

CURRÍCULO DE RESIDÊNCIA MÉDICA EM ANESTESIOLOGIA: ONDE ENTRA O AUTOCUIDADO ?



**Claudia M. Rodrigues
P. Cavaliere**

- Médica Anestesiologista - PUC-Campinas
- Coordenadora do Núcleo do Eu - SBA



**Marcos Antônio Costa
de Albuquerque**

- Médico Anestesiologista - SAESE
- Diretor-Presidente SBA 2022



**Lorena Ibiapina
Mendes de Carvalho**

- Presidente da SAEPI
- Presidente do Conselho Superior da SBA - 2022



**Mônica Braga da
Cunha Gobbo**

- Médica Anestesiologista - PUC-Campinas
- Responsável pelo CET PUC-Campinas



Renata de Paula Lian

- Médica Anestesiologista - PUC-Campinas
- Corresponsável pelo CET PUC-Campinas

A Carta de Recife, em 2018, foi considerada um divisor de águas na SBA, e nela reconhece-se que “para bem cuidar, (...) o anesthesiologista deve estar no seu melhor estado físico, mental e social, porque um profissional saudável aumenta a segurança do ato médico e a qualidade da assistência. Nesse sentido, a educação tem um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida do anesthesiologista, por isso, apoiamos o desenvolvimento, a disseminação e o treinamento desse profissional nessa área”.

A partir disso, nossa sociedade alcançou a visão de que a saúde ocupacional é indissociável do bem-estar físico, mental e social do ser humano, lançando um movimento pioneiro de cuidado e promoção da saúde do médico anesthesiologista no Brasil, fomentando um compromisso com a vida e o bem estar dos anesthesiologistas, com planos de ação focados nos níveis físico, educativo e social, bem como o acompanhamento dos registros da sua morbimortalidade.

A relevância dessa iniciativa ficou ainda mais evidente com os alarmantes índices de síndrome de burnout, dependência química pelo fácil acesso à substâncias psicoativas, transtornos psiquiátricos como ansiedade, depressão e síndrome do pânico, bem como suicídio nos casos mais graves.

De fato, tais desdobramentos são o reflexo de uma profissão de alto risco ocupacional, nas esferas psíquica, física, química, biológica e organizacional, associado a elevadas cargas horárias de trabalho já desde a especialização.

Condições insalubres (como ambientes fechados, baixas temperaturas e isenção da luz solar), tomadas rápidas de decisão e altas cargas de estresse diário marcam a nossa rotina.

Prevalece, também, uma ideia equivocada de que “o anesthesiologista não pode errar”, com temor pela integridade dos pacientes e pelas possíveis repercussões médico-legais, gerando um sentimento negativo de perdas e fracassos iminentes no caso de uma eventual falha.

Reconhecem-se, assim, os desafios e dificuldades que acompanham o nosso cotidiano, sendo fundamental estar bem para prover o melhor cuidado ao paciente e desenvolver um ambiente de trabalho saudável, sendo válida toda iniciativa que vise os propósitos acima citados.

Como continuidade do trabalho iniciado com a Carta de Recife, surgiu a concepção do Núcleo do EU, um projeto inovador mostrando o protagonismo e proatividade da SBA, voltado para os médicos anesthesiologistas e médicos em especialização (residentes), trazendo um olhar atento para o autoconhecimento, autocuidado e autogerenciamento, como forma de promoção da saúde e do bem-estar na busca pelo equilíbrio pessoal e profissional.

E porque não despertar essa mudança já no início da formação, quebrando paradigmas perpetuados na classe médica de que qualquer demonstração de insegurança ou fragilidade é sinônimo de fraqueza?

É preciso considerar que a residência médica é uma fase de transformação não só na vida profissional mas também na pessoal, uma vez que muitos mudam de cidade, se distanciam da família e precisam estabelecer novo círculo social.

Acolhimento e proteção são práticas essenciais que auxiliam na sensação de segurança do residente em seu novo dia a dia, tornando-o mais leve.

Incorporar o autocuidado contribui com a resiliência necessária para um melhor enfrentamento de todas as particularidades inerentes à nossa especialidade e já citadas aqui, estimulando o desenvolvimento não só técnico, mas humano também!