



INFLUÊNCIA DOS DISTÚRBIOS DO SONO NA PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

GABRIELLA CARVALHO SANTOS; LUIZ ANTONIO BELARMINO MIZAEI; FERNANDA BEATRIZ SANTOS SILVEIRA; MARIANA FLOR ROCHA MENDONÇA MELO; LUÍSA CARVALHO DO AMARAL; LUANA THAYNAR CORREIA DE SOUZA; CLARISSE ANDRIELLY DA SILVA GORGONHO; FERNANDA LUÍZA BUARQUE DE GUSMÃO; BEATRIZ VILLAR MENESES SANTOS; MARINA SCHUSTER MONTEIRO

Introdução: A Síndrome de Burnout é uma reação contínua a estressores crônicos no ambiente de trabalho, manifestando-se em três aspectos interligados: esgotamento emocional, despersonalização e diminuição da sensação de realização pessoal. Foi proposto que profissionais da saúde que frequentemente sofrem com a privação de sono estão mais suscetíveis a desenvolver essa condição. **Objetivos:** Analisar a influência dos distúrbios de sono na Síndrome de Burnout e seu impacto na vida dos profissionais da saúde. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática a partir das bases de dados do PubMed e BVS utilizando descritores e termos booleanos: Sleep Disorders AND Burnout. Foram incluídos artigos publicados a partir de 2019 até 2024, em língua inglesa e disponíveis de forma completa e gratuita. Foram excluídos artigos desalinhados com o tema do resumo e artigos incompletos. **Resultados:** Profissionais da saúde como médicos, enfermeiros e outros, frequentemente estão expostos a uma rotina de atividades laborais noturnas, levando à privação de sono e muitas vezes a um esgotamento profissional. Foi visto que há uma prevalência estimada de 50% da Síndrome de Burnout em trabalhadores que passam por privação de sono. Indicando que os distúrbios de sono e o esgotamento estão em níveis epidêmicos na área da saúde. Foram descritos entre esses profissionais, sintomas como sonolência diurna excessiva e má qualidade do sono. Além disso, pesquisas apontam que a relação entre esgotamento profissional e sono estão intimamente atreladas a mecanismos de depleção crônica de estoques de energia, ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e níveis crescentes de estresse corporal. **Conclusão:** A correlação positiva entre burnout e distúrbios do sono é um problema que deve ser abordado para melhorar a saúde dos profissionais da saúde. Desenvolver estratégias de alternância nos plantões noturnos e melhores condições de trabalho, podem corroborar para diminuir o impacto dessa privação de sono no aumento crescente da Síndrome de Burnout.

Palavras-chave: **BURNOUT; SONO; TRABALHO; ESTRESSORES CRÔNICOS; ASPECTOS INTERLIGADOS**