

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e
Cuidado na Sociedade Moderna

Capítulo 33

Edição XXX

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ESTUDANTES DE MEDICINA: FATORES, CONSEQUÊNCIAS E PREVENÇÃO

EDUARDA IENERICH MARCIANO¹
CINTIA FERREIRA DEMARTINI¹
MARIANA BONFIM BORGATO¹

¹Discente – Acadêmica de Medicina, Universidade de Cuiabá (UNIC).

Palavras-chave: *Síndrome de Burnout; Estudantes de Medicina; Saúde Mental.*

DOI:

10.59290/0417726200

EP EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes de Medicina tem despertado crescente interesse na literatura científica devido ao aumento da prevalência de transtornos psicológicos durante a graduação. O curso médico é reconhecido como um dos mais exigentes do ensino superior, sendo caracterizado por elevada carga horária, intenso volume de conteúdos, avaliações frequentes e contato precoce com situações de sofrimento, adoecimento e morte. Essas demandas, associadas à competitividade acadêmica e às elevadas expectativas pessoais e profissionais, favorecem a exposição contínua ao estresse, tornando os estudantes mais suscetíveis ao desenvolvimento de agravos relacionados à saúde mental (DYRBYE *et al.*, 2014; ROTENSTEIN *et al.*, 2016).

A síndrome de *burnout* é considerada uma resposta ao estresse crônico relacionado às atividades acadêmicas ou laborais, sendo caracterizada por três dimensões fundamentais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Embora inicialmente descrita no contexto ocupacional, atualmente reconhece-se que estudantes universitários, especialmente os da área da saúde, apresentam elevada vulnerabilidade ao desenvolvimento dessa síndrome em decorrência da sobrecarga de atividades, da privação do sono, da pressão por desempenho e das dificuldades em equilibrar a vida acadêmica e pessoal (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001; ISHAK *et al.*, 2013).

Estudos nacionais e internacionais demonstram que a prevalência da síndrome de *burnout* entre estudantes de Medicina é superior à observada em outros cursos universitários, constituindo um importante problema de saúde pública. Além do comprometimento do desempenho acadêmico, o *burnout* está associado ao aumen-

to da ocorrência de ansiedade, depressão, ideação suicida, abuso de álcool e outras substâncias, alterações cognitivas, distúrbios do sono e redução da empatia, fatores que podem comprometer tanto a qualidade da formação quanto a futura prática médica (ROTENSTEIN *et al.*, 2016; FRAJERMAN *et al.*, 2019).

Diante desse cenário, cresce a necessidade de implementação de estratégias voltadas à promoção da saúde mental e à prevenção do *burnout* nas instituições de ensino médico. Medidas como programas de apoio psicológico, incentivo ao autocuidado, desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, práticas de *mindfulness*, fortalecimento da rede de apoio social e adequações curriculares têm demonstrado resultados promissores na redução dos níveis de estresse e na melhoria da qualidade de vida dos estudantes (WEST *et al.*, 2016; FRAJERMAN *et al.*, 2019). A identificação precoce dos fatores predisponentes e a adoção de intervenções institucionais são fundamentais para promover um ambiente acadêmico mais saudável e favorecer a formação de profissionais mais equilibrados e preparados para os desafios da assistência em saúde.

O objetivo deste estudo foi revisar as evidências científicas atuais acerca da síndrome de *burnout* em estudantes de Medicina, abordando seus principais fatores predisponentes, aspectos conceituais e fisiopatológicos, consequências psicológicas, cognitivas, acadêmicas e sociais, bem como as estratégias de prevenção e promoção da saúde mental descritas na literatura.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada em julho de 2026, com o objetivo de reunir e analisar criticamente as evidências científicas acerca da síndrome de *burnout*

em estudantes de Medicina, enfatizando seus fatores predisponentes, consequências e estratégias de prevenção. A busca bibliográfica foi conduzida nas bases de dados PubMed/MEDLINE, *Scopus*, *Web of Science*, SciELO e LILACS, por serem reconhecidas pela ampla indexação de publicações científicas na área da saúde. Para a estratégia de busca foram utilizados descritores dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do *Medical Subject Headings* (MeSH), combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Os principais descritores empregados foram: "Síndrome de *Burnout*", "Estudantes de Medicina", "Saúde Mental", "Educação Médica" e "Estresse Psicológico", além de seus correspondentes em inglês.

Foram incluídos artigos científicos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra, publicados entre 2015 e 2026, que abordassem especificamente a síndrome de *burnout* em estudantes de Medicina. Foram considerados elegíveis estudos observacionais, revisões integrativas, revisões sistêmicas, meta-análises e estudos transversais que apresentassem informações relacionadas aos fatores de risco, prevalência, manifestações clínicas, consequências e estratégias de prevenção da síndrome.

Foram excluídos artigos duplicados, resumos publicados em anais de eventos científicos, editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses e estudos que abordassem exclusivamente profissionais da saúde, médicos residentes ou outras populações sem análise específica de estudantes de Medicina. Também foram excluídas publicações que não apresentavam relação direta com os objetivos desta revisão ou que não estavam disponíveis em texto completo.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, os estudos selecionados foram submetidos à leitura na íntegra e à análise crítica das informações. Os dados extraídos foram organi-

zados de forma descritiva e distribuídos em categorias temáticas, contemplando os aspectos conceituais e fisiopatológicos da síndrome de *burnout*, os fatores predisponentes, os critérios diagnósticos, os instrumentos utilizados para sua identificação, a prevalência entre estudantes de Medicina, as repercussões psicológicas, cognitivas, acadêmicas e sociais, bem como as principais estratégias de prevenção e promoção da saúde mental descritas na literatura. A apresentação dos resultados ocorreu de forma narrativa, fundamentada nas evidências científicas mais recentes e relevantes sobre o tema, possibilitando uma compreensão ampla e atualizada da síndrome de *burnout* na formação médica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aspectos conceituais da síndrome de *burnout*

A síndrome de *burnout* é reconhecida como uma resposta ao estresse crônico decorrente de demandas ocupacionais ou acadêmicas prolongadas, sendo caracterizada por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Embora inicialmente descrita em profissionais da saúde, atualmente a síndrome é amplamente investigada entre estudantes universitários, especialmente aqueles matriculados em cursos de Medicina, devido à elevada carga de atividades e às exigências emocionais inerentes à formação médica (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

A exaustão emocional representa o componente central da síndrome, manifestando-se por fadiga intensa, sensação de esgotamento físico e mental e incapacidade de recuperar energia após períodos de descanso. A despersonalização caracteriza-se pelo distanciamento afetivo, pela perda da empatia e pelo desenvolvimento de atitudes negativas em relação às atividades acadêmicas e às pessoas com quem o estudante

convive. Já a redução da realização pessoal está relacionada ao sentimento de incompetência, baixa autoestima acadêmica e percepção de baixo rendimento, comprometendo significativamente a motivação durante a graduação.

Fatores predisponentes

A literatura demonstra que o desenvolvimento da síndrome de burnout possui origem multifatorial, envolvendo fatores acadêmicos, psicológicos, sociais e individuais. Entre os fatores mais frequentemente associados destacam-se a elevada carga horária, o excesso de conteúdos, a competitividade, a cobrança por alto desempenho, a privação do sono, a insegurança diante das avaliações e o contato precoce com pacientes em sofrimento.

Além das demandas curriculares, características individuais como perfeccionismo, baixa resiliência, dificuldades no gerenciamento do estresse e estratégias inadequadas de enfrentamento aumentam a suscetibilidade ao desenvolvimento da síndrome. Aspectos relacionados ao ambiente universitário, incluindo relações interpessoais fragilizadas, ausência de suporte institucional e dificuldades financeiras, também contribuem para o agravamento do quadro.

Os principais fatores predisponentes descritos na literatura e seus respectivos impactos sobre a saúde mental dos estudantes estão sintetizados na **Tabela 33.1**, evidenciando a natureza multifatorial da síndrome de *burnout*.

Tabela 33.1 Síntese dos principais fatores associados à síndrome de *burnout* descritos na literatura

Fator predisponente	Impacto observado
Elevada carga horária	Aumento da exaustão emocional
Privação do sono	Redução do desempenho cognitivo
Competitividade acadêmica	Maior estresse psicológico
Contato precoce com pacientes	Sobrecarga emocional
Ausência de apoio psicológico	Maior risco de burnout

Fonte: Elaborada pelos autores, 2026.

Prevalência da síndrome de *burnout* entre estudantes de Medicina

Estudos realizados em diferentes países demonstram elevada prevalência da síndrome de burnout entre estudantes de Medicina, com variações decorrentes das diferenças metodológicas, dos instrumentos diagnósticos utilizados e das características das populações avaliadas. Apesar dessa variabilidade, observa-se consenso de que os índices encontrados são superiores aos observados na população geral e em estudantes de outros cursos universitários.

Os maiores índices costumam ser identificados durante os períodos de maior exigência

acadêmica, especialmente nos anos clínicos e durante o internato, quando ocorre aumento da responsabilidade assistencial e maior exposição ao sofrimento humano. Esses resultados evidenciam a necessidade de monitoramento contínuo da saúde mental ao longo da graduação.

Consequências psicológicas, cognitivas e acadêmicas

As repercussões da síndrome de *burnout* vão além do ambiente universitário. Entre as principais consequências encontram-se ansiedade, depressão, ideação suicida, alterações do sono, fadiga persistente e maior probabilidade

de abuso de álcool e outras substâncias psicoativas. Também são descritos déficits de atenção, memória e concentração, comprometendo significativamente o processo de aprendizagem.

No contexto acadêmico, estudantes com *burnout* apresentam maior insatisfação com o curso, pior desempenho em avaliações, aumento do absenteísmo, dificuldades nas relações interpessoais e maior risco de evasão universitária. Além disso, observa-se redução da empatia durante o atendimento aos pacientes, fator que pode comprometer a qualidade da assistência prestada ainda durante a graduação e repercutir na futura prática profissional.

Instrumentos para identificação da síndrome

Diversos instrumentos têm sido utilizados para identificar a síndrome de *burnout* em estudantes de Medicina, sendo o **Maslach Burnout Inventory (MBI)** o mais empregado na literatura científica. O questionário avalia as três dimensões clássicas da síndrome — exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal — permitindo estimar a intensidade dos sintomas.

Outros instrumentos validados também vêm sendo utilizados em pesquisas, incluindo escalas específicas para estudantes universitários, possibilitando maior sensibilidade na avaliação do contexto acadêmico. A utilização de ferramentas padronizadas favorece comparações entre estudos e auxilia na identificação precoce de indivíduos em maior risco.

Estratégias de prevenção e promoção da saúde mental

As evidências atuais indicam que a prevenção da síndrome de *burnout* depende da combinação de estratégias individuais e institucionais. Entre as intervenções individuais destacam-se práticas regulares de atividade física,

sono adequado, alimentação equilibrada, técnicas de relaxamento, *mindfulness*, desenvolvimento da inteligência emocional e fortalecimento das habilidades de enfrentamento do estresse.

No âmbito institucional, programas de apoio psicológico, mentorias, flexibilização curricular, redução da sobrecarga acadêmica, incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e formação profissional e fortalecimento das redes de apoio demonstram impacto positivo na promoção da saúde mental dos estudantes. Instituições que investem em ambientes acadêmicos acolhedores tendem a apresentar menores índices de *burnout* e melhores indicadores de qualidade de vida.

De maneira geral, as evidências analisadas demonstram que a síndrome de *burnout* representa um desafio crescente na formação médica contemporânea. O reconhecimento precoce dos fatores de risco, aliado à implementação de estratégias preventivas baseadas em evidências, pode reduzir significativamente os impactos desses fatores sobre o desempenho acadêmico, o bem-estar dos estudantes e a qualidade da assistência em saúde, reforçando a importância de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente universitário.

CONCLUSÃO

A análise das evidências analisadas demonstram que a síndrome de *burnout* representa um dos principais desafios relacionados à saúde mental durante a formação médica, decorrente da interação de fatores acadêmicos, emocionais, sociais e individuais. A elevada carga horária, a competitividade, a pressão por desempenho, a privação do sono e o contato precoce com situações de sofrimento favorecem o desenvolvimento da síndrome, comprometendo o desempenho acadêmico, a qualidade

de vida, as relações interpessoais e a futura prática profissional. Além disso, observou-se uma importante associação entre o *burnout* e transtornos como ansiedade, depressão, ideação suicida, abuso de substâncias e redução da empatia, evidenciando a necessidade de atenção contínua à saúde mental dos estudantes de Medicina.

As evidências também indicam que estratégias preventivas baseadas na promoção do autocuidado, no fortalecimento das habilidades de enfrentamento, na oferta de apoio psicológico e na implementação de ambientes acadêmicos mais acolhedores são capazes de reduzir os impactos do estresse e contribuir para uma formação médica mais saudável e humanizada. Dessa forma, torna-se fundamental que as insti-

tuições de ensino adotem políticas permanentes de promoção da saúde mental, com ações voltadas à identificação precoce dos estudantes em situação de vulnerabilidade e ao desenvolvimento de intervenções multidisciplinares.

Por fim, destaca-se a necessidade de novos estudos longitudinais e multicêntricos que permitam compreender a evolução da síndrome ao longo da graduação, avaliar a efetividade das diferentes estratégias preventivas e identificar fatores protetores capazes de favorecer a resiliência dos estudantes. A ampliação do conhecimento científico sobre o tema poderá subsidiar a elaboração de políticas institucionais mais eficazes, contribuindo para a formação de médicos mais saudáveis, empáticos e preparados para os desafios da prática profissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DYRBYE, L. N. *et al.* Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population. *Academic Medicine*, Philadelphia, v. 89, n. 3, p. 443-451, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000134>.

FRAJERMAN, A. *et al.* Burnout in medical students before residency: a systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, Cambridge, v. 55, p. 36-42, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.08.006>.

ISHAK, W. *et al.* Burnout in medical students: a systematic review. *The Clinical Teacher*, Oxford, v. 10, n. 4, p. 242-245, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1111/tct.12014>.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, Palo Alto, v. 52, p. 397-422, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>.

ROTENSTEIN, L. S. *et al.* Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, Chicago, v. 316, n. 21, p. 2214-2236, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>.

WEST, C. P. *et al.* Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, London, v. 388, n. 10057, p. 2272-2281, 2016. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31279-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31279-X).