# Trabalho apresentado no 26º CBCENF

**Título:** IMPACTOS DA SÍNDROME DE BURNOUT NA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES DA SAÚDE MENTAL

**Relatoria:** Olga Maria Castro de Sousa
Giovanna Vitória Aragão de Almeida Santos

**Autores:** Álvaro Sepúlveda Carvalho Rocha
Jefferson Abraão Caetano Lira

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

Introdução: A síndrome de Burnout ou esgotamento profissional é um distúrbio psíquico relacionado à exposição repetida ao estresse no trabalho que afeta a qualidade de vida dos trabalhadores, especialmente no contexto da saúde mental, tornando-se uma importante questão ocupacional e social. Objetivo: Analisar, a partir da literatura científica, os impactos da síndrome de Burnout na qualidade de vida dos trabalhadores da saúde mental. Método: Revisão integrativa fundamentada no referencial teórico de Whittemore e Knafl, utilizando o acrônimo PICo: População (P=profissionais da saúde), Interesse (I=síndrome de burnout) e Contexto (Co=saúde mental). O levantamento bibliográfico foi realizado no mês de julho de 2024 nas bases de dados MEDLINE/PubMed, Web of science, Scopus, BDENF e índice bibliográfico LILACS, utilizando descritores (pessoal de saúde, esgotamento psicológico e saúde mental) e palavras-chave (burnout e profissionais de saúde), combinandos com os operadores booleanos OR e AND. Foram incluídos estudos primários, sem delimitação de idioma. Foram excluídos editoriais, trabalhos de conclusão de curso, teses e dissertações. Os estudos foram selecionados com base no Fluxograma PRISMA 2020, a partir do aplicativo Rayyan. Os dados extraídos foram sintetizados de forma descritiva. Resultados e discussão: A busca identificou 1.207 estudos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 12 estudos compuseram a amostra. A síndrome de Burnout afeta negativamente a qualidade de vida dos trabalhadores de saúde mental, especialmente mulheres e profissionais mais jovens, associando-se a menor satisfação e engajamento no trabalho. O Burnout resulta frequentemente da insatisfação com a carreira e da incompatibilidade entre valores pessoais e demandas do trabalho, impactando diretamente na qualidade de vida desses profissionais. A falta de suporte da equipe contribui para o esgotamento, enquanto a autonomia no trabalho é um fator protetor. Estratégias para o enfrentamento dessa síndrome incluem suporte social e emocional, atividade física, autocuidado e distanciamento do trabalho. Considerações finais: Evidenciou-se que a síndrome de burnout prejudica a qualidade de vida dos trabalhadores de saúde mental e está associada à insatisfação com a carreira e à incompatibilidade entre valores pessoais e demandas de trabalho. Estratégias eficazes para mitigação incluem, principalmente, o suporte social e emocional.