**ARTIGO DE REVISÃO INTEGRATIVA****A SAÚDE MENTAL DO RESIDENTE DE MEDICINA: DESAFIOS E POSSIBILIDADES**

Alexandra Lays Oliveira Viana Barreto¹, Beatriz Araújo Pessoa² Denise Mota Araripe Pereira Fernandes³

RESUMO

Objetivo: Compreender como a residência médica afeta a saúde mental do médico residente, evidenciando as principais dificuldades que este enfrenta ao longo de sua formação e destacando as consequências psicológicas observadas neste grupo, além de investigar o que a literatura aponta como propostas de intervenção para essa problemática. **Métodos:** Para isso, optou-se por realizar uma revisão integrativa. Assim, foi realizada uma busca nas bases LILACS e SciELO, sendo selecionados estudos em inglês e português que abordassem, no título ou no resumo, a temática investigada, além de estarem disponíveis na íntegra e terem sido publicados nos últimos dez anos. **Resultados:** Através das 15 publicações incluídas na presente revisão, foi possível observar uma alta prevalência de transtornos mentais em residentes médicos, com destaque especial para a Síndrome de Burnout. Além disso, foram identificados os principais fatores envolvidos nessa problemática e destacadas as possibilidades de intervenção apresentadas na literatura até o momento. **Conclusão:** Acredita-se que os resultados do presente trabalho possam servir de subsídio para o desenvolvimento de medidas de prevenção e intervenção direcionadas à prática cotidiana no ambiente dos programas de residência médica, buscando promover a qualidade de vida e bem-estar dos sujeitos envolvidos.

Descritores: Estresse. Depressão. Residência Médica. Síndrome de Burnout.

ABSTRACT

Objective: To understand how medical residency affects the mental health of resident doctors, highlighting the main difficulties they face throughout their training and highlighting the psychological consequences observed in this group, in addition to investigating what the literature points to as intervention proposals for this problematic. **Methods:** For this, an integrative review was performed. Thus, a search was carried out in the LILACS and SciELO databases, selecting studies in English and Portuguese that addressed, in the title or abstract, the investigated topic, in addition to being available in full and having been published in the last ten years. **Results:** Through the 15 publications included in this review, it was possible to observe a high prevalence of mental disorders in medical residents, with special emphasis on the Burnout Syndrome. The main factors involved in this problem were identified and the intervention possibilities presented in the literature were highlighted. **Conclusion:** It is believed that the results of this study can serve as a basis for the development of prevention and intervention measures aimed at daily practice in the environment of medical residency programs, seeking to promote the quality of life and well-being of the subjects involved.

Descriptors: Stress. Depression. Medical Residency. Burnout syndrome.

1. Residente de Medicina de Família e Comunidade- Prefeitura Municipal de João Pessoa.
2. Psicóloga pela UFPB. Especialista em terapia cognitivo comportamental pela PUC-PR
3. Docente da Residência de Medicina de Família e Comunidade- Prefeitura Municipal de João Pessoa.

1. INTRODUÇÃO

A profissão do médico, assim como outras profissões da área da saúde, exige bastante daqueles que a exercem, visto que a dedicação é quase que exclusiva e a atenção e tratamento às enfermidades que os pacientes apresentam é, por si só, tarefa extenuante o suficiente para levar o profissional à exaustão (KNABBEN; LANGARO; GOMES, 2021). Além da graduação em medicina, a formação desse profissional geralmente inclui a residência médica, modalidade de ensino de pós-graduação em que o profissional irá se especializar em uma área específica de seu interesse (VALADARES; 2021).

Essa especialização é caracterizada por muita exigência e elevada carga horária, sendo assim um contexto propício à fadiga física e mental. Isso, além de impactar negativamente o rendimento no ambiente de trabalho, pode levar ao sofrimento do médico residente, afetando sua qualidade de vida e contribuindo para o desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão e burnout (KNABBEN; LANGARO; GOMES, 2021; VALADARES et al., 2021; BOND et al., 2018). Direcionar a atenção para essas questões é essencial para a promoção da saúde e bem-estar dos profissionais, fatores que por sua vez influenciam a qualidade do atendimento prestado, sendo esse mais um indicativo da importância de abordar e discutir esse tema.

Dessa forma, a partir da análise de artigos científicos já publicados na área, o objetivo do presente trabalho é compreender como a residência médica afeta a saúde mental do médico residente, evidenciando as principais dificuldades que este enfrenta ao longo de sua formação e destacando as consequências psicológicas observadas neste grupo, além de investigar o que a literatura aponta como propostas de intervenção para essa problemática. Acredita-se que a integração desse conhecimento possa proporcionar uma reflexão acerca da temática, contribuindo para possíveis mudanças na estrutura e na forma de vivenciar os

programas de residência, de forma a preservar a saúde de quem cuida e, conseqüentemente, de quem é cuidado.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo Compreender como a residência médica afeta a saúde mental do médico residente, evidenciando as principais dificuldades que este enfrenta ao longo de sua formação e destacando as conseqüências psicológicas observadas neste grupo, além de investigar o que a literatura aponta como propostas de intervenção para essa problemática.

2. MÉTODOS

Compreendendo a necessidade de observar e destacar os elementos inerentes à saúde mental do médico residente que enfrenta, de maneira notória, dificuldades durante o período de seu processo de residência, o presente estudo se apresenta como uma breve revisão integrativa acerca dessa temática. Sendo a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, a revisão integrativa permite a inclusão de estudos com métodos diversos, possibilitando assim uma maior compreensão da questão analisada (SOUZA et al., 2010).

Para o levantamento da literatura, foram utilizadas as bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e a Scientific Electronic Library Online (SciELO). A busca dos artigos foi realizada em maio de 2023, a partir dos seguintes descritores e suas combinações: “residência médica”, “saúde mental”, “estresse”. Foram selecionadas publicações disponíveis na íntegra e gratuitamente, escritas em português e inglês, a fim de obter material suficiente para fomentar a discussão. Além disso, foram priorizados estudos publicados nos últimos dez anos, com o objetivo de realizar uma revisão mais robusta. A seleção dos trabalhos ocorreu a partir da leitura dos títulos e resumos, observando o conteúdo desses e sua relação com a questão norteadora da presente revisão: “Como a residência médica afeta a saúde mental do

médico residente, quais os principais impactos psicológicos observados neste grupo e o que pode ser feito a respeito?”

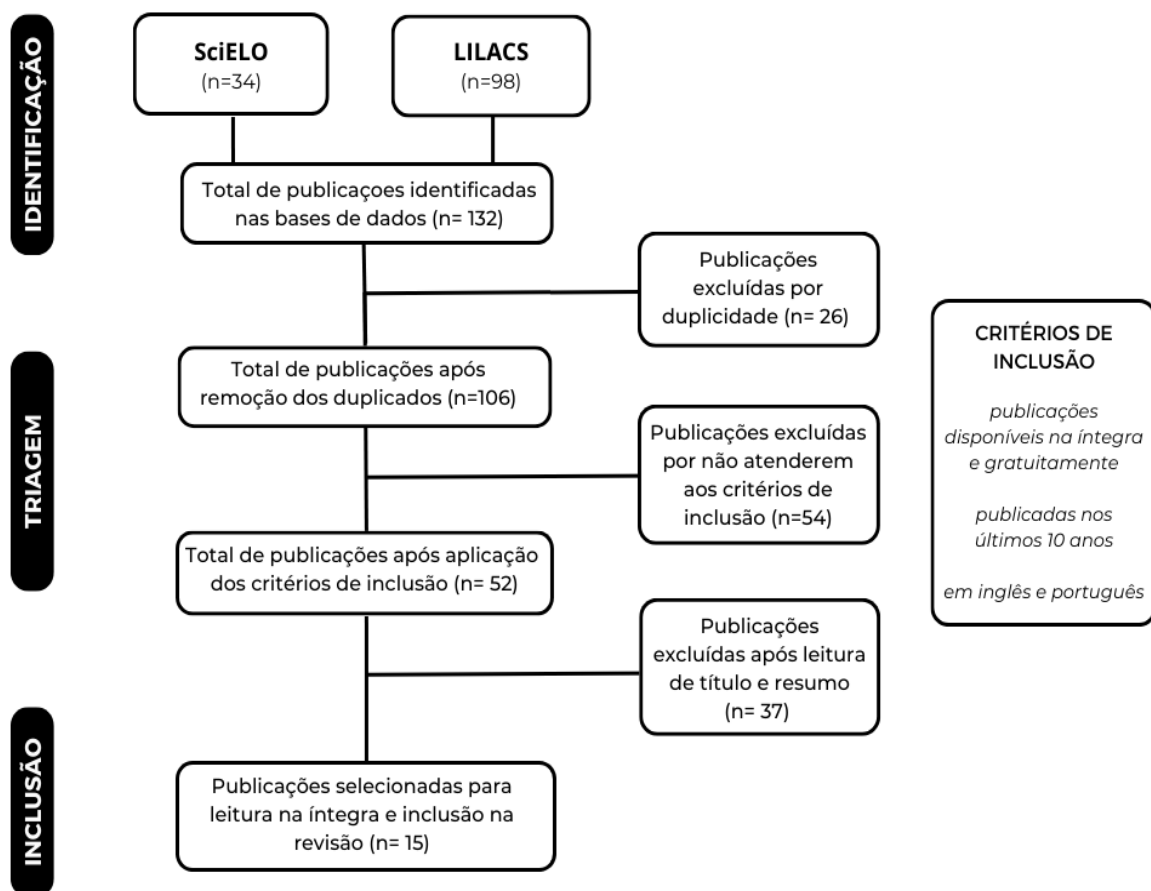
Por fim, após seleção cuidadosa do referencial teórico da pesquisa e construção de uma tabela para uma maior organização das referências, foi desenvolvida uma discussão a partir das informações apresentadas, estabelecendo ligações entre elas que permitiram a construção de um ponto de vista e entendimento acerca da temática escolhida.

3. RESULTADOS

As estratégias de busca identificaram um total de 132 referências, sendo 54 na SciELO e 98 na LILACS. Entre essas, 26

foram excluídas por duplicidade. Após a aplicação dos critérios de inclusão, explorados a seguir (Figura 1), foram excluídas 54 publicações. Essa triagem inicial resultou em 52 referências, que foram selecionadas para leitura de título e resumo. Nessa etapa, foram excluídos estudos com grupos distintos do foco da presente revisão, como por exemplo: enfermeiros, internos e cuidadores, sendo também suprimidas publicações voltadas para validação de instrumentos e que abordam apenas a residência multiprofissional. Ao final, foram selecionadas 15 referências para leitura na íntegra que, posteriormente, foram consideradas elegíveis para análise e inclusão na revisão (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma do levantamento bibliográfico com aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.



Fonte: Acervo dos Autores, 2022.

Como apresentado na tabela 1, que apresenta a descrição dos artigos incluídos na revisão, 80% dos estudos incluídos na presente revisão foram publicados nos últimos cinco anos e a maioria destes têm como objetivo central investigar a prevalência de transtornos psicológicos em residentes de

medicina. Além disso, é possível observar que, quando se trata de residentes médicos e sua saúde mental, a Síndrome de Burnout mostra-se como o transtorno mais focalizado pelas pesquisas, cujos resultados apontam uma alta prevalência da síndrome nesse grupo.

Tabela 1. Descrição dos artigos incluídos na revisão, em ordem de publicação

Referência	Título	Objetivos	Tipo de estudo	Principais resultados
CARVALHO, C. N. et al., 2013	Prevalência e fatores associados aos transtornos mentais comuns em residentes médicos e da área multiprofissional	Determinar a prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) e sua associação a fatores sociodemográficos em uma amostra composta por residentes de medicina, enfermagem, nutrição e saúde coletiva na cidade de Recife.	Estudo transversal	A prevalência total dos TMC foi de 51,1%, sendo 39% maior nos médicos que nos não médicos e 46% maior em residentes médicos das especialidades cirúrgicas que entre os de enfermagem, nutrição e saúde coletiva. Não se observou associação aos fatores sociodemográficos.
RODRIGUES, R. T. S.; BARBOSA, G. S.; CHIAVONE, P. A., 2013	Personalidade e Resiliência como Proteção contra o Burnout em Médicos Residentes	Investigar se a resiliência, associada às características de personalidade, se correlaciona positivamente com baixos escores de burnout.	Estudo de seguimento	Aqueles com forte resiliência apresentaram menor burnout. Características de personalidade puderam ser associadas à resiliência. Constatou-se que a resiliência pode ser desenvolvida nos residentes como forma de proteção contra o burnout.
GOUVEIA, P. A. C et al., 2017	Factors associated with burnout syndrome in medical residents of a university hospital	Determinar a prevalência da síndrome de <i>burnout</i> entre médicos residentes de várias especialidades e avaliar os fatores associados.	Estudo descritivo, de corte transversal	Baixo nível de realização profissional (94,6%) dos médicos residentes entrevistados, alto nível de despersonalização (31,8%) e 59,7% com alto nível de desgaste emocional. A prevalência de <i>burnout</i> encontrada foi de 27,9%. Ter sofrido evento estressante nos seis meses anteriores e cursar especialidade cirúrgica estiveram associados de forma independente ao <i>burnout</i> .

PEREIRA-LIMA, K.; LOUREIRO, S. R., 2017	Associations between social skills and burnout dimensions in medical residents	Verificar as associações entre o repertório de habilidades sociais e as dimensões de burnout de médicos residentes.	Estudo quantitativo analítico	Foram verificadas associações significativas de todos os fatores de habilidades sociais com pelo menos uma dimensão de burnout, com valores de odds ratio sugestivos de uma relação de proteção, sendo que residentes com um repertório elaborado de habilidades sociais apresentaram menos chances de apresentarem indicadores de burnout.
BOND, M.M.K et al., 2018	Prevalência de Burnout entre Médicos Residentes de um Hospital Universitário	Determinar a prevalência de burnout e de cada uma de suas dimensões na população de médicos residentes do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) e investigar características sócio-ocupacionais associadas.	Estudo transversal	Burnout esteve presente em 123 participantes (81,5%). “Exaustão emocional” foi a mais frequente dimensão (53%), seguida por “despersonalização” (47,7%) e “falta de realização profissional” (45%).
PASTURA, P. S. V. C. et al., 2019	Do Burnout à Estratégia Balint: Experiência com Hospital Terciário	Determinar a prevalência da síndrome entre residentes de Pediatria de um hospital terciário brasileiro e descrever a estratégia de grupo psicodinâmico implementada localmente com base nos resultados.	Estudo de prevalência transversal que evoluiu, com base nos resultados, para uma estratégia de intervenção	Prevalência de 87% de residentes que apresentavam critérios para síndrome de burnout, sendo 74% com exaustão, 57% com baixa realização profissional e 39% despersonalizados. (74% dos residentes se encontravam exaustos e 57% não se diziam realizados).
CARNEIRO MONTEIRO, G. M. et al., 2020	Burnout in psychiatry residents: the role relations with peers preceptors, and institution	Avaliar a associação entre burnout e relações percebidas com preceptores, colegas e a instituição	Estudo transversal	Intervenções destinadas a melhorar a qualidade das relações dentro instituições podem ter grande potencial para reduzir as taxas de burnout e problemas de saúde mental em médicos e outros profissionais de saúde.

CORTEZ, B.R.; CORDEIRO JÚNIOR, J. C. M. e; MEDEIROS-COSTA, M. E., 2021	Contexto de Trabalho e Riscos Psicossociais na Residência Médica em Ortopedia	Analisar o contexto de trabalho, os possíveis transtornos mentais comuns, Burnout e ideação suicida entre preceptores e residentes do Programa de Residência Médica em Ortopedia e Traumatologia de um hospital escola.	Estudo de caso, transversal, exploratório-descritivo, que congrega técnicas quantitativas e qualitativas.	Os preceptores e residentes consideram boas suas condições de trabalho, mas as relações socioprofissionais e organização do trabalho são críticas. Predominância de transtornos mentais com níveis moderados e escores de Burnout apresentaram índices baixos. Principais queixas estão relacionadas à sobrecarga de trabalho, estresse, insônia, ansiedade, com a incidência de um caso de ideação suicida.
FILHO et al., 2021	Experiência de mentoria na residência médica: desafios e vivências	Relatar a experiência da implementação de um programa de mentoria que teve como objetivo principal oferecer suporte pessoal e estimular o desenvolvimento profissional	Relato de experiência	O programa teve uma avaliação geral positiva e os autores sugerem que seja mantido e incluído como atividade essencial no currículo dos programas de residência médica
MENDONÇA A, V. S.; STEIL, A.; TEIXEIRA DE GOIS, A. F., 2021	COVID-19 pandemic in São Paulo: a quantitative study on clinical practice and mental health among medical residency specialties	Identificar os problemas clínicos e de saúde mental dos médicos residentes, em relação aos sintomas de burnout, depressão e ansiedade durante a pandemia, e compará-los entre as especialidades	Estudo quantitativo	Os médicos das especialidades clínicas apresentaram os maiores índices de sintomas de ansiedade (52,6%) e burnout (51,2%), entre as especialidades. Os sintomas de ansiedade e depressão pioraram durante a pandemia de COVID-19.
MENDONÇA A, V. S.; STEIL, A.; TEIXEIRA DE GOIS, A. F., 2021	Mental health and the COVID-19 pandemic: a study of medical residency training over the years	Avaliar os sintomas de burnout, depressão e ansiedade em médicos brasileiros residentes durante a pandemia de COVID-19	Estudo quantitativo	Os sintomas depressivos foram os mais comuns entre os residentes do segundo ano (70,5%), seguidos por sintomas de ansiedade (56,0%) e burnout (55,2%) entre os residentes do quarto ano. Também foi observado sintomas de burnout (55,1%) entre os residentes do segundo ano.

SILVEIRA, F. F.; e BORGES, L.O., 2021	Prevalência da Síndrome de Burnout entre Médicos Residentes	Identificar a prevalência da síndrome de burnout entre os médicos residentes do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais (HC-UFGM) e explorar sua relação com aspectos sociodemográficos e ocupacionais.	Pesquisa de campo a partir da aplicação de questionários estruturados e entrevistas.	Presença de síndrome de burnout em 25,64% dos médicos residentes. Alta exaustão emocional (68,1%), moderado ou alto cinismo/despersonalização (41,7%) e moderada ou alta ineficácia profissional (40,6%). Não foi encontrada relação significativa entre burnout e as variáveis sociodemográficas e socioeconômicas.
COSTA, J. A. et al., 2022	Burnout Syndrome: an analysis of the mental health of medical residents in a teaching hospital	Descrever e analisar a prevalência de burnout em médicos residentes vinculados a um hospital-escola e verificar se há correlação com dados sociodemográficos e socioeconômicos.	Estudo analítico, transversal e quantitativo	76,47% dos residentes apresentaram alto nível em pelo menos um dos três domínios do índice de burnout e 21,57% dos residentes exibiram alto nível de burnout. Não foi encontrada relação significativa entre burnout e as variáveis sociodemográficas e socioeconômicas.
LOBO, B.L.V., ALMEIDA, P.C., CABRAL, M.P.G., 2022	COVID-19 e a saúde mental de médicos residentes na atenção primária: medo, ansiedade e depressão	Avaliar a relação do medo da COVID-19 com sintomas ansiosos e depressivos dos residentes de Medicina de Família e Comunidade da região metropolitana de Fortaleza	Estudo quantitativo analítico, correlacional e transversal,	Verificou-se que 52% dos residentes apresentavam sintomas de ansiedade, 36% sintomas depressivos e 22% possuíam medo da doença de moderado a intenso. Observou-se uma associação direta entre esses sintomas e o medo da COVID-19.
PASSOS, L. S. et al., 2022	Burnout syndrome in resident physicians of a Federal University	Determinar a frequência de burnout, global e por dimensão, em médicos residentes da Universidade Federal do Piauí e identificar possíveis fatores associados à presença da síndrome.	Estudo transversal, descritivo e observacional	A síndrome de Burnout foi observada na maioria dos residentes participantes (73,1%). “Despersonalização” foi a mais frequente dimensão (64,2%), seguida por “falta de realização” profissional” (47,8%) e “Exaustão emocional” (44,8%).

Fonte: Acervo dos Autores, 2023.

4. DISCUSSÃO

Para melhor organização da discussão dos resultados dividimos os artigos segundo as categorias temáticas a seguir.

Os programas de Residência Médica (RM)

Antes de se debruçar mais especificamente sobre a saúde mental dos médicos residentes, é interessante construir um panorama geral sobre o contexto que esses profissionais estão inseridos. A RM é uma especialização padrão-ouro que consiste em um treinamento em serviço sob supervisão. Desempenha um papel fundamental na formação e aprimoramento dos médicos, proporcionando-lhes a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos teóricos e práticos em especialidades específicas. Como aponta Lopes Filho et al. (2021), essa etapa de formação é caracterizada por um elevado nível de exigência, sendo momento único e envolto por desafios. Ao mesmo tempo que o médico residente deve desenvolver as competências e habilidades relacionadas à especialização escolhida, ele está submetido a fatores estressantes, como elevada carga horária, plantões e a consequente privação de sono, além de um sistema assistencial público que ainda necessita de muitas melhorias (CORTEZ; CORDEIRO JÚNIOR; MEDEIROS-COSTA, 2021; LOBO; ALMEIDA; CABRAL, 2022).

Cabe acrescentar que, na dinâmica da residência, o profissional por um lado é cobrado como aluno em aprendizado, enquanto por outro, é cobrado como um profissional completo, de quem se exige responsabilidade, competência e eficiência. Além de vivenciar essa dualidade “trabalhador-aprendiz” destacada por Carvalho et al. (2013) e Bond et al. (2018), o residente médico encontra-se em contato permanente com a dor, o sofrimento, a doença e a morte. Esses aspectos, somados com os fatores estressores citados anteriormente, contribuem para uma tensão interna constante que tanto pode favorecer o aperfeiçoamento do profissional quanto atuar como fator desencadeante de sofrimento mental (CARVALHO et al., 2013).

A saúde mental dos médicos residentes e principais transtornos associados

As características expostas até o momento parecem ser inerentes e compartilhadas de forma geral pelos programas de RM, independente da especialidade, e os estudos encontrados e incluídos nesta revisão estão em consenso ao pontuar que esse contexto promove diversos prejuízos para a saúde física e mental dos médicos residentes, algo que consequentemente poderá afetar a qualidade do cuidado prestado (LOPES FILHO et al., 2021).

Na pesquisa realizada por Carvalho et al. (2013), foi observado uma alta prevalência dos Transtornos Mentais Comuns (TCM) nos residentes médicos, especialmente aqueles das especialidades cirúrgicas. O conceito de TCM refere-se à manifestação de sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, esquecimentos, queixas somáticas, sintomas depressivos e ansiosos. Embora esses sintomas não preencham os critérios formais para transtornos de humor ou ansiedade específicos, eles causam sofrimento ao sujeito e, consequentemente, impactam negativamente a qualidade de vida do profissional e a eficácia do trabalho realizado (CARVALHO et al., 2013; CORTEZ; CORDEIRO JÚNIOR; MEDEIROS-COSTA, 2021).

Essa sintomatologia também foi abordada por Cortez, Cordeiro-Júnior e Medeiros-Costa (2020), que analisaram a presença de transtornos mentais comuns, Burnout e ideação suicida entre médicos residentes e preceptores do Programa de Residência Médica em Ortopedia e Traumatologia. Entre os participantes, foi encontrado um nível moderado de predominância dos TMC, baixo índice de Burnout e um caso de ideação suicida. Os autores alertam que taxa de suicídio entre os médicos é mais elevada do que a da população geral, dado que demonstra a importância e até uma certa urgência de direcionar a atenção para a saúde mental desse grupo.

Já em relação ao baixo índice de burnout, o estudo em questão discute que esse resultado não está de acordo com o índice relatado pela maioria das pesquisas sobre a temática (CORTEZ; CORDEIRO JÚNIOR;

MEDEIROS-COSTA, 2021), incluindo aquelas selecionadas para a presente revisão, como pode ser observado na tabela 1. Esse dado desviante pode ser justificado pela pequena amostra do estudo ou até pelo instrumento aplicado, que difere do que as demais pesquisas incluídas na revisão utilizaram para avaliar a presença da **Síndrome de Burnout (SB)**.

Essa síndrome é comumente descrita pela literatura como “sofrimento e desgaste advindo de situação laboral” (COSTA et al., 2022), sendo caracterizada por três dimensões: exaustão emocional, que consiste na falta de entusiasmo e energia; despersonalização, caracterizada por uma certa insensibilidade emocional que pode culminar em desumanização; e reduzida realização profissional, dimensão marcada por uma sensação de insuficiência e insatisfação com o trabalho (GOUVEIA et al., 2017).

O sintomas associados são diversos, incluindo sintomas físicos (fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dificuldade para relaxar, dores musculares, cefaleia, sudorese, palpitações, distúrbios gastrointestinais, transtornos alimentares, imunodeficiência), psíquicos (dificuldade para se concentrar, diminuição da memória, ruminação e lentificação dos pensamentos), emocionais (irritação, agressividade, desânimo, ansiedade, depressão), e comportamentais (falta de iniciativa, inibição, desinteresse, isolamento, negligência, rotina estrita e pouco flexível) (BOND et al., 2018).

Considerando o que foi previamente exposto sobre o contexto da residência médica, podemos observar como esse período é favorável para o desenvolvimento de burnout, o que pode justificar que a maioria das pesquisas sobre a saúde mental dos médicos residentes focam principalmente nessa síndrome, que foi o tema de mais da metade das referências encontradas. Com exceção do estudo de Cortez et al., (2020) os demais estudos incluídos na revisão encontraram uma alta prevalência da Síndrome de Burnout entre os residentes (GOUVEIA et al., 2017; BOND et al., 2018; PASTURA et al., 2019; SILVEIRA; BORGES, 2021; COSTA et al., 2022; PASSOS et al., 2022), dados coletados a

partir da versão em português do Maslach Burnout Inventory (MBI), questionário autoaplicável que engloba as três dimensões do Burnout.

Essa alta prevalência é alarmante, principalmente considerando as consequências associadas. Entre essas, os estudos destacam a presença de ideação suicida, abuso de substâncias como álcool, drogas ilícitas, café, ansiolíticos e outras medicações, além de tratamentos frios e impessoais e uma maior suscetibilidade a erros médicos, consequências que ultrapassam a saúde do residente e atingem, por sua vez, os pacientes (GOUVEIA et al., 2017; BOND et al., 2018; CORTEZ; CORDEIRO JÚNIOR; MEDEIROS-COSTA, 2020; SILVEIRA; BORGES, 2021; COSTA et al., 2022; PASSOS et al., 2022).

Dado o exposto, percebe-se a urgência de se pensar possibilidades para amenizar esses prejuízos, especialmente após a pandemia do COVID-19, período desafiador no qual foram observados índices consideráveis de ansiedade, depressão e burnout entre residentes médicos (MENDONÇA; STEIL; TEIXEIRA DE GOIS, 2021), incluindo os residentes da especialidade Medicina de Família e Comunidade (MFC). Estes profissionais atuaram na linha de frente da pandemia, visto que as Unidades Básicas de Saúde realizaram o primeiro atendimento dos pacientes com suspeita da doença, aspecto que nos leva a inferir que esse grupo tenha sido especialmente afetado e possivelmente carregue sequelas desse momento até os dias atuais (LOBO; ALMEIDA; CABRAL; 2022).

Intervenções possíveis: o que pode ser feito?

Entre os fatores estressores que impactam negativamente a saúde mental dos médicos residentes, os estudos destacam a elevada carga horária dos programas de residência. De acordo com o Ministério da Educação, a carga horária semanal não deve ultrapassar as 60 horas semanais, mas isso não é cumprido (CORTEZ; CORDEIRO JÚNIOR; MEDEIROS-COSTA, 2021). No estudo de Pastura et al. (2019), 74% dos residentes trabalhavam além das 60 horas e 30% além de 80 horas semanais, com uma

média geral entre os participantes de 75 horas semanais. Os autores destacam que esse dado condiz com outros encontrados na literatura, incluindo estudos internacionais.

Além disso, cabe pontuar que a carga horária dos programas de residência é acima do preconizado pela legislação trabalhista nacional (40 horas semanais), que por sua vez já é distante do objetivo das lutas trabalhistas que são a favor da redução para as 30 horas semanais. A discussão sobre essa questão é necessária e chama atenção para a necessidade de revisão dessa extensa carga horária, mas é importante destacar que só a modificação de rotinas e o manejo das horas trabalhadas não são suficientes para diminuir o risco e muito menos tratar o sofrimento mental dos residentes, pois é uma questão multifatorial (PASTURA et al., 2019).

A partir da análise do discurso dos participantes, o estudo de Cortez, Cordeiro-Júnior e Medeiros-Costa (2020) encontrou outro fator que pode influenciar a saúde mental e atuação dos médicos residentes: a relação entre os profissionais/equipe. A capacidade de expressão livre, a comunicação efetiva e a confiança mútua são elementos que sustentam as interações sociais e profissionais, sendo estas essenciais para garantir a qualidade do trabalho prestado na área da saúde. Assim, é importante que a equipe trabalhe de forma colaborativa, estabelecendo relações horizontais que promovam confiança e o desenvolvimento de vínculos reais e saudáveis entre os profissionais (CORTEZ; CORDEIRO JÚNIOR; MEDEIROS-COSTA, 2021).

Em consonância com essa questão, Carneiro Monteiro et al. (2020) destaca que intervenções destinadas a melhorar a qualidade das relações dentro instituições podem ter grande potencial e se mostram como uma alternativa para a redução das taxas de burnout e problemas de saúde mental de modo geral em médicos e demais profissionais de saúde.

O relato da experiência de um programa de mentoria descrito por Lopes Filho et al. (2021), apesar de ter como objetivos primários oferecer suporte pessoal e estimular desenvolvimento profissional, também pareceu contribuir para a uma melhor

relação entre residentes e preceptores, por proporcionar um livre acesso entre os profissionais.

Considerando essa relevância das interações interpessoais para o exercício profissional, o estudo de Pereira-Lima e Loureiro (2017) direcionou sua atenção para as habilidades sociais e sua associação com as dimensões de burnout em residentes médicos, observando que aqueles com um repertório elaborado de habilidades sociais apresentaram menos chances de apresentarem indicadores de burnout. Como habilidades sociais podem ser aprendidas, as autoras destacam que essa informação pode auxiliar na formulação de ações preventivas contra o burnout, contribuindo para a promoção de saúde mental entre os residentes.

Para além das relações interpessoais, existem as estratégias para a proteção da SB voltadas ao sujeito, que incluem as terapias cognitivo-comportamentais individuais, massagens, técnicas de relaxamento, mindfulness, regulação emocional e autocuidado de forma geral, como preservar o sono, praticar exercícios físicos e manter o controle sobre as necessidades de saúde (PASTURA et al., 2019).

Entre essas estratégias, Rodrigues, Barbosa e Chiavone (2013) propõem o desenvolvimento de resiliência como forma de proteção contra a Síndrome de Burnout (SB), ao encontraram que os residentes médicos com forte resiliência apresentaram menores índices da síndrome. A resiliência se mostra como um aspecto fundamental no enfrentamento de situações adversas e, assim como as habilidades sociais, é compreendida como um atributo ou predisposição do indivíduo podendo, portanto, ser desenvolvida (RODRIGUES; BARBOSA; CHIAVONE, 2013).

Outra abordagem de intervenção é aquela direcionadas a interface pessoal-organizacional, como a formação de “grupos Balint”. Utilizada para a prevenção da SB há algumas décadas, essa intervenção ocorre a partir da formação de um grupo composto por médicos que se encontram regularmente para discutir casos, contando com o suporte de um profissional de saúde mental e dando atenção principalmente à relação médico-paciente e às

reações do próprio médico (PASTURA et al., 2019).

Ao constatar os elevados níveis de SB e, principalmente, os altos níveis de positividade na subescala de despersonalização, Pastura et al. (2019) desenvolveu e descreveu o processo de implementação de um projeto de intervenção em grupo, na perspectiva Balint, denominado “Grupo de Escuta”. A criação desse espaço para a deliberação individual sobre a vida profissional e as experiências pessoais contribuiu de forma significativa para os participantes pois:

Além de melhorar as habilidades para lidar com os pacientes, permitem que o profissional module o envolvimento pessoal, voltando a atenção para suas próprias emoções. Nos grupos, é possível que o profissional se veja nas histórias dos outros, partilhando as condições de trabalho, e tenha sentimentos de não estar sozinho, até que seja ajudado a achar o prazer do seu trabalho (PASTURA et al., 2019).

Considerando o exposto, observamos como esse formato de intervenção se mostra como uma possibilidade para a promoção do cuidado em saúde mental dos médicos residentes, além de promover impactos significativos em relação à qualidade do cuidado prestado, devido principalmente pelo resgate ao profissionalismo, empatia e humanidade dos médicos.

As referências discutidas apresentam uma certa homogeneidade em relação ao grupo amostral, metodologia e resultados, o que facilitou a síntese e análise dos dados. Apesar disso, a presente revisão também apresenta algumas limitações que precisam ser consideradas. A pequena quantidade dos estudos encontrados é um fator que limita a abrangência da revisão, sendo também importante pontuar o viés de seleção e publicação, pois além da inclusão dos estudos ser influenciada pelos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, existe a possibilidade de estudos com resultados não esperados e/ou significativo não tenham sido publicados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme foi possível observar, o médico durante a RM se submete a um alto nível de estresse e dificuldades para alcançar sua especialização e, por conseguinte, a possibilidade de exercer atividades de maneira mais alinhada com sua vocação e ambições. No entanto, a existência desta necessidade acaba por colocar o médico residente em um ambiente que traz significativa carga de estresse e dificuldades, expondo-o aos desafios da vida profissional, ao mesmo tempo em que o insere numa realidade acadêmica, mesmo que após a conclusão do curso de medicina.

A presença de transtornos mentais é uma realidade bastante evidente na vida desses profissionais, pois estão submetidos a uma realidade que diminui sua qualidade de vida e os expõe a fatores de risco para este tipo de sofrimento. Assim, acredita-se que os resultados do presente trabalho possam servir de subsídio para a fundamentação e desenvolvimento de ações de saúde pública, institucionais e individuais que visem a promoção de melhores condições dos projetos de RM e de novas formas de vivenciá-los. Além disso, faz-se necessário destacar a importância de mais estudos voltados para essa temática, uma vez que tanto os profissionais quanto seus pacientes são afetados.

6. REFERÊNCIAS

1. BOND, M.M.K.; *et al.* Prevalência de burnout entre médicos residentes de um hospital universitário. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 3, p. 97-107, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v42n3RB20170034.r3>
2. CARVALHO, C.N. et al. Prevalência e fatores associados aos transtornos mentais comuns em residentes médicos e da área multiprofissional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 62, p. 38-45, 2013. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000100006>
3. CORTEZ, B.R.; CORDEIRO JÚNIOR, J.C.M.; MEDEIROS-COSTA, M.E. Contexto de trabalho e riscos psicossociais na residência médica em ortopedia. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 21,

- n. 1, p. 1379-1387, 2021. <http://dx.doi.org/10.5935/rpot/2021.1.20105>.
- 4.COSTA, J.A. et al. Burnout Syndrome: an analysis of the mental health of medical residents in a teaching hospital. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, 2022. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.1-20210179>.ING
- 5.GOUVEIA, P.A.C.; et al. Factors associated with burnout syndrome in medical residents of a university hospital. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 63, p. 504-511, 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1806-9282.63.06.504>
- 6.KNABBEN, T.B.; LANGARO, F.; GOMES, A.H. Impactos Psíquicos e Sociais na Formação de Médicos residentes: Apontamentos da Psicologia. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, vol. 24, n. 01, 2021. <https://doi.org/10.57167/Rev-SBPH.24.68>
- 7.LOBO, B.L.V.; DE ALMEIDA, P.C.; CABRAL, M. COVID-19 e a saúde mental de médicos residentes na atenção primária: medo, ansiedade e depressão. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, 2022;17(44):3163. [https://doi.org/10.5712/rbmfc17\(44\)3163](https://doi.org/10.5712/rbmfc17(44)3163)
- 8.LOPES FILHO, F.L.; et al. Mentoring experience in medical residency: challenges and experiences. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20210082>.ING
- 9.MENDONÇA, V.S.; STEIL, A.; GÓIS, A.F.T. Mental health and the COVID-19 pandemic: a study of medical residency training over the years. **Clinics**, v. 76, 2021. <https://doi.org/10.6061/clinics/2021/e2907>
- 10.MENDONÇA, V.S.; STEIL, A.; TEIXEIRA DE GOIS; A.F. COVID-19 pandemic in São Paulo: a quantitative study on clinical practice and mental health among medical residency specialties. **Sao Paulo Medical Journal**, v. 139, p. 489-495, 2021. <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2021.0109.R1.27042021>
- 11.PASSOS, L.S.; et al. Burnout syndrome in resident physicians of a Federal University. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 68, p. 24-30, 2022. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20210241>
- 12.PASTURA, P.S.V.C.; et al. Do burnout à estratégia de grupo na Perspectiva Balint: experiência com residentes de pediatria de um hospital terciário. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, p. 32-39, 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v43n2RB20180135>
- 13.PEREIRA-LIMA, K.; LOUREIRO, S.R. Associations between social skills and burnout dimensions in medical residents. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 34, p. 281-292, 2017. <https://doi.org/10.1590/1982-02752017000200009>
- 14.SILVEIRA, F.F.; BORGES, L.O. Prevalência da Síndrome de Burnout entre Médicos Residentes. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, 2021. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003221076>
- 15.SOUZA, M.T.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>
- 16.VALADARES, A. L. C.; et al. Qualidade de vida dos médicos residentes dos hospitais escolas do município de Juiz de Fora – MG / Doctors residents quality of life in hospital schools of Juiz de Fora – MG. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 5, p. 20638–20649, 2021. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n5-172>.