



**Health
Residencies
Journal (HRJ).
2024;5(24):
105-108**

**Artigos
Temáticos**

DOI:
[https://doi.org/10.51723/
hrj.v5i24.995](https://doi.org/10.51723/hrj.v5i24.995)

ISSN: 2675-2913

Qualis: B2

Recebido: 26/12/2023

Aceito: 23/04/2024

Implementação de um programa de bem-estar do residente para residentes de Psiquiatria

Implementing a resident wellness program for Psychiatry residents

Marcelo Bruno Generoso^{1,2} , Paulo Mazaferro² , Claudia Regina Graziano de Moraes e Abreu² , Pedro Shiozawa¹ , Ricardo Riyoyiti Uchida¹ , Marsal Sanches³ 

¹ Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, São Paulo, Brasil.

² Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo, São Paulo, Brasil.

³ Baylor College of Medicine, Houston, Texas, Estados Unidos.

Correspondência: marcelobrunogeneroso@gmail.com

RESUMO

A residência médica é um período desafiador que pode impactar negativamente a saúde mental dos médicos residentes. Estudos apontam para altas taxas de *burnout*, depressão e transtornos de ansiedade nessa população. O Programa de Residência Médica em Rede em Psiquiatria da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo desenvolveu o pioneiro Programa de Bem-Estar do Residente, focado na promoção do bem-estar e prevenção de adoecimento mental.

O programa oferece cinco frentes: estabelecimento de um ambiente de diálogo aberto sobre o bem-estar na residência médica, grupos de apoio entre pares supervisionados, seminários e treinamentos para a preservação do bem-estar, estímulo à prática de atividade física e acolhimento e encaminhamento para tratamento quando necessário. Optamos por incluir os seminários, treinamentos e grupos na grade horária regular do programa para melhor aceitação das estratégias. O programa é recente e tem modelo inovador no país com foco na promoção da saúde e bem-estar.

Dada a urgência do tema encorajamos supervisores de programa e coordenadores de Comissões de Residência Médica no Brasil a buscarem desenvolver programas semelhantes.

Palavras-chave: Residência médica; Educação médica; Promoção do bem-estar.

ABSTRACT

Medical residency is a challenging period that can negatively impact the mental health of resident doctors. Studies point to high rates of burnout, depression and anxiety disorders in this population. The Psychiatry Network-Based Medical Residency Program of the Municipal Health Department of São Paulo developed a pioneering Resident Wellness Program focused on promoting well-being and preventing mental illness.

The program offers five fronts: establishing an environment of open dialogue about well-being in medical residency, supervised peer support groups, seminars and training to preserve well-being, encouraging the practice of physical activity and reception and referral for treatment when necessary. We chose to include seminars, training and groups in the program's regular timetable for better acceptance of the strategies. The program is recent and has an innovative model in Brazil with a focus on promoting health and well-being.

Given the urgency of the topic, we encourage program supervisors and coordinators of Medical Residency Committees in Brazil to seek to develop similar programs.

Keywords: Medical residency; Medical education; Promotion of well-being

INTRODUÇÃO

A residência médica é um período de treinamento intenso, fisicamente e emocionalmente exigente. O estresse associado às altas demandas desse período pode ter um impacto negativo na saúde mental e no bem-estar dos médicos residentes, que são, em sua maioria, adultos jovens que precisam conciliar fatores de suas vidas pessoais com as expectativas e obrigações dos programas de residência aos quais decidiram se matricular. Além disso, há a redução da qualidade do sono, a prática de atividades físicas, atividades religiosas e a frequência em eventos significativos com familiares ou amigos¹.

Um estudo brasileiro recente, realizado com 1.419 médicos residentes, encontrou um rastreamento positivo para depressão, transtorno de ansiedade e *burnout* em 46,9%, 56,6% e 37%, respectivamente². Apesar disso, ainda não existe uma regulamentação da Comissão Nacional de Residência Médica em relação à necessidade de estratégias de promoção à saúde e ao bem-estar nos programas de residência médica brasileiros. Isso deve ser corrigido, seguindo o exemplo do Accreditation Council for Graduate Medical Education (ACGME) nos Estados Unidos, que determina nos requisitos dos programas que o autocuidado, um componente importante do profissionalismo, também é uma habilidade que deve ser aprendida e cultivada no contexto do treinamento da residência³. Em resposta a esse desafio, o Programa de Residência Médica em Rede em Psiquiatria da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo implementou um pioneiro Programa de Bem-estar do Residente.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento do nosso modelo de programa de bem-estar, foi realizada uma revisão integrativa de literatura em três bancos de dados: PubMed, LILACS e SciELO. A estratégia de busca utilizada combinou termos relacionados à promoção de saúde mental, bem-estar e residência médica. Os descritores utilizados foram: "mental health promotion", "well-being", "medical residency", "residência médica", "promoção de saúde mental" e "bem-estar". Os critérios de inclusão para os estudos consideraram artigos científicos publicados em periódicos revisados por pares. Foram excluídos estudos que não estavam disponíveis em texto completo, bem como aqueles que não abordavam diretamente a relação entre promoção de saúde mental, bem-estar e residência médica.

RESULTADOS

Após nossa revisão e guiados por evidências e experiências internacionais, desenvolvemos nosso programa embasado no conceito de oito dimensões do bem-estar adotado pelo Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) nos EUA⁴. Essas dimensões dividem o bem-estar nas esferas emocional, espiritual, intelectual, física, ambiental, financeira, ocupacional e social.

Para atingir essas dimensões, nosso programa oferece cinco frentes: estabelecimento de um ambiente de diálogo aberto sobre o bem-estar na residência médica, grupos de apoio entre pares supervisionados, seminários e treinamentos para a preservação do bem-estar, estímulo à prática de atividade física

e acolhimento e encaminhamento para tratamento quando necessário.

O estabelecimento de um ambiente de diálogo aberto sobre o bem-estar na residência médica é atingido por meio da própria implementação de um programa oficial de bem-estar contribuindo para uma cultura de autocuidado e preservação do bem-estar, e permitindo a discussão aberta e empática do tema entre os residentes e preceptores.

Os grupos de apoio são realizados trimestralmente, sob a supervisão de uma psicóloga docente do programa, em um espaço protegido da grade horária destinado à disciplina de psicoterapia e são compostos apenas por residentes do mesmo ano para facilitar o diálogo. Os participantes são estimulados a compartilhar experiências e discutir problemas ou frustrações com os colegas, buscando apoio mútuo e entendimento, bem como compreender estratégias já utilizadas por seus pares anteriormente para lidar com situações similares.

Os seminários e treinamentos para a preservação do bem-estar são realizados trimestralmente nas reuniões de corpo clínico regulares do programa e abordam temas como alimentação saudável, *mindfulness*, técnicas de relaxamento, espiritualidade, técnicas de comunicação, gerenciamento de estresse, educação e planejamento financeiro, prática de atividade física, rede de apoio, evitação do uso de drogas, rotina de sono, manejo de emoções e sentimentos e organização pessoal.

Para estimular a prática de atividade física, além da abordagem do tema em seminários, optamos por uma estratégia inovadora com a criação da "1ª Corrida da Psiquiatria". O objetivo desse evento é também promover a integração e formação de um sentido de corpo e pertencimento entre os residentes, por meio de rotinas de treinos de caminhada ou corrida, um esporte de fácil acesso e baixo custo, que pode ser praticado em horários diversos, adaptando-se à rotina de cada residente.

O acolhimento e encaminhamento para tratamento são realizados pelas psicólogas do programa, que estão em contato semanal com os residentes na atividade de supervisão, quando são procuradas por residentes em sofrimento mental. A partir desse mo-

mento, existe um acolhimento inicial, e o residente é encaminhado para tratamento coberto por seu convênio médico ou para algum equipamento da Rede de Atenção Psicossocial do município que não seja cenário de prática do programa, dessa forma evitando a exposição e protegendo o sigilo do residente.

Optamos por incluir os seminários, treinamentos e grupos na grade horária regular do programa. Dessa forma, consideramos que os residentes não ficam inibidos em participar dessas atividades por medo de julgamento de pessoas ou preceptores não familiarizados com os benefícios de programas de bem-estar e que as mesmas não representam um aumento de carga horária. A inclusão dessas atividades no currículo também demonstra o valor que a instituição confere a essa iniciativa⁵.

DISCUSSÃO

A residência médica traz consigo uma carga considerável de fatores estressores como a carga horária exigida, ambientes de trabalho em mudanças constantes, experiências emocionais intensas, exposição a traumas dor e sofrimento humano, ausência em momentos importantes da vida pessoal de familiares ou amigos, menos tempo com família e amigos, devido trabalho, estudo ou descanso, altos níveis de responsabilidade em situações de risco de morte e graves consequências dos possíveis erros⁶.

É necessário que os programas de residência brasileiros se contraponham a esses fatores com estratégias protetivas para a saúde mental dos residentes. Existem estratégias eficazes para essa finalidade.

As estratégias para prevenção de *burnout* entre médicos podem ser divididas em dois grupos. O primeiro compreende intervenções estruturais no ambiente de trabalho, como tempo de rotação em estágios, modificações nos processos de trabalho e redução de tempo de plantões. O segundo abrange intervenções focadas no indivíduo, como grupos de discussão, apoio e pertencimento, treinamento em gerenciamento de estresse e autocuidado e treinamento de habilidades de comunicação⁷. Essas intervenções, complementares e não excludentes entre si, estão contempladas no nosso modelo.

A inclusão dessas atividades na grade horária regular do programa demonstra o compromisso institucional com a saúde mental e o bem-estar dos residentes, além de garantir sua acessibilidade e integração efetiva no cotidiano de treinamento. Acreditamos que nosso modelo possa nortear outras instituições que se interessem pelo tema, incentivando a adoção de práticas similares e contribuindo para a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis para médicos em formação.

CONCLUSÕES

Nosso programa foi lançado em 2023 e ainda está em fase de ajuste de formato e avaliação de resultados, que esperamos apresentar em breve. No entanto, dada a urgência do tema, publicamos nosso modelo com objetivo de estimular supervisores de programa e coordenadores de Comissões de Residência Médica a buscarem estratégias similares de promoção de bem-estar e prevenção do adoecimento mental dos especialistas em formação.

REFERÊNCIAS

1. Perry MY & Osborne WE. Health and wellness in residents who matriculate into physician training programs. *American journal of obstetrics and gynecology*. 2023;189(3):679-683.
2. de Mélo Silva Júnior ML, Valença MM, Rocha-Filho PAS. Individual and residency program factors related to depression, anxiety and burnout in physician residents – a Brazilian survey. *BMC Psychiatry*. 2022 Apr 19;22(1):272. doi: 10.1186/s12888-022-03916-0. PMID: 35436910; PMCID: PMC9016975.
3. Accreditation Council for Graduate Medical Education. ACGME common program requirements (residency). 2020. Cited 4 Aug 2023. Available from: <https://www.acgme.org/programs-and-institutions/programs/common-program-requirements/>
4. SAMHSA. (n.d.). *Creating a healthier life: a step-by-step guide to wellness*. Cited 4 Aug 2023. Available from: <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf>
5. Greenbaum A, Lawrence E, Auyang ED, Russell JC & Paul JS. Mandatory Participation in a Wellness Program: The General Surgery Resident's Perspective. *Journal of The American College of Surgeons*, 2017. 225.
6. Edmondson EK, Kumar AA, Smith SM. Creating a Culture of Wellness in Residency. *Acad Med*. 2018 Jul;93(7):966-968.
7. West CP, Dyrbye LN, Erwin PJ, Shanafelt TD. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2016 Nov 5;388(10057):2272-2281. doi: 10.1016/S0140-6736(16)31279-X. Epub 2016 Sep 28. PMID: 27692469.

