



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DE LONDRINA

ANGÉLICA RODRIGUES DE AMORIM

**SAÚDE MENTAL: ESGOTAMENTO PROFISSIONAL
AMEAÇANDO O BEM-ESTAR DOS MÉDICOS
VETERINÁRIOS DE LONDRINA, PARANÁ**

Londrina - PR
2021

ANGÉLICA RODRIGUES DE AMORIM

**SAÚDE MENTAL: ESGOTAMENTO PROFISSIONAL
AMEAÇANDO O BEM-ESTAR DOS MÉDICOS
VETERINÁRIOS DE LONDRINA, PARANÁ**

Produtos apresentados ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Clínicas Veterinárias do Departamento de Clínicas Veterinárias do Centro de Ciências Agrárias da Universidade Estadual de Londrina como requisito para obtenção do título de Mestre em Clínicas Veterinárias.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Suellen Túlio Córdova Gobetti

Londrina – PR
2021

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UEL

A524 Amorim, Angélica Rodrigues de.
Saúde Mental: esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos médicos veterinários de Londrina, Paraná / Angélica Rodrigues de Amorim. - Londrina, 2022.
56 f.

Orientador: Prof.^a Dr.^a Suellen Túlio Córdova Gobetti.
Dissertação (Mestrado Profissional em Clínicas Veterinárias) - Universidade Estadual de Londrina, Centro de Ciências Agrárias, Programa de Pós-Graduação em Clínicas Veterinárias, 2022.
Inclui bibliografia.

1. Saúde Mental - Tese. 2. Burnout - Tese. 3. Médicos veterinários - Tese. 4. Estresse - Tese. I. Gobetti, Prof.^a Dr.^a Suellen Túlio Córdova. II. Universidade Estadual de Londrina. Centro de Ciências Agrárias. Programa de Pós-Graduação em Clínicas Veterinárias. III. Título.

CDU 619

ANGÉLICA RODRIGUES DE AMORIM

**SAÚDE MENTAL: ESGOTAMENTO PROFISSIONAL
AMEAÇANDO O BEM-ESTAR DOS MÉDICOS VETERINÁRIOS
DE LONDRINA, PARANÁ**

Produtos apresentados ao Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Clínicas Veterinárias do Departamento de Clínicas Veterinárias do Centro de Ciências Agrárias da Universidade Estadual de Londrina como requisito para obtenção do título de Mestre em Clínicas Veterinárias.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Suellen Túlio Córdova Gobetti
Universidade Estadual de Londrina

Prof^a. Dr^a. Kássia Amariz Pires Menolli
Rosa Viva Clínica Veterinária

Dr^a. Lívia Lisboa
Médica Veterinária Nutróloga Acupunturista

Londrina, ____ de _____ de 20____.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar agradecendo a Deus por me proporcionar ter saúde, paciência e inteligência e ter chegado onde cheguei.

A minha família maravilhosa que me deu todo apoio e força, em especial a minha mãe que sempre foi guerreira e trabalhadora, que sempre me mostrou como pessoa e como professora que a educação é sempre o melhor caminho.

Ao meu pai que foi sempre um homem forte e me incentivou a nunca desistir. Aos meus irmãos que são minha base.

Aos meus antigos amigos pela felicidade compartilhada das conquistas alcançadas, em especial aos novos amigos que fiz durante o mestrado, Jéssica Cantarini, Mirella Soares, Giovanna Martins que sempre me ajudaram em tudo, e todos os demais que compartilharam da dificuldade, do aprendizado e dos momentos felizes.

Aos professores que compartilharam do seu conhecimento, pela paciência e pelo apoio, em especial ao Prof. Marcelo Zanutto e Prof. Wilmar Marçal que iniciou minha orientação, agradeço imensamente a força quando entrei meio perdida e em um momento complicado da minha vida, as palavras de vocês e o incentivo foi de suma importância.

Agradecer a Dra. Kássia Menolli e Dra. Livia Lisboa que dispuseram do seu tempo para participar da banca de qualificação e defesa, além de contribuir com a melhora da qualidade desse trabalho.

E por fim a minha Orientadora Suéllen Córdova, por ser essa pessoa que além de orientadora foi uma amiga, obrigada pela oportunidade e por toda paciência que teve comigo, obrigada por apoiar minha ideia, sem a qual não sairia tão feliz desse mestrado.

“O impossível não é um fato: é uma opinião.”

Mario Sérgio Cortella

AMORIM, Angélica Rodrigues. **Saúde mental: esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos médicos veterinários de Londrina, Paraná.** 2021. 54f. Mestrado profissional em Clínicas Veterinárias – Universidade Estadual de Londrina, Londrina - PR, 2021.

RESUMO

No ano de 2018 foi publicado pelo Estudo de Bem-Estar Veterinário (*Merck Animal Health Veterinary Wellbeing Study*), conduzido pelo laboratório MSD, em parceria com a *American Veterinary Medical Association (AVMA)*, que 30% dos médicos veterinários passam por um quadro de depressão após a conclusão da graduação e 17% têm tendências suicidas. Com isso, observa-se a necessidade de cautela sobre as condições da saúde mental destes profissionais e por isso, objetiva-se com este trabalho, a elaboração de uma cartilha de orientação em saúde mental para médicos veterinários da cidade Londrina - Paraná. A pesquisa visou detectar como está a saúde mental do profissional médico veterinário, se há esgotamento mental ou alguma das síndromes como *Burnout* e fadiga da compaixão. A pesquisa é focada na detecção de fatores que levam o profissional médico veterinário ao esgotamento mental e consequentemente o surgimento de problemas relacionados ao estresse, como a síndrome de *Burnout* e a fadiga por compaixão. A pesquisa foi realizada por meio de questionário via Google Forms, contendo 60 perguntas e enviadas à médicos veterinários que estão com CRMV ativo e atuantes no mercado de trabalho da cidade de Londrina – PR, responderam a esse questionário o total de 46 profissionais. Foi encontrado como resultado um predomínio de mulheres, solteiras e sem filhos, que não praticam atividade física. Maioria com menos de cinco anos de formação, atuantes em clínica médica de pequenos animais, atuando também em plantões noturnos e quase 70% conhecem um profissional que cometeu suicídio.

Palavras-chave: *Burnout*, fadiga por compaixão, estresse, medicina veterinária.

AMORIM, Angelica Rodrigues. **Mental Health: professional exhaustion threatening the well-being of veterinarians in Londrina, Paraná.** 2021. 54f. Professional Master's Degree in Veterinary Clinics – State University of Londrina, Londrina – PR, 2021.

ABSTRAT

In 2018, the Merck Animal Health Study Veterinary Study Veterinary by the MSD laboratory, in partnership with the American Veterinary Medical Association (AVMA), published that 30% of those experience depression after completing the course and 17% have suicidal tendencies. With this, note the need for caution about the mental health conditions of these professionals and therefore, with this work, the elaboration of a mental health guidance booklet for veterinarians in the city of Londrina - Paraná. The research aimed to detect how is the mental health of the veterinarian, if there is mental exhaustion or any of the syndromes such as Burnout and adaptations of the alterations. The research focused on the detection of factors that lead the specialist to the mental examination and corresponding to the problem of related problems, such as Burnout syndrome and fatigue due to deviation. The survey was carried out by filling out via Google Forms, containing 60 questions and sent to veterinarians with active CRMV and who work in the city market of the city of work of London, responding to this professional, containing a total of 46 professionals. It was found as a result a predominance of women, single and without children, who do not practice physical activity. 70% know a professional who committed suicide.

Key words: Burnout, Compassion Fatigue, stress, Veterinary Medicine

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Distribuição referente ao sexo dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020	22
Figura 2 – Distribuição referente à existência de filhos, dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.	22
Figura 3 – Distribuição relativa ao estado civil dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.	23
Figura 4 – Distribuição relativa à prática de atividades físicas pelos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020	23
Figura 5 – Distribuição relativa ao tempo de formação dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.	26
Figura 6 – Distribuição relativa à realização de cursos de especialização pelos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020	26
Figura 7 – Distribuição dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.	33

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.	21
Tabela 2 – Características quanto à atuação dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020..	24
Tabela 3 – Características relativas a situações de satisfação e estresse no ambiente de trabalho e condutas tomadas frente a elas, pelos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020	27
Tabela 4 – Características relativas a situações desafiadoras e condutas frente a elas pelos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.	29
Tabela 5 – Características relativas à extrapolação de sentimentos durante a realização do trabalho por profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.	30
Tabela 6 – Avaliação de situações relativas à prática de eutanásia e fatores desencadeadores de estresse, vivenciadas pelos profissionais médicos veterinários avaliadas por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.	31
Tabela 7 – Avaliação de situações relativas à mecanismos para liberação de estresse, satisfação, tempo para estudo e interação com colegas de trabalho, vivenciadas pelos profissionais médicos veterinários avaliadas por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.	34
Tabela 8 – Avaliação de situações relativas à qualidade de trabalho vivenciadas pelos profissionais médicos veterinários avaliadas por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.	36
Tabela 9 – Avaliação de situações relativas à fatores desencadeantes e comportamento de priorização do trabalho versus vida pessoal, vivenciadas pelos profissionais médicos veterinários avaliadas por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020	40

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. JUSTIFICATIVA	11
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	16
4. OBJETIVO GERAL	19
4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
5. METODOLOGIA	19
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
7. CONCLUSÃO.....	41
REFERÊNCIAS	41
APÊNDICE A.....	45
APÊNDICE B.....	52
APÊNDICE C	54

1. INTRODUÇÃO

O cenário mundial globalizado e capitalista, levou o ser humano a ter que se adaptar às inovações tecnológicas que os meios de trabalho passaram a adquirir, devido à acelerada necessidade de produção de bens e serviços. Com isso, o homem foi obrigado a ser mais flexível e adepto as diferentes utilidades do mundo moderno, e isso consideravelmente vêm afetando a saúde física e emocional dos indivíduos (CAMPOS, 2008). Dentro deste contexto, o trabalhador acaba tendo menos tempo para realizar atividades fora do trabalho e ter lazer e convivência social, desta forma são inevitáveis as consequências negativas que isso pode acarretar a saúde mental, podendo ser desde um desgaste físico e emocional leves a quadros mais graves como ansiedade, síndrome de *burnout*, depressão e até mesmo o suicídio (CAMPOS, 2008).

Na profissão do médico veterinário, houve a inserção dessa rotina imposta pela globalização, não obstante a isso, outros fatores estão associados à profissão que podem potencializar os efeitos negativos à saúde do profissional como: acidentes de trabalho, perfeccionismo, a insegurança da própria capacidade, as expectativas vindas dos clientes, anúncio de notícias ruins, ocorrências inesperadas, elevada carga de trabalho, e excesso de disponibilidade fora dos horários comerciais (LINHARES, 2018). As intercorrências que podem afetar o médico veterinário vêm desde a idealização da profissão, que por vezes o indivíduo escolhe essa graduação porque ama os animais, e não considera as relações humanas, seja por meio de contato com clientes ou com colegas durante a rotina de trabalho (OLLHOFF, 2019).

Sakata (2018) relata que o desgaste mental pode acontecer por diversos fatores como: rotinas longas de trabalho, baixa remuneração, casos complicados com desfechos desfavoráveis, levar trabalho para casa, horas extras em decorrência de emergências, plantão a distância, retorno de ligações para explicação de resultados de exames fora do horário de trabalho, falta de reconhecimento e ofensas vindas de clientes e colegas, além da constante preocupação em se manter atualizado, e por ter que lidar com questões que envolvem o fator emocional do cliente como a eutanásia, e, a falta de controle sobre o tratamento, seja pelo fator financeiro ou por descuido do proprietário.

O estresse é uma palavra derivada do inglês, que significa um conjunto de reações do organismo a qualquer agressão física, psíquica, infecciosa e outras que possam ser capazes de modificar a homeostase. Em 1936, Hans Selye, médico endocrinologista transpôs essa palavra

à medicina e biologia, colocando-a como esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações consideradas ameaçadoras à própria vida e ao equilíbrio interno (CAMPOS, 2008).

A síndrome de *burnout* é classificada pela Organização Mundial da Saúde como um fenômeno ocupacional, e não é categorizada como condição de saúde ou doença, mas como um fator que influencia o estado de saúde (BARRETA, 2019). A síndrome de *burnout* advém de uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros indivíduos, e ocorre principalmente em trabalhadores altamente motivados, que reagem ao estresse laboral trabalhando ainda mais, e por isso acaba entrando em colapso (CAMPOS, 2008). A síndrome da fadiga e compaixão também não é classificada como doença, e é considerada como condição de sofrimento e grande estresse. Ela foi descrita a cerca de dez anos atrás pelo médico Charles Figley, em relação a enfermeiros que cuidavam de veteranos de guerra do Iraque, e desenvolveram comportamentos autodestrutivos que surgiram quando cuidava do outro e deixava de cuidar de si (OLLHOFF, 2019).

De acordo com o estudo de bem-estar veterinário da *Merck Animal Health* (2018), cerca de um em cada 20 veterinários estão sofrendo de distúrbios psicológicos graves, o que está de acordo com a população em geral. Quadros de depressão (94%), *burnout* (88%) e ansiedade (83%) são as condições mais frequentemente relatadas.

2. JUSTIFICATIVA

A relação humano-animal nos tempos atuais passou a abranger níveis socioafetivos maiores comparado a tempos atrás, conseqüentemente houve um aumento a cobrança exercida sobre médico veterinário, principalmente em casos onde se precisa decidir pelo procedimento de eutanásia, ou mesmo quando animal vem a óbito após um período de tratamento. Alguns exemplos de efeito de negativo podem ser o estresse resultante do trabalho, o esgotamento ou depressão. A dificuldade ou o peso de lidar com essas situações leva ao possível desenvolvimento da síndrome de *burnout*, e conseqüentemente suicídio. Aliado a todas essas questões o profissional é obrigado lidar muitas vezes com a desvalorização, a cobrança pela ajuda sem recursos, a idealização da profissão, as frustrações com os tutores, dentre outras. Ressalta-se, portanto, a necessidade de maior cuidado com a saúde mental do profissional (ARAÚJO, 2021).

Segundo dados do Sistema Único de Saúde (SUS) o médico veterinário é o profissional com maior risco de suicídio no Brasil, sendo dez atos cometidos para um realizado pelo restante da população, enquanto a possibilidade de cometerem o ato é 2,25

vezes maior. Dentre os principais fatores relacionados a esses dados estão à síndrome de *burnout* e a fadiga por compaixão (OLLHOFF, 2019).

Todo ser humano tem um limite, e com isso a mente pode falhar ao tentar dominar as excitações excessivas, por isso o homem precisa eliminar essas excitações a fim de evitar esse desgaste emocional. Ao sentir fragilidade emocional no trabalho o indivíduo sem alternativas de compartilhar suas dificuldades, anseios e preocupações, tem mais tensão emocional e isso pode acarretar o aparecimento do estresse ocupacional e/ou a síndrome de *burnout* (CAMPOS, 2008).

Atualmente observamos que o trabalho é parte imprescindível na vida das pessoas, que investem boa parte do tempo na preparação e dedicação ao trabalho. Mas o trabalho nem sempre leva ao crescimento, reconhecimento e independência profissional, e isso pode levar o indivíduo a insatisfação e a exaustão mental (SAKATA, 2018). O ser humano tem como objetivo sempre a busca por realização, criando perspectivas e objetivos de vida, não apenas a nível pessoal, mas também profissional. Para a maioria, o trabalho traz enorme satisfação, através de objetivos e metas pessoais, procurando autorrealização e a concretização de suas ambições. Além do prazer e satisfação originários do trabalho, perspectivas desafiadoras de processo e de desenvolvimento pessoal contribuem para autorrealização do indivíduo e para seu bem-estar. Porém em condições negativas, a atividade profissional pode gerar experiências estressantes e desencadear sentimento de insegurança e instabilidade, pois, nem tudo que se idealiza se concretiza (ZANI, 2020).

A diferença entre a Síndrome de *burnout* e a fadiga por compaixão não está bem definida, existe uma associação de alto nível de cuidado que se torna destrutivo, à carga pesada de trabalho e à falta de reconhecimento profissional. A *Burnout* está mais relacionada ao esgotamento emocional crônico por sobrecarga de trabalho e a fadiga à exaustão emocional por outra pessoa no trabalho. É preciso cuidado na diferenciação entre depressão, síndrome do pânico e estresse pós-traumático, por isso a importância de buscar ajuda de psiquiatra ou psicólogo envolvido com as doenças laborais (OLLHOFF, 2019).

Os sentimentos apresentados na fadiga por compaixão incluem exaustão, tristeza, frustração, descontentamento, raiva e depressão, sentimento de impotência proveniente do excesso de trabalho e das suas dificuldades em administrar a pressão e a fraca estrutura de suporte trabalho (ZANI, 2020). As manifestações da Síndrome *Burnout* costumam aparecer após um ano de início do trabalho e seus sintomas e intensidade vão depender e variar de acordo com cada indivíduo. Ele pode acontecer em três condições: a exaustão emocional (EE), que se dá pela sensação de esgotamento físico e mental ao lidar com o trabalho. A

despersonalização (DE), onde o indivíduo tem tratamento frio, impessoal e desrespeitoso com os clientes e colegas de equipe e a realização profissional (RP) que evidencia o sentimento de que o que se está fazendo não traz realização, levando ao sentimento de diminuição de competência, baixa autoestima, por vezes chegando a abandonar a carreira (SAKATA, 2018).

Nem todos os sintomas ocorrem em uma pessoa que está passando pelo quadro de síndrome de *burnout*, o grau, o tipo e o número de manifestações apresentadas vão depender de fatores como predisposição genética e experiências sócias educacionais, fatores ambientais como local de trabalho ou cidades maiores com maior índice de poluição, e em qual etapa a pessoa se encontra no desenvolvimento da síndrome. Para uma relação satisfatória com a atividade de trabalho e desenvolvimento nas diferentes áreas da vida, precisamos desenvolver a relação dos suportes afetivos e sociais que recebemos durante o percurso profissional. O suporte afetivo é baseado no relacionamento com os quais podemos compartilhar preocupações, amarguras e esperanças, a fim de que se possa sentir segurança, conforto e confiança (CAMPOS, 2008). A síndrome de *burnout* não acontece de repente, leva tempo e não está relacionada simplesmente ao “trabalhar demais”. É uma síndrome multidimensional, multicausal e subnotificada, pois muitas vezes é confundida com estresse e depressão (FRANK, 2018). Onde o estresse é uma reação fisiológica automática do corpo à circunstâncias que exigem ajustes comportamentais, já a depressão é uma doença psiquiátrica crônica, que afeta pessoas de todas as idades.

É importante considerar também dentre os fatores negativos que podem afetar a saúde dos médicos veterinários, a própria característica da personalidade exigente, perfeccionista e rígida, que vem em decorrência das experiências rigorosas e competitivas vividas durante todo o processo de profissionalização: vestibular, graduação e pós-graduação (FRANK, 2018). Além desses fatores a afeição dos veterinários por seus pacientes, pode aumentar os riscos no desenvolvimento de doenças psíquicas como, por exemplo, a síndrome da fadiga e compaixão, que está diretamente ligada à empatia, e é citada usualmente como a capacidade de se colocar no lugar do outro de tal forma que se percebe o sofrimento do outro, e a pessoa para a vivenciá-los como se fossem emoções próprias. Essa síndrome também pode ser considerada como uma forma da síndrome de *burnout* (ZANI, 2020).

De acordo com estímulos e características de cada indivíduo podem se desenvolver duas formas de estresse, que apesar de biologicamente idênticas, possuem consequências distintas. São elas o “distresse”, que é o estímulo negativo de ameaça, sendo a energia mobilizada no organismo para enfrentamento das pressões, e o “eustresse”, que é o estímulo

positivo no qual o excedente de energia é empregado de modo produtivo sendo o estímulo estressor percebido como desafio a ser superado (DUQUE, 2005).

O distresse é proporcionado por situações em que o indivíduo se sente infeliz e triste em situações ruins como o término de um relacionamento amoroso ou vínculo empregatício, a morte de um ente querido, crise financeira ou situações que vão contra suas crenças e valores pessoais. Os sentimentos o que acompanham são tristeza, abandono, desamparo, perda, tensão, medo, cansaço, desrespeito, ansiedade e desvalorização, por exemplo.

Já o eustresse sendo o estresse bom, ocorre em situações como estar apaixonado, a expectativa de ser aprovado em um processo seletivo importante, de modo geral sentimentos que trazem felicidade e euforia.

Para cuidar de sua própria saúde mental o médico veterinário deve estar atendo aos seus próprios comportamentos, percebendo quando algo está diferente, como aumento da irritação, menos paciência com seus clientes, mais cansado, com dores de cabeça, fadigado, apático, distante dos amigos e da família. Outra maneira de perceber a instalação de um problema de saúde mental é ouvindo os colegas de trabalho, pois nem sempre se consegue perceber essas mudanças (FRANK, 2017).

Ainda na graduação alguns pontos fundamentais que deveriam ser trabalhados, os quais não são considerados nos cursos de medicina veterinária, por exemplo, como lidar com o luto e a eutanásia. Em uma pesquisa realizada em São Paulo no ano de 2010, Lesnau (2013), mostrou que apenas uma faculdade oferecia psicologia em sua grade como disciplina obrigatória e apenas outra oferecia tanatologia como disciplina optativa, em um total de 89 faculdades. Esses dados mostraram que o médico veterinário, tem que desenvolver a capacidade de lidar com seus clientes em relação ao luto no dia a dia (FRANK, 2017), e isso pode ser um fator muito importante na determinação da fadiga mental devido as constantes frustrações.

Outro dilema ético para o veterinário é sobre a eutanásia, seja a eutanásia de animais saudáveis conhecida eutanásia por conveniência, prática proibida pelo CFMV, o médico veterinário que realiza está sujeito a punição, a eutanásia por limitações financeiras, ou até mesmo quando o cliente não opta pela eutanásia, e preferem continuar o tratamento de animais em estado terminal (LINHARES, 2018).

Com isso, observa-se a necessidade de cautela sobre as condições da saúde mental de médicos veterinários, e por isso, visando atentar sobre as condições de intercorrências, e na possibilidade de intermediação precoce, objetiva-se com este trabalho a elaboração de uma cartilha de orientação em saúde mental para médicos veterinários da cidade Londrina, Paraná,

a qual será impressa e distribuída posteriormente a validação para os médicos veterinários da cidade de Londrina - Paraná.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Profissionais de diversas áreas podem ser afetados por problemas de ordem psicológica, no entanto a síndrome de *burnout* tem se mostrado mais presente entre profissionais que realizam auxílio emergencial. As razões pelas quais se chega ao desencadeamento da síndrome em médicos veterinários baseia-se em diversas questões como condições de trabalho, carga de estudos, dificuldade relacional no ambiente laboral, dificuldade de lidar com a dor do animal ou tutor, prática da eutanásia, dificuldades sociais, medo de errar, culpa e pôr fim a falta de amparo psicológico (ARAÚJO, 2021).

Sobre esse mesmo aspecto, esse modelo de trabalho impôs ao homem um alto nível de exigência para ser cada vez mais eficiente e assim conseguir entrar e permanecer no mercado de trabalho, e como consequências vieram junto às implicações como mudanças de personalidade, aparecimentos de doenças de cunho físico ou psicológico, bem como abuso de drogas, em especial em profissionais com um período prolongado de desemprego e dificuldades de inserção no mercado de trabalho (MATOS, 2018).

Na área da medicina veterinária segundo uma pesquisa realizada no Reino Unido, pesquisadores (Bartram, Sinclair, & Baldwin, 2010), constaram que veterinários que morrem por suicídio é quatro vezes maior que a população geral e duas vezes maior ao setor de saúde. (LINHARES, 2018). Em outro estudo realizado nos EUA através de um questionário disponibilizado na internet com 11.627 médicos veterinários entre 30 e 39 anos com 10 a 19 anos de prática, destes 9% dos entrevistados estavam em sofrimento psicológico grave atual desde que deixaram a faculdade de veterinária, 31% dos entrevistados experimentaram episódios depressivos, 17% tiveram ideação suicida e 1% tentaram suicídio. Atualmente, 19% entrevistados estavam recebendo tratamento para uma condição de saúde mental (NETT, 2015).

Diferente da definição básica de estresse, o estresse moral é insidioso, surgindo do conflito entre o porquê de optar por trabalhar com animais e o que se faz na realidade. Sem tratamento esse quadro pode levar a deterioração física e psicológica, dependência de álcool e drogas, rompimentos emocionais, como divórcio e separação, e em alguns casos, em última instancia o suicídio (FRANK, 2018).

O grau de satisfação e o grau de estresse podem variar significativamente entre profissões e inclusive entre especialidades dentro da mesma profissão assim como a atividade que o indivíduo desempenha (DUQUE; BRONDANI; LUNA, 2005). Nos profissionais recém-formados, os quadros podem ser intensificados devido a pouca experiência e conhecimento de como lidar com as demandas existentes nas rotinas veterinárias, e então estes jovens veterinários se dedicam ainda mais ao trabalho, em jornadas mais longas, cursos e residências. Além de possuírem menos autonomia dentro da equipe de trabalho, são pressionados a mostrar desempenho e infelizmente são os profissionais com menos apoio pessoal (FRANK, 2018).

Entende-se como satisfação profissional como “o estado emocional positivo resultante do prazer que se tem com as experiências do trabalho”. O exercício profissional não deve ser considerado como somente resultado de aptidões e habilidades do profissional, mas sim como resultado da soma de fatores psicológicos e sociais que influenciam o comportamento do homem em sua profissão e condicionam a harmonização do profissional com seu trabalho (DUQUE, 2005).

Nesse mesmo sentido Moses (2018), observou em uma pesquisa que 26% dos entrevistados tem empatia por seus pacientes e que ela diminui com o tempo, 31% relataram que tem empatia pelos donos dos pacientes animais e que diminuiu com o tempo, e 60% dos entrevistados disseram que sentem que priorizam as necessidades dos donos de animais em vez de seus pacientes. Ainda neste estudo, revelou-se que muitos profissionais estão angustiados e ansiosos com seu trabalho e incomodados com muito dos pedidos que lhe são feitos, e embora muitos tenham problemas, poucos recebem ajuda profissional.

Uma das características descritas nas pessoas acometidas pelo *burnout*, é a despersonalização e desidentificação, ou seja, falta de empatia temporária com os seres da própria espécie. Segundo estudos sistêmicos, este traço inconsciente já vem instalado na “criança” veterinária. Essa desidentificação temporária, não é igual aos transtornos de personalidade como psicopatias. Como citado por Dr. Sérgio Lobato, no livro O Samurai e o médico veterinário, a frase mais ouvida na profissão é “Gosto mais de bicho do que de gente”. Ou seja, as pessoas entram no curso buscando de forma inconsciente fugir das dores e dificuldades espelhadas pelos clientes/tutores e pelos colegas (SOARES, 2019).

Não há estudos que avaliam se médicos veterinários de determinadas áreas são mais propensos ou não a síndrome de *burnout*. No entanto, há uma percepção de que o médico veterinário clínico de animais de companhia ou intensivista, que lida com internação são os

mais propensos, já que lidam com situações mais próximas da morte e do baixo reconhecimento (OLLHOFF, 2019).

Em um estudo americano, mulheres de até 50 anos, formadas há mais de uma década, separadas ou solteiras, sem filhos, são mais propensas ao desenvolvimento da síndrome. Já no Brasil, as vítimas são casadas, tiram poucas férias e não praticam qualquer atividade física ou *hobby*. No Chile a prevalência é maior em pessoas solteiras. Devido a essa variação de perfis, é preciso ter cautela e mais estudos de correlação, pois não é fácil pensar em como reduzir a incidência sem gerar dados estatísticos mais apropriados (OLLHOFF, 2019).

Em respeito à saúde física dos profissionais, existem evidências de que o *burnout* está associado com doenças como diabetes tipo II, doenças arterioscleróticas, doenças coronárias e cardiovasculares, dores musculoesqueléticas, fadiga prolongada, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e infecções respiratórias, bem como lesões relacionadas com acidentes de trabalho. Em relação de impactos diretos na saúde mental, o *burnout* tem sido associado a insônias, sintomas depressivos, sintomas de perturbações mentais (VARELA, 2020).

Tem se aumentado a preocupação em relação ao *burnout*, sendo considerado um problema de ordem social, já que seus custos organizacionais vêm aumentando, com o decorrer dos crescentes casos de profissionais afetados. Ocorrendo a geração de custos devido a rotatividade de pessoal, absenteísmo, problemas de produtividade, qualidade e por associar-se a vários tipos de disfunções pessoais, como o surgimento de graves problemas psicológicos e físicos podendo levar o trabalhador a incapacidade total para o trabalho (CARVALHO, 2018).

Pesquisas apontam uma necessidade maior de investimento em estudos que diferenciem as variáveis relacionadas ao indivíduo – organização, para que haja prevenção e tratamento. As doenças mentais relacionadas ao estresse precisam deixar de ser vista apenas como um evento ligado à personalidade ou provocada pelo ambiente de trabalho, mas deve passar a ser tratada como um problema derivado da relação do indivíduo com o trabalho, na qual envolve características pessoais da personalidade de cada um, atuando em conjunto com o ambiente de trabalho, conseqüentemente com os sistemas organizacionais (CAMPOS, 2008).

Alguns fatores são fundamentais para prevenir essas síndromes, por exemplo, ter um responsável no local de trabalho para monitorar o estado mental dos colaboradores, já que é difícil para o indivíduo perceber que está com *burnout*. Outros são: não trabalhar cansado, manter a calma durante o atendimento e não priorizar a rapidez, e priorizar o bom uso do tempo para os procedimentos. Conhecer as normas da profissão ajuda em uma atuação mais

centrada. Impor limites, delegar funções, descansar, se alimentar e beber água, ter um *hobby*, praticar exercícios físicos, seguir uma crença auxiliam também (OLLHOFF, 2019).

4. OBJETIVO GERAL

Elaboração de uma cartilha de orientação em Saúde mental para médicos veterinários da cidade Londrina, Paraná.

4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar se os profissionais que contribuíram com a pesquisa apresentam as variáveis responsáveis pelo desencadeamento do estresse, síndrome de Burnout e a fadiga por compaixão;
2. Apurar as formas que os profissionais médicos veterinários da cidade de Londrina – PR previnem o desgaste emocional afim de melhor a sua qualidade de vida.
3. Verificar quantitativamente profissionais que receberam instrução durante a graduação sobre saúde mental, como lidar com as questões da rotina profissional, como a relação profissional-cliente, o luto e a eutanásia.

5. METODOLOGIA

O questionário foi formulado com base no trabalho publicado em 2018 por Lisa Moses, onde foi distribuído à 889 veterinários norte-americanos 47 questões de forma online com o objetivo de avaliar o conflito ético e o sofrimento moral resultante das ocorrências comuns na prática veterinária contemporânea e que impactam negativamente a vida prática diária do médico veterinário, as quais foram traduzidas e adaptadas ao português e acrescentadas outras questões baseadas no cotidiano profissional.

O questionário final foi fechado com 60 questões e distribuído através de contatos em comum com colegas e amigos médicos veterinários da cidade de Londrina-PR por aplicativo de conversa no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

O tipo de pesquisa é descritiva, com abordagem quantitativa. Na mensuração das frequências absolutas e relativas, a pesquisa quantitativa utilizada nesta pesquisa objetiva dar tratamento estatístico aos dados, com o propósito de identificar tendências, aderências e associações entre as variáveis em estudo (AYRES, 2015).

O tratamento estatístico busca identificar, por meio das frequências absolutas, se os dados convergem para algum diferencial em especial ou se há tendência ou não é o foco do presente trabalho, usando para tal, no primeiro momento a estatística descritiva dos dados com base em frequências absolutas e relativas, e em seguida a aplicação de testes estatísticos (BUSSAB E MORETTIN, 2010).

Neste estudo foi utilizado o teste da razão de verossimilhança do Qui-quadrado para amostras independentes. Trata-se de um teste de hipótese que usa conceitos estatísticos para rejeitar ou não uma hipótese nula (H_0 = As frequências observadas ocorrem na mesma proporção para os diferentes grupos). É um teste estatístico para n amostras cujas proporções das diversas modalidades estão dispostas em tabelas de frequência, sendo os valores esperados deduzidos matematicamente, procurando-se determinar se as proporções observadas nas diferentes categorias ocorrem conforme o esperado ou apresentam alguma tendência. Para realização do teste, foi adotado um nível de significância de p-valor < 0.05 , ou seja, se p-valor < 0.05 aceita-se H_1 = As frequências observadas diferem significativamente para os diferentes grupos.

Para verificar a tendência das variáveis de desencadeamento do estresse, síndrome de Burnout e a fadiga por compaixão, foram realizadas o teste Qui-quadrado (Wilks' G^2) de Pearson para independência entre variáveis nominais.

Desta forma, os dados coletados foram tabulados, interpretados, processados e analisados por meio da estatística descritiva e inferencial. Para a análise dos dados foram utilizados recursos de computação, por meio do processamento no sistema *Microsoft Excel*, *Statistic Package for Social Sciences* (SPSS) versão 24.0, todos em ambiente Windows 7.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 mostra que há um predomínio significativo de mulheres (78,26%) entre os profissionais médicos veterinários da cidade de Londrina, Paraná, sendo a maioria solteira (45,65%), sem filhos (73,91%) e que não praticam atividade física regularmente (63,04%).

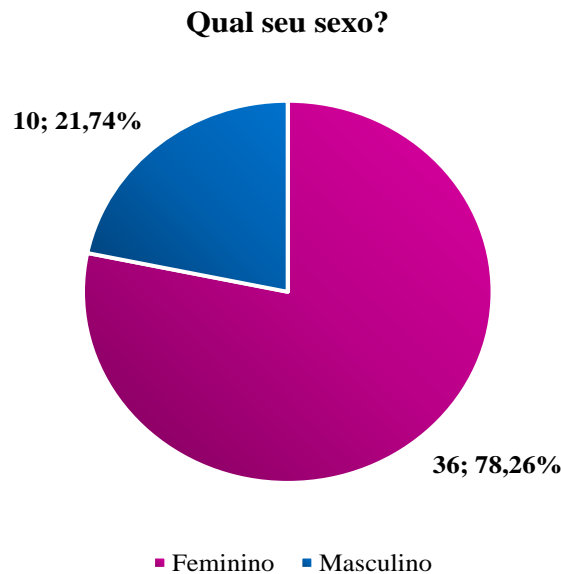
Tabela 1 – Características sociodemográficas dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

Características sócio-demográficas		N	%	P-Valor ⁽¹⁾
Qual seu sexo?	Feminino	36	78,26%	0.000*
	Masculino	10	21,74%	
Qual seu estado civil?	Casado (a)	16	34,78%	0.094 ^{ns}
	Solteiro (a)	21	45,65%	
	União estável	9	19,57%	
Tem filhos?	Não	34	73,91%	0.001*
	Sim	12	26,09%	
Você faz atividades físicas regularmente (no mínimo duas vezes por semana)?	Não	29	63,04%	0.047*
	Sim	17	36,96%	

De acordo com o censo realizado pelo CFMV em dezembro de 2017, o sistema CRMV/CRMV's possuía 118,9 mil profissionais atuantes, passando para 128,9 mil em 2018, 142 mil em 2019 e em 2020 chegou a 154,9 mil. Desde 2018 as mulheres são a maioria entre os médicos veterinários, representando 54% do contingente de profissionais (CFMV, 2020).

O número e a proporção de veterinárias americanas tendem a crescer, pois mais que 80% dos estudantes de veterinária americanos matriculados em 2016 eram mulheres. Isso leva a crer que se os PMRs (proportionate mortality ratios – taxa de mortalidades proporcionais) elevados para o suicídio entre as veterinárias persistirem à medida que o número de mulheres na profissão veterinária continuarem a crescer, o número de mortes por suicídio entre as veterinárias pode continuar a aumentar (TOMAZI, 2019).

Figura 1 – Distribuição referente ao sexo dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.



É esperado que as mulheres demonstrem mais sintomas relacionados com a exaustão física e emocional comparado aos homens, é tendencioso que os homens demonstrem mais sintomas relacionados com a despersonalização e o distanciamento do que as mulheres. Isso vai ao encontro da teoria dos papéis de gênero, de que é mais provável que as mulheres apresentem sintomas de fadiga, uma vez que é mais aceitável socialmente que elas demonstrem suas emoções, enquanto os homens tendem a esconder as mesmas (VARELA, 2020).

Figura 2 – Distribuição referente à existência de filhos, dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

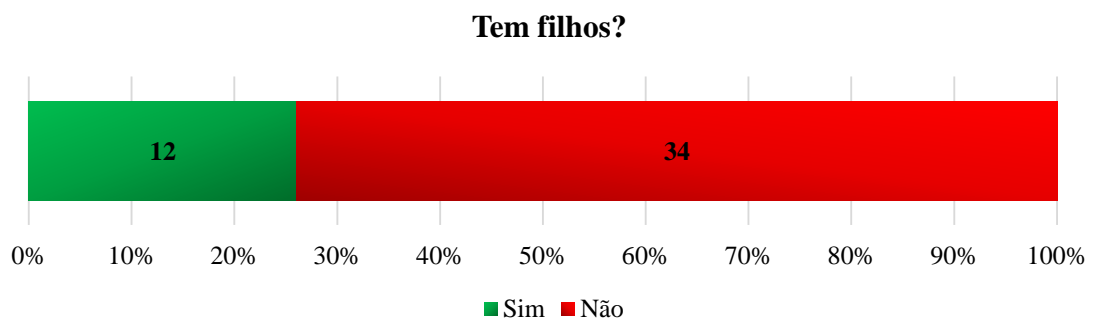


Figura 3 – Distribuição relativa ao estado civil dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

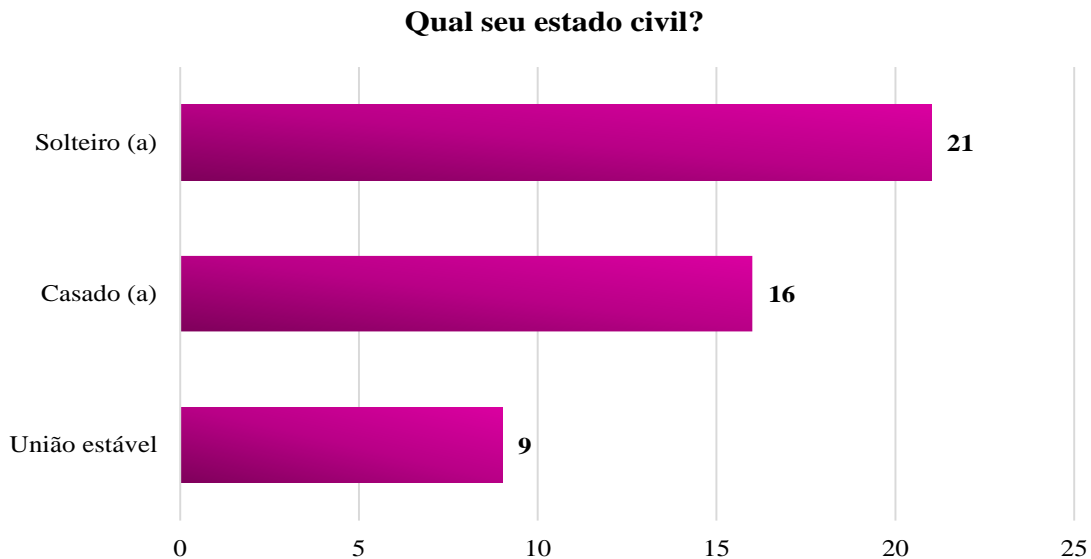
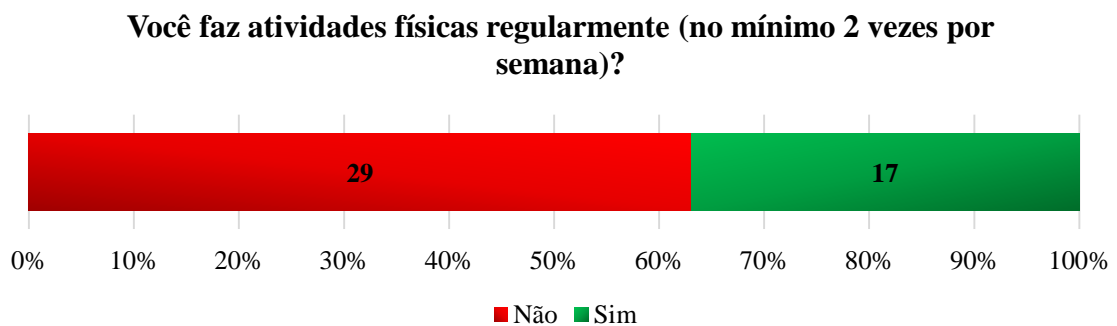


Figura 4 – Distribuição relativa à prática de atividades físicas pelos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.



A Tabela 2 mostra que 43,48% dos profissionais concluíram a graduação em Medicina Veterinária à menos de cinco anos, 45,65% profissionais estão cursando especialização ou curso de aperfeiçoamento, 73,91% profissionais estão no atual emprego entre um e cinco anos, 36,96% profissionais atuam na área clínica médica de pequenos animais, 50% profissionais atuam em clínicas, 60,87% de forma atuam autônoma e a 60,87% trabalham com plantões noturnos.

Tabela 2 – Características quanto à atuação dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina - Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

Características do trabalho	n	%	P-Valor ⁽¹⁾
Quando você concluiu sua graduação em Medicina Veterinária?	1 - 5 anos	20	43,48%
	5 - 10 anos	11	23,91%
	mais de 10 anos	14	30,43%
	Não informado	1	2,17%
Atualmente você está cursando especialização ou curso de aperfeiçoamento?	Sim	21	45,65%
	Não	24	52,17%
	Não informado	1	2,17%
À quanto tempo está no trabalho/emprego atual:	1 - 5 anos	34	73,91%
	5 - 10 anos	5	10,87%
	mais de 10 anos	6	13,04%
	Não informado	1	2,17%
Qual é a sua área de atuação/especialidade?	Acupuntura veterinária	1	2,17%
	Anestesiologia	2	4,35%
	Animais Silvestres	1	2,17%
	Atendimento veterinário domiciliar de pequenos animais	1	2,17%
	Cirurgia	4	8,70%
	Clínica médica de grandes animais	3	6,52%
	Clínica Médica	5	10,87%
	Clínica médica pequenos animais	17	36,96%
	Consultor de vendas	1	2,17%
	Dermatologia	1	2,17%
	Diagnóstico por Imagem	1	2,17%
	Fisioterapia	1	2,17%
	Geral	1	2,17%
	Infecciosas, clinica medica e cirurgia, imagem	1	2,17%
	Medicina de animais silvestres e pets não convencionais	1	2,17%
	Medicina Felina	1	2,17%
	Ortopedia, traumatologia/neurocirurgia	1	2,17%
	Patologia	1	2,17%
	Pronto socorro e intensivismo	1	2,17%
	Sanidade animal	1	2,17%
Trabalha atualmente em que tipo de local? (assinale mais de uma alternativa se for o caso)	A campo	7	15,22%
	Atendimento a domicílio	13	28,26%
	Clínica	23	50,00%
	Hospital	14	30,43%
	Não informado	1	2,17%
Como se da sua contratação?	Autônomo	28	60,87%
	Registro profissional de medicina veterinária	6	13,04%
	Registro profissional em outra categoria profissional	2	4,35%
	Sem nenhum tipo de registro	9	19,57%
Trabalha com plantões noturnos?	Não	28	60,87%
	Sim	18	39,13%

Quanto ao tempo de profissão exercido, Carvalho (2018) obteve como resultado de sua pesquisa com médicos veterinários de Manaus, onde o objetivo foi pesquisar a ocorrência da síndrome de *burnout* nesses profissionais, que a maioria 52,9% dos participantes atuam na área entre 1 a 6 anos, em seguida os que possuem menos de um ano de atuação eram 26,5% do total, com 6 a 10 anos de atuação são representados por 11,8% e apenas 8,8% da pesquisa apresentam acima de 10 anos de profissão exercida.

Em relação a idade e o *burnout*, as questões são um pouco mais complexas, é basicamente aceitável que os profissionais que mais demonstrem sinais da síndrome estejam atuando em sua carreira, sendo que os sintomas tendem a decrescer após a meia idade, seja pela aquisição de experiência, que vem a facilitar a habituação ao cotidiano, aumentando a percepção do profissional para seu trabalho. De modo geral o *burnout* afeta mais intensamente profissionais com alguns anos de experiência, sendo menos comum em profissionais no fim da carreira, o que leva ao entendimento da importância dessa variável (VARELA, 2020).

No que se refere à área de atuação, Carvalho (2018), concluiu que de todos os entrevistados 65,5% do total de participantes mostraram trabalhar na clínica médica de pequeno e/ou grandes animais. Em seguida, 27,6% mostraram atuar em outros locais (laboratório, pesquisa, docência, autônomo), os responsáveis técnicos e inspeção, estão entre 6,9% dos participantes.

Veterinários que trabalham em medicina clínica, particularmente medicina de animais de companhia, estão expostos a altos níveis de estresse ocupacional relacionado a longas horas de trabalho, expectativas do cliente, resultados inesperados, comunicação de más notícias, equilíbrio ruim entre vida profissional e pessoal, altas cargas de trabalho, aumento dos custos de cuidados veterinários, profissional isolamento, dívida estudantil e falta de apoio sênior (TOMASI, 2019).

Em um estudo feito na cidade de Manaus - AM, sobre a jornada de trabalho dos médicos veterinários, 23,5% trabalham 40 horas semanais do total, em segundo lugar com 20,6% realizam 50 horas semanais, 20 e 30 horas semanais são trabalhadas representam 17,6% cada. A carga horária acima de 70 horas semanais representa 11,8% do total da pesquisa e apenas 8,8% dos participantes têm carga horária de 60 horas semanais. A lei afirma que até 40 horas semanais fica garantido o bem-estar desses profissionais (CARVALHO, 2018).

Segundo MEEHAN & BRADLEY, 2007, médicos veterinários trabalham em média de 44 a 54 horas por semana, o que é considerada carga horária elevada, junto ao

desequilíbrio pessoal e profissional e a intensa auto cobrança, faz com que se tenha o aumento do cansaço emocional; essa intensa auto cobrança nutre cada dia mais o estresse presente nas diversas esferas da vida (BARWALTD, 2020).

Figura 5 – Distribuição relativa ao tempo de formação dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

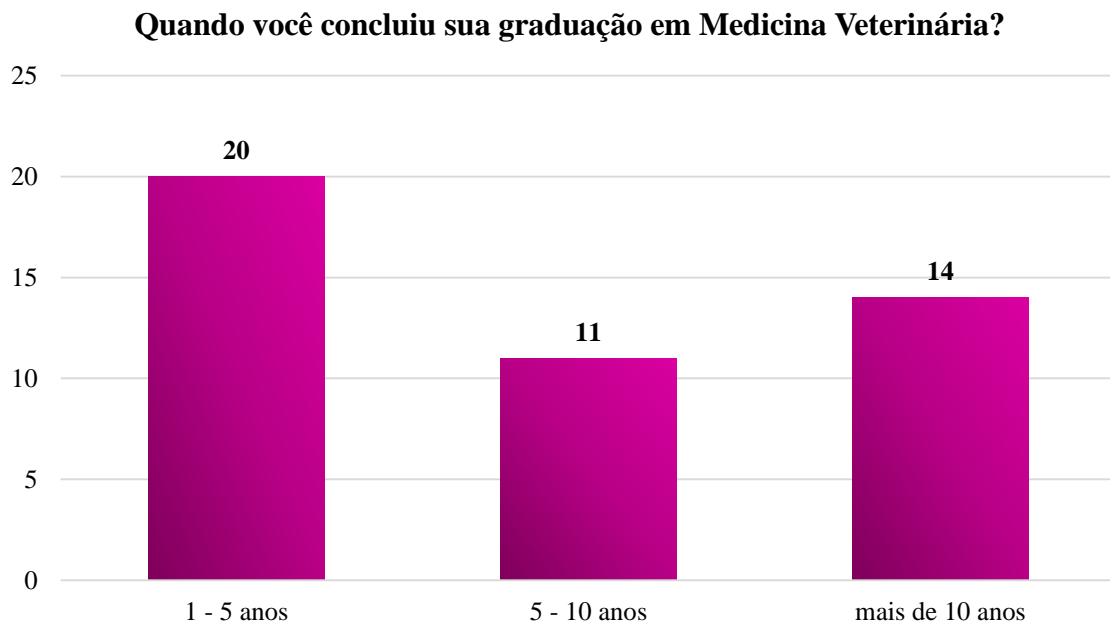
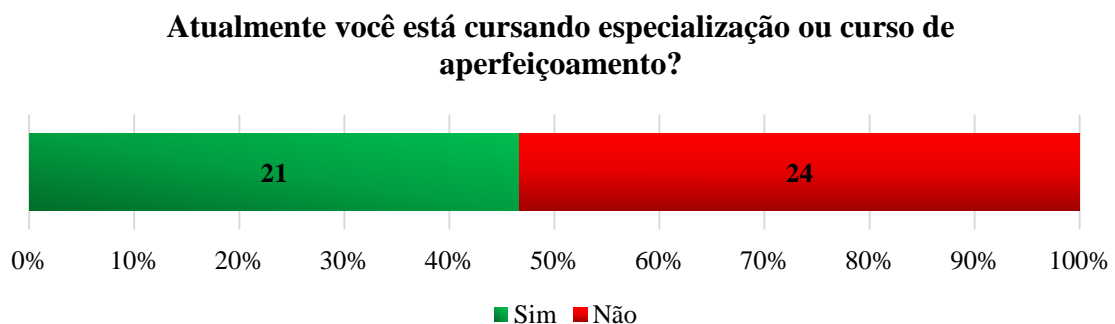


Figura 6 – Distribuição relativa à realização de cursos de especialização pelos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.



A Tabela 3 mostra que 43,48%, se sentem muito satisfeito com o seu trabalho, 47,83%, algumas vezes ao ano ou menos, 39,13% dos profissionais se sentem forçados a atuar em desacordo com seus princípios, algumas vezes ao ano ou menos.

Também se concluiu que 23,91% profissionais tem conflito de opinião com tutores de animais sobre como eles desejam proceder no tratamento de seu animal, e quando isso acontece 34,78% profissionais afirmaram discutir com colega.

Tabela 3 – Características relativas a situações de satisfação e estresse no ambiente de trabalho e condutas tomadas frente a elas, pelos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

Situações de satisfação e estresse, e condutas frente a elas		n	%	P-Valor ⁽¹⁾
Quão satisfeito você se sente ao lidar com o tutor do seu paciente?	Não lido diretamente	7	15,22%	0.001*
	Pouco satisfeito	14	30,43%	
	Satisfeito	20	43,48%	
	Muito satisfeito	4	8,70%	
	Não informado	1	2,17%	
Quão satisfeito você está com o seu trabalho?	Insatisfeito	6	13,04%	0.011*
	Muito satisfeito	22	47,83%	
	Pouco satisfeito	18	39,13%	
Em algum momento, você se sentiu forçado a atuar em desacordo com seus princípios?	Algumas vezes ao ano ou menos	18	39,13%	0.002*
	Algumas vezes por mês	7	15,22%	
	Algumas vezes por semana	5	10,87%	
	Nunca	6	13,04%	
	Todos os dias	1	2,17%	
	Uma vez ao mês ou menos	6	13,04%	
	Uma vez por semana	3	6,52%	
Com que frequência você tem conflito de opinião com tutores de animais sobre como eles desejam proceder no tratamento de seu animal?	Algumas vezes ao ano ou menos	11	23,91%	0.041*
	Algumas vezes por mês	10	21,74%	
	Algumas vezes por semana	5	10,87%	
	Nunca	6	13,04%	
	Todos os dias	3	6,52%	
	Uma vez ao mês ou menos	10	21,74%	
	Uma vez por semana	1	2,17%	
O que você faz nessa situação?	Argumentos baseados em ciência	1	2,17%	0.046*
	Converso	5	10,87%	
	Discute com colega	16	34,78%	
	Encaminha o caso	10	21,74%	
	Encaminho ou deixo que cliente busque outra opinião	1	2,17%	
	Exclui o cliente	1	2,17%	
	Nada	10	21,74%	
	Não informado	2	4,35%	

Sobre exaustão, os participantes da pesquisa conduzida por Carvalho (2018), mostrando uma porcentagem de 29,4% sentem-se excessivamente exaustos ao final da jornada de trabalho semanal. Esses mesmos profissionais (23,5%) alegam mensalmente sentirem-se com pouca vitalidade e desânimo. Quando questionados sobre a satisfação, 75,8% alegam satisfação profissional. Foram observados níveis de esgotamento em 100% dos profissionais, independentes da carga horária total de trabalho semanal.

Em um trabalho realizado através de questionário, Barwaldt (2020), pode concluir que 26,6% dos médicos veterinários alegaram que trabalhar com pessoas o dia todo exige grande esforço e 20,1% se sentem diariamente estressados por trabalhar diretamente com elas. O cansaço emocional caracteriza-se pela ausência de energia junto ao sentimento de esgotamento emocional, podendo se manifestar de forma física, sendo elas dores musculares, cefaleia, etc., ou psíquica como falta de paciência, dificuldade de relações interpessoais, endurecimento afetivo, ansiedade, conduta voltada pra si e perda de motivação profissional ou até mesmo a combinação dos dois fatores.

Tabela 4 – Características relativas a situações desafiadoras e condutas frente a elas pelos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

Situações desafiadoras e condutas frente a elas		n	%	P-Valor ⁽¹⁾
Com que frequência você foi solicitado a fazer algo que parecia incorreto?	Algumas vezes ao ano ou menos	22	47,83%	0.003*
	Algumas vezes por mês	3	6,52%	
	Algumas vezes por semana	3	6,52%	
	Não informado	1	2,17%	
	Nunca	7	15,22%	
	Todos os dias	1	2,17%	
	Uma vez ao mês ou menos	8	17,39%	
	Uma vez por semana	1	2,17%	
Com que frequência você aceitou essa solicitação?	Algumas vezes ao ano ou menos	14	30,43%	0.000*
	Algumas vezes por mês	2	4,35%	
	Algumas vezes por semana	2	4,35%	
	Não informado	1	2,17%	
	Nunca	24	52,17%	
	Uma vez ao mês ou menos	2	4,35%	
Você se sente como se tivesse o direito de dizer não?	Não	15	32,61%	0.000*
	Sim	31	67,39%	
Com que frequência você tem casos em que se sente como se não pudesse fazer o que considera correto?	Algumas vezes ao ano ou menos	18	39,13%	0.000*
	Algumas vezes por mês	11	23,91%	
	Algumas vezes por semana	2	4,35%	
	Não informado	1	2,17%	
	Nunca	4	8,70%	
	Todos os dias	3	6,52%	
	Uma vez ao mês ou menos	6	13,04%	
Quando ocorre essas situações, quanto de estresse isso lhe causa?	Uma vez por semana	1	2,17%	0.092 ^{ns}
	Moderado	20	43,48%	
	Não informado	1	2,17%	
	Nenhum	2	4,35%	
	Pouco	4	8,70%	
	Severo	19	41,30%	

A tabela 4 mostra que 47,83% dos profissionais algumas vezes ao ano ou menos foram solicitados a fazer algo que parecia incorreto, 52,17% mas nunca aceitou essa solicitação, e 67,39% se sentem no direito de dizer não. Verifica-se que 39,13% profissionais, algumas vezes ao ano ou menos, têm casos em que se sente como se não pudesse fazer o que considera correto, para 43,48% profissionais quando ocorrem essas situações isso lhe causa estresse moderado e para 41,30% estresse severo.

Tabela 5 – Características relativas à extrapolação de sentimentos durante a realização do trabalho por profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

Situações relativas à extrapolação de sentimentos durante o trabalho		n	%	P-Valor⁽¹⁾
Com que frequência se irrita com clientes ou colegas no seu local de trabalho?	Algumas vezes ao ano ou menos	10	21,74%	0.078 ^{ns}
	Algumas vezes por mês	9	19,57%	
	Algumas vezes por semana	8	17,39%	
	Todos os dias	8	17,39%	
	Uma vez ao mês ou menos	8	17,39%	
	Uma vez por semana	3	6,52%	
Com que frequência costuma chorar no ambiente de trabalho?	Algumas vezes ao ano ou menos	13	28,26%	0.000*
	Algumas vezes por mês	3	6,52%	
	Algumas vezes por semana	2	4,35%	
	Nunca	22	47,83%	
	Todos os dias	1	2,17%	
	Uma vez ao mês ou menos	5	10,87%	
Com que frequência falta ao trabalho pois não tem vontade de estar naquele ambiente?	Algumas vezes ao ano ou menos	10	21,74%	0.000*
	Algumas vezes por mês	3	6,52%	
	Algumas vezes por semana	1	2,17%	
	Nunca	29	63,04%	
	Uma vez ao mês ou menos	3	6,52%	

A tabela 5 mostra que a maioria dos profissionais que ficam estressados quando são solicitados a fazer algo que parecia incorreto, 50% procuram conversar com um parceiro ou amigo, algumas vezes ao ano ou menos 21,74% profissionais se irrita com clientes ou colegas no seu local de trabalho, mas a maioria 47,83% nunca chora no seu local de trabalho, 63,04% nunca falta ao trabalho por não querer estar naquele ambiente, algumas vezes ao ano ou menos 34,78% recebeu o que considera ser pedidos inadequados de eutanásia.

Os estressores ocupacionais incluíam aspectos gerenciais do trabalho, longas horas de trabalho, carga de trabalho pesada, equilíbrio ruim entre vida pessoal e profissional, relações difíceis com o cliente e realização de eutanásia (PLATT, 2010).

A Medicina Veterinária sendo a única profissão da área da saúde que pode realizar o procedimento da eutanásia para seus pacientes, em conformidade com as normas éticas, o profissional tem uma sobrecarga emocional desgastante, tendo em vista que o procedimento de eutanásia podem envolver dilemas morais antecipatórios e futuros dilemas morais, como, se realizou a decisão correta, se houvesse algum procedimento que poderia ter tentado, insatisfação de ter que chegar nesse posicionamento e decisão e, explicar sobre a decisão ao tutor, o que torna mais um fator predisponente ao *Burnout* (PINTO, 2021).

Tabela 6 – Avaliação de situações relativas à prática de eutanásia e fatores desencadeadores de estresse, vivenciadas pelos profissionais médicos veterinários avaliadas por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

Situações relativas à prática de eutanásia e fatores estressantes		n	%	P-Valor ⁽¹⁾
Quantas vezes você recebeu o que considera ser pedidos inadequados de eutanásia?	Algumas vezes ao ano ou menos	16	34,78%	0.030*
	Algumas vezes por mês	8	17,39%	
	Algumas vezes por semana	4	8,70%	
	Não informado	1	2,17%	
	Nunca	6	13,04%	
	Uma vez ao mês ou menos	9	19,57%	
	Uma vez por semana	2	4,35%	
Com que frequência você atendeu solicitação inadequada de eutanásia?	Algumas vezes ao ano ou menos	6	13,04%	0.000*
	Algumas vezes por mês	2	4,35%	
	Algumas vezes por semana	1	2,17%	
	Não informado	1	2,17%	
	Nunca	34	73,91%	
Quanto de estresse você sente após esse tipo de situação?	Moderado	16	34,78%	0.021*
	Não informado	2	4,35%	
	Nenhum	4	8,70%	
	Pouco	5	10,87%	
	Severo	19	41,30%	
Em seu trabalho quais situações você considera estressantes?	Alguns relacionamentos sejam com clientes ou colegas	1	2,17%	0.003*
	Buscar por diagnóstico	6	13,04%	
	Falta de materiais	1	2,17%	
	Interação com colegas	12	26,09%	
	Lidar com clientes	22	47,83%	
	Lidar com os superiores	1	2,17%	
	Lidar com valores monetários	1	2,17%	
	Não informado	1	2,17%	
Não ser apoiada na busca diagnóstica pelo tutor, que na maioria das vezes não faz os exames necessários. Ou não trata como deveria.	1	2,17%		
Faz algum tipo de acompanhamento psicológico?	Já fiz antigamente	14	30,43%	0.859ns
	Não	17	36,96%	
	Sim	15	32,61%	
Apresenta ou apresentou alguns dos seguintes problemas recentemente? (assinale mais de uma alternativa se for o caso)	Gripe ou resfriado	13	28,26%	0.000*
	Falta de ar	14	30,43%	
	Depressão	17	36,96%	
	Perda de interesse sexual	18	39,13%	
	Palpitação	19	41,30%	
	Dores musculares	27	58,70%	
	Angústia	28	60,87%	
	Dificuldade de concentração	28	60,87%	
	Dificuldade de memorização	28	60,87%	
	Insônia	29	63,04%	
	Dores das costas	30	65,22%	
	Falta ou excesso de apetite	30	65,22%	
	Conceito de negatividade de si mesmo	31	67,39%	
	Desânimo	32	69,57%	
	Dor de cabeça	32	69,57%	
	Tristeza	32	69,57%	
	Acordar cansado	36	78,26%	
Ansiedade	36	78,26%		
Irritabilidade	36	78,26%		
Não informado	1	2,17%		

A Tabela 6 mostra que a maioria significativa ($p < 0.05$) dos profissionais nunca atendeu aos pedidos inadequados de eutanásia 73,91%, 41,30% profissionais se sentem severamente estressados após esse tipo de situação, para 47,83% profissionais as situações mais estressantes são lidar com clientes, 32,61% profissionais já fizeram algum tipo de acompanhamento psicológico, porém esta não é uma proporção significativa dos profissionais ($p > 0.05$), os principais problemas enfrentados pela maioria dos profissionais atualmente são: acordar cansado (78,26%), ansiedade (78,26%), irritabilidade (378,26%), desânimo (69,57%), dor de cabeça (69,57%), tristeza (69,57%), conceito de negatividade de si mesmo (31; 67,39%), dores das costas (65,22%) e falta ou excesso de apetite (65,22%).

Em uma pesquisa realizada em 2012 com 394 veterinários de Minnesota (FOWLER, 2016), relataram que 22% procuraram atendimento médico para depressão, 10% tinham ansiedade diagnosticada por médico, e 10% tinham depressão diagnosticada. Outra pesquisa de 2012 com 701 veterinários do Alabama indicou que 66% relataram depressão clínica e 24% consideraram o suicídio desde o início da faculdade de veterinária. Em uma pesquisa de 1992 com 572 veterinárias americanas, 87% dos entrevistados consideraram seu trabalho estressante e 67% estavam experimentando sinais de esgotamento ou fadiga da compaixão (TOMASI, 2019).

Em um estudo realizado na Nova Zelândia, a depressão foi relatada com mais frequência por mulheres do que por homens e a depressão atual foi relatada com mais frequência por mulheres mais jovens do que por mulheres mais velhas (PLATT, 2010).

Em uma amostra de 94 veterinários franceses, aproximadamente 3% relataram sintomas depressivos graves e 14% ansiedade severa. Houve uma significativa correlação positiva entre os sintomas depressivos e de ansiedade. Ambos os tipos de sintomas eram mais comuns em quem trabalhava sozinho do que em quem trabalhava com outras pessoas (PLATT, 2010).

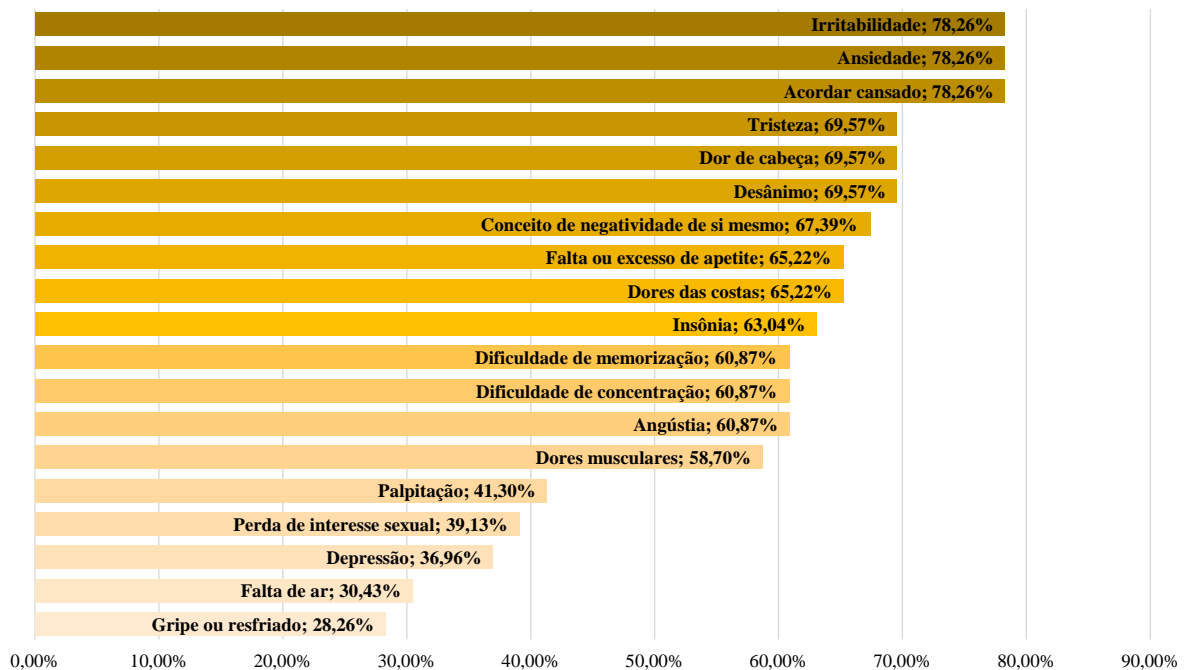
Podem apresentar como sinais físicos, dores musculares e cefaleia, além do psíquico, como falta de paciência, ansiedade, manifestações de depressão, dificuldade no relacionamento interpessoal, perda de motivação profissional. Os médicos veterinários estão entre os profissionais que mais sabotam a sua própria saúde mental e seu prazer de viver (PINTO, 2021).

Em um estudo realizado na Austrália descobriu se, que a porcentagem de veterinários da Austrália Ocidental que estavam moderadamente ou muito angustiados era significativamente maior do que a população geral da Austrália Ocidental *ou New South Wales*. O sofrimento psicológico foi significativamente maior em veterinários do sexo

feminino do que do sexo masculino e em veterinários mais jovens em comparação com aqueles com mais de 35 anos (PLATT, 2019).

Figura 7 – Distribuição dos profissionais médicos veterinários avaliados por meio do questionário sobre saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

Apresenta ou apresentou alguns dos seguintes problemas recentemente? (assinale mais de uma alternativa se for o caso)



Em 2014, uma pesquisa com 11.627 veterinários dos Estados Unidos descobriu que 9% tinham problemas psicológicos graves atuais, 31% tiveram episódios depressivos e 17% tiveram ideação suicida desde que saíram da graduação em medicina veterinária. Outras pesquisas regionais apoiaram esses achados, descrevendo níveis mais altos de ansiedade, depressão e fadiga por compaixão entre veterinários, em comparação com as populações regionais dos Estados Unidos (TOMASI, 2019).

Tabela 7 – Avaliação de situações relativas à mecanismos para liberação de estresse, satisfação, tempo para estudo e interação com colegas de trabalho, vivenciadas pelos profissionais médicos veterinários avaliadas por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020.

Situações relativas à satisfação pessoal		n	%	P-Valor ⁽¹⁾
Quais os mecanismos que você utiliza para liberar estresse? (assinale mais de uma alternativa se for o caso)	Interação com animais	30	65,22%	0.000
	Beber/usar substâncias (maconha)	14	30,43%	
	Chorar	17	36,96%	
	Cigarro	14	30,43%	
	Comer	23	50,00%	
	Contato com a natureza	13	28,26%	
	Conversar	27	58,70%	
	Desconta no parceiro	6	13,04%	
	Dormir	22	47,83%	
	Esporte	20	43,48%	
	Família	16	34,78%	
	Lazer	21	45,65%	
	Meditação	10	21,74%	
	Não faz nada	3	6,52%	
	outros tipos de drogas)	14	30,43%	
	Passear	11	23,91%	
	relaxamento e massagem	10	21,74%	
	Sexo	8	17,39%	
Viajar	9	19,57%		
Você acha que sofre de estresse?	Não	2	4,35%	0.000
	Sim	44	95,65%	
Caso tenha respondido sim, qual a gravidade do seu estresse?	Acentuado	12	26,09%	0.000
	Leve	10	21,74%	
	Moderado	19	41,30%	
	Não informado	2	4,35%	
	Severo	3	6,52%	
Sua remuneração satisfaz suas necessidades?	Não	28	60,87%	0.000
	Não informado	1	2,17%	
	Sim	17	36,96%	
Consegue ter tempo para atualização e qualificação em sua área?	Não	29	63,04%	0.000
	Sim	17	36,96%	
Está satisfeito com a qualidade do seu trabalho?	Não	23	50,00%	1.000
	Sim	23	50,00%	
Seu relacionamento com seus colegas de trabalho é harmonioso?	Não	2	4,35%	0.036
	Nem sempre	18	39,13%	
	Sim	26	56,52%	
Gosta de interagir socialmente com seus colegas?	às vezes	12	26,09%	0.031
	Não	8	17,39%	
	Sim	26	56,52%	

A tabela 7 mostra que a maioria significativa ($p < 0.05$) dos profissionais usa a interação com os animais (65,22%) como mecanismo para liberar estresse, 95,65% acha que sofre de estresse, com nível moderado (41,30%), 60,87% acha que sua remuneração não satisfaz suas necessidades, 63,4% não consegue ter tempo para atualização e qualificação em sua área, metade dos profissionais está satisfeito com seu trabalho, para 56,52% profissionais seu relacionamento com os colegas de trabalho é harmonioso, e 56,52% gosta de interagir socialmente com seus colegas.

Existe uma questão inconsciente do coletivo dos médicos veterinários, é que além de trazer um perfil antissocial, pode-se perceber traços depressivos e ansiosos que são pontos importantes a serem considerados como casos psiquiátricos de grande relevância. Quando uma pessoa escolhe a profissão de médico veterinário, ela inconscientemente não percebe que já possui traços de depressão e isolamento social, e busca se refugiar em meio a natureza, sítios e animais (SOARES, 2019).

Em um estudo com veterinários belgas, 14% tiveram alta tensão no trabalho e a mesma proporção sofreu altos níveis de esgotamento, embora os níveis de satisfação no trabalho tenham permanecido relativamente altos (PLATT, 2019).

Em um estudo realizado nos EUA, 87% de veterinários caracterizam o seu trabalho como estressante e 67% demonstram sintomas de começo de síndrome de *Burnout*. Traços de personalidade, como perfeição, estão associados ao comportamento suicida e são conhecidos por serem proeminentes na profissão médica. As características psicológicas daqueles que são atraídos pela profissão veterinária são relativamente pouco pesquisadas (PLATT, 2019).

O médico veterinário se enquadra no grupo de profissionais de saúde com as manifestações clínicas da síndrome de *Burnout*, a exaustão emocional desse profissional é a primeira resposta a respeito do estresse laboral crônico, que traz consigo o desgaste físico e o esgotamento de recursos emocionais para lidar com as situações (PINTO, 2021).

Níveis maiores de satisfação no trabalho foram relatados em homens, veterinários mais velhos e aqueles que estavam na profissão há mais tempo. A satisfação no trabalho foi fortemente correlacionada com níveis reduzidos de estresse e a renda foi relatada como fonte de insatisfação em dois dos estudos (PLATT, 2019).

São poucos os estudos sobre o uso indevido de álcool e drogas na profissão veterinária. No entanto, os resultados de um estudo de Crowther et al. (1977) sobre as diferenças entre médicos em relação em sua atitude em relação as drogas sugerem que os médicos e Veterinários podem ser mais propensos do que os médicos a usar drogas para lidar com o estresse. Outro estudo de Fairnie HM (2005), constatou que cerca de 6,5% dos veterinários australianos se engajaram no uso 'de risco' de álcool e uma minoria dos entrevistados relatou usar tranquilizantes ou comprimidos para dormir não prescritos (8%), maconha (6%), ecstasy (4%) e cetamina (1%). Além disso, 7% relataram uso de antidepressivos (PLATT, 2010).

Tabela 8 – Avaliação de situações relativas à qualidade de trabalho vivenciadas pelos profissionais médicos veterinários avaliadas por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020

Situações relativas à qualidade de trabalho		n	%	P-Valor ⁽¹⁾
Usufrui do respeito merecido por sua atuação?	Não	25	54,35%	0.555ns
	Sim	21	45,65%	
Se pudesse voltar no tempo faria o mesmo curso de graduação?	Não	18	39,13%	0.140ns
	Sim	28	60,87%	
Já pensou em abandonar a carreira?	Não	10	21,74%	0.000*
	Sim	36	78,26%	
Durante sua formação em Medicina Veterinária, quantas horas de instrução ou treinamento você recebeu para resolver diferenças de opinião sobre qual é o melhor atendimento para os pacientes?	1-5 horas	8	17,39%	0.000*
	5 - 10 horas	5	10,87%	
	Nenhuma	33	71,74%	
Durante sua formação em Medicina Veterinária, quantas horas de instrução ou treinamento você recebeu sobre autocuidado/saúde mental?	1-5 horas	5	10,87%	0.000*
	Nenhuma	41	89,13%	
Possui quantos empregos?	Dois	12	26,09%	0.000*
	Mais de dois	3	6,52%	
	Um	31	67,39%	
Com que frequência se sente angustiado ou estressado no seu trabalho?	às vezes	33	71,74%	0.000*
	Nunca	1	2,17%	
	Sempre	12	26,09%	
Você sente que sua compaixão ou capacidade de empatia para com seus PACIENTES diminuíram ao longo de sua prática?	às vezes	15	32,61%	0.000*
	Não	22	47,83%	
	Não informado	1	2,17%	
	Sim	8	17,39%	
Você sente que sua compaixão ou capacidade de empatia para com seus CLIENTES diminuíram ao longo de sua prática?	às vezes	16	34,78%	0.002*
	Não	11	23,91%	
	Não informado	1	2,17%	
	Sim	18	39,13%	
Faz ou já fez uso de algum tipo de medicamento?	Ansiolítico	14	30,43%	0.020*
	Antidepressivo	6	13,04%	
	Medicamento para dormir	7	15,22%	
	Não informado	19	41,30%	
Já fez prescrição desse tipo medicamento para uso próprio?	Não	33	71,74%	0.000*
	Não informado	2	4,35%	
	Sim	11	23,91%	
Já pensou em suicídio?	Não	28	60,87%	0.140ns
	Sim	18	39,13%	
Conhece ou teve algum amigo da área de cometeu suicídio?	Não	14	30,43%	0.008*
	Sim	32	69,57%	

A tabela 8 mostra que 54,35% profissionais não usufruem do respeito merecido por sua atuação, 60,87% afirmaram que se pudesse voltar no tempo faria o mesmo curso de graduação, mas 78,26% já pensaram em abandonar a carreira, 71,74% profissionais afirmaram que durante sua formação em medicina Veterinária, não receberam nenhuma hora de instrução ou treinamento para resolver diferenças de opinião sobre qual é o melhor atendimento para os pacientes, 89,13% profissionais afirmaram que durante sua formação em medicina Veterinária, não receberam nenhuma hora de instrução ou treinamento sobre

autocuidado/saúde mental, a maioria 67,39% possui só um emprego, 71,74% profissionais se sente angustiado ou estressado no seu trabalho, às vezes.

Em estudo conduzido pela faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, foi avaliado o risco de Burnout de acordo com as condições laborais e aspectos sociodemográficos, pode-se verificar que as áreas atuantes onde o médico veterinário apresenta menos exaustão são segurança alimentar, inspeção sanitária, laboratório de investigação e docência. Verificou-se também que mulheres sofrem mais de exaustão, o rendimento maior gera menor sentimento de exaustão, profissionais autônomos são menos afetados, veterinários que possuem dois empregos relataram menor exaustão e quanto menor a carga horária menor a exaustão (ARAÚJO, 2021).

Em um estudo conduzido por Halliwell, no Reino Unido, sugeriu se que o curso de Medicina Veterinária é muito exigente e tem o potencial de sufocar o desenvolvimento da maturidade emocional e que estes, juntamente com a falta de apoio após a graduação e a pronta disponibilidade de agentes letais, eram possíveis razões para o suicídio entre veterinários (FAIRNIE, 2008).

Dentro da profissão existem os riscos ocupacionais, dentre eles o risco ocupacional para suicídio, que têm sido relatados como um problema em diversas partes do mundo. Na Grã-Bretanha, por exemplo, veterinários, farmacêuticos, dentistas e médicos foram apontadas como ocupações de maior risco para suicídio, principalmente em virtude do fácil acesso a métodos de autoextermínio. Na Inglaterra e País de Gales, verificaram-se altas taxas de mortalidade entre ocupações da saúde, Meltzer et al. (2002), esclareceram que algumas mudanças aparentes nos padrões de suicídio merecem ser mais bem exploradas, com a necessidade de examinar a prevalência de depressão e ideação suicida entre médicos veterinários (COSTA, 2015).

De acordo com a revisão de Tomazi (2019), examinou a prevalência de comportamento suicida em 849 médicos veterinários da Nova Zelândia, 2% relataram que tentaram se matar e 16% pensaram seriamente sobre o ato. Médicas veterinárias que trabalham na prática de pequenos animais eram mais propensas a relatar ideação suicida. Os veterinários que haviam tentado suicídio ou pensado nisso eram mais propensos a usar apoio como contato telefônico ‘Veterinários em *Stress*’, aconselhamento particular ou suporte espiritual do que aqueles que não tiveram pensamentos ou comportamento suicida.

Um número maior do que o esperado de mortes por suicídio entre veterinários foi descrito em vários estudos realizados na Austrália, Noruega e Reino Unido. Em 1982, investigações de mortes devido a qualquer causa entre médicos veterinários americanos que

morreram durante os anos de 1947 a 1977 descobriram que a predisposição para suicídio entre veterinários brancos do sexo masculino era 1,7 vezes maior que o da população geral dos Estados Unidos. Outro estudo com veterinários do sexo masculino e feminino da Califórnia que morreram durante os anos de 1960 a 1992 determinou que a predisposição para suicídio entre os veterinários da Califórnia foi 2,6 vezes maior que o da população em geral (TOMASI, 2019).

Resultados de estudo publicado em 2015 realizado com adultos entre 40 a 64 anos (HAMPSTEAD, 2015), demonstraram aumento nas taxas de suicídio relacionadas ao estresse financeiro, não se tem estatísticas relacionadas com esse fator entre os médicos veterinários, no entanto pesquisas sugerem que o esgotamento profissional é comum entre esses profissionais, e acredita-se que esteja aumentando, estressores financeiros e relacionados ao trabalho, tensão emocional de equilibrar as necessidades humanas e animais, dívidas com empréstimo estudantil, têm sido citados como fatores de risco. Ter mais conhecimento quanto ao papel dos estressores financeiros e os relacionados ao trabalho pode ajudar em programas de bem-estar para profissionais veterinários (WITTE, 2019).

No estudo sobre a caracterização das causas de mortes entre médicos veterinários no Brasil, obteve os resultados onde foi possível identificar que em relação às causas externas, médicos veterinários de ambos os sexos tiveram o acidente de transporte (53,33%) como principal causa de morte entre as causas externas, seguidos do suicídio (14,00%) e as agressões (9,33%). Acidentes de transporte contribuíram com mais da metade dos óbitos (54,69%) de médicos veterinários do sexo masculino por causas externas, seguidos do suicídio (10,16%) e agressões (9,38%). Entre as médicas veterinárias, destacaram-se os acidentes de transporte com frequência de 45,45% dos óbitos por causas externas. Ainda entre as mulheres veterinárias, chama atenção pela frequência de 36,36% de óbito por suicídio, três vezes mais que a frequência de suicídio entre homens (COSTA, 2015).

A divulgação de informações sobre angústia e suicídio deve ser equilibrada com conselhos sobre como aliviar o sofrimento entre os médicos veterinários e onde esses profissionais podem obter o mais adequado apoio e mentoria. As instituições de educação também devem enfatizar as questões positivas da profissão e sua contribuição para o bem-estar dos animais e da comunidade (FAIRNIE, 2008).

Considera-se como fatores contribuintes o acesso relativamente fácil aos meios de suicídio, maior prevalência de transtornos mentais, estresse ocupacional, isolamento profissional e relutância em procurar ajuda para os problemas (PLATT, 2019).

Sabe-se que as condições de saúde mental sejam um fator e risco importante para o suicídio, tal fato se deve à uma junção de alguns fatores, incluindo as circunstâncias da vida de cada pessoa. Por tanto é vital que sejam investigadas para informar o desenvolvimento de estratégias abrangentes de prevenção de suicídio (WITTE, 2019).

A importância de se discutir a questão do suicídio passa por aspectos subjetivos ligados às características individuais, profissionais e sociais das vítimas. Entre médicos veterinários este tema tem sido amplamente discutido no mundo e embora as causas do suicídio não tenham sido bem definidas, os autores demonstraram que estes profissionais têm elevado risco para suicídio em comparação com outras ocupações da saúde e mais ainda quando comparados com a população em geral, o que pode estar relacionado a características individuais, profissionais e sociais. Dados da Organização Mundial de Saúde de 2014 apontam crescimento nas taxas de suicídio em países da América Latina entre 2000-2012, já no Brasil, entretanto, chamou atenção o crescimento do suicídio entre mulheres (17,80%) quase o dobro do crescimento entre homens (8,20%). O Brasil está entre os 28 países do mundo que contam com uma estratégia nacional de prevenção do suicídio, o que demonstra o relevante problema de saúde pública no país (COSTA, 2015).

Aproximadamente 27% dos indivíduos que morrem por suicídio tiveram contato com um profissional de saúde mental nos dois meses anteriores ao fato. Evidências mostram que os veterinários têm opiniões mais negativas em relação ao tratamento de saúde mental comparado a população geral, é possível que as taxas de contato com profissionais de saúde mental entre os veterinários sejam menores ainda (WITTE, 2019).

Moses, teve como resultado de sua pesquisa em 2018 ao qual se baseou o questionário utilizado neste presente trabalho, que a maioria dos entrevistados relatou ter conflito sobre quais cuidados são apropriados. Mais de 70% dos entrevistados sentiram que os obstáculos enfrentados que os impediram de fornecer cuidados adequados causaram a eles ou a sua equipe sofrimento moderado a grave. Setenta e nove por cento dos participantes relatam ter sido solicitados a prestar cuidados que consideram inadequados. Mais de 70% dos participantes relataram não ter treinamento em resolução de conflitos ou autocuidado, a prestação de cuidados adequados causou a eles ou a sua equipe sofrimento moderado a grave. Setenta e nove por cento dos participantes relatam ter sido solicitados a prestar cuidados que consideram inadequados. Mais que 70% dos participantes relataram não ter treinamento em relação à resolução de conflitos ou autocuidado.

Tabela 9 – Avaliação de situações relativas à fatores desencadeantes e comportamento de priorização do trabalho versus vida pessoal, vivenciadas pelos profissionais médicos veterinários avaliadas por meio do questionário de saúde mental, em Londrina – Paraná, no período de 01 de outubro a 31 de novembro de 2020

Fatores desencadeante de priorização do trabalho versus vida pessoal		n	%	P-Valor ⁽¹⁾
Quais fatores você acredita que colabora para o surgimento de doenças psíquicas em profissionais da sua área? (assinale mais de uma alternativa se for o caso)	Cobrança excessiva por parte dos clientes	39	84,78%	0.000*
	Desunião entre os colegas de profissão	33	71,74%	
	Dificuldade de horas de descanso e alimentação	34	73,91%	
	Dívidas	1	2,17%	
	Excesso de horas de trabalho	32	69,57%	
	Falta de reconhecimento	41	89,13%	
	Incapacidade de definir suas próprias prioridades e impor elas	1	2,17%	
	Má remuneração	35	76,09%	
	Profissional tem dificuldade de conciliar trabalho com vida pessoal.	1	2,17%	
	Você acredita que prioriza mais seu trabalho do que sua saúde física e mental?	às vezes	19	
Não		4	8,70%	
Sim		23	50,00%	
Já deixou de participar de eventos importantes com a família e amigos por causa do trabalho?	às vezes	6	13,04%	0.000*
	Não	5	10,87%	
	Sim	35	76,09%	
Quanto de estresse isso lhe causou?	Moderado	20	43,48%	0.001*
	Não informado	3	6,52%	
	Nenhum	1	2,17%	
	Pouco	10	21,74%	
	Severo	12	26,09%	

Platt (2019), cita 12 áreas de potencial estresse ocupacional para médicos veterinários: (1) horas de trabalho, (2) carga de trabalho, (3) questões financeiras, (4) demandas / expectativas do cliente, (5) equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, (6) área de trabalho, (7) eutanásia, (8) suporte profissional, (9) satisfação no trabalho, (10) mudança de carreira (seja dentro da profissão ou para outra profissão), (11) geral estresse relacionado ao trabalho e (12) "outros" fatores.

Pesquisas indicam que características específicas da profissão provavelmente contribuem para um número maior do que o esperado de mortes por suicídio entre veterinários, incluindo longas horas de trabalho, sobrecarga de trabalho, responsabilidades de gerenciamento, expectativas e reclamações do cliente, procedimentos de eutanásia e baixa remuneração salarial (TOMASI, 2019).

Incorporar conceitos de modelos de trabalho saudável e bem-estar no ambiente clínico para lidar com a fadiga da compaixão e o estresse ocupacional e oferecer educação continuada sobre o gerenciamento de estressores ocupacionais pode ajudar a reduzir o número de suicídios entre veterinários (TOMASI, 2019).

A realidade da rotina do médico veterinário como profissional da saúde, e as lacunas que a profissão revela quando a saúde psicológica e física é rejeitada tanto pelo profissional e pela sociedade. As manifestações clínicas da síndrome de *Burnout* expressam as reais condições que o médico-veterinário se enquadra, conseqüentemente a divergência de conectar-se consigo mesmo o que sensibiliza diretamente suas ações como profissional. Conhecer as características da síndrome e suas manifestações motiva a classe veterinária a criar ações conjuntas para minimizar problemas futuros (PINTO, 2021).

7. CONCLUSÃO

Pode-se concluir com esse trabalho que dentre 46 participantes a maioria dos participantes estavam com menos de cinco anos de conclusão do curso, 45% cursam algum tipo de especialização ou aperfeiçoamento. A maior porcentagem (73%) está no mesmo trabalho a menos de cinco anos e atuam em clínica médica de pequenos animais e trabalham também em regime de plantão. Uma porcentagem considerável tem conflito de opinião com o tutor em relação ao tratamento do seu animal, 34% recebem pedidos inadequados de eutanásia, mas não atendem a esse pedido, fator pontual no desencadeamento do estresse gerado pelo procedimento e por todas as questões envolvidas nele. O fator considerado mais estressor por esses profissionais é lidar com o cliente. Os principais problemas gerados pelo estresse foram citados como, acordar cansado, ansiedade, irritabilidade, desânimo, dor de cabeça, tristeza, conceito de negatividade de si mesmo, dores nas costas e falta ou excesso de apetite. O maior mecanismo liberador de estresse foi respondido como interação com animais.

Um número muito alarmante visto nesse trabalho foi de profissionais que já pensaram em abandonar sua carreira, 78% do total, pode se comparar com a porcentagem que já deixou ou ainda deixa de participar de eventos sociais e familiares por causa do trabalho (76%), sendo confirmado por metade que acredita priorizar mais o trabalho do que a si mesmos.

Quase 70% conhecem um colega que chegou ao fim mais dolorido de toda doença mental que é o suicídio, dado que também foi encontrado em estudos de outros países, onde pode-se concluir que o médico veterinário possui um percentual maior de chances de tentar ou cometer o ato comparado a outras profissões ou a população geral.

A questão geral dita como saúde mental é de suma importância e deve ser discutida e abordada desde o início da graduação e continuamente com os profissionais já formados. Muitos profissionais apesarem de amarem o que fazem estão continuamente exaustos e cansados, devido a diversos fatores como cobranças excessivas dos clientes e patrões,

competitividade, falta de companheirismo profissional, lidar com a morte, o excesso de horas de trabalho, entre outros. Estes profissionais por muitas vezes dão muito mais do seu tempo para o trabalho do que para seu bem-estar.

Visto como membro importante da sociedade o médico veterinário deve também cuidar de sua saúde, deve procurar ajuda profissional, para isso é necessário que se apresente mais programas e campanhas que abordam o tema, é importante também a publicação de mais trabalhos e doenças psicológicas nesses profissionais, além de se instalar nas grades curriculares dos cursos de graduação disciplinas que abordam o tema saúde mental, como lidar com o luto e a morte, além de questões de como lidar com situações em relação profissional e cliente, para que com isso possamos colocar cada vez mais profissionais preparados psicologicamente no mercado de trabalho.

REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO, L.R.T. **Saúde ocupacional na medicina veterinária**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal Rural do Semi-Árido como requisito para obtenção do título de Bacharel em Medicina veterinária. Mossoró, 2021.
2. AYRES, Manuel. **BioEstat 5.4: aplicações estatísticas nas áreas das ciências biológicas e médicas**. Sociedade Civil Mamirauá, 2015.
3. BARWALDT, E.T; PIÑEIRO, M.B.C.; SZORTYKA, A.L.C.; **Influência da dimensão cansaço emocional no surgimento da síndrome de burnout em médicos veterinários**. XXIX congresso de iniciação científica – UFPEL. Pelotas- RS, 2020.
4. BUSSAB, W. O.; MORETTIN, P. A. Estatística Básica., 7ª edição, 1ª reimpressão, Ed. 2011.
5. BARRETA, C.; MEDEIROS, M.G. A Síndrome de Burnout na prática profissional na Medicina Veterinária e o conceito de felicidade. In: Semana de Iniciação Científica, VII, 2019, Itapema – SC. **Anais...**Centro Universitário Avantis – UNIAVAN, v.1, p.107 - 110, 2019.
6. CAMPOS, S.A.Z. **Síndrome de Burnout: O esgotamento profissional ameaçando o bem – estar dos professores**. 2008. 136f. Dissertação (Pós-Graduação em Educação) – apresentado a Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Presidente Prudente - SP, 2008.
7. CARVALHO, M.A.F. **Ocorrência da Síndrome de Burnout em Médicos Veterinários atuantes em Manaus-AM**. Projeto de pesquisa do curso de Medicina Veterinária da Escola Superior Batista do Amazonas (ESBAM). **Manaus, 2018**.
8. DUQUE, J.C.; BRONDANI, J.T.; LUNA, S.P.L. Estresse e Pós-graduação em Medicina Veterinária. **Revista Brasileira de Pós – Graduação (RBPG)**, v.2, n.3, p.134-148, 2005.

9. FAIRNIE H.J.; FERRONI P.; SILBURN S.; et al. **Suicide in Australian veterinarians**. Australian Veterinary Journal, 2008; 86:114-116.
10. FRANK, A.C. Manejo do luto na Clínica Veterinária. **Boletim Apamvet**, v.8, n.3, p.19-20, 2017.
11. FRANK, A.C. Síndrome de Burnout na Medicina Veterinária. **Boletim Apamvet**, v.9, n.3, p.6-7, 2018.
12. LINHARES, R.J.A. **Condições Laborais, Variáveis e *Burnout* em Médicos Veterinários Portugueses**. 2018. 29f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Trabalho e das Organizações) – apresentado a Universidade Católica Portuguesa, Braga, Portugal, 2018.
13. MATOS, D. O impacto do desemprego e a Saúde Psicossocial. **Psicologia.pt**, 14p., 2018. Disponível em: < <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1165.pdf>>. Acesso em 11 de setembro de 2020.
14. MOSES, L.; MALOWNEY, M.J.; BOYD, J.W. Ethical conflict and moral distress in veterinary practice: A survey of North American Veterinarians. **Journal of Veterinary International Medicine**, p.1-8, 2018. Doi: 10.1111/jvim.15315.
15. NETT R.J.; WITTE T.K.; HOLZBAUNER S.M.; et al. **Risk factors for suicide, attitudes toward mental illness, and practice-related stressors among US veterinarians**. J Am Vet Med Assoc 2015;247:945–955.
16. PINTO, G.H.L; CASSIANO, E.R.T.; ALMEIDA, L.F.; BABBONI, S.D; **Síndrome de Burnout na Medicina Veterinária**. Anais do I Congresso Nacional de Residências em Saúde (Online). Disponível em: <https://editoraomnisscientia.com.br/catalogos/ciencias-da-saude/anais-do-i-congresso-nacional-de-residencias-em-saude-online/>. Acesso: 17/11/201.
17. PLATT B.; HAWTON K.; SIMKIN S.; et al. **Suicidal behaviour and psychosocial problems in veterinary surgeons: a systematic review**. Article in Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. December 2010
18. OLLHOFF, C.K.; MENEGATI, C.L.; AMORIM, C.A.A. Saúde mental e trabalho: estresse, Síndrome de *Burnout* e suicídio em Médicos – Veterinários. **Revista CFMV**, ano XXV, n°80, p.33-37, 2019.
19. SOARES, C. A.; **Síndrome de burnout e suicídio sob a luz da medicina veterinária sistêmica**. Boletim Técnico - Associação Brasileira de Veterinários de Animais Selvagens – ABRAVAS. Ano IV – Nov/2019 – n° 40.
20. SAKATA, P.C.S. **Médico Veterinário: Síndrome de *Burnout* e Ingresso no mercado de trabalho formal**. 2018. 57f. Trabalho de Conclusão Final (Mestrado Profissional em Clínicas Veterinárias) – apresentado a Universidade Estadual de Londrina, Londrina – Pr, 2018.

21. TOMASI S.E.; FECHTER E.D.; EDWARDS N.T.; et al. **Suicide among veterinarians in the United States from 1979 through 2015.** J Am Vet Med Assoc 2019;254:104–112.
22. VARELA, R.M.C. **Burnout em profissionais de saúde animal: Um estudo integrativo com variáveis individuais, relacionadas com o trabalho e psicossociais.** Mestrado em Psicologia Social e das Organizações Instituto Universitário de Lisboa. Dezembro, 2020.
23. ZANI, G.L.; ROSA, C.L.; MACHADO, M.A. Síndrome de Burnout e a fadiga da compaixão: das vulnerabilidades dos profissionais de veterinária. **Brasilian Journal of Development**, v.6, n.1, p.4107- 4123, 2020. Doi: 0.34117/bjdv6n1-292.
24. WITTE T.K.; SPITZER E.G.; EDWARDS N., et al. **Suicides and deaths of undetermined intent among veterinary professionals from 2003 through 2014.** J Am Vet Med Assoc. 2019;255(5):595–608. doi: 10.2460/javma.255.5.595.

APÊNDICE A**QUESTIONÁRIO: “Saúde mental: esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos médicos veterinários de Londrina, Paraná”**

1. Idade: _____anos

2. Sexo: () Feminino () Masculino

3. Estado civil: () solteiro(a) () casado(a) () separado(a) () viúvo(a) () união estável

4. Filhos: () sim () não

6. Você faz atividades físicas regularmente (no mínimo 2 vezes por semana)?

() sim () não

7. Você dispõe de pelo menos 1 dia de descanso ou lazer por semana?

() sim () não

8. Qual é a sua carga horária de trabalho semanal? _____horas

9. Quando você concluiu sua graduação em Medicina Veterinária?

() 1-5 anos

() 5-10 anos

() Mais de 10 anos

10. Atualmente você está cursando especialização ou curso de aperfeiçoamento?

() sim () não

11. À quanto tempo está no trabalho/emprego atual:

() 1-5 anos

() 5-10 anos

() Mais de 10 anos

12. Qual é a sua área de atuação/especialidade? _____

13. Trabalha atualmente em que tipo de local? (assinale mais de uma alternativa se for o caso)

() Clínica

() Hospital

() à campo

() Atendimento a domicílio

14. Como se da sua contratação?

- Registro profissional de medicina veterinária
- Registro profissional em outra categoria profissional
- Autônomo
- Sem nenhum tipo de registro

15. Trabalha com plantões noturnos também?

- Sim Não

16. Quão satisfeito você se sente ao lidar com o tutor do seu paciente?

- insatisfeito pouco satisfeito satisfeito muito satisfeito não lido diretamente

17. Quão satisfeito você se sente ao lidar com o seu paciente?

- insatisfeito pouco satisfeito satisfeito muito satisfeito não lido diretamente

18. Quão satisfeito você está com o seu trabalho?

- insatisfeito pouco satisfeito satisfeito muito satisfeito

19. Em algum momento, você se sentiu forçado a atuar em desacordo com seus princípios?

- nunca algumas vezes ao ano ou menos uma vez ao mês ou menos algumas vezes por mês uma vez por semana algumas vezes por semana todos os dias

18. Com que frequência você tem conflito de opinião com tutores de animais sobre como eles desejam proceder no tratamento de seu animal?

- nunca algumas vezes ao ano ou menos uma vez ao mês ou menos algumas vezes por mês uma vez por semana algumas vezes por semana todos os dias

19. O que você faz nessa situação?

- Nada
- Discute com colegas
- Encaminha o caso
- Outro

20. Com que frequência você foi solicitado a fazer algo que parecia incorreto?

- nunca algumas vezes ao ano ou menos uma vez ao mês ou menos algumas vezes por mês uma vez por semana algumas vezes por semana todos os dias

21. Com que frequência você aceitou essa solicitação?

- nunca algumas vezes ao ano ou menos uma vez ao mês ou menos algumas vezes por mês uma vez por semana algumas vezes por semana todos os dias

22. Você se sente como se tivesse o direito de dizer não?

- Sim Não

23. Com que frequência você tem casos em que se sente como se não pudesse fazer o que considera correto?

- nunca algumas vezes ao ano ou menos uma vez ao mês ou menos algumas

vezes por mês () uma vez por semana () algumas vezes por semana () todos os dias

24. Quando ocorre essas situações, quanto de estresse isso lhe causa?

() Nenhum. () Pouco. () Moderado. () Severo

25. O que faz para lidar com essa situação?

- () Não faz nada
- () Conversa com parceiro ou amigo
- () Discute com colega
- () Busca ajuda profissional
- () Outro

26. Com que frequência se irrita com clientes ou colegas no seu local de trabalho?

() nunca () algumas vezes ao ano ou menos () uma vez ao mês ou menos () algumas vezes por mês () uma vez por semana () algumas vezes por semana () todos os dias

27. Com que frequência costuma chorar no ambiente de trabalho?

() nunca () algumas vezes ao ano ou menos () uma vez ao mês ou menos () algumas vezes por mês () uma vez por semana () algumas vezes por semana () todos os dias

28. Com que frequência falta ao trabalho pois não tem vontade de estar naquele ambiente?

() nunca () algumas vezes ao ano ou menos () uma vez ao mês ou menos () algumas vezes por mês () uma vez por semana () algumas vezes por semana () todos os dias

29. Em seu trabalho quais situações você considera estressantes?

- () Lidar com os clientes () Busca por diagnóstico () Interação com os colegas
- () Outro, especifique

30. Faz algum tipo de acompanhamento psicológico?

() Sim () Não () Já fiz antigamente

31. Apresenta ou apresentou alguns dos seguintes problemas recentemente? (assinale mais de uma alternativa se for o caso)

- Falta de ar
- Gripe ou resfriados
- Perda de interesse sexual
- Palpitações
- Depressão
- Conceito negativo de si mesmo
- Insônia
- Dores musculares
- Dor de cabeça
- Falta ou excesso de apetite
- Tristeza
- Dores nas costas
- Dificuldade de memorização
- Acorda cansado
- Dificuldade de concentração
- Desânimo
- Angústia
- Irritabilidade
- Ansiedade

32. Quais os mecanismos que você utiliza para liberar estresse? (assinale mais de uma alternativa se for o caso) Esporte

- Lazer
- Conversar
- Passear
- Viagem
- Animais
- Meditação, relaxamento e massagem
- Contato com a natureza
- Comer
- Sexo
- Família
- Desconta no parceiro
- Não faz nada
- Chora

Dormir

Bebe/usa substâncias (maconha, cigarro, ou outros tipos de drogas)

33. Você acha que sofre de estresse?

Sim Não

34. Caso tenha respondido sim, qual a gravidade do seu estresse:

Leve Moderado Acentuado Severo

35. Sua remuneração satisfaz suas necessidades?

Sim Não

36. Consegue ter tempo para atualização e qualificação em sua área?

Sim Não

37. Está satisfeito com a qualidade do seu trabalho?

Sim Não

38. Seu relacionamento com seus colegas de trabalho é harmonioso?

Sim Não nem sempre

39. Gosta de interagir socialmente com seus colegas?

Sim Não às vezes

40. Usufri do respeito merecido por sua atuação?

Sim Não

41. Se pudesse voltar no tempo faria o mesmo curso de graduação ou faria outro?

Sim Não

42. Já pensou em abandonar a carreira?

Sim Não

43. Durante sua formação em Medicina Veterinária, quantas horas de instrução ou treinamento você recebeu para resolver diferenças de opinião sobre qual é o melhor atendimento para os pacientes?

Nenhuma

1-5 horas

mais de 5 horas

45. Durante sua formação em Medicina Veterinária, quantas horas de instrução ou treinamento você recebeu sobre autocuidado/saúde mental?

Nenhuma

1-5 horas

mais de 5 horas

46. Possui quantos empregos:

Um

Dois

mais de dois

47. Quantas vezes você recebeu o que considera ser pedidos inadequados de eutanásia?

nunca algumas vezes ao ano ou menos uma vez ao mês ou menos algumas vezes por mês uma vez por semana algumas vezes por semana todos os dias

48. Com que frequência você atendeu a essa solicitação?

nunca algumas vezes ao ano ou menos uma vez ao mês ou menos algumas vezes por mês uma vez por semana algumas vezes por semana todos os dias

49. Quanto de estresse você sente após esse tipo de situação?

Nenhum. Pouco. Moderado. Severo

50. Com que frequência se sente angustiado ou estressado no seu trabalho?

Nunca

às vezes

sempre

51. Você sente que sua compaixão ou capacidade de empatia para com seus pacientes diminuíram ao longo de sua prática?

Sim

Não

às vezes

52. Você sente que sua compaixão ou capacidade de empatia para com seus clientes diminuíram ao longo de sua prática?

Sim

Não

às vezes

53. Faz ou já fez uso de algum tipo de medicamento?

Ansiolítico

Antidepressivo

Medicamento para dormir

54. Já fez prescrição desse tipo medicamento para uso próprio?

Sim

Não

55. Já pensou em suicídio?

Sim

Não

56. Conhece ou teve algum amigo da área de cometeu suicídio?

Sim

Não

57. Quais fatores você acredita que colabora para o surgimento de doenças psíquicas em profissionais da sua área?

- Má remuneração
- Excesso de horas de trabalho
- Falta de reconhecimento
- Cobrança excessiva por parte dos clientes
- Dificuldade de horas para descanso e alimentação.
- Outro, especifique

58. Você acredita que prioriza mais seu trabalho do que sua saúde física e mental?

- Sim Não às vezes

59. Já deixou de participar de eventos importantes com a família e amigos por causa do trabalho?

- sim não às vezes

60. Quanto de estresse isso lhe causou?

- Nenhum. Pouco. Moderado. Severo

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, do projeto de pesquisa “**Saúde Mental: esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos Médicos Veterinários de Londrina, Paraná**”, de responsabilidade do (a) pesquisador (a) Angélica Rodrigues de Amorim.

Leia cuidadosamente o que segue e me pergunte sobre qualquer dúvida que você tiver. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso aceite fazer parte do estudo, assine ao final deste documento.

Declaro ter sido esclarecido sobre os seguintes pontos:

1. O trabalho tem por objetivo a elaboração de uma cartilha de orientação em Saúde Mental para Médicos Veterinários da cidade Londrina, Paraná. Através desta pesquisa será realizada a detecção de fatores que levam o profissional médico veterinário ao esgotamento mental e consequentemente ao surgimento de problemas relacionados ao estresse como a Síndrome de *Burnout* e a fadiga por compaixão.
2. A minha participação nesta pesquisa consistirá em uma pesquisa feita por meio de questionário contendo 60 perguntas pela plataforma Google Forms, e enviada para Médicos Veterinários da cidade Londrina – Pr no período de 01 de Outubro a 30 de Novembro de 2020.
3. Ao participar desse trabalho estarei contribuindo para incentivar o poder público em tornar o suporte psicológico e psiquiátrico mais acessível aos Médicos Veterinários, fomentar o Ministério da Educação para mudança curricular na graduação de Medicina Veterinária, com a implementação das disciplinas de psicologia e tanatologia.
4. Não terei nenhuma despesa ao participar da pesquisa e poderei deixar de participar ou retirar o meu consentimento a qualquer momento.
5. Fui informado e estou ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.
6. Caso ocorra algum dano comprovadamente decorrente de minha participação no estudo, poderei ser compensado conforme determina a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.
7. Meu nome será mantido em sigilo, assegurando assim a minha privacidade, e se eu desejar terei livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação.

8. Fui informado que os dados coletados serão utilizados, única e exclusivamente, para fins desta pesquisa, e que os resultados poderão ser publicados em artigos e eventos científicos, bem como no Trabalho Final de Mestrado.

9. Qualquer dúvida, pedimos a gentileza de entrar em contato com **angelica_malu@hotmail.com** ou **suellencordova@hotmail.com**, pesquisadoras responsáveis pela pesquisa, telefones: **(43) 9126-4855** ou **(43) 9655-4060**.

Por gentileza, preencher os dados a seguir para confirmar sua participação na pesquisa:
“Saúde Mental: esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos Médicos Veterinários de Londrina, Paraná”

Eu, _____ (Nome completo), CPF _____, CRMV-PR _____ Declaro estar ciente destes termos, de acordo com a participação na pesquisa.
Assinatura: _____

Angélica Rodrigues de Amorim

Prof^a. Dr^a. Suelen Túlio de Córdova Gobetti

APÊNDICE C

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO SOBRE SAÚDE MENTAL PARA MÉDICOS VETERINÁRIOS

O que é Burnout e fadiga por compaixão?

A Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema, sempre relacionada ao trabalho de um indivíduo. Essa condição também é chamada de "síndrome do esgotamento profissional" e afeta quase todas as facetas da vida de um indivíduo.



(41) 33734237 – Clínica psicológica UEL
388 – Centro de Valorização à Vida
(41) 3378 - 0521 – CAPS III 24 horas

Dados extraídos da dissertação de Mestrado Profissional em Clínica Veterinária (UEL) intitulada "Saúde Mental: esgotamento profissional avaliando o bem-estar dos Médicos Veterinários de Londrina, Paraná" da Médica Veterinária Angélica Rodrigues de Amorim. CRVZ 11020-PR.

- ✓ 1 em cada 10 médicos veterinários sofrem de alguma doença mental.
- ✓ 1 a cada 5 sofre com os tutores, porque se recusam a prestar serviços gratuitos.
- ✓ Segundo dados do Sistema Único de Saúde (SUS) o Médico Veterinário é o profissional com maior risco de suicídio no Brasil, sendo dez atos cometidos para um realizado pelo restante da população, enquanto a possibilidade de cometerem o ato é 2,25 vezes maior. Dentre os principais fatores relacionados a esses dados estão a síndrome de burnout e a fadiga por compaixão.
- ✓ Os médicos veterinários apresentam maiores níveis de burnout comparado a médicos da medicina humana. A maioria não recomenda a profissão, devido a baixa remuneração e o estresse como principais

Guia de bolso



Saúde Mental em Medicina Veterinária

Quais os sintomas da síndrome de Burnout você possui?

- Cansaço mental e físico excessivos
- Insônia
- Dificuldade de concentração
- Perda de apetite
- Irritabilidade e agressividade
- Lapsos de memória
- Baixa autoestima
- Desânimo e apatia
- Dores de cabeça e no corpo
- Negatividade constante
- Sentimentos de derrota, fracasso e insegurança
- Isolamento social
- Pressão alta
- Tristeza excessiva



Se você assinalou mais de cinco opções procure ajuda!

Dicas para quem está passando pelos sintomas de Burnout

- Construa uma cultura corporativa forte no seu ambiente de trabalho.
- Tenha o hábito da prática de exercícios.
- Tenha um tempo para relaxamento:
 - Aprenda dizer "NÃO".
- Interaja de forma harmoniosa com seus colegas de trabalho.
 - Otimize seu tempo.
- Viva emoções fora do ambiente de trabalho.
 - Evite vícios.
- Mantenha um círculo de amigos e relações próximas que compreendam o que está acontecendo.
 - Procure ajuda psicológica ou psiquiátrica.

PENSE EM VOCÊ!

O MÉDICO VETERINÁRIO NÃO É SÓ UM PROFISSIONAL, ELE É O AMOR DE ALGUÉM.

RESPEITO A PROFISSÃO!

Seja um profissional feliz



*Imagens download gratuito @pinterest em Vetbeasy.com