

Estratégias para promoção da saúde mental de residentes na área da saúde

Resumo para políticas (policy brief)

PROJETO RESIDÊNCIAS

10 de janeiro de 2024

Mensagens-chave

- ✓ Implementar estratégias para a promoção de saúde mental voltadas para residentes é um passo essencial para programas de residência no Brasil e no mundo.
- ✓ Um amplo mapeamento na literatura científica (revisão de escopo) identificou diversas estratégias de promoção de saúde mental em residentes.
- ✓ As estratégias mais citadas e que aparentam trazer algum benefício ao residente envolvem vários aspectos de bem-estar, como saúde do sono, ampliação do convívio social, alimentação, atividade física, oportunidade de mentorias e acesso a atendimento psicológico.
- ✓ *Mindfulness* (prática de atenção plena); rastreamento e atendimento psicológico gratuito e confidencial; e limitação da carga horária semanal ou dos plantões também foram frequentemente mencionadas como estratégias benéficas ao bem-estar dos residentes.

Contextualização

Durante o período da residência em saúde espera-se que os residentes equilibrem aprendizado, atendimento aos pacientes, ensino e gestão de serviços superlotados ao longo das jornadas de trabalho. As demandas dessa modalidade de treinamento têm sido associadas com redução da qualidade do sono, diminuição da frequência de exercícios, distanciamento das relações familiares e sociais, culminando com aumento de diagnósticos de ansiedade, depressão e *burnout*.

Sobre a revisão de escopo

Esta revisão de escopo [1] mapeou e analisou estratégias de promoção da saúde mental e bem-estar entre residentes de diferentes áreas da saúde. Após as buscas e fases de seleção, 161 estudos foram incluídos.

Distribuição de estudos por país onde foram publicados



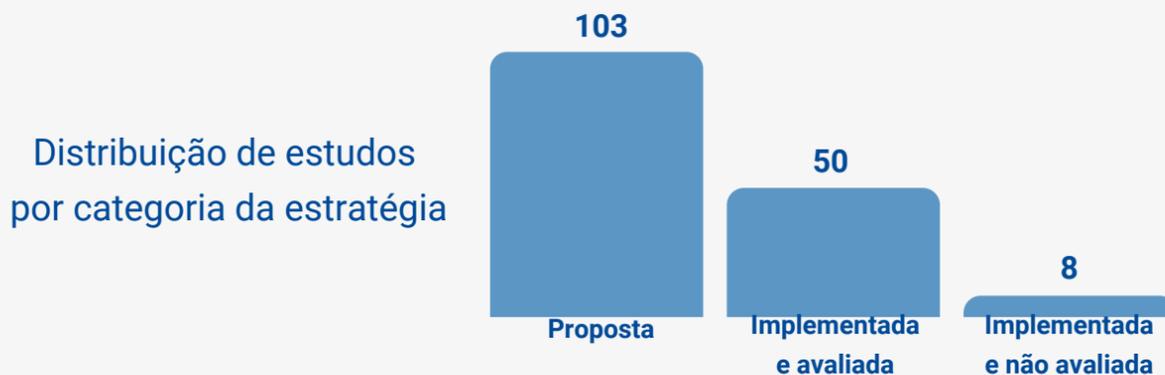
62%



5%

As estratégias foram organizadas nas seguintes categorias:

1. Proposta (descrição de uma proposta de intervenção);
2. Implementada e não avaliada (a intervenção foi realizada, mas sem ter seus resultados/impactos avaliados);
3. Implementada e avaliada (intervenção realizada e seus resultados/impactos mensurados).



Quais as estratégias implementadas e avaliadas que parecem apresentar algum benefício?

- Ações administrativas ou curriculares nos programas de residência, como implementação de um programa de bem-estar.
- Intervenções psicológicas, incluindo rastreamento, consultas e encaminhamentos.

- Prática de *Mindfulness*, ou atenção plena, voltada para o manejo de estresse e *burnout*.
- Intervenções para controle de carga horária semanal e/ou limitação de plantões.

➤ Intervenções implementadas e avaliadas que possuem potencial de aplicação imediato:

O potencial de implementação das estratégias estudadas para o cenário nacional foi analisado de forma subjetiva, a partir dos estudos que implementaram e avaliaram uma estratégia.

➤ Estratégia de redução da duração do turno de residências.

Plantões mais curtos foram associados a melhorias na saúde mental dos residentes, diminuição do risco de lesões percutâneas e acidentes automobilísticos. Observou-se também impacto da duração do turno no atendimento ao paciente, indicando uma redução nos erros médicos nos plantões mais curtos.

➤ Estratégia de realização de esportes em grupo pelo residente.

Consiste no incentivo ao esporte em grupo, sendo caracterizado como qualquer tipo de esporte que o próprio residente considere como sendo em grupo, feito prévio ao plantão ou turno na residência.

➤ Estratégia de prática de *mindfulness* autoguiada.

Incentivo à procura de práticas de meditação ou *mindfulness* autoguiada, sendo realizada sobre livre demanda, com auxílio de aplicativos, entre outras ferramentas, pelo residente.

➤ Barreiras e facilitadores para adesão às intervenções:

barreiras mais citadas:

- Estigma
- Impacto na carreira
- Confidencialidade
- Custo
- Disponibilidade

Como facilitadores, foram destacados:

- Convívio social
- Rede de suporte
- Auto encaminhamento para atendimento psicológico

Implicações práticas

Gestores, coordenadores/administradores dos programas de residência podem avaliar quais das estratégias apresentadas na revisão de escopo condizem com o perfil do seu programa, além de analisar possíveis custos e aplicabilidade. A combinação de diferentes estratégias, em níveis de intervenções psicológicas, como a prática de *mindfulness*, ampliação do convívio social, incentivo ao esporte, alimentação saudável e saúde do sono são alguns dos destaques.

Fornecer atendimento psicológico gratuito ou com custos reduzidos, de forma confidencial, em horários de intervalo dos plantões, pode ser uma potencial estratégia para aumentar a adesão, além de prevenir e promover o manejo de transtornos mentais em residentes.