



ACONTECE

SAÚDE

A SAÚDE DE QUEM CUIDA DE VOCÊ

A estressante rotina de São Paulo e a carga sobre-humana de trabalho são alguns dos fatores que impactam direta e negativamente a qualidade de vida e, por consequência, a prática dos médicos atualmente.



A inferência salta aos olhos a partir da análise dos dados de pesquisa inédita da APM, realizada de 19 a 29 de agosto, com profissionais de Medicina de todo o estado.

A amostragem teve a participação de 778 médicos respondendo espontaneamente questionário estruturado on-line, via plataforma Survey Monkey. A Associação Paulista de Medicina busca aprofundar a compreensão sobre os problemas de saúde enfrentados por aqueles que cuidam do nosso bem-estar diariamente.

A pesquisa confirma que os médicos cumprem jornadas de trabalho bem mais puxadas do que a estabelecida na Constituição da República, em seu artigo 7º, inciso XIII, de oito horas diárias e 44 semanais. Estão nesse grupo cerca de 50% dos que responderam ao questionário: 24,94% chegam a 50 horas, enquanto 24,29% vão ao limite de 60 horas ou mais.

A relação entre descolamento para os pontos em que atendem e tempo dispendido também aponta para desgaste enorme dos médicos, assim como ocorre com boa parte da população. Um a cada três gasta diariamente até duas horas ou três horas nesse vai e vem. Cinco entre dez (mais especificamente 50,64%) percorrem até 20 a mais de 50 quilômetros no dia a dia.

Sobre esse ponto específico, vale uma reflexão: todas as semanas, mais de 30% dos médicos perdem, no mínimo, o equivalente a um dia de trabalho presos em engarrafamentos, sofrendo com as mazelas do trânsito.

Péssimo para a saúde deles e, bem provavelmente, interfere no nível da assistência.

Atividade física

Os médicos estão bem fora da curva quando suas vidas são colocadas diante da recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) de prática de 150 a 300 minutos de atividade física por semana.

Dos 778 que retornaram à pesquisa da APM, 26,99% dizem ficar simplesmente no zero, ou seja, nada de atividade física; e 57,97% declaram ter uma rotina de exercícios de uma até quatro vezes por semana.

Já sete em cada dez profissionais da área apontam até, no máximo, 30 minutos das atividades.

Covid-19

Fica evidente pela pesquisa que os médicos foram severamente castigados pela pandemia. Um paralelo importante: estima-se que o Brasil tenha cerca de 215 milhões de habitantes. Em 13 de outubro de 2022, os casos somavam 34,7 milhões. A proporção, a partir desses números, é de 16,14%.

Entre os profissionais de Medicina, 68,63% tiveram, parte deles mais de um episódio. Só 28,41% não contraíram por vez alguma e 2,96% afirmam não saber.

Eles também sofrem com sintomas da Covid-19 longa, como perda de memória, ansiedade, insônia, dores musculares e queda de cabelo, dentre outros.

Há também registros a comemorar: primeiramente, nove em cada dez médicos se vacinaram contra a Covid-19. Outro ponto positivo: 95% dos médicos dizem não fumar. Aliás, 77,76% nunca fumaram, e 16,07% pontuam ter abandonado o hábito em referência aos cigarros convencionais.

COLUNA SAÚDE ACONTECE