas: Determinar metas pessoais é um passo crítico para o equilíbrio entre trabalho e vida. Incluem ouvir música, assistir filmes ou fazer atividades de interesse pessoal. Alcançar nossas metas nos fornece motivação para nossa rotina diária.

4. Assegurar apoio organizacional: A força de trabalho deve ser fortalecida juntamente com horas de trabalho mais flexíveis e mais curtas. Prover dias de folga adequados, recompensas pós plantão, respondendo às necessidades físicas e emocionais dos médicos do Sistema de saúde

### Conflitos de interesse

Nenhum.

### Referências

1. Queen D, Harding K. Societal pandemic burnout: A COVID legacy. *Int Wound J.* 2020 Aug;17:873-874.
2. InformedHealth.org [Internet]. Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2006-. Depression: What is burnout? [Updated 2020 Jun 18].
3. Zhang J, Zhou L, Yang Y, Peng W, Wang W, Chen X. Therapeutic and triage strategies for 2019 novel coronavirus disease in fever clinics. *Lancet Respir Med.* 2020;8:e11-e12.
4. Ruparelia J, Gosal JS, Garg M, Bhaskar S, Jha DK. Challenges to Neurosurgical Residency Training during COVID-19 Pandemic: An Indian Perspective [published online ahead of print, 2020 May 28]. *World Neurosurg.* 2020;S1878-8750:31149-9.
5. Sasangohar F, Jones SL, Masud FN, Vahidy FS, Kash BA. Provider Burnout and Fatigue During the COVID-19 Pandemic: Lessons Learned From a High-Volume Intensive Care Unit. *Anesth Analg.* 2020;131:106-111.

**Manbir Kaur; Priyanka Sethi; Neeraj Gupta; Pradeep Bhatia.**

India Institute of Medical Sciences (AIIMS), Department of Anesthesia and Critical Care, Department of Neonatology, Jodhpur, Rajasthan, India

\*Autor correspondente: Dr. Manbir Kaur  
E-mail: [doctor.manbir@gmail.com](mailto:doctor.manbir@gmail.com)

0104-0014 / © 2021 Sociedade Brasileira de Anestesiologia. Published by Elsevier Editora Ltda. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).