

**INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
FACULDADE ITPAC CRUZEIRO DO SUL
Curso de Graduação em Medicina**

Sara da Silva Gonçalves
Thaís Rodrigues Ferreira

**SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ESTUDANTES DE MEDICINA: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

**CRUZEIRO DO SUL
2024**

Sara da Silva Gonçalves
Thaís Rodrigues Ferreira

**SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ESTUDANTES DE MEDICINA: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Medicina da
Faculdade ITPAC Cruzeiro do Sul, em
atendimento aos requisitos obrigatórios
para aprovação no Módulo de Trabalho
de Conclusão de Curso II.
Orientador(a): Emanoele Tamarana

**CRUZEIRO DO SUL
2024**

**INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
FACULDADE ITPAC CRUZEIRO DO SUL
Curso de Graduação em Medicina**

FOLHA DE APROVAÇÃO

SARA DA SILVA GONÇALVES

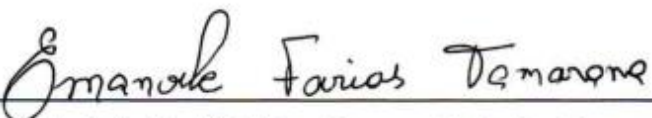
THAÍS RODRIGUES FERREIRA

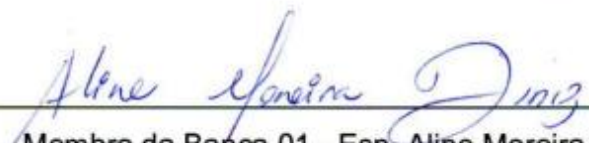
**SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DE MEDICINA: uma
revisão integrativa**

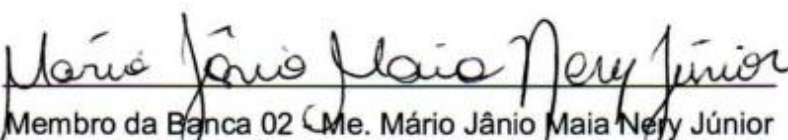
Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Medicina da
Faculdade ITPAC Cruzeiro do Sul, em
atendimento aos requisitos obrigatórios para
aprovação no Módulo de Trabalho de
Conclusão de Curso II.

Aprovado em: 24 de junho de 2024.

Banca Examinadora


Orientador(a) - Prof(a). Esp. Emmanuele Farias Tamarana


Membro da Banca 01 - Esp. Aline Moreira Diniz


Membro da Banca 02 - Me. Mário Jânio Maia Nery Júnior

Resumo

Objetivo: realizar uma revisão abrangente da literatura científica sobre a síndrome de *burnout* em estudantes de medicina, com o intuito de analisar os principais fatores de risco, as consequências e as formas de prevenção.

Método: A busca bibliográfica dos artigos publicados foi realizada nas bases de dados eletrônicos PubMed (U.S. National Library of Medicine) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), nos meses de fevereiro a maio de 2024.

Resultado e discussões: A síndrome de *burnout* é definida como um tripé caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e falta de realização profissional. Estudos demonstram que os níveis de ansiedade, depressão e síndrome de *burnout* são maiores entre os estudantes de medicina quando comparado com a população em geral. A tensão para realizar todas as demandas do curso de medicina, dificuldade de adaptação, a carga horária extensa de trabalhos e estudos, a quantidade exacerbada de informações, além da falta de tempo para o lazer com a família e amigos são fatores de risco para a síndrome. **Considerações finais:** A implementação de medidas preventivas e de apoio pode não só melhorar a qualidade de vida e a saúde mental dos estudantes, mas também contribuir para a formação de profissionais de saúde mais resilientes e bem-preparados para enfrentar os desafios de suas carreiras futuras.

Palavras-chave: *Burnout*, Estudantes de medicina, Esgotamento

Abstract

Objective: To conduct a comprehensive review of the scientific literature on burnout syndrome in medical students, with the aim of analyzing the main risk factors, consequences, and prevention methods. **Method:** The bibliographic search of published articles was conducted in the electronic databases PubMed (U.S. National Library of Medicine) and SciELO (Scientific Electronic Library Online) from February to May 2024. **Results and discussions:** Burnout Syndrome is defined as a triad characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and lack of professional fulfillment. Studies show that levels of anxiety, depression, and Burnout Syndrome are higher among medical students compared to the general population. The pressure to meet all the demands of medical school, difficulty in adaptation, extensive workload of assignments and studies, excessive amount of information, and lack of time for leisure with family and friends are risk factors for the syndrome. **Conclusions:** The implementation of preventive and supportive measures can not only improve the quality of life and mental health of students but also contribute to the training of more resilient healthcare professionals, better prepared to face the challenges of their future careers.

Keywords: Burnout, Medical students, Exhaustion

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. MÉTODO.....	8
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	8
3.1 Fatores de risco para a síndrome de <i>burnout</i> em estudantes de medicina.....	9
3.2 Consequências da síndrome de <i>burnout</i>	10
3.3 Estratégias de prevenção da síndrome de <i>burnout</i> em estudantes de medicina.....	12
4. Conclusão.....	13
REFERÊNCIAS.....	15

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout*, originária do termo em inglês "to burn out" que significa "queimar-se", é uma síndrome psicológica que se manifesta em um cenário de estresse prolongado, foi conceituada por Herbert Freudenberger em 1974, um psicanalista que a identificou em si mesmo. Posteriormente, em 1999, Christina Maslach e Michael Leiter a definiram como um tripé caracterizado por exaustão (desgaste, perda de energia, depressão, fadiga), despersonalização (sentimentos de cinismo, atitudes negativas ou inapropriadas, irritabilidade, perda de idealismo) e falta de realização profissional (redução da produtividade, incapacidade). Essa síndrome, cada vez mais reconhecida e estudada, representa um desafio significativo para a saúde mental e o bem-estar no ambiente de trabalho (Moreira, Souza e Yamaguchi, 2018).

Freudenberger, ao observar o ambiente de trabalho de profissionais de saúde e assistência social, identificou padrões de comportamento que indicavam uma progressiva perda de interesse, motivação e energia por parte desses profissionais. Esse estado de desgaste era decorrente de uma constante exposição a situações de estresse, demandas emocionais elevadas e carga de trabalho extenuante. O termo "*Burnout*" foi então introduzido para descrever essa síndrome de esgotamento profissional, que resulta não apenas da carga de trabalho excessiva, mas também da falta de reconhecimento, apoio e recompensa por parte do ambiente de trabalho (DE LIMA, 2021).

Até a década de 1980, a síndrome de *burnout* foi praticamente investigada somente nos Estados Unidos. Posteriormente, com a tradução e adaptação do instrumento de investigação *Maslach Burnout Inventory* (MBI), um instrumento utilizado para mensurar *burnout*, outros países europeus passaram a desenvolver seus próprios estudos sobre a síndrome (RIBEIRO, 2011).

Assim, *burnout* vai além de simples exaustão física; é um processo multifacetado que envolve aspectos psicológicos, emocionais e sociais. Os sintomas podem incluir desde fadiga crônica e irritabilidade até sentimentos de cinismo, desesperança e ineficácia no trabalho. O indivíduo afetado pode

sentir-se constantemente sobrecarregado, incapaz de lidar com as demandas do cotidiano e, por fim, experimentar uma sensação de vazio e despersonalização em relação ao trabalho e às atividades antes consideradas significativas (NASSAR LM e CARVALHO JP, 2021).

Apesar de ser mais comumente associada ao ambiente de trabalho, a síndrome de *burnout* está se tornando uma realidade cada vez mais presente no meio acadêmico. Estudantes, assim como profissionais, estão suscetíveis a apresentar sintomas dessa síndrome devido à intensa pressão cognitiva e emocional vivenciada ao longo do processo de formação. A alta exigência acadêmica, a competição constante, os prazos apertados e a necessidade de lidar com situações desafiadoras no ambiente educacional podem sobrecarregar os estudantes, levando ao desenvolvimento de sintomas de *burnout*. O impacto desse fenômeno na saúde mental e no bem-estar dos estudantes é significativo e requer uma abordagem preventiva e de suporte para garantir uma jornada acadêmica mais saudável e produtiva (RODRIGUES CS, et al., 2020).

Nesse cenário desafiador, os estudantes de medicina enfrentam uma qualidade de vida mental geralmente inferior, o que os coloca em maior risco de desenvolver a síndrome de *burnout* em comparação com a população em geral e estudantes de outros cursos. Dentre as múltiplas causas que contribuem para o surgimento dessa síndrome nessa população específica, destacam-se fatores como a sobrecarga de estudos, a pressão imposta pelos professores, o alto estresse relacionado às avaliações frequentes, a instabilidade financeira inerente à vida acadêmica, a constante exposição à morte e ao sofrimento humano, além do temor latente de fracassar no ambiente universitário. Esses desafios únicos, muitas vezes intrínsecos ao processo de formação em medicina, exercem uma pressão adicional sobre os estudantes, podendo comprometer sua saúde mental e bem-estar emocional ao longo do percurso acadêmico (MOURA et al, 2021).

Portanto, compreender esses elementos e desenvolver estratégias eficazes de prevenção e intervenção torna-se essencial para promover um ambiente de aprendizado mais saudável e sustentável para os futuros profissionais da saúde (NASSAR LM e CARVALHO JP, 2021; WOLF MR e ROSENTOCK JB, 2017).

No Brasil ainda encontramos poucos estudos sobre este tema. Embora existam trabalhos com amostras representativas sobre as temáticas síndrome de *burnout* e qualidade de vida dos profissionais de saúde, reconhece-se que a temática ainda é pouco explorada, especialmente em relação aos estudantes de medicina, pois, suas características altamente exigentes o caracterizam como uma área de especial risco (GONÇALVES, 2016).

Os estudantes de medicina costumam abrir mão do lazer e de atividades realizadas fora da faculdade devido à intensa carga horária e auto cobrança. Essa escolha, muitas vezes é necessária, devido a responsabilidade de lidar com a saúde e vida humana, sendo necessário realizar condutas com precisão e conhecimento adequado. No entanto, abdicar de momentos de descanso e socialização acaba gerando impactos na saúde mental e o bem-estar dos estudantes (PINTO PS, et al., 2018).

A síndrome de *burnout* ainda é desconhecida por grande parte dos estudantes de medicina (CARDOSO et al., 2017). Sendo assim, é necessária uma maior divulgação, pois se os profissionais desconhecem as suas possíveis manifestações e causas, não podem buscar formas efetivas de tratamento, bem como medidas de prevenção.

Ao compreendermos melhor os desafios enfrentados pelos estudantes de medicina e ao desenvolvermos medidas para mitigar o impacto negativo do *burnout*, podemos contribuir significativamente para a promoção da saúde mental e o bem-estar desses futuros profissionais da saúde, além de garantir uma assistência de qualidade aos pacientes no futuro (NASSAR LM e CARVALHO JP, 2021).

O objetivo deste trabalho é realizar uma revisão integrativa sobre a síndrome de *burnout* em estudantes de medicina. Dessa forma, pretende-se analisar os principais fatores associados ao desenvolvimento desta síndrome, tais como carga acadêmica, ambiente de aprendizado, apoio social, entre outros. Além disso, pretende-se investigar as consequências do *burnout* nos estudantes, como o impacto na saúde mental, desempenho acadêmico e na qualidade do cuidado aos pacientes. Por fim, busca-se identificar estratégias de prevenção e intervenção que têm sido propostas para mitigar o surgimento e agravamento do *burnout* nesse grupo específico, visando contribuir para a promoção do bem-estar e saúde mental dos estudantes de medicina.

Estudos demonstram que os níveis de ansiedade, depressão e síndrome de *burnout* são maiores entre os estudantes de medicina quando comparado com a população em geral. A prevalência da síndrome entre estudantes de medicina varia entre 31 e 49,6% (CARRO e NUNES, 2021).

Nos Estados Unidos, um estudo realizado com 399 estudantes de medicina do 1º ao 8º semestre, destes, 12% dos alunos apresentaram síndrome de *burnout*. Houve predomínio do sexo feminino e estudantes do 5º semestre da graduação. De acordo com a pesquisa, esses índices elevados não estão relacionados a quantidade de matérias, e sim pelo aumento da preocupação com a competência profissional, já que é por volta deste período que os estudantes iniciam maior contato com os pacientes, gerando ansiedade, angústia, medo de cometer erros e quebra de expectativas criadas previamente (BARBOSA, et al., 2018).

No Brasil, um estudo realizado com os estudantes de uma universidade estadual do Paraná, mostrou que a desumanização foi aumentando no transcorrer do curso, assim como a exaustão emocional, que, por sua vez, apresentou decréscimo no final do curso (BENEVIDES e GONÇALVES, 2009).

De acordo com Chagas, et al, (2016), a fisiopatologia da síndrome envolve alterações endócrinas e hormonais, principalmente a relação dos níveis de cortisol e distúrbios no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. De forma geral, o Sistema Nervoso Central (SNC), quando estimulado em situações de estresse, libera catecolaminas como a adrenalina e noradrenalina, o que provoca em aumento da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial e sudorese. Já o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal é ativado quando o indivíduo passa a conviver com estresse crônico, o qual o indivíduo não consegue lidar, no qual está relacionado com a depressão imunológica desses pacientes em decorrência da liberação constante de corticosteroides.

A síndrome de *burnout* foi reconhecida como doença ocupacional e incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID – 11), aprovada pela 72 Assembleia Mundial de Organização de Saúde desde o dia 1 de janeiro de 2022 (RODRIGUES CS, et al., 2020). Sendo assim, o *burnout* se desenvolve de forma progressiva e cumulativa, e, geralmente, o indivíduo não reconhece os sintomas de desgaste. Além disso, possui um caráter psicossocial, visto que

o meio social a qual o sujeito está envolvido é de suma importância (CARDOSO et al., 2017).

Profissionais casados e com filhos relataram maior desgaste e despersonalização e menor realização profissional. Isso pode ser evidenciado pelo estresse diário no ambiente de trabalho, o que pode acabar gerando conflitos no ambiente doméstico, agravando ainda mais a síndrome de *burnout* (CARLOTTO, 2011).

2. MÉTODO

Este estudo se deu através de uma pesquisa bibliográfica com base nos artigos publicados nas bases de dados eletrônicos PubMed (U.S. National Library of Medicine) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), nos meses de fevereiro a maio de 2024. Para a revisão integrativa, os termos *burnout* e estudantes de medicina foram utilizados como palavras-chave, sendo que eles deveriam estar presente no título dos artigos, já que o objetivo de estudo desta pesquisa é realizar uma revisão integrativa sobre o *burnout* nessa população específica.

Os critérios de inclusão utilizados foram analisar artigos: publicados do ano de 2014 a 2024; cujo idioma seja português ou inglês; que seu texto completo seja disponibilizado gratuitamente; além de considerar todos os desenhos de estudo, dessa forma, não ocorreu limitação.

O critério de exclusão foi centralizado em artigos que: não sejam relacionados diretamente ao tema estudado.

Utilizou-se os seguintes termos na busca dos artigos: Saúde mental; *Burnout* e Estudantes de medicina, os correspondentes na língua inglesa são: *Mental health*; *Burnout*; *Medical students*.

Realizou-se no primeiro momento, a análise e estudo dos artigos selecionados, incluindo o artigo intitulado como “Staff Burn-Out”, que para o português pode ser traduzido como “Esgotamento dos funcionários”, publicado por Freudenberg em 1974, psicanalista e um dos fundadores do conceito “*burnout*”. Em seguida, foi realizada a seleção dos textos de acordo com os objetivos traçados, tendo-os como preferencia trabalhos recentes e com temas semelhantes.

A pesquisa resultou, como trabalho de conclusão, a produção do referencial teórico, discussões, e a apresentação do resultado dos objetivos traçados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A saúde mental é um fator muito importante a ser considerado quando está na graduação de medicina. Isso porque embora o treinamento médico seja compensador, também pode ser extremamente desafiador e estressante (RIBEIRO, 2011). Em sua revisão, Gonçalves (2016), acredita que as diferentes fases da formação médica estão associadas a diferentes desafios e em alguns desses casos, favorece o surgimento do *burnout*.

Para Freudenberg (1974, p. 160, tradução nossa)¹, “o esgotamento manifesta-se de diferentes formas que variam de sintomas e grau de pessoa para pessoa”. Deste modo, é imprescindível distinguir os principais fatores desencadeantes, as repercussões que estas podem trazer para o indivíduo, assim como as estratégias para prevenir os estudantes dessa síndrome.

3.1 Fatores de risco para a síndrome de *burnout* em estudantes de medicina

As pessoas mais propensas a desencadear o *burnout* são aquelas que possuem contato intenso com clientes ou pacientes e que expressam uma incapacidade de lidar com os fatores estressantes no trabalho (FREUDENBERGER, 1974). No contexto do curso de medicina, a maioria dos estudantes ingressam na graduação com um sentimento de euforia e realização. No entanto, os desafios inerentes à formação médica podem gerar angústia, estresse e medo, impactando negativamente o bem-estar e a qualidade de vida desses indivíduos (LIMA JC, et al., 2021). Dessa forma, eles apresentam índices mais altos de ansiedade e depressão quando comparados a estudantes de outros cursos.

Um estudo realizado nos estudantes de medicina da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) que teve como objetivo descrever os níveis de *burnout* e qualidade de vida dos estudantes do 1º ao 6º ano do curso, chegou à

¹ No original: The burn-out manifests itself in many different symptomatic ways which vary in symptom and degree from person to person.

conclusão de que os alunos tiveram alta pontuação no MBI-SS², nos fatores descrença e eficácia profissional. Além disso, os estudantes do gênero feminino apresentaram maior tendência a exaustão emocional em comparação ao gênero masculino (CAZOLARI et al, 2020).

Outro estudo realizado com graduandos de medicina no Uruguai demonstrou prevalência de 14,7% de burnout nos internos (estudantes do quinto e sexto ano) (VASCONCELOS TC, et al., 2015). Esses índices elevados parecem estar relacionados com a preocupação quanto ao futuro, responsabilidades e competência profissional, já que é por volta desse período que os estudantes passam a ter mais contato com os pacientes, gerando medo, angustia e desgaste físico e psicológico (MOURA et al, 2021).

A tensão para realizar todas as demandas do curso de medicina, dificuldade de adaptação, a carga horaria extensa de trabalhos e estudos, a quantidade exacerbada de informações, além da falta de tempo para o lazer com a família e amigos podem induzir o estudante a apresentar elevada sobrecarga de estresse (GONÇALVES, 2016).

Esses estudantes enfrentam uma elevada sobrecarga de estresse, que pode surgir da necessidade de ser bem-sucedido no treinamento prático, nas avaliações e no contato direto com pacientes. Além disso, a convivência com professores e funcionários, as incertezas sobre o futuro profissional e a pressão de muitas horas de estudo, combinadas com altos níveis de perfeccionismo, contribuem significativamente para esse estresse (PINTO PS, et al., 2018).

Os alunos de medicina possuem, em sua maioria, características em comum, como a auto exigência, perfeccionismo e obstinação, o que são fatores predisponentes para o aparecimento da síndrome de *burnout*. Tais fatores desencadeantes fazem com que os estudantes busquem estratégias pouco saudáveis para alcançar o que desejam, como: aumento da carga horária dos estudos, poucas horas de sono, redução de atividades físicas e de lazer, comparação e competição com outros colegas, estabelecimento de metas impossíveis de serem realizadas a curto prazo, causando a sensação de

² MBI-SS é um questionário projetado para avaliar síndrome de burnout em estudantes e é composto por 15 itens distribuídos entre as seguintes dimensões: exaustão (cinco perguntas), descrença (quatro perguntas) e eficácia profissional (seis perguntas). Quanto maior a pontuação, mais desfavorável.

impotência, fracasso e não realização pessoal e profissional. Tudo isso leva a um ciclo vicioso que agrava a síndrome de *burnout*, comprometendo ainda mais a saúde mental dos estudantes de medicina (MOURA et al, 2021).

3.2 Consequências da síndrome de *burnout*

A síndrome de *burnout* pode acarretar uma série de consequências graves, afetando tanto a vida pessoal quanto a profissional dos indivíduos. Em termos de saúde mental, a exaustão emocional e a sensação de desvalorização podem levar ao desenvolvimento de depressão e aumentar os níveis de ansiedade, dificultando a capacidade de relaxar. Distúrbios do sono, como insônia, também são comuns, exacerbando a exaustão e a falta de concentração (GONÇALVES, 2016).

Fisicamente, os afetados podem sofrer de fadiga crônica, sentindo-se constantemente cansados e exauridos. Problemas gastrointestinais, incluindo úlceras, gastrite e síndrome do intestino irritável, podem ser desencadeados ou piorados pelo estresse contínuo. Além disso, dores de cabeça e musculares são frequentes, resultantes da tensão física acumulada (FREUDENBERGER, 1974).

De acordo com Ribeiro (2011), no âmbito acadêmico e profissional, a síndrome de *burnout* reduz significativamente a produtividade, já que a exaustão e a desmotivação diminuem a eficiência e a qualidade do trabalho. A fadiga mental aumenta a frequência de erros e, em casos graves, pode levar ao abandono dos estudos ou da carreira. Ademais, os relacionamentos interpessoais também são afetados, pois a exaustão e o estresse podem levar ao isolamento social, fazendo com que o indivíduo se afaste de amigos e familiares. A irritabilidade e a falta de paciência podem gerar conflitos tanto nos relacionamentos pessoais quanto nos ambientes de trabalho.

As estatísticas sugerem que a maioria dos estudantes apresenta taxas mais elevadas de depressão, ansiedade, pensamentos suicidas, autoestima reduzida e deterioração da saúde mental ao longo de seu curso, em comparação com seus pares da mesma faixa etária (CARNEIRO CF, et al., 2020). Isso é agravado pela ausência de estratégias eficazes para lidar com essas condições dentro das instituições educacionais.

A qualidade de vida, de modo geral, é gravemente comprometida. A constante sensação de sobrecarga reduz a satisfação com a vida e atividades que antes eram prazerosas perdem o apelo, contribuindo para um sentimento de apatia e desmotivação. Portanto, a síndrome de *burnout* é uma condição que exige atenção e intervenção adequadas para prevenir suas consequências a longo prazo (CARLOTTO, 2011).

3.3 Estratégias de prevenção da síndrome de *burnout* em estudantes de medicina

A prevenção da síndrome de *burnout* em estudantes de medicina é crucial para assegurar o bem-estar físico e mental desses futuros profissionais. Segundo Freudenberg (1974), várias estratégias podem ser implementadas para reduzir o risco e mitigar os efeitos do estresse associado à formação médica.

Em primeiro lugar, é fundamental promover um ambiente educacional que priorize a saúde mental. As instituições de ensino devem oferecer recursos de apoio psicológico, como aconselhamento e terapia, e incentivar os estudantes a utilizá-los sem estigma. Programas de orientação que abordem técnicas de gerenciamento de estresse e estratégias de enfrentamento também são essenciais (MOURA et al, 2021).

De acordo com Nassar (2018), a implementação de horários de estudo equilibrados pode ajudar a prevenir a exaustão. Os estudantes devem ser incentivados a manter um equilíbrio saudável entre estudo e descanso, garantindo tempo suficiente para atividades de lazer e autocuidado. A prática regular de exercícios físicos e a adoção de uma alimentação equilibrada também são medidas importantes para manter a saúde física e mental.

Além disso, é importante fomentar uma cultura de apoio e colaboração entre os estudantes e o corpo docente. Grupos de estudo colaborativos e mentorias podem proporcionar um senso de comunidade e reduzir a sensação de isolamento. Professores e funcionários devem ser treinados para reconhecer os sinais de *burnout* e oferecer suporte adequado (LIMA JC, et al., 2021).

A gestão do tempo é outra habilidade essencial que deve ser ensinada e incentivada. Gonçalves (2016) acredita que ferramentas e técnicas de

organização podem ajudar os estudantes a lidar com a carga de trabalho de forma mais eficiente, reduzindo o estresse associado às tarefas acadêmicas e práticas.

Finalmente, as instituições devem promover a flexibilidade e a adaptação curricular, quando possível, para acomodar as necessidades individuais dos estudantes. Ajustes nos horários de aulas e avaliações podem aliviar a pressão e proporcionar um ambiente de aprendizado mais saudável (CARLOTTO, 2011).

Em resumo, a prevenção da síndrome de *burnout* em estudantes de medicina exige uma abordagem multifacetada que inclua apoio psicológico, promoção de hábitos de vida saudáveis, criação de uma cultura de apoio e desenvolvimento de habilidades de gerenciamento do tempo (BARBOSA, et al., 2018). Essas estratégias podem contribuir significativamente para o bem-estar dos estudantes e para a formação de profissionais de saúde mais resilientes e equilibrados.

4. CONCLUSÃO

Com base nos objetivos delineados e na revisão abrangente da literatura realizada sobre a síndrome de *burnout* em estudantes de medicina, algumas conclusões fundamentais podem ser destacadas. Primeiramente, a revisão revelou que essa síndrome é uma condição prevalente entre estudantes de medicina, resultante de uma combinação complexa de fatores. Entre os principais fatores associados ao desenvolvimento do *burnout* estão a intensa carga de trabalho acadêmico, a pressão por alto desempenho, a falta de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e o contato constante com situações emocionalmente desgastantes. A competição interna e as elevadas expectativas também contribuem significativamente para o estresse e a exaustão emocional vivenciados por esses estudantes.

Em segundo lugar, as consequências do *burnout* na formação e no desempenho acadêmico dos estudantes são profundas. A exaustão emocional, a despersonalização e a diminuição da realização pessoal comprometem a capacidade dos estudantes de se engajarem de forma eficaz em suas atividades acadêmicas e práticas. Além disso, a saúde mental é gravemente

afetada, com aumentos notáveis nos índices de ansiedade, depressão e outros transtornos psicológicos. Esses efeitos negativos não só prejudicam o desempenho acadêmico, mas também têm implicações a longo prazo para a carreira e a vida pessoal dos futuros profissionais de saúde.

Por último, a revisão identificou diversas estratégias de prevenção e intervenção que foram propostas e avaliadas na literatura. Entre as estratégias mais eficazes estão a implementação de programas de apoio psicológico e aconselhamento, a promoção de um ambiente educacional mais acolhedor e menos competitivo, e a inclusão de técnicas de gerenciamento de estresse e resiliência no currículo acadêmico. Intervenções que incentivam o equilíbrio entre estudo e vida pessoal, como horários de estudo mais flexíveis e a prática regular de atividades físicas, também mostraram ser benéficas. No entanto, a eficácia e a aplicabilidade dessas estratégias podem variar, e a personalização das intervenções de acordo com as necessidades individuais dos estudantes é crucial.

Em conclusão, a síndrome de *burnout* em estudantes de medicina é um problema significativo que exige atenção contínua e estratégias de intervenção eficazes. A implementação de medidas preventivas e de apoio pode não só melhorar a qualidade de vida e a saúde mental dos estudantes, mas também contribuir para a formação de profissionais de saúde mais resilientes e bem-preparados para enfrentar os desafios de suas carreiras futuras. É essencial que as instituições de ensino se comprometam com a criação de ambientes que promovam o bem-estar e o desenvolvimento saudável dos seus estudantes.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Mariana Linhares et al. Burnout Prevalence and Associated Factors Among Brazilian Medical Students. **Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH**, v. 14, p. 188, 2018.

BENEVIDES Pereira, Ana Maria T.; GONÇALVES, Maria Bernadete. Transtornos emocionais e a formação em Medicina: um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33, n. 01, p. 10-23, 2009.

CARDOSO, Hugo Ferrari et al. Síndrome de burnout: Análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: teoria e Pesquisa**, v. 27, p. 403-410, 2011.

CARNEIRO CF, et al. A Síndrome de Burnout em estudantes de medicina e seus fatores correlacionados. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, 2020; 17(48): 149- 158.

CARRO Ana Carolina, NUNES Rodrigo Dias. Ideação suicida como fator associado à Síndrome de Burnout em estudantes de Medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 91-98, 2021.

CAZOLARI, Priscila Gadelha et al. Níveis de burnout e bem-estar de estudantes de Medicina: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, p. e125, 2020.

CHAGAS, Maria Karoline Souza et al. Ocorrência da Síndrome de Burnout em acadêmicos de medicina de instituição de ensino no interior de Minas Gerais. **Revista de Medicina e Saúde de Brasília**, v. 5, n. 2, 2016.

DE LIMA, Luzilene Pereira et al. Síndrome de Burnout em acadêmicos de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 5, p. e15210514697-e15210514697, 2021.

FREUDENBERGER, Herbert J. Staff burn-out. **Journal of social issues**, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

GONÇALVES, Catarina Isabel Ramos Vilas Boas. **Síndrome de burnout em estudantes de Medicina**. 2016.

LIMA JC, et al. Síndrome de Burnout em Estudantes de Medicina. **Brazilian Journal of Development**, 2021; 7(5):51758-51766.

Moreira, H. A., Souza, K. N., & Yamaguchi, M. U. (2018). Síndrome de Burnout em Médicos: Uma Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, 43, 1-11.

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

NASSAR LM, et al. Inovação para redução da síndrome de Burnout em estudantes e profissionais da medicina: uma revisão sistemática da literatura. **RACEF – Revista de Administração, Contabilidade e Economia da Fundace**, 2018; 9 (3):1-11.

NASSAR, Leonardo Maso; DE CARVALHO, Josué Pires. Síndrome de Burnout em estudantes de graduação de medicina no Brasil: uma revisão do panorama brasileiro. **Espaço para a Saúde**, v. 22, 2021.

PINTO PS, et al. Síndrome de Burnout em estudantes de Odontologia, Medicina e Enfermagem: uma revisão da literatura. **REFACS (online)**, 2018; 6(2):238-248.

RIBEIRO, Rafael de Nogueira et al. **Síndrome de Burnout em profissionais da saúde de um serviço especializado em um hospital geral público**. 2011.

RODRIGUES CS, et al. Avaliação da Prevalência da Síndrome de Burnout em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Medica**, 2020; 44(4): e176.

VASCONCELOS TC, et al. Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de Medicina. **Rev Bras Educ Med**, 2015;39(1):135-42

WOLF, Megan R.; ROSENSTOCK, Jason B. Inadequate sleep and exercise associated with burnout and depression among medical students. **Academic psychiatry**, v. 41, p. 174-179, 2017.