

SAÚDE MENTAL NA MEDICINA VETERINÁRIA



ÍNDICE

CAPÍTULO 01

O QUE É SAÚDE MENTAL?

03

CAPÍTULO 02

SAÚDE MENTAL NA MEDICINA VETERINÁRIA

04

CAPÍTULO 03

SÍNDROME DE BURNOUT NA MEDICINA
VETERINÁRIA

05

CAPÍTULO 04

FADIGA POR COMPAIXÃO NA VETERINÁRIA

06

CAPÍTULO 05

FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA
SAÚDE MENTAL

07

CAPÍTULO 06

AUTOCUIDADO NA MEDICINA VETERINÁRIA

08

CAPÍTULO 07

MAPA DA RESILIÊNCIA PARA MÉDICOS
VETERINÁRIOS

10

CAPÍTULO 1 - O QUE É SAÚDE MENTAL?

A saúde mental refere-se ao bem-estar emocional, psicológico e social, influenciando diretamente:

- ✓ A capacidade de lidar com o estresse;
- ✓ A tomada de decisões;
- ✓ A construção de relações saudáveis.

Importante:

Saúde mental não significa apenas a ausência de transtornos, assim como, não está associada a ausência de sofrimento, mas envolve equilíbrio emocional e adaptação às adversidades, ou seja, o desenvolvimento da resiliência.



CAPÍTULO 2 - SAÚDE MENTAL NA MEDICINA VETERINÁRIA

Os médicos-veterinários lidam com diversas demandas emocionais, o que torna a saúde mental um tema crucial na profissão.

Principais fatores estressores:

- ✓ Cuidado de animais em situação crítica.
- ✓ Contato frequente com o sofrimento e luto dos tutores.
- ✓ Realização de eutanásia e tomadas de decisão complexas.
- ✓ Animais vítimas de maus-tratos e negligência.
- ✓ Alta carga de trabalho e falta de suporte emocional.
- ✓ Desvalorização e romantização da profissão.

Apesar da sólida formação técnica, a graduação geralmente não prepara adequadamente os veterinários para lidar com essas questões emocionais, contribuindo para o desgaste psicológico.



CAPÍTULO 3 - SÍNDROME DE BURNOUT NA MEDICINA VETERINÁRIA

A **síndrome de burnout** é um fenômeno associado ao estresse crônico no ambiente de trabalho, caracterizado por:

- 1 Exaustão emocional:** Sensação de esgotamento extremo.
- 2 Despersonalização:** Distanciamento e insensibilidade emocional em relação aos pacientes e tutores.
- 3 Redução da realização pessoal:** Percepção de ineficácia e desmotivação.

Principais fatores estressores:

- ✓ **Exaustão emocional:** sensação constante de cansaço físico e mental, falta de energia e dificuldade de recuperação;
- ✓ **Despersonalização e/ou cinismo:** afastamento emocional, indiferença, irritabilidade e atitudes negativas em relação a colegas e clientes;
- ✓ **Baixa realização profissional:** sentimento de ineficácia, perda da confiança nas próprias habilidades, sensação de inutilidade e frustração com o trabalho;
- ✓ **Alterações físicas:** dores de cabeça, problemas gastrointestinais, insônia e enfraquecimento do sistema imunológico
- ✓ **Dificuldade de concentração e tomada de decisão:** esquecimento frequente e menor desempenho nas atividades.

CAPÍTULO 4 - FADIGA POR COMPAIXÃO NA VETERINÁRIA

A **fadiga por compaixão** é um fenômeno psicológico que ocorre quando o profissional, ao lidar continuamente com o sofrimento alheio, torna-se emocionalmente exausto devido à empatia excessiva.

Principais sintomas:

- ✓ **Exaustão emocional:** sensação de estar drenado emocionalmente ao ajudar outros, com dificuldade para se recuperar;
- ✓ **Empatia reduzida:** dificuldade em se conectar emocionalmente com pacientes e tutores, sentimento de apatia e distanciamento;
- ✓ **Intrusão de pensamentos:** reviver casos difíceis, preocupação excessiva com os pacientes e sofrimento prolongado;
- ✓ **Sensação de sobrecarga e desesperança:** acreditar que nunca será possível fazer o suficiente para ajudar os animais e seus tutores;
- ✓ **Desgaste físico e psicológico:** sintomas como ansiedade, insônia, dores físicas e sintomas depressivos;
- ✓ **Mudanças no comportamento:** isolamento social, irritabilidade, choro frequente e perda de motivação.



CAPÍTULO 5 - FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA SAÚDE MENTAL

Diversos fatores podem influenciar a saúde mental dos médicos veterinários, tanto de risco quanto de proteção.

Fatores de risco incluem o alto estresse associado à carga de trabalho excessiva, a falta de suporte emocional e a pressão constante para ser "forte" diante das dificuldades.

Além disso, a **desvalorização da profissão e a falta de preparo psicológico** durante a graduação são fatores que contribuem para o aumento da vulnerabilidade à síndrome de burnout e à fadiga por compaixão.

Por outro lado, **fatores de proteção** incluem o apoio social, seja no ambiente de trabalho, com colegas ou na forma de apoio psicológico profissional.



A formação em gestão emocional e o desenvolvimento de estratégias para lidar com a pressão podem diminuir o impacto dos fatores de risco.

Além disso, **práticas de autocuidado**, como a promoção de espaços para descanso e o incentivo a atividades que promovam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, são essenciais para proteger a saúde mental dos veterinários.

Programas de bem-estar e suporte emocional também têm mostrado eficácia na redução do estresse e na melhoria do bem-estar geral desses profissionais.



CAPÍTULO 6 - AUTOCUIDADO NA MEDICINA VETERINÁRIA

O autocuidado é essencial para a saúde mental dos médicos veterinários, ajudando a lidar com o estresse e os desafios emocionais da profissão. Cuidar de si vai além do descanso: envolve a adoção de práticas contínuas que favorecem o equilíbrio físico, emocional e psicológico.

Práticas de autocuidado:

- ✓ **Estabelecimento de limites saudáveis:** aprender a dizer "não" e respeitar os próprios limites para evitar sobrecarga e esgotamento.
- ✓ **Rotina de descanso e sono adequado:** Essencial para regulação emocional, recuperação do corpo e melhora na tomada de decisões.
- ✓ **Atividade física regular:** reduz o estresse e a ansiedade, promovendo bem-estar.
- ✓ **Alimentação equilibrada:** impacta diretamente na energia, humor e saúde geral.
- ✓ **Momentos de lazer e relaxamento:** hobbies, amigos e família fortalecem a resiliência emocional.
- ✓ **Suporte psicológico:** terapia e grupos de apoio auxiliam no enfrentamento de desafios emocionais.

- ✓ **Conexão com a comunidade:** compartilhar experiências com colegas reduz o isolamento e fortalece o suporte mútuo.
- ✓ **Mindfulness e meditação:** promovem atenção plena, controle emocional e redução do estresse.
- ✓ **Propósito e significado no trabalho:** lembrar-se da importância da profissão e dos impactos positivos pode aumentar a satisfação profissional.

Importante:

O autocuidado não é um luxo, mas uma necessidade. Pequenas mudanças diárias podem prevenir burnout e fadiga por compaixão, promovendo qualidade de vida.



CAPÍTULO 7 - MAPA DA RESILIÊNCIA PARA MÉDICOS VETERINÁRIOS

A resiliência é a capacidade de enfrentar desafios e se recuperar de adversidades. Na veterinária, essa habilidade é fundamental para **lidar com o estresse ocupacional, o luto dos tutores e as dificuldades emocionais da profissão.**

O Mapa da Resiliência ajuda a visualizar e fortalecer recursos internos e externos para manter o equilíbrio emocional.

Como Construir o Seu Mapa da Resiliência:

Reconheça Seus Pilares de Apoio	Identifique Suas Estratégias de Autocuidado	Encontre Seus Recursos Internos	Desenvolva Estratégias para Lidar com Adversidades
Pessoas de confiança: Quem te apoia emocionalmente? (Colegas, amigos, família, mentor, terapeuta);	O que te ajuda a relaxar? (Meditação, esportes, música, leitura).	Quais são suas forças? (Resiliência, empatia, dedicação, capacidade de aprendizado).	O que fazer quando se sentir sobrecarregado? (Falar com alguém, tirar uma pausa, reavaliar prioridades).
Ambiente seguro: Onde você se sente acolhido? (Casa, natureza, clínica, espaço de descanso);	Como você equilibra trabalho e vida pessoal? (Hobbies, tempo de qualidade, viagens curtas).	Quais desafios você já superou? (Relembre momentos difíceis e como lidou com eles).	Quais sinais indicam que você precisa de ajuda? (Fadiga extrema, irritabilidade, desmotivação).
Redes profissionais: Participa de grupos de apoio ou comunidades? (Mentoria, terapia de grupo, redes de veterinários).	Quais práticas fortalecem sua energia emocional? (Jornal de gratidão, voluntariado, conexão com animais).	O que te motiva a continuar? (Missão profissional, impacto na vida dos animais e tutores).	Que ações pode tomar para evitar o burnout? (Estabelecer limites, buscar suporte, praticar autocuidado).

Dica:

Revise seu Mapa da Resiliência periodicamente e ajuste conforme necessário. A resiliência é uma habilidade que pode ser fortalecida ao longo do tempo.



Autoras:

Psicóloga Dra. Bianca S. Gresele

Psicóloga Juliana Sato.