

## Síndrome de *burnout* na Medicina Veterinária

por Alice de Carvalho Frank

A síndrome de *burnout* não se revela de repente, leva tempo e não está relacionada somente a trabalhar demais. Ela é multidimensional, multicausal e, possivelmente, subnotificada, uma vez que pode ser confundida com estresse ou depressão.

Esta síndrome é definida como exaustão emocional relacionada ao trabalho e sua inefetividade (Freudenberger, 1974; Maslach e Jackson, 1981). Por vezes é referida como **fadiga por compaixão**, que tem outra definição: o fardo emocional de cuidar do outro, consequência natural da exposição contínua e excessiva a eventos traumáticos. É um tipo especial de *burnout*, pois refere-se à exaustão de profissionais que lidam com sofrimento (Figley, 1995).

As primeiras profissões relacionadas à síndrome de *burnout* e fadiga por compaixão foram profissionais da saúde, médicos e enfermeiras, mas também agentes de serviços de emigração. Veterinários, por sua vez, também lidam constantemente com sofrimento, eventos traumáticos, morte e pessoas em situações de crise.

### Por que médicos veterinários?

Há um grande diferencial para esta classe profissional em comparação a outras da área da saúde: a eutanásia. Ao longo da carreira, médicos veterinários irão deparar repetidas vezes com a decisão da **eutanásia**. São situações que podem envolver dilemas morais antecipatórios (ponderando se é a melhor decisão em relação ao animal; lidando com restrições de acesso a tratamentos, medicamentos, terapias ou equipamentos; manejando as angústias e demandas do cliente, sem perder de vista o bem-estar do paciente; discordando de outros posicionamentos de colegas ou superiores na equipe) e futuros (questionando-se se tomou a decisão correta ou se haveria algo mais que pudesse ser tentado; controlando insatisfação e irritação sobre posicionamento da equipe; explicando-se para cliente a respeito da decisão).

O estresse moral não aparece somente com a eutanásia. Dentro da profissão, são muitas as **demandas da prática veterinária**. Muitos profissionais se sentem sobrecarregados devido às longas jornadas de trabalho, aos plantões, às muitas horas em pé, ao pouco tempo de descanso, à baixa remuneração e às poucas perspectivas de crescimento na carreira. Além disso, sendo a clínica veterinária uma prática dependente de clientes, é necessário oferecer bons serviços, atendimento, tratamento e equipamento e, muitas vezes, trabalhar aos finais de semana, pois sem estes fatores, a clínica perde sua clientela. Há pressões financeiras, competição com outros profissionais, reclamações de clientes, manejo da equipe, exigência por especialidades e atualização, somada à possibilidade de erros médicos. Quando se é recém-formado, este quadro se intensifica: com pouca

experiência e conhecimento para lidar com tais demandas, jovens veterinários se dedicam ainda mais ao trabalho, em jornadas ainda mais longas, cursos e residência. Têm menos autonomia dentro da equipe de trabalho, são pressionados a mostrar desempenho e têm menos suporte social (Nett et al., 2015).

É importante considerar também o estilo de **personalidade** de veterinários. São pessoas exigentes, perfeccionistas e rígidas, que passaram por um processo educacional rigoroso e competitivo, tanto no vestibular, ao longo da graduação e na residência (Nett et al., 2015). Ao longo do percurso, o sonho de se trabalhar com animais é testado repetidas vezes, primeiramente no ciclo básico e posteriormente na obrigação de passar por diferentes áreas da veterinária, mesmo quando já se sabe com o que se quer trabalhar. A ideia de lidar apenas com animais é um mito, pois cada animal vem acompanhado de uma pessoa e, durante a formação, pouco se aprende sobre como manejar clientes difíceis, como ter de persuadi-los a aceitar algum tipo de tratamento e comunicar-se de forma adequada. São os custos colaterais da profissão que, muitas vezes, não são considerados ao escolher esta carreira.

Todo este quadro compõe fatores para desenvolver **estresse moral**. Diferentemente da definição conhecida por estresse, o estresse moral é insidioso e surge do conflito entre o porquê de optar por trabalhar com animais e o que se faz na realidade (Rollin, 2011). Sem tratamento, o estresse moral pode ocasionar deterioração física e psicológica, dependência de álcool e drogas, rompimentos emocionais, como divórcio e separação da família e, em última instância, o suicídio.

### Sinais e sintomas

A identificação da síndrome de *burnout* é complexa, envolve diversos sinais e sintomas, é multicausal e multidimensional, sendo necessário um profissional da área da saúde mental para confirmar o diagnóstico. No entanto, é importante estar atento aos sinais para procurar um profissional e para reconhecer o problema em algum colega ou membro da equipe.

Todos os meus pacientes veterinários conhecem um colega que se sente exausto, frustrado e desiludido em relação ao trabalho. Estas pessoas podem se distanciar da equipe, dos amigos e família, de seus pacientes e suas tarefas, tornando-se descuidadas e deprimidas. Podem estar mais quietas que o normal, descontentes, cada vez menos interessadas no trabalho, eximindo-se de responsabilidades e até faltando com frequência. Não se trata de apenas uma semana ruim, mas uma sensação prolongada e duradoura de inaptidão, ineficácia e infelicidade. A tabela resume alguns dos indicadores de *burnout* (Hewson, 2014).



### Indicadores de *burnout* no comportamento

Ocupacional	Pessoal	Saúde
Falta de concentração	Alterações de humor	Dores de cabeça
Falta de cuidado com os animais	Apatia	Falta de energia
Falta de paciência com clientes	Descaso	Exaustão
Atrasos e aumento de faltas	Irritabilidade	Insônia
Erros clínicos	Frustração	Transtornos gastrointestinais
Conflitos na equipe	Intolerância	Falta de apetite
Isolamento	Falta de confiança	Depressão
Demissão	Distanciamento de amigos e familiares	Abuso de álcool e drogas

### Como mudar?

Como dito anteriormente, o *burnout* não acontece do dia para noite. Justamente por isso há muitas coisas que podem ser feitas para evitar que aconteça ou se agrave. O primeiro passo é compreender o que é a síndrome de *burnout*, como ela pode afetar a classe veterinária e demais profissionais da área (técnicos, enfermeiros, banhistas etc.), familiarizar-se com os sinais e saber o que fazer quando suspeitar que você ou um colega está necessitando de ajuda. Quando o veterinário se torna capaz de identificar os sinais de *burnout*, ele é capaz de intervir na cadeia e evitar o seu agravamento.

### Atitudes individuais

O médico veterinário pode tomar diversas atitudes individuais para ajudar um colega com problema. É importante demonstrar suporte, que você está atento ao seu colega e se importa, manifestar que o que ele sente é normal; lembrá-lo dos pontos positivos da medicina veterinária; oferecer-se a mudar o ambiente de trabalho para amenizar suas dificuldades; e ajudá-lo a procurar ajuda profissional.

Caso seja você mesmo que esteja experienciando sinais de *burnout*, é importante comunicar seus sentimentos aos seus colegas, amigos e familiares; ser realista em relação às tarefas que você consegue fazer e quais necessita de ajuda ou simplesmente não sabe/pode/consegue realizar; e lembrar que não se pode salvar todos os animais; imponha-se e conheça seus limites, designe intervalos ao longo do seu dia; não pule refeições; procure manter um equilíbrio entre o trabalho e sua vida pessoal, não deixe de sair com amigos, ver familiares e dedicar-se a *hobbies*; organize-se para tirar férias ou aproveitar um feriado; considere procurar outro local de trabalho ou outra área de atuação. Todas essas atitudes ajudam a quebrar o ciclo do *burnout* e dar novas perspectivas em relação ao trabalho.

### Atitudes coletivas

Cabe ressaltar que a classe veterinária é responsável por mudar as condições de trabalho propícias ao *burnout*.

A ideia de que há uma obrigação moral em dar ao local de trabalho ótimas condições para se trabalhar é imprescindível para evitar o *burnout* na profissão. Muitos veterinários não se sentem à vontade em conversar com colegas ou chefes sobre suas dificuldades, seja por medo de estigma, de críticas destrutivas, de chacota ou pela ideia perpetuada no meio de que se deve sofrer para crescer. Cria-se um ambiente que força o veterinário a sofrer calado e buscar alternativas para aliviar seu sofrimento, como faltas, descompromisso no trabalho, abuso de álcool e drogas, desvio de medicações da própria clínica/hospital e suicídio.

Para reverter este quadro é necessário olhar para cada um e rever seus comportamentos que perpetuam este ambiente que faz adoecer seus colegas. Responsabilizar a cultura médica, a sociedade ocidental, a nova ou velha geração não exime a responsabilidade de cada um dentro do sistema. A classe veterinária deve cultivar ambientes seguros para aprendizado, nas faculdades, em cursos e na residência, estimulando o feedback e críticas construtivas de forma contínua e não pontual; deve estimular a parceria entre profissionais recém-formados e profissionais com mais experiência nos hospitais e clínicas; criar mais espaços de debates de casos clínicos, dilemas éticos e palestras sobre saúde mental.

Por fim, não podemos esquecer que o trabalho do veterinário é um trabalho coletivo, de equipe. Logo, a responsabilidade com os profissionais deve, também, ser coletiva.

### Referências

- FIGLEY, C.R. *Compassion fatigue: Secondary traumatic stress disorders from treating the traumatized*. New York: Brunner/Mazel, 292p., 1995.
- FREUDENBERGER, H.J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1) 159-165, 1974.
- HEWNSON, C. Grief for pets – Part 2: Avoiding compassion fatigue. *Veterinary Nursing Journal*, 29(12) 388-391, 2014.
- MASLACH, C; JACKSON, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113, 1981.
- NETT, R.J. et al. Risk factors for suicide, attitudes toward mental illness, and practice-related stressors among US veterinarians. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 247(8), 945-955, 2015.
- ROLLIN, B.E. Euthanasia, moral stress, and chronic illness in veterinary medicine. *Veterinary Clinics: Small Animal Practice*, 41, 651-659, 2011. ■

### Sobre o autor

Alice de Carvalho Frank – CRP 06/107051

Psicóloga pela PUC-SP, mestre em ciências com ênfase em epidemiologia pela FMVZ-USP e aprimorada em luto pela PUC-SP. Psicóloga clínica e consultora autônoma. Atende em Pinheiros.

Telefone: (11) 94947-8879

E-mail: alice.frank@gmail.com

