

Fisioterapia Brasil 2019;20(4);544-5
<https://doi.org/10.33233/fb.v20i4.3220>

OPINIÃO

O autocuidado é imprescindível para líderes de equipe e profissionais de saúde *Self-care is essential for team leaders and healthcare professionals*

Walmir Cedotti*

**Psicanalista Clínico e Analista Institucional no Desenvolvimento de Equipe e Liderança do Instituto Central HCFMUSP e ICESP*

Correspondência: Rua Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 255 Cerqueira César 05402-000 São Paulo SP, E-mail: cedotti@gmail.com

Burnout ou Síndrome por Exaustão Profissional é o resultado de largos períodos de contato com as contínuas pressões frente às ameaças vindas de fora, como por exemplo, o ambiente profissional, que pode tornar-se a fonte de circunstâncias geradoras de emoções, sentimentos e de uma gama de pensamentos que podem abater o corpo, afetar as relações de trabalho e da vida pessoal.

O organismo humano foi capacitado para viver diferentes experiências que demandam diferenciados níveis de respostas, todas elas ativam um sistema de retornos que integram o físico, o psíquico, o social a uma forma consciência do que acontece, provocando mais ou menos pressão interna, pois o organismo está exposto a uma gama diversificada de estímulos dos quais a maior parte deles relacionados às expectativas frente ao desconhecido.

Diante do que desconhecemos somos impelidos a criar estratégias para sobreviver. O auto-domínio, o controle emocional, o pensamento claro e a disposição para o enfrentamento frente aos múltiplos níveis do que podemos chamar de ameaça, real ou imaginária, vivenciamos no corpo em sua totalidade como descrevemos acima, e este por sua vez é impelido a reagir para se defender, na fuga ou no confronto com o inesperado. No entanto, no mundo de imprevisibilidades e mudanças tão velozes em que vivemos, os períodos de tensão frente ao novo parecem ter se estendido, provocando a sensação de serem ininterruptos e certas vezes até esmagadores, exigindo maior contato e apropriação com nossos recursos internos de enfrentamento.

As profissões que lidam com o sofrimento alheio apresentam maior necessidade de controle emocional e autoconhecimento, devido aos desgastes inerentes aos sentimentos muitas vezes paradoxais presentes no contato com a dor, seja física ou psíquica, fator que pode desencadear e acelerar o processo de adoecimento do cuidador.

Diferentes profissionais de saúde estão expostos à doença, independentemente da área de atuação ou especialidade. Estudos demonstram que os riscos de desenvolvimento de burnout e estresse são eminentes dentro da área da saúde [1]. Shanafelt *et al.* [2], relata que um terço dos médicos oncologistas experienciam um significativo grau de burnout na carreira. Morse *et al.* [3], constataram em uma série de pesquisas, o acometimento de burnout em 21% a 67% dos profissionais que trabalham com saúde mental. Estes dados revelam alto nível de acometimento da doença nos profissionais de saúde.

Rotinas desafiadoras no contato com a transitoriedade e finitude da vida podem ser disparadoras de sinais como exaustão emocional, despersonalização, desmotivação e redução do compromisso profissional são recorrentes, com estes sintomas como angústia, depressão, humor variável, irritação, insônia e pânico podem surgir.

Diante deste cenário, os profissionais da área da saúde e líderes de equipe precisam estar atentos à sua saúde. Perceber os sinais de cansaço mental, instabilidade emocional ou dificuldades nas relações sociais são determinantes para buscarem algum nível de ajuda na melhoria da relação consigo mesmo e com tudo o que o cerca.

A importância de reverem os seus hábitos e a maneira como pensam e sentem o mundo, pode ajudá-los para produzir novos significados frente aos imprevistos e desafios que despontam. O autocuidado pode iniciar com a leitura dos sinais do corpo, emoção, mente e espírito.

Quando realizado conscientemente, ou seja, tempo de repouso, alimentação balanceada, busca do sagrado, atividade física e relacionamentos construtivos, pode fazer emergir uma realidade de maior unidade consigo mesma e percepção das necessidades do corpo, emoções

e mente. Por isto, precisamos buscar o autocuidado na perspectiva de que temos outras tantas pessoas para cuidar com excelência técnica e relacional.

A atuação de forma preventiva na relação dos líderes e sua equipe ou profissionais de saúde com seus pacientes passa primeiramente pela experiência de autocuidado do cuidado que envolve:

- Planejar as suas atividades administrando bem o tempo para respeitar os horários de atendimento a seus pacientes e clientes.
- Atendimento humanizado por meio de uma escuta compassiva, ouvindo com atenção e de forma empática.
- Comunicação clara, como utilizar linguagem não técnica, simples e compreensível ao paciente, ler o não verbal e a checagem do que o interlocutor compreendeu.
- Planejar o tratamento, tornando claro quais os próximos passos para a melhora dos sintomas, posicionando o paciente sobre as fases do cuidado e como ele pode participar ativamente do processo.

Para tornar realidade os pontos acima descritos, o profissional de saúde, neste caso o fisioterapeuta que lidera a sua prática, precisa estar bem consigo mesmo, com seus colegas, equipe e liderança, com o genuíno desejo de se auto cuidar, crescer e aprender sempre mais.

Referências

1. Lorenz VR, Benatti MCC, Sabino MO. Burnout e estresse em enfermeiros de um hospital universitário de alta complexidade. *Rev Latino-Am Enferm* 2010;18:1-8.
2. Shanafelt T, Chung H, White H, Lyckholm LJ. Shaping your career to maximize personal satisfaction in the practice of oncology. *J Clin Oncol* 2006;24(24):4020-6. <https://doi.org/10.1200/jco.2006.05.8248>
3. Morse G, Salyers MP, Rollins AL, Monroe-De Vita M, Pfahler C. Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation. *Adm Policy Ment Health* 2012;39(5):341-352. <https://doi.org/10.1007/s10488-011-0352-1>