

## **A INCIDÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE**

## **INCIDENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE SALUD**

## **THE INCIDENCE OF BURNOUT SYNDROME IN HEALTH STUDENTS**

**DOI:** <https://doi.org/10.31692/2764-3433.v5i1.304>

**<sup>1</sup>IASMIN VITÓRIA JADE DA SILVA**

Centro Universitário Estácio do Recife, [vasminjade23@gmail.com](mailto:vasminjade23@gmail.com)

**<sup>2</sup>THAYARA CRISTINE DE ARAÚJO CORATO MOREIRA**

Centro Universitário Estácio do Recife, [thay\\_corato@hotmail.com](mailto:thay_corato@hotmail.com)

**<sup>3</sup>ELKE SANDRA VICENTE DA SILVA**

Centro Universitário Estácio do Recife, [elke.sandra@yahoo.com.br](mailto:elke.sandra@yahoo.com.br)

**<sup>4</sup>GRAZIELA CAVALCANTI DE ALBUQUERQUE**

Centro Universitário Estácio do Recife, [grazielacalbuquerque@gmail.com](mailto:grazielacalbuquerque@gmail.com)

**<sup>5</sup>THIERS ARAÚJO CAMPOS**

Centro Universitário Estácio do Recife, [thiers\\_ac@yahoo.com.br](mailto:thiers_ac@yahoo.com.br)

## RESUMO

A síndrome de burnout é um sentimento de esgotamento, uma condição caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e falta de realização profissional, que pode afetar significativamente a saúde mental e o desempenho acadêmico dos estudantes. Diversos fatores estão associados ao desenvolvimento do Burnout pelos discentes, entre eles estão inclusos a falta da prática de atividade física, má qualidade do sono e uso de medicação. O objetivo deste estudo foi verificar a incidência da síndrome burnout entre as diferentes profissões da área da saúde na contemporaneidade e relacionar com as principais causas e consequências decorrentes dela. A metodologia utilizada consiste em uma pesquisa bibliográfica exploratória, com o objetivo de revisar e sintetizar a produção científica existente sobre a incidência do burnout em discentes de saúde. Buscas foram realizadas nas bases de dados Pub Med, SciELO e Google Acadêmico, utilizando os descritores: “Qualidade de Vida” AND “Estudantes de Medicina”. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos originais publicados entre 2019 e 2024 em língua inglesa e portuguesa. O artigo apresenta que, devido a fatores como exigência acadêmica elevada, pressão para obter bons resultados, intensa carga de estudos, falta de socialização gerada pela dificuldade em equilibrar vida acadêmica e pessoal, os estudantes de saúde estão mais propensos a desenvolver o burnout. Os estudantes que sofrem de tais pressões apresentam motivação reduzida para comparecer as atividades, dificuldade de atenção durante as aulas, não pensam com clareza, possuem dificuldade de foco, são incapazes de completar suas tarefas e pensam até desistir do curso por consequência do processo da síndrome. É necessário conscientizar docentes, discentes e instituições sobre as consequências do burnout e adotar políticas de prevenção do burnout, buscando formar profissionais mais preparados e equilibrados para os desafios da profissão na área de saúde.

**Palavras-chave:** Burnout; estudantes de saúde; saúde mental.

## ABSTRACT

The study addresses Burnout Syndrome in university students taking courses in the health area, highlighting the causes and consequences of this phenomenon. Burnout is a feeling of exhaustion due to the demands of studying, a condition characterized by emotional exhaustion, depersonalization and lack of professional fulfillment, which can significantly affect students' mental health and academic performance. Several factors are associated with the development of Burnout by students, including lack of physical activity, poor sleep quality and use of medication. The methodology used consists of an exploratory bibliographical research, with the objective of reviewing and synthesizing the existing scientific production on the incidence of burnout in health students. Searches were carried out in the SciELO and Google Scholar databases, using the

descriptors: “Quality of Life” AND “Medical Students” for studies on this topic. The article presents that, due to factors such as high academic demands, pressure to obtain good results, intense study load, lack of socialization generated by the difficulty in balancing academic and personal life, health students are more likely to develop burnout.

**Keywords:** Burnout; health students; mental health.

## RESUMEN

El estudio aborda el Síndrome de Burnout en estudiantes universitarios que cursan carreras en el área de la salud, destacando las causas y consecuencias de este fenómeno. El burnout es una sensación de agotamiento por las exigencias del estudio, condición caracterizada por agotamiento emocional, despersonalización y falta de

realización profesional, que puede afectar significativamente la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Varios factores están asociados con el desarrollo de Burnout por parte de los estudiantes, incluida la falta de actividad física, la mala calidad del sueño y el uso de medicamentos. La metodología utilizada consiste en una investigación bibliográfica exploratoria, con el objetivo de revisar y sintetizar la producción científica existente sobre la incidencia del burnout en estudiantes de salud. Se realizaron búsquedas en las bases de datos SciELO y

Google Scholar, utilizando los descriptores: “Calidad de Vida” Y “Estudiantes de Medicina” para estudios sobre este tema. El artículo presenta que, debido a factores como altas exigencias académicas, presión por obtener buenos resultados, intensa carga de estudio, falta de socialización generada por la dificultad en el equilibrio de la vida académica y personal, los estudiantes de salud tienen más probabilidades de desarrollar burnout. **Palabras-clave:** Burnout; estudiantes de salud; salud mental.

## INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout apresenta caráter multidimensional, com sintomatologia que demonstra exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. O processo de exaustão emocional surge naqueles que não conseguem superar as adversidades, caracterizando-se pela sensação de não poder dar mais de si mesmo, pela sensação de haver chegado ao próprio limite.

Estudantes universitários constituem uma população altamente vulnerável ao desenvolvimento de problemas de saúde mental, sendo a Síndrome de Burnout um deles. A Síndrome de Burnout, tem sido considerada um problema social de crescente importância entre pesquisadores e comunidade prática nos mais diferentes países (Carlotto, et al., 2023).

Ao ingressar na universidade, passam a direcionar seu tempo para trabalhos, provas, monitorias, estágios, entre outras atividades, e deixam de lado questões que lhes eram importantes anteriormente, tais como família, amigos, relacionamentos afetivos, religião, academia, atividades esportivas e de recreação, com sérios prejuízos à sua saúde mental. Assim, o processo adaptativo envolve questões pessoais, sociais e econômicas, o que pode levar a interferências na saúde física e psíquica dessa população, levando-a desenvolver sérios problemas psicológicos e emocionais (Câmara, et al., 2024).

A Síndrome de Burnout compreende três dimensões: a exaustão emocional, a despersonalização e o sentimento de baixa realização. A exaustão emocional manifesta-se como cansaço extremo devido às pressões acadêmicas, incluindo sintomas como desesperança, depressão, diminuição da empatia e irritabilidade. Essa tensão leva ao esgotamento e à sensação de falta de recursos emocionais para enfrentar a rotina (Moura, et

al., 2021).

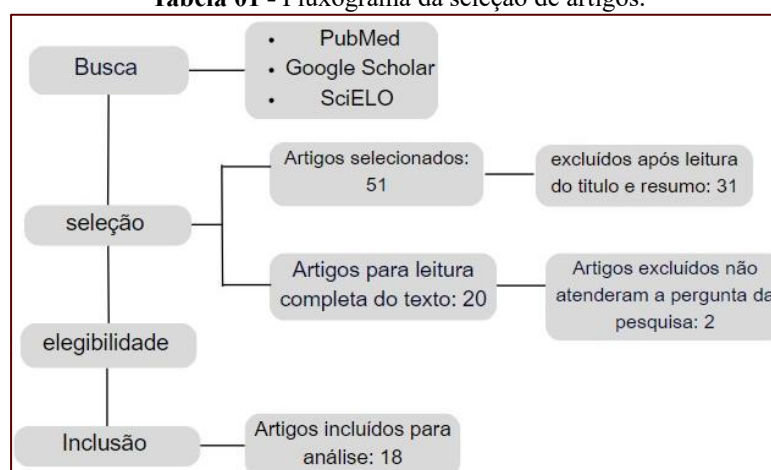
A prevalência da síndrome aumenta à medida que os estudantes avançam no curso, o que afeta negativamente o desempenho acadêmico, a saúde mental, a qualidade de vida, a capacidade de empatia e a compaixão desses estudantes. Além disso, a manifestação da síndrome de Burnout antes do contato com os pacientes pode levar à redução na qualidade do atendimento desses futuros profissionais (Lima, et al., 2022). Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo investigar na literatura a prevalência da síndrome de Burnout entre universitários da área da saúde na contemporaneidade e relacionar com as principais causas e consequências decorrentes dela.

## METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma em uma pesquisa bibliográfica exploratória, com revisão de literatura, que utilizou as plataformas PubMed, Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Google Scholar como base de dados para pesquisa dos artigos científicos utilizados como embasamento teórico e estudos de casos qualitativos. Foram utilizados estudos publicados com recorte temporal de 2019 a 2024.

Foram selecionados artigos de plenitude em língua portuguesa, que abordam a síndrome de Burnout entre estudantes de saúde em sua maioria de enfermagem, odontologia e medicina. Os descritores utilizados são :“Burnout”, “Syndrome”, “Students” e “Brazil”. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos publicados nos últimos em 2019 até 2024 em língua inglesa e portuguesa e originais. Os critérios de exclusão foram artigos que não relacionam a síndrome de Burnout em estudantes de saúde, artigos duplicados. Tabela 01 a seguir demonstra o fluxograma relativo às etapas de seleção dos artigos.

**Tabela 01** - Fluxograma da seleção de artigos.



Fonte: Autoral (2025).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudantes que sofrem de tais pressões apresentam motivação reduzida para comparecer as atividades, dificuldade de atenção durante as aulas, não pensam com clareza, possuem dificuldade de foco, são incapazes de completar suas tarefas. Nesse contexto, o risco de reprovação e potencial de desistência acadêmica aumentam consideravelmente. Pode-se notar exaustão e distanciamento quando da frustração das expectativas iniciais do aluno em relação ao curso e quando este já pensou em desistir do curso, ao estar descontente com seu curso, sente-se pouco eficaz na realização das suas atividades e a desistência acaba por ser uma consequência do processo da síndrome o que vai ao encontro dos resultados de (Cruz, et al., 2021). efetivo parece relacionar-se com uma maior prevalência da síndrome de Burnout (Cruz, et al., 2021). Durante as análises dos estudos selecionados, percebe-se que as pressões da vida acadêmica podem prejudicar o desenvolvimento curricular dos estudantes, seja por afetar a cognição ou as habilidades práticas, além de reduzir o senso de confiança e inibir as relações interpessoais e expressão emocional (Christ, et al., 2019).

A promoção da saúde mental se tornou uma das maiores prioridades em saúde pública global nos últimos anos. A juventude é o período de transição entre a adolescência e a vida adulta, uma etapa do desenvolvimento marcada por mudanças e novas experiências, mas que pode ser afetada de forma negativa por transtornos mentais. Entre os jovens, os estudantes de saúde representam um grupo de alto risco para o desenvolvimento de transtornos mentais por diversas particularidades. Além disso, traços de personalidade, como a competitividade, perfeccionismo e medo do fracasso contribuem para a deterioração da saúde mental (Vincenzo, et al., 2024).

A prevalência dessa síndrome em graduandos da área da saúde, varia de 4 a 7 em cada 10 acadêmicos, intervalo que se explica pelo uso de diferentes tipos de escores e métodos de pesquisa. Nesse contexto, é importante salientar que o momento de pandemia da COVID-19, pela falta de adaptação em estudantes com aula remoto que interferiram na capacidade dos estudantes manter o foco e a concentração necessários para o aprendizado efetivo.

Estudos retratam que a inatividade física constitui importante fator no desencadeamento de comorbidades e de doenças crônicas não transmissíveis. Em concordância com tal achado, os resultados do presente estudo demonstraram que a inatividade física aumenta as chances de algumas dimensões da Síndrome de Burnout manifestarem-se entre os estudantes universitários. Both, et al. (2022) salientam a importância do lazer neste contexto, pois constataram que os estudantes que incluíram atividade física em programas extracurriculares apresentaram diminuição nos níveis da Síndrome de Burnout.

Além das atividades acadêmicas, disciplinas transversais em cursos de graduação podem reduzir a iminência do surgimento da Síndrome de Burnout em discentes universitários. Em concordância com as recomendações da (World Health Organization, 2020)

Sobre a inserção da atividade física nas ações da população, ela pode igualmente ser incluída no contexto universitário, propiciando o redimensionamento da formação e do bem estar estudantil. Os acadêmicos fisicamente ativos apresentaram menores índices de exaustão emocional e maior eficácia profissional (Both, et al., 2014).

Outro estudo relevante, realizado por Barbosa; (Medeiros, et al., 2021) com estudantes de medicina dos 1º e 7º períodos de graduação em três escolas médicas do norte de Minas Gerais, mostrou um aumento nos escores de saúde geral ao longo do curso, indicando uma maior prevalência de Transtornos Mentais Comuns. Esse achado sugere que o Burnout pode ser um precursor de problemas de saúde mental mais graves, destacando a importância de intervenções precoces. No entanto, não são apenas as instituições públicas que enfrentam esse problema. Foi observado também em universidade privada, que a presença de Burnout foi mais frequente nos acadêmicos do primeiro ano. Essa descoberta ressalta a importância de identificar precocemente os fatores de risco e implementar estratégias de prevenção desde o início da formação médica. Além disso, o estudo também identificou fatores de risco para problemas de saúde mental, como o aumento da carga de trabalho, a falta de suporte social e a pressão acadêmica, a qualidade de vida dos estudantes é afetada negativamente pela graduação, independentemente do semestre em que se encontram.

Estudos adicionais também têm destacado os impactos negativos na qualidade de vida dos estudantes de medicina. (Frajerman, et al., 2021), em sua pesquisa sobre o Burnout em estudantes de medicina antes da residência, verificaram que o esgotamento aumenta os sintomas de ansiedade e depressão. É semelhante forma, um estudo realizado com 492 estudantes de medicina no Brasil, evidenciou que 17,4% da amostra pesquisada apresentava sintomas compatíveis com a síndrome de burnout acadêmica, além disso, destacaram uma maior prevalência em estudantes que realizavam acompanhamento psicológico e psiquiátrico e uso de medicação (Souza, et al., 2019). Outro estudo relata a relação significativa encontrada entre o uso de medicação e exaustão e Distanciamento pode sugerir que essa conduta seja uma consequência relacionada ao desenvolvimento da síndrome um mau desempenho no curso, que já consumiram medicação devido aos estudos e que já pensaram em desistir do curso apresentaram maiores scores médios tanto de exaustão quanto de Distanciamento. (Barbosa; Medeiros, et al., 2021).

Um estudo com 625 estudantes de medicina percebe-se a prevalência de síndrome de

Burnout entre os acadêmicos de Medicina foi de 12,3%, e apenas a presença de pensamentos suicidas durante o curso foi associada à ocorrência de Burnout. O reflexo que isso pode gerar no acometimento dos alunos pela síndrome de Burnout e a influência que isso pode ter na qualidade de saúde mental de um estudante de Medicina, bem como de outros indivíduos da mesma população, quando extrapolamos essa visão para uma esfera mundial, onde a realidade desses acadêmicos varia de acordo com o local em que vivem e onde estão expostos a conflitos internos, discriminação de gênero, dificuldades sociais, entre outros (Carro, 2020).

É importante o destaque em problemas relacionados ao sono quando lidamos não somente com estudantes de medicina, mas com todos os indivíduos expostos ao Burnout, pois os fatores estressores ligados a essa síndrome também apresentam impacto negativo na qualidade do sono. Em uma pesquisa transversal com 286 estudantes de enfermagem, constatou que o estresse bem relacionado com a qualidade de sono ruim, além disso, outra hipótese é a relação do hormônio cortisol, o qual em níveis séricos elevados mantém os indivíduos ativos em estado de alerta (Neto, et al., 2023). Essa associação entre níveis elevados de cortisol, qualidade do sono ruim e Burnout apresentam forte relação, devido aos efeitos desse hormônio, sendo que seu efeito estressor a longo prazo gera impactos na qualidade de vida (Santos, et al., 2020). Além da questão hormonal, outras relações entre a má qualidade de sono e a SB seriam que em ambos o excesso de responsabilidade acadêmica, quantidade elevada de componentes curriculares e carga horária estão presentes (Santos, et al., 2020).

Um estudo realizado com 1.013 estudantes universitários de graduação que estavam há mais de um ano na universidade, 417 estudantes trabalhadores (41,2%) e 596 não trabalhadores (58,8%) relata que revelaram maiores índices da Síndrome de Burnout em estudantes não trabalhadores. Esse resultado vai ao encontro do identificado por (Salgado & Oliveira 2021). Esta questão ocorre, pois para universitários empregados, trabalhar como estudante, embora estressante, pode ser diferente de trabalhar em um emprego, devido ao componente de aprendizagem mais amplo. Estudo realizado por Tumin, et al. (2020) identificou que os estudantes relataram que apesar dos desafios, trabalhar e estudar gerava maior motivação para se desenvolverem e adquirirem habilidades necessárias para um melhor emprego. Estudantes trabalhadores apresentam melhor gerenciamento do tempo, aspecto fundamental no processo de conciliação estudos e mundo do trabalho (Carvalho, et al., 2022).

## CONCLUSÕES

Este estudo observou uma prevalência da Síndrome de Burnout nos estudantes de Saúde apresentou relações significativas como a má qualidade do sono, falta de atividade física, uso

de medicação, expectativas iniciais foram frustradas, com um mau desempenho no curso, e que já pensaram em desistir do curso são fatores atenuante da síndrome como também uma de suas consequências. Com isso, identificar os fatores estressores, aplicando atividades de promoção à saúde desses estudantes, continua sendo como melhor estratégia não só para a prevenção da Síndrome de burnout, e como seu tratamento. torna-se necessário alertar- -se para o risco das consequências do desenvolvimento da síndrome.

Dessa forma é necessário conscientizar docentes, discentes e instituições sobre as consequências do burnout, além de propor que as universidades ofereçam programas de suporte psicológico, manejo do estresse, promoção do bem-estar estudantil e adotem políticas de acompanhamento e prevenção do burnout, buscando formar profissionais mais preparados e equilibrados para os desafios da profissão na área de saúde. É de suma importância a identificação da Síndrome de Burnout na vida desses estudantes, devido ao seu impacto na qualidade de vida, no rendimento acadêmico, propensão a causar comorbidades, transtornos do humor, dependência de substâncias lícitas e ilícitas, assim como na qualidade do seu sono (Neto, et al., 2023).

## REFERÊNCIAS

BOSCO, J. et al. Síndrome de burnout em estudantes de medicina: uma revisão integrativa. **Deleted Journal**, v. 7, n. 7 p. 44-50, 2024.

CARLOTTO, M. S. et al. Síndrome de Burnout em estudantes universitários trabalhadores e não trabalhadores. **Revista Estudos Psicológicos**, v.3, n. 3, p. 21-34, 2023.

CÂMARA, S. G. et al. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. **Revista Brasileira de Educação**, v. 29, n. 29 p.e290020, 2024.

CARVALHO, T. K. P. et al. Estudantes-trabalhadores: percursos, ingresso e estratégias de permanência no ensino superior. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 8, n. 8 p. 5- 28, 2022.

CARRO, A. C. et al. Ideação suicida como fator associado à síndrome de Burnout em estudantes de Medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 69 p. 91-98, 2021.

CRUZ, M. C. A. et al. Impacto das emoções no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e216101119412, 2021.

CHRIST, C. et al. Linking childhood emotional abuse and depressive symptoms: The role of emotion dysregulation and interpersonal problems. **PLoS ONE**, v. 14, n. 2, p. e0211882, 2019.

DI VINCENZO, M. et al. Is There a Burnout Epidemic among Medical Students? Results

from a Systematic Review. **Medicina**, v. 60, n. 4, p. 575, 2024.

LIMA, A. S. O. et al. Síndrome de burnout e fatores associados em estudantes da área da saúde. **Rev. baiana enferm**, v. 28 n. 20 p. e47376-e47376, 2022.

LIMA, J. C. et al. Síndrome de Burnout em Estudantes de Medicina. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 51758-51766, 2021.

MEDEIROS, M. R. et. al. Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. **Revista Brasileira De Educação MÉDICA**, v. 45, n. 39 p. 187, 2021.

MOTA, I. D. DA et al. Associação entre a prevalência da Síndrome de Burnout e o nível de atividade física de estudantes de uma universidade pública do sul do Brasil (Association between the prevalence of Burnout syndrome and the level of physical activity of students at a publ. **Retos**, v. 45, n. 40 p. 842–850, 2022.

MOURA, R. S. et al. Síndrome de Burnout em acadêmicos de medicina: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 11, p. e9205, 2021.

SALGADO, S. Et al. Student Burnout: A Case Study about a Portuguese Public University. **Education Sciences**, v. 11, n. 1, p. 31, 15 jan. 2021.

SANTOS, A. F. DOS et al. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, n. 30 p 1-8, 2020.

SOUZA, A. C. C. R. et al. Prevalência da síndrome de burnout e a importância do autocuidado nos estudantes de medicina da Faculdade de Ciência Médicas de Minas Gerais. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, v. 3, n. 1, p. 29–36, 2019.

TUMIN, T. et al. Working Students in Higher Education: Challenges and Solutions. Al-Hayat: **Journal of Islamic Education**, v. 4, n. 1, p. 79, 28 jun. 2020.

Submetido em: 28/02/2025

Aceito em: 24/03/2025

Publicado em: 30/06/2025

Avaliado pelo sistema *double blind review*