

Muito Mais que Apenas Mulheres: Mulheres Maravilha

Much More Than Just Women: Wonder Women

Marcia Koike^{1,2}  e Luciana Aikawa^{2,3}

LIM-51 - Laboratório de Investigação médica da Disciplina de Emergências Clínicas - Departamento de Clínica Médica, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP),¹ São Paulo, SP – Brasil

Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Instituto de Assistência Médica do Servidor Público Estadual (IAMSPE),² São Paulo, SP – Brasil

Ambulatório de Acupuntura, Hospital do Servidor Público Municipal (HSPM),³ São Paulo, SP – Brasil

Minieditorial referente ao artigo: *Mulheres Médicas: Burnout durante a Pandemia de COVID-19 no Brasil*

O impacto da pandemia de SARS-Cov2 atingiu o mundo de forma rápida e avassaladora, e colocou em evidência os heróis de capa branca: os profissionais da saúde. Foram mais de dois anos de trabalhos ininterruptos, enfrentando diversos desafios e conflitos externos e internos para preservar a vida do paciente, dos seus colegas, de seus familiares e a própria. Um cenário complicado, não somente pela sobrecarga de demanda profissional, mas também pelo desconhecimento científico do que estávamos enfrentando. Cientistas de todo mundo somaram suas forças para divulgação das evidências científicas e, em paralelo, as sociedades médicas se mobilizaram para otimizar procedimentos de atendimentos com proteção ao profissional atuante.¹

O estresse e a síndrome de Burnout fazem parte das doenças ocupacionais em profissionais de saúde.² No entanto, o cenário peculiar da Covid-19 mostrou que apesar de não ser fácil estar na linha de frente no combate ao SARS-CoV2, pelo grau elevado de estresse e exaustão em enfermeiros e médicos demonstrado em estudos, as estratégias comportamentais individuais e sociais/coletivas podem ajudar.³⁻⁶ Este minieditorial é dedicado às médicas.

Elas que, além dos desafios nos papéis de mulher, mãe, filha, amiga, companheira, dona de casa, e tantos

outros, também se esforçaram em jornadas exaustivas para cuidado do paciente. No estudo de Oliveira et al.,⁷ as mulheres, que têm historicamente dupla jornada de trabalho, viram-se em Burnout durante a Pandemia de SARS-Cov2 no Brasil. Foram muitas demandas acumuladas, como jornadas de trabalho em dois ou três locais diferentes, afazeres domésticos, pouco tempo de lazer e perda salarial, mas se empenharam também em se manter criativas e manter sua boa qualidade de vida. Mais que médicas, verdadeiras Mulheres Maravilha, buscaram na espiritualidade, o conforto, a segurança e a redução do estresse.

A pandemia trouxe à tona desafios que requerem reflexão sobre nosso estilo de vida e como eles impactam na qualidade de vida. As médicas demonstram bravura, coragem e determinação, mas carecem ainda de mais cuidados com o bem-estar. As estratégias de enfrentamento de situações difíceis e cultivo de bem-estar devem ser implementadas nos centros médicos para que seus colaboradores possam praticá-las e vivenciá-las. Além dos exercícios físicos e dieta equilibrada, as ferramentas comportamentais como cultivo de pensamentos positivos e o sentimento de gratidão, praticar as diversas formas de meditação, Yoga, Tai Chi ou outras práticas similares pela natureza podem também aquietar a mente e reduzir o estresse.⁸⁻¹⁰

Referências

1. Timerman S, Guimarães HP, Rochitte CE, Polastri TF, Lopes MACQ. COVID-19 Chain of Survival 2020. *Arq Bras Cardiol.* 2021 Feb;116(2):351-4. doi: 10.36660/abc.20201171.
2. Embriaco N, Papazian L, Kentish-Barnes N, Pochard F, Azoulay E. Burnout syndrome among critical care healthcare workers. *Curr Opin Crit Care.* 2007 Oct;13(5):482-8. doi: 10.1097/MCC.0b013e3282efd28a.
3. Almeida, ALC. Impacto da COVID-19 na Vida do cardiologista e cirurgião cardiovascular brasileiros. *Arq Bras Cardiol.* 2021;117(5):1048-55. <https://doi.org/10.36660/abc.20201231>.
4. Fischer R, Mattos P, Teixeira C, Ganzerla DS, Rosa RG, Bozza FA. Association of Burnout with depression and anxiety in critical care clinicians in Brazil. *JAMA Netw Open.* 2020 Dec 1;3(12):e2030898. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.30898.

Palavras-chave

COVID-19; SARS-CoV2; Pandemia; Betacoronavírus; Médicas; Ocupações em Saúde; Mulheres/psicologia; Prática Profissional; Profissional Médico; Eficiência; Desenvolvimento Pessoal/ética; Estilo de Vida; Epidemiologia

Correspondência: Marcia Koike •

IAMSPE - Pós-graduação em Ciências da Saúde - Avenida Ibirapuera, 981, 2o andar. CEP 04029-000, Vila Clementino, São Paulo, SP - Brasil
E-mail: mkoike@usp.br

DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20220443>

5. Lee HA, Ahn MH, Byun S, Lee HK, Kweon YS, Chung S, et al. How COVID-19 affected healthcare workers in the hospital locked down due to early COVID-19. Cases in Korea. *J Korean Med Sci*. 2021 Dec 6;36(47):e325. doi: 10.3346/jkms.2021.36.e325.
6. Bateman ME, Hammer R, Byrne A, Ravindran N, Chiurco J, Lasky S, et al. Death Cafés for prevention of burnout in intensive care unit employees: study protocol for a randomized controlled trial (STOPTHEBURN). *Trials*. 2020 Dec 11;21(1):1019. doi: 10.1186/s13063-020-04929-4.
7. Oliveira GMM, Lemke VG, Paiva MSMO, Mariano GZ, Silva ERGA, Silva SCTF, et al. Mulheres Médicas: Burnout durante a Pandemia de COVID-19 no Brasil. *Arq Bras Cardiol*. 2022; 119(2):307-316.
8. Dalle Ave AL, Sulmasy DP. Health care professionals' spirituality and COVID-19: meaning, compassion, relationship. *JAMA*. 2021 Oct 26;326(16):1577-8. doi: 10.1001/jama.2021.16769.
9. Doolittle BR. Association of Burnout with Emotional Coping Strategies, Friendship, and Institutional Support Among Internal Medicine Physicians. *J Clin Psychol Med Settings*. 2021 Jun;28(2):361-7. doi: 10.1007/s10880-020-09724-6.
10. Koike MK, Cardoso R. Meditation can produce beneficial effects to prevent cardiovascular disease. *Horm Mol Biol Clin Investig*. 2014 Jun;18(3):137-43. doi: 10.1515/hmbci-2013-0056.

