**Síndrome de Burnout – Relato de Experiência do Cuidador Informal.**

Aline Correia Barbosa

Faculdade Alfredo Nasser

nine\_t4@hotmail.com

Murilo Calil Alves

Faculdade Alfredo Nasser

murilocalilalves@hotmail.com

Nathália Lima Sanchez

Faculdade Alfredo Nasser

nathalia702009@hotmail.com

**RESUMO**

A Síndrome de Burnout (SB) se tornou uma questão de saúde pública, pois se insere no campo das doenças ocupacionais, sendo caracterizada como sensação de estar esgotado físico, mental e emocionalmente em decorrência do trabalho. É tida como um problema de saúde ocupacional que leva o indivíduo a uma despersonalização e uma baixa realização profissional, relacionado às atividades laborais. Este estudo tem como objetivo conhecer quais as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos profissionais de saúde para cuidadores cometidos pela Síndrome de Burnout, a partir de estudos já realizados, além de analisar a qualidade de vida desses cuidadores. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a qual refere-se a um método que analisa e sintetiza as pesquisas de maneira sistematizada, e contribui para aprofundamento do tema investigado, e a partir dos estudos realizados separadamente é possível construir uma única conclusão, pois foi investigados problemas idênticos ou parecidos. Neste estudo apresentaremos um relato de caso com a utilização do Arco de Maguerez, na assistência à pacientes com a Síndrome de Burnout na Unidade Básica de Saúde Jardim Tiradentes. Foi realizada uma revisão sistemática e descritiva no banco de dados LILACS, SCIELO e BIREME, nas bibliografias disponíveis e atualizadas da língua portuguesa, publicados a partir de 2015 para material de pesquisa. Em seguida, foi realizada uma leitura analítica para ordenar as informações e identificar o objeto de estudo. Ficamos muito felizes quando a paciente relatou que havia conseguido sair com o marido e o filho, uma vez que percebemos que ela confiou em nossas orientações e está preocupada com sua saúde, buscando meios para melhorar a qualidade de vida. Ao acompanharmos a paciente, após darmos início às estratégias de intervenção, percebemos uma grande facilidade da cuidadora em seguir as orientações que lhe foram propostas, tendo como resultado a redução da sobrecarga que a cuidadora tem com a mãe, pensando mais em si mesma e realizando atividades que gosta, para melhorar sua autoestima e saúde emocional.

**Palavras-chave**: Síndrome de Burnout. Síndrome do cuidador informal do idoso.