

## SÍNDROME DE BURNOUT: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

Lucas Shangenis de Holanda Gama, Davi Neto Camargo Mesquita, Vinicius Barroso de Sousa, Monica Alves Queiroz, Karla Gomes da Silva

Palavras-Chave: Distúrbio psíquico. Esgotamento profissional. Profissionais da saúde.

**DOI: 10.47094/IVCNNESP.2023/RS.11**

**Introdução:** A síndrome de Burnout trata-se de um distúrbio psíquico decorrente do esgotamento extremo e que, na grande maioria das vezes, está relacionada com as condições de trabalho do indivíduo, afetando em todos os aspectos da vida do portador desta. A síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional é resultante direta do acúmulo excessivo de estresse, tensão emocional e de trabalho, principalmente daqueles profissionais que trabalham sob pressão constante, como os da área da saúde. Todo esse estresse acumulativo resulta em uma depressão profunda que necessita de acompanhamento médico constante. **Objetivos:** Realizar uma revisão sistemática de literatura a respeito da síndrome Burnout, delineando o seu quadro sintomático, diagnóstico, tratamento e suas formas de prevenção. **Métodos:** Realizou-se uma revisão sistemática de literatura nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico, e UpToDate, LILACS (Literatura Latino-Americanas e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed, utilizando os descritores: (“síndrome de Burnout” OR “diagnóstico e tratamento da síndrome de Burnout” OR “medidas de prevenção da síndrome de Burnout”). **Resultados:** Foram pesquisados e analisados 6 artigos, dentro os quais observou-se que o impacto que a síndrome de Burnout gera na vida do indivíduo interfere em diversas esferas de sua vida. Esses pacientes apresentam como principais sintomas o cansaço físico e mental, dores musculares, distúrbios respiratórios, transtornos cardiovasculares, insônia, perda de apetite e diversas outras afecções que interferem no seu dia a dia. O diagnóstico dessa síndrome deve ser realizado por um psiquiatra ou psicólogo, os quais por meio de um diálogo analítico sobre o relato do paciente, bem como a sua relação com o seu trabalho. Por sua vez, o tratamento dessa condição deve ser por meio de medicamentos que tratem os sintomas, bem como sessões de terapias constantes. As formas de prevenção baseiam-se na inclusão de atividades físicas em seu cotidiano e ajuda médica/ familiar. **Conclusão:** Cada vez mais as pessoas estão adoecendo por se doar demais a rotinas cansativas e estressantes. Dessa forma, entender e propagar sobre os aspectos clínicos, diagnósticos e preventivos dessa síndrome pode ser uma forma de auxiliar no reconhecimento precoce e na intervenção rápida.