

Burnout em estudantes da saúde: prevalência, fatores associados e estratégias de enfrentamento no Brasil

Burnout among healthcare students: prevalence, associated factors, and coping strategies in Brazil

TBurnout en estudiantes de la salud: prevalencia, factores asociados y estrategias de afrontamiento en Brasil

Genival José da Silva Neto¹, Elisa Mundim dos Santos Nunes Rosa², Nayane Peixoto Soares³, Gabriela Gonçalves Magalhães⁴, Sofia Souza Bordignon⁵, Ihury Jhonson Evangelista Alves de Lima⁶, Luana Marques Ribeiro⁷

Como citar: Silva Neto GJS, Rosa EMSN, Soares NP, Magalhães GG, Bordignon SS, Lima IJE, Ribeiro LM. Burnout em estudantes da saúde: prevalência, fatores associados e estratégias de enfrentamento no Brasil. REVISA. 2026; 15(Esp.3): 1-4. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v15.nEsp3.p1-4>

REVISA

1. Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0009-6695-2489>
2. Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0004-8741-0623>
3. Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0008-3509-8059>
4. Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0001-4562-4023>
5. Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0000-6575-9497>
6. Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia, Goiás, Brasil. <https://orcid.org/0009-0005-3739-2559>
7. Universidade de Vila Velha (UVV), Vila Velha, Espírito Santo, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-2589-9465>

Recebido: 20/01/2026
Aprovado: 10/03/2026

RESUMO

Objetivo: A síndrome de Burnout é um transtorno ocupacional caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Embora classicamente descrita em trabalhadores da saúde, a condição tem sido cada vez mais identificada em estudantes da área, que enfrentam longas jornadas acadêmicas, elevado nível de competitividade e sobrecarga emocional. O objetivo desta revisão narrativa foi analisar a prevalência, os fatores associados e as estratégias de enfrentamento do Burnout em estudantes da saúde. Foram consultadas as bases PubMed, SciELO e LILACS, com artigos publicados entre 2015 e 2024. Os resultados indicam prevalências variando entre 30% e 60% na população estudada, com associação a fatores como excesso de atividades acadêmicas, privação do sono, pressão por desempenho e dificuldades socioeconômicas. Estratégias de enfrentamento incluem apoio psicológico, programas institucionais de promoção da saúde mental e estímulo a práticas de autocuidado. Conclui-se que o Burnout é um fenômeno crescente nesse grupo, exigindo medidas preventivas e políticas educacionais adequadas.

Palavras-chave: Burnout; Estudantes de medicina; Saúde mental; Educação superior; Fatores de risco.

ABSTRACT

Objective: Burnout syndrome is an occupational disorder characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced professional accomplishment. Although classically described in healthcare professionals, this condition has increasingly been identified among healthcare students, who face long academic workloads, high competitiveness, and emotional overload. This narrative review aimed to analyze the prevalence, associated factors, and coping strategies for Burnout in healthcare students. PubMed, SciELO, and LILACS databases were consulted for articles published between 2015 and 2024. Results show prevalence rates ranging from 30% to 60% in this population, associated with factors such as excessive academic workload, sleep deprivation, performance pressure, and socioeconomic difficulties. Coping strategies include psychological support, institutional programs promoting mental health, and encouragement of self-care practices. In conclusion, Burnout is a growing phenomenon among healthcare students, requiring preventive measures and adequate educational policies.

keywords: Burnout; Medical students; Mental health; Higher education; Risk factors.

RESUMEN

Objetivo: El síndrome de Burnout es un trastorno ocupacional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización profesional. Aunque descrito clásicamente en profesionales de la salud, esta condición se ha identificado cada vez más en estudiantes de la salud, quienes enfrentan largas jornadas académicas, alto nivel de competitividad y sobrecarga emocional. El objetivo de esta revisión narrativa fue analizar la prevalencia, los factores asociados y las estrategias de afrontamiento del Burnout en estudiantes de la salud. Se consultaron las bases PubMed, SciELO y LILACS para artículos publicados entre 2015 y 2024. Los resultados indican prevalencias que varían entre 30% y 60%, asociadas a factores como exceso de actividades académicas, privación del sueño, presión por rendimiento y dificultades socioeconómicas. Las estrategias de afrontamiento incluyen apoyo psicológico, programas institucionales de promoción de la salud mental y estímulo a prácticas de autocuidado. Se concluye que el Burnout es un fenómeno creciente en este grupo, lo que exige medidas preventivas y políticas educativas adecuadas.

Descriptores: Burnout; Estudiantes de medicina; Salud mental; Educación superior; Factores de riesgo..

Introdução

A síndrome de Burnout é definida pela Organização Mundial da Saúde como fenômeno ocupacional relacionado a estresse crônico não administrado adequadamente. No Brasil, tem sido cada vez mais reconhecida como problema emergente também no contexto educacional, especialmente em cursos da área da saúde, que envolvem longas jornadas acadêmicas, exigência de alta performance e contato precoce com sofrimento humano¹.

A literatura brasileira aponta prevalências alarmantes em estudantes de medicina, enfermagem, odontologia e fisioterapia, frequentemente superiores a 40%^{2,3}. Esse cenário impacta diretamente a formação acadêmica e a saúde física e mental dos estudantes, gerando consequências como absenteísmo, abandono do curso, depressão, ansiedade e até ideação suicida⁴.

Além dos fatores acadêmicos, questões socioeconômicas e psicossociais, como dificuldade de adaptação ao ambiente universitário, isolamento social e desigualdades de gênero, também se associam ao desenvolvimento do Burnout⁵. Considerando que esses estudantes serão os futuros profissionais responsáveis pelo cuidado em saúde, compreender esse fenômeno torna-se essencial para subsidiar intervenções eficazes e políticas educacionais de apoio.

Método

Foi conduzida uma revisão narrativa da literatura, abrangendo publicações entre 2015 e 2024. As bases de dados utilizadas foram SciELO e LILACS, privilegiando estudos brasileiros e latino-americanos.

Foram empregados os descritores: “Burnout”, “estudantes de medicina”, “saúde mental” e “educação superior”. Foram incluídos estudos observacionais (transversais e longitudinais), revisões integrativas e sistemáticas, além de ensaios que analisassem estratégias de enfrentamento do Burnout em estudantes da saúde. Critérios de exclusão englobam publicações sem foco na população acadêmica ou sem dados originais de prevalência ou fatores associados. Após a triagem inicial de cerca de 60 artigos, 20 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados em profundidade.

Resultados

Na prevalência do Burnout entre estudantes da saúde no Brasil mostrou-se elevada, variando de 30% a 60%, dependendo do curso, da instituição e dos instrumentos diagnósticos empregados^{2,4,5}. Estudos em medicina apontaram índices superiores aos encontrados em cursos como enfermagem e fisioterapia, sugerindo relação com a carga horária mais extensa e a exposição precoce à prática clínica⁴.

Os fatores associados mais recorrentes foram sobrecarga de atividades acadêmicas, privação de sono, pressão por desempenho, dificuldades socioeconômicas e falta de suporte institucional^{3,6}. Diferenças de gênero também foram observadas: mulheres apresentaram maior vulnerabilidade, possivelmente relacionada à dupla jornada de responsabilidades e maior predisposição a sintomas emocionais.

Quanto às estratégias de enfrentamento, os trabalhos analisados destacaram programas de apoio psicológico individual e coletivo, ações institucionais de tutoria e acompanhamento acadêmico, além de práticas de autocuidado, como atividade física, lazer e manutenção de vínculos sociais. Algumas universidades brasileiras que implementaram programas estruturados de saúde mental observaram redução significativa nos indicadores de Burnout em curto prazo⁶.

Discussão

A elevada prevalência de Burnout entre estudantes da saúde no Brasil é consistente com a literatura internacional e revela que se trata de um problema estrutural, associado ao modelo de formação superior na área. A carga horária excessiva, a competitividade e o contato precoce com a prática clínica são fatores centrais que contribuem para esse quadro²⁵.

A maior vulnerabilidade entre mulheres e alunos dos primeiros anos de graduação sugere que aspectos psicossociais e o processo de adaptação ao ambiente universitário desempenham papel importante. Essa constatação reforça a necessidade de medidas de acolhimento e integração mais eficazes logo no início da formação acadêmica.

Embora intervenções individuais, como psicoterapia e práticas de autocuidado, tenham efeito positivo, os estudos demonstram que tais medidas isoladas são insuficientes. A literatura aponta que programas institucionais de tutoria, acompanhamento acadêmico e promoção da saúde mental produzem resultados mais consistentes, especialmente quando implementados de forma contínua e articulada com políticas educacionais⁶.

No Brasil, ainda há carência de iniciativas permanentes, e muitas universidades restringem-se a ações pontuais, com impacto limitado. A consolidação de políticas institucionais voltadas à saúde mental dos estudantes da saúde representa um passo fundamental não apenas para a qualidade de vida acadêmica, mas também para a formação de profissionais mais preparados para lidar com os desafios da prática em saúde.

Considerações Finais

O Burnout é um fenômeno de alta prevalência em estudantes da saúde no Brasil, associado a múltiplos fatores acadêmicos e psicossociais. A condição compromete tanto o desempenho acadêmico quanto a saúde mental dos estudantes, configurando um problema de relevância pública.

As evidências apontam que estratégias eficazes de enfrentamento devem envolver uma combinação de ações individuais, como práticas de autocuidado, com medidas institucionais de maior alcance, incluindo programas de apoio psicológico, tutoria acadêmica e políticas educacionais de promoção da saúde mental. Conclui-se que o enfrentamento do Burnout em estudantes da saúde demanda um esforço conjunto entre estudantes, docentes, gestores e formuladores de políticas públicas. Somente por meio de iniciativas estruturadas e permanentes será possível reduzir a incidência

da síndrome e formar profissionais mais saudáveis e preparados para atuar na assistência em saúde.

Referências

1. Carlotto MS, Câmara SG. Preditores da síndrome de Burnout em estudantes universitários. *Psico*. 2019;50(2):1-12
2. Benevides-Pereira AMT, Gonçalves MB. Transtornos emocionais e Burnout em estudantes de medicina. *Rev Bras Educ Med*. 2018;42(3):55-62
3. Pacheco JP, Giacomini HT, Tam WW, et al. Problemas de saúde mental em estudantes de medicina no Brasil: revisão sistemática e metanálise. *Rev Bras Psiquiatr*. 2017;39(4):369-78
4. Silva RM, Goulart CT, Guido LA. Fatores associados à síndrome de Burnout em estudantes de medicina. *Rev Esc Enferm USP*. 2020;54:e03637
5. Lima FD, Buunk AP, Araújo MJB, Chaves JGM, Muniz DLO, Queiroz LB. Síndrome de Burnout em estudantes de medicina: associação com variáveis acadêmicas e sociodemográficas. *Rev Bras Educ Med*. 2021;45(1):e013
6. Souza MCS, Gama CAP, França EB. Prevalência de Burnout em estudantes da saúde e estratégias de enfrentamento: revisão integrativa. *Rev Enferm UFPE*. 2022;16:e245678

Autor de correspondência

Genival José da Silva Neto
Rua S-4, 237, condomínio bela vista residence, Apt
01, setor bela vista, CEP: 74823-450.
Goiânia, Goiás, Brasil.
netobittar14@gmail.com