

Estresse e Fadiga na Segurança do ato Anestésico Impacto na Vida Pessoal

Ildo Meyer, TSEA*

“Ao aprender a pensar, quase me esqueci de sentir”

Durante a noite não dormiu direito, estudando e pensando na técnica anestésica que utilizaria no paciente ASA IV que se submeteria à uma cirurgia de prótese de quadril na manhã seguinte. Acordou cedo, tomou um café bebido e foi para o hospital. No caminho, um engarrafamento de trânsito, pedintes nas esquinas e falta de vagas no estacionamento. É necessária uma ligação ao celular para o Centro Cirúrgico avisando do atraso involuntário. A enfermeira comunica que o cirurgião já está aguardando em sala e ansioso.

Na porta do vestiário, familiares do paciente estavam a sua espera para esclarecer as últimas dúvidas. A enfermeira comunica que o hospital está em falta de cateter peridural, pois não foi liberada a importação. Rapidamente altera mentalmente a técnica anestésica e inicia a monitorização. Constata que o cardioscópio está com defeito e solicita a troca por outro aparelho.

O cirurgião paramentado comunica que terá um dia cheio e não pode se atrasar para o consultório. O bloqueio anestésico é realizado sem problemas e inicia-se a cirurgia. A instrumentadora cirúrgica comunica que o instrumental especializado encontra-se incompleto. Deflagra-se uma busca pelo Centro de Material Esterilizado.

O paciente começa a apresentar hipotensão devido a sangramento cirúrgico. Solicita-se transfusão sanguínea e contemporiza-se com cristalóides e vasopressores. Passada uma hora, o Banco de Sangue ainda não enviou a transfusão. A pressão arterial continua baixa e o sangramento continua.

* Anestesiologista dos Hospitais Moinhos de Vento e Presidente Vargas
Presidente Sociedade de Anestesiologia RS 2001-2002
Presidente Cooperativa Anestesiologistas de Porto Alegre, 2003-2004
Autor livro “Marketing para Médicos - Um Caminho Ético”
Pós-graduado em Filosofia Clínica
Palestrante a nível nacional de temas como “Qualidade de Vida”, “Auto Estima”, “Ética”, etc

A secretária do anestesiológico telefona para comunicar que entrou uma cirurgia de urgência e que precisa de sua assinatura na fatura do plano de saúde, pois sem a mesma, haverá glosas no final do mês.

Felizmente o sangramento é controlado, a cirurgia encaminha-se para o final, a transfusão é realizada e o cirurgião consegue sair a tempo para seu consultório, deixando os residentes terminando o procedimento.

O anestesiológico já está atrasado para a próxima cirurgia. Não vai ter tempo para almoçar. Precisa levar o paciente para a Unidade de Recuperação Anestésica, conversar com a família e realizar a cobrança de seus honorários. Recebe o pagamento em três cheques pré-datados e parte para a próxima anestesia em outro hospital.

As cenas acima podem até parecer uma novela, mas sabe quem é o personagem principal? **VOCÊ!**

As situações procuram demonstrar um episódio imaginário da vida de um anestesiológico na busca por qualificação profissional, bons salários, reconhecimento e uma carreira de sucesso, e, de alguma maneira, você pode ter se identificado.

Sessenta a oitenta horas de jornada semanal, plantões no final de semana, trabalho noturno, estudos, viagem para congressos, muitas noites dormidas ou mal dormidas em hotéis, hospitais. Alguma semelhança com sua rotina?

Esta rotina de trabalho sob pressão, com exigências cada vez maiores pode se estender por muitos anos e ser percebida como um enorme prazer, um verdadeiro barato: a vida moderna!

Nos últimos dez ou quinze anos, principalmente nas grandes cidades, a vida tornou-se mais rápida, agitada e perigosa. Sem que tenhamos consciência, o cérebro percebe riscos potenciais e põe o corpo em estado de alerta em uma fração de segundo. Este mecanismo de proteção filogenético (estresse) foi desenvolvido para quando nos defrontássemos com um urso enorme ou um assaltante na esquina, porém, este “estado de alerta” está em funcionamento da mesma maneira quando o cirurgião, a enfermeira, o plano de saúde, o hospital, o paciente, o trânsito, a família nos colocam sob pressão.

A supra-renal libera hormônios, o coração acelera, a pressão arterial sobe, as pupilas dilatam, os músculos se contraem; tudo para auxiliar o ser humano a enfrentar situações de perigo. Se o estresse perdurar por semanas, meses ou anos, esta carga hormonal em permanente atividade na corrente sanguínea deixará marcas em quase todos os órgãos do corpo humano. Há tempos a ciência sabe que a liberação continuada de cortisol debilita o sistema imunológico, deixando o organismo mais sujeito a infecções. Em alguns casos, o estresse prolongado repercute apenas na psique e em outros, atinge também o físico.

Poderíamos definir estresse como uma resposta adaptativa não específica do organismo a qualquer mudança, demanda, desafio ou trauma. Esta resposta visa manter o equilíbrio, a sobrevivência.

Um quadro mais grave e que poderia ser encarado como o clímax do estresse ou o estado mais depressivo do estresse é a “Síndrome do Esgotamento Profissional”, ou *burnout*. Do inglês “to burn out”, que significa queima por completo, consumir-se.

Costuma ter predileção por profissionais que mantêm uma relação constante e direta com outras pessoas e de grande relevância para o usuário. Anestesiologistas fazem parte deste grupo de risco. Médicos que iniciam suas carreiras com grande idealismo e expectativa elevada de auxiliar pessoas, e, com o passar do tempo, encontram exigências de pacientes, governamentais, hospitalares, de planos de saúde, de colegas, etc. A atividade profissional que antes lhes fornecia tanto prazer, paulatinamente passa a deixá-los cansados, frustrados e desanimados. As coisas deixam de

ter importância e qualquer esforço passa a parecer inútil. Atitudes e condutas negativas ou cínicas em relação aos usuários, clientes, organização e trabalho são frequentes.

Ao mesmo tempo, desaparece o interesse por outras pessoas, os contatos sociais vão se restringindo ao mínimo necessário. Cedo ou tarde, a capacidade de desempenho começa a se reduzir. Há falta de concentração, a memória é prejudicada, e não surgem mais idéias criativas. Neste ponto, a constatação de que não se está trabalhando direito redundando em uma pressão interna ainda maior, tendo início um ciclo vicioso.

Alguns autores diferenciam o *burnout* do estresse pelo fato do último ser um esgotamento pessoal com interferência na vida pessoal do indivíduo e não necessariamente na sua relação com o trabalho, ao passo que o *burnout* seria um quadro clínico resultante da má adaptação do homem ao seu trabalho caracterizado pelo esgotamento físico, psíquico e emocional com reflexos também no trabalho.

Infelizmente, os afetados são muitas vezes os últimos a perceber sua situação crítica. Em determinado momento, a partida de futebol é cancelada, a viagem é adiada. No trabalho, a dor de cabeça o impede de realizar suas tarefas e não são poucos os que fracassam por subestimar a gravidade da situação.

Mais de 15% dos pacientes com distúrbios de caráter depressivo, apresentam na realidade, a síndrome do esgotamento profissional. A síndrome do esgotamento profissional é de difícil diagnóstico, pois se manifesta por mais de cento e trinta sintomas já descritos, variando desde manifestações de gastrite, úlcera péptica, colite, cefaléia, perda de peso, alterações menstruais, aborto espontâneo, diarreia, alergias, hipertensão arterial, taquiarritmias, dores musculares, depressão do sistema auto-imune, aceleração do envelhecimento, memória afetada, distúrbios do sono, desorientação, irritabilidade, absenteísmo profissional, até manifestações tais como aumento do consumo de café, álcool e drogas, depressão e tentativa de suicídio.

Nos Estados Unidos da América e na Europa, tanto médicos como seus cônjuges, quando comparados à população em geral, apresentam incidência maior de uso de drogas, álcool, depressão, internação psiquiátrica e suicídios. Quando comparados com os médicos em geral, os anestesiológicos apresentam uma das maiores taxas de droga, álcool e suicídio.

Existiria alguma explicação para estes dados? Seria coincidência?

Estariam os médicos e em particular os anestesiológicos mais sujeitos a riscos e pressões externas e internas?

Analisemos com mais detalhe a rotina dos anestesiológicos:

- Mantém uma relação direta e constante com cirurgiões, obstetras, enfermeiras, residentes, estudantes e pessoal do Bloco Cirúrgico, Centro de Recuperação e Terapia Intensiva, os quais têm um espectro dinâmico de personalidades, competências, motivações, espíritos competitivos, trabalho ético e problemas pessoais;
- A autonomia do médico foi reduzida. Tomadas de decisão e manejos de casos podem ser contaminados por fatores não médicos, levando a práticas não seguras da medicina;
- O incremento do conhecimento médico, novos fármacos e tecnologias, levaram ao surgimento de pacientes e procedimentos cirúrgicos cada vez mais complexos, ao mesmo tempo em que a “indústria” de processos por má prática médica aumentou sua produção de casos;
- Paulatinamente, acontece uma diminuição do status do médico e a despersonalização da relação médico-paciente;
- A obrigatoriedade de uma vigilância intensa e ininterrupta de pacientes e monitores por muitas horas;



- O contato continuado com ruídos do equipamento cirúrgico, cautério, monitores e alarmes, ventiladores, conversas, telefones, música e intercomunicadores na sala de cirurgia;
- A exposição a vapores exalados, radiação, infecções, calor ou frio excessivos;
- Os desafios visuais: escuridão, lasers;
- A sobrecarga de trabalho, chegando em alguns casos a 120 horas semanais;
- As alterações do sono por plantões noturnos, viagens, atividades, exigências sociais;
- A alimentação errática e inadequada;
- As mudanças constantes devido a novas tecnologias, ao mercado de trabalho, dentro do próprio hospital ou equipe de anestesiologia e também, às mudanças auto-impostas;
- As cadeiras desconfortáveis, o espaço reduzido de trabalho, a má postura;
- A falta de estímulo e o isolamento de contato com colegas;

Ninguém se esgota da noite para o dia. Ao contrário, as baterias falham tão devagar que nem sequer registram as sutis alterações. As pressões enfrentadas diariamente são como gotas de água enchendo um copo.

Aquela cefaléia, as tonturas no final de semana, azia eventualmente, os lapsos de memória, são encarados superficialmente ou como por efeitos de vapores exalados, da má alimentação, etc. O relacionamento desgastado com colegas, a falta de ânimo para programações com a família e amigos são traduzidos por excesso de trabalho, que será compensado com umas férias mais adiante.

Em um determinado momento, ocorre uma reviravolta, o copo transborda. O sistema colapsa. O sentimento de que por mais elevado que seja o seu desempenho profissional, não será reconhecido a contento, resulta numa crise de insatisfação, e, todos os princípios e qualidades pessoais que levaram as pessoas adiante durante tantos anos, de repente se voltam contra elas, não lhes permitindo mais sair da roda viva do estresse.

Quanto antes se procura ajuda especializada melhor, pois o tempo influi no prognóstico do tratamento, que é demorado e trabalhoso. É preciso aprender que existem outras fontes de satisfação capazes de nutrir a auto-estima. Deve-se tentar recuperar a vida sob outros pontos de apoio.

Um investimento na formação e capacitação profissional, estabelecendo prioridades, valores e metas, com uma visão realista da situação profissional e limitações pessoais torna-se essencial, porém deve-se estar alerta para perceber indicações que passarão a surgir neste novo caminho. Ações direcionadas no sentido da prevenção do excesso de horas extras, melhora das condições físicas e sociais de trabalho, participação em programas de combate ao estresse também fazem parte da estratégia individual de tratamento.

Atenção especial deve ser dada à saúde. Dois terços das doenças do sistema cardiovascular e quatro quintos das patologias cancerígenas podem ser prevenidas. Dieta adequada, atividade física, higiene, vacinas, horas de repouso e de sono, entretenimento, tempo dedicado aos amigos e família não podem ser relegados a um segundo plano. Não fumar, uso de cinto de segurança no automóvel, visitas à médicos e dentistas podem fazer a diferença para uma vida mais longa e saudável.

O pedido de auxílio quando necessário, nos vários assuntos pessoais e profissionais, através de uma comunicação aberta, faz com que sejam compartilhados pensamentos e sentimentos. Somente sendo mais flexível, de corpo e alma, consegue-se lidar bem com o novo; seja um novo paradigma, um novo membro na equipe ou uma novidade tecnológica.

Os anestesiológicos são especialistas no controle do tempo em sua atividade profissional, mas freqüentemente falham quando querem estender este talento para suas vidas pessoais. Tendem a ficar pouco tempo em casa, e, este tempo costuma ser de uma interação intelectual e emocional sub-ótima.

Celulares, internet, pagers, mantém as pessoas conectadas e acessíveis 24 horas por dia e, desta maneira, terminaram com a linha divisória entre trabalho, casa e férias.

Novos passatempos, encontros com amigos, música, natureza, dança, esportes com preferência para os competitivos que mobilizam forças internas, tomada de decisões e riscos, podem funcionar como um laboratório para uma adaptação a uma nova realidade.

O ideal seria a prevenção pela informação. Se soubermos nos proteger das conseqüências, adotaremos o mais cedo possível uma postura que dê à saúde e ao bem estar psíquico no mínimo, a mesma importância atribuída à ascensão na carreira profissional.

Algumas reflexões se impõem: Aonde você quer chegar?

Quais são seus valores genuínos?

Qualificação profissional, bons salários, reconhecimento e uma carreira de sucesso?

“O verdadeiro sucesso é medido por aquilo que se tem de renunciar para obtê-lo”.

Você está renunciando à família, amigos, lazer, estudos, amor próprio em troca de quais valores?

A vida pode mudar num instante. O futuro pode ser alterado num piscar de olhos. Nenhum trabalho, por mais gratificante que seja, compensa perder umas férias, romper um casamento ou passar um dia festivo longe da família.

A vida vai passando rapidamente. Quando se vê já é sexta-feira, já é Natal, já estamos em outro ano. Mas ao invés de viver, sobrevivemos, porque não sabemos fazer outra coisa. Perdemos dias, às vezes anos. Nos calamus quando deveríamos falar. Falamos demais quando deveríamos ficar em silêncio. Reclamamos do que não temos ou achamos que não temos o suficiente. Cobramos dos outros, da vida, de nós mesmos. Costumamos comparar nossas vidas com as daqueles que possuem mais que a gente.

Estamos nos consumindo.

Até um determinado ponto, o sucesso depende de você. Depois, depende de como você lida com ele.

Pense bem nos seus valores verdadeiros, e, se for necessário, recomece de uma maneira diferente enquanto é tempo.

Acredite em você, dê uma nova chance a si mesmo.

Fique pronto para a vida.

Referências Bibliográficas

1. Bruce DL, Eide KA, Linde HW, et al – Causes of death among anesthesiologists: a 20 years survey. *Anesthesiology*, 1975; 41: 71-74
2. DiStefano F, Ande RF, Kahn HS, et al – Dental disease and risk of coronary hearth disease and mortality. *Br. Med. Journal*, 1993; 306: 688-691
3. Grumet GW – Pandemonium in the Modern Hospital. *New Engl. J. Med*, 1993: 328; 433-437
4. Hanson PG – Aproveite o seu stress, São Paulo, Siciliano, 1989
5. Jackson SH – The role of stress in anaesthetists- Health and Well-being – *The Acta Anaesthesiologica Scandinavica*: 43 (6), july 1999; 583-602
6. Kraft U – Esgotamento Total – Viver: Mente e Cérebro, Junho 2006; 161;
7. Xiao Y, Mackenzie CF, Bernard W, et al – Dynamics of stress during elective and emergency airway management. *Anesthesiology*, 1996: 85 (3A) A957

