

SÍNDROME DE BURNOUT: RELACIONADO AO EXCESSO DE TRABALHO

INTRODUÇÃO: A síndrome de Burnout se caracteriza como um distúrbio psíquico que reduz o ânimo e o nível de interesse de inúmeras atividades. Pode acometer grupos de todas as idades. **OBJETIVOS:** Captar através da literatura a caracterização dessa síndrome. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Google Acadêmico* e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline)*, utilizando como descritores “Saúde Mental”, “Trabalho excessivo” e “Distúrbio Psíquico”, utilizados por meio do operador booleano “AND”. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 a 2022, disponíveis gratuitamente na íntegra, nos idiomas português e inglês. Sendo excluídos estudos não relacionados ao tema, duplicados e fora do recorte temporal. Foram identificados inicialmente 80 estudos nas bases utilizadas e, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e avaliação dos estudos, obteve-se uma amostra final de 06 artigos. **RESULTADOS:** Tal condição é responsável por dificultar grandes planos profissionais e dar um belo golpe na nossa saúde. Entre os mais acometidos com tal problema estão: os workaholics (viciados em trabalhar), pessoas com sobrecarga de atividades ou aqueles que passam por longos períodos de trabalho estressante sem férias. Esse estresse afeta o sistema imune e torna o corpo mais vulnerável, portanto nos casos de Síndrome de Burnout é comum a recorrência de perda de disposição física, outros sintomas são: alteração de humor; desmotivação; insatisfação; negatividade e até alterações de memória. **CONCLUSÃO:** Portanto, é importante que o portador dessa síndrome não despreze o que sente, para que não venha a se transformar em algo mais grave. Dessa maneira, é necessário ficar atento aos sinais e, se for preciso, buscar ajuda psicológica.

Palavras-chave: Saúde Mental, Trabalho excessivo, Distúrbio Psíquico.

REFERÊNCIAS:

ALENCAR, Bruno Eduardo Rocha et al. Compreendendo o adoecimento mental pelo esgotamento profissional da Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 2642-2658, 2022. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/43929>. Acesso em: 26 de agosto. 2022.

GARCIA, Gracielle Pereira Aires; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Indicadores de esgotamento profissional em trabalhadores da Atenção Primária à Saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2334-2342, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JykXxzMdMmnZmL8WFd8mC3s/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 26 de agosto. 2022

DANTAS, Aleksandra Christina Marques; FRANÇA, Giulia Almeida; COSTA, Lucas Santos da. Síndrome de Burnout: A importância do RH na identificação do esgotamento profissional. 2021. Disponível em: <http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/5981>. Acesso em: 26 de agosto. 2022