

O EFEITO ESPELHO: COMO O AUTOCUIDADO DO PROFISSIONAL REFLETE NA SAÚDE DO PACIENTE

Letícia Carvalho Corrêa¹, João Pedro Frizzeira Lopes², Áurea Barcelos Sperandio², Isa de Oliveira Rocha¹.

¹ Universidade Federal do Espírito Santo – UFES

² Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória – EMESCAM

Contato: leticia.correa@edu.ufes.br

INTRODUÇÃO

O burnout em profissionais de saúde é uma crise crescente, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Este fenômeno afeta não apenas o bem-estar do cuidador, mas também a qualidade e a segurança do cuidado prestado ao paciente. A Medicina do Estilo de Vida (MEV), com seus pilares de autocuidado, surge como uma abordagem estruturada e baseada em evidências para mitigar o esgotamento profissional e promover resiliência.

OBJETIVO

Explorar a eficácia de estratégias de autocuidado fundamentadas nos pilares da MEV para profissionais de saúde em risco de burnout e analisar o "efeito espelho", fenômeno em que o bem-estar do profissional impacta positivamente a sua prática clínica.

MÉTODO

Foi efetuada uma revisão narrativa com protocolo de busca sistemática nas bases PubMed/MEDLINE, Scopus e Web of Science. Utilizou-se uma sintaxe de busca combinando termos para População ("Health Personnel"[Mesh], "Burnout, Professional"[Mesh]) e Intervenção ("Lifestyle Medicine"[Mesh], "stress management"). Os critérios de inclusão restringiram a seleção a revisões sistemáticas e metanálises dos últimos cinco anos, culminando na seleção de 31 publicações.

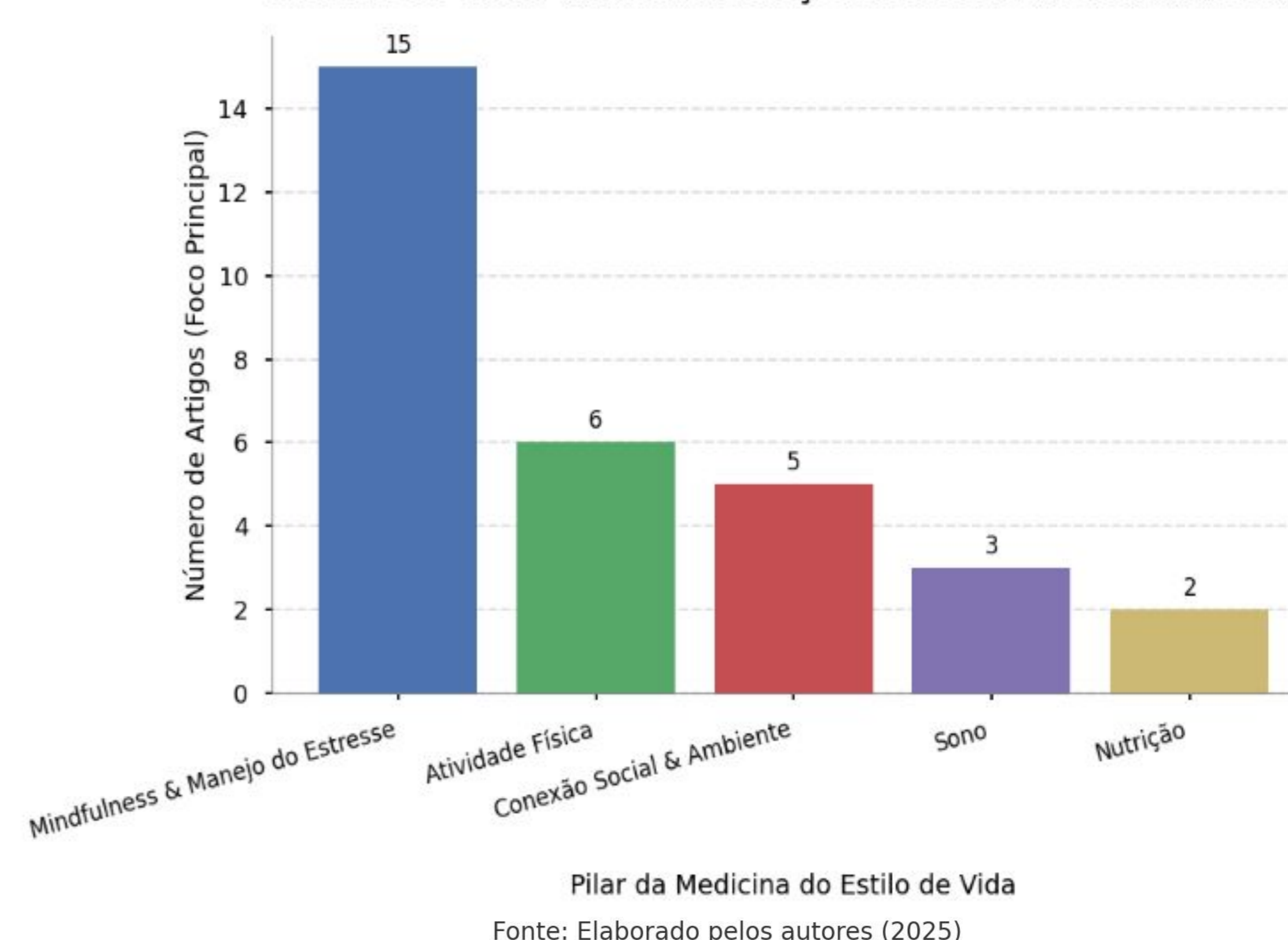
RESULTADOS

A análise dos 31 artigos demonstrou que intervenções baseadas nos pilares da MEV são consistentemente eficazes para reduzir o burnout. Os principais achados incluem:

- **Manejo do Estresse:** Mindfulness é a intervenção com maior evidência na redução da exaustão emocional e despersonalização, atuando pela melhora da regulação emocional e da atenção plena.
- **Atividade Física:** Exercício regular associa-se a um risco significativamente menor de burnout, funcionando como um poderoso mecanismo de desapego psicológico do trabalho e melhora do humor.

- **Sono:** A privação de sono é um fator de risco consolidado para o esgotamento, afetando diretamente a função cognitiva e a estabilidade emocional.
- **O Efeito Espelho:** A literatura corrobora que o autocuidado melhora a prática clínica e o aconselhamento, porém sua quantificação direta permanece uma lacuna importante para futuras pesquisas.

GRÁFICO: Foco das Intervenções na Literatura Revisada



DISCUSSÃO

A abordagem multipilar da MEV mostra-se superior a intervenções isoladas para combater o burnout de forma holística. A predominância de estudos com foco em mindfulness e na população de enfermagem aponta para a necessidade de expandir a pesquisa para outras categorias profissionais e outros pilares da MEV. O combate ao burnout não deve ser apenas uma responsabilidade individual; a literatura destaca a importância crítica de soluções institucionais, como a otimização de escalas de trabalho e a criação de programas de bem-estar, para criar um ambiente de trabalho que promova a saúde e a resiliência de forma sistêmica.

PALAVRAS-CHAVE E REFERÊNCIAS

Esgotamento Profissional; Autocuidado; Medicina do Estilo de Vida; Profissionais da Saúde; Saúde Ocupacional.

