

# COVID-19 e Síndrome de Burnout em profissionais de saúde: fique por dentro

A pandemia vem afetando significativamente a saúde mental de profissionais da saúde, entenda alguns fatores

## SÍNDROME DE BURNOUT

Composta pelo tripé exaustão emocional, despersonalização e falta de realização profissional. Sintomas podem incluir:

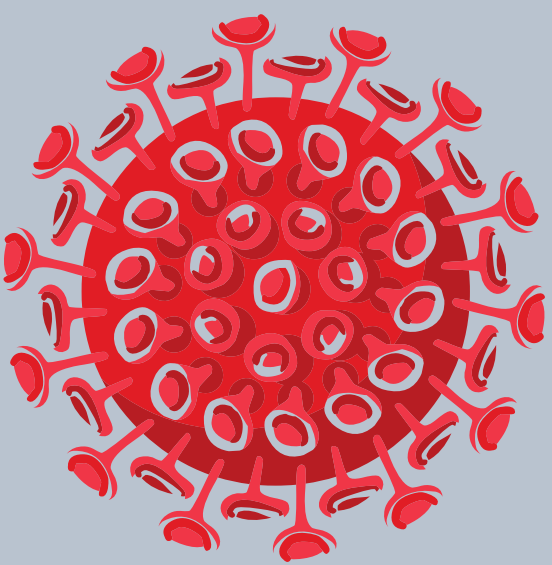
- Cefaleia frequente
- Insônia
- Déficit de concentração
- Humor lábil
- Mialgia e até depressão



## COMBATE À COVID-19

Trabalhar na linha de frente do enfrentamento à Covid-19 foi o fator que mais contribuiu para o esgotamento dos profissionais. Alguns outros fatores importantes foram:

- Escassez de recursos
- Alta carga horária
- Piores condições de trabalho
- Medo de contaminação de familiares



## PREVALÊNCIA DE BURNOUT

79% dos médicos  
74% dos enfermeiros  
64% dos técnicos de enfermagem

3.613 profissionais participaram da pesquisa



## DESACELERANDO A MENTE

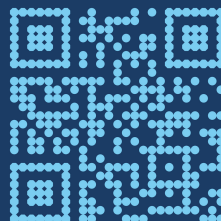
A psicoterapia é uma grande aliada na luta contra o esgotamento mental. Além disso, atividades físicas regulares e exercícios de relaxamento são altamente recomendados no alívio dos sintomas. Ocupar a mente com algo que lhe seja prazeroso é fundamental, seja música, filmes, leitura e etc...



TURMA 106 DA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Discentes: Aleffi Santos; Dariany Ribeiro; Fernando Soares; Gilsandro Gomes; Jonathan Castro; Jonathan Rodrigues; Klayver Samuel; Laurence Pereira; Lucas Santana; José Milton; Moisés Farias; Petrônio Macedo; Tatianne Alves.

Docente : Prof. Christiana Salgado



fonte: PEBMED