

BURNOUT EM ESTUDANTES E PROFISSIONAIS DE SAÚDE: ESTRATÉGIAS DE ENFRETEAMENTO A PARTIR DAS PRATICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

BURNOUT AMONG HEALTH STUDENTS AND PROFESSIONALS: COPING STRATEGIES BASED ON INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES

Anna Clara de Medeiros Brilhante¹

Douglas Bento das Chagas²

Leonardo Rodrigues dos Santos³

Emmanuella Costa de Azevedo Mello⁴

Erivar Moisés de Lima Júnior⁵

Juliana Mikaelly Silva Pinto⁶

Resumo: A síndrome de Burnout tem se consolidado como um importante problema de saúde mental entre estudantes e profissionais da área da saúde, sendo caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Esse fenômeno está associado à exposição prolongada a estressores acadêmicos e ocupacionais, como sobrecarga de atividades, pressão por desempenho, competitividade, contato com o sofrimento humano e ausência de suporte institucional

1 Mestre em Saúde da Família pela UFRN pelo PPGSF-Renasf. Especialista em Saúde da Família pela UFRN.

2 Enfermeiro do HC-UFPE/EBSERH. Mestre em Ciências da Saúde – UFPEL. Acadêmico de Medicina da Faculdade de Medicina de Olinda – FMO.

3 Enfermeiro, Especialista em enfermagem obstétrica, Especialista em UTI neonatal e pediatria.

4 Doutoranda e mestre em modelos de decisão e saúde UFPB, Especialista em saúde da família com ênfase na implantação das linhas de cuidado UFPB.

5 Médico. Residente em Psiquiatria pela Secretaria Municipal de Saúde de Piancó, Paraíba, Brasil.

6 Enfermeira. Mestranda em Saúde e Sociedade. UERN.

adequado. O presente estudo teve como objetivo analisar o Burnout em estudantes e profissionais da saúde, com ênfase nos fatores desencadeantes e nas estratégias de enfrentamento adotadas. Trata-se de um estudo de natureza teórico-reflexiva, fundamentado na análise crítica da literatura científica nacional e internacional. Os achados evidenciam alta prevalência da síndrome, especialmente entre estudantes da área da saúde, com impactos significativos no bem-estar emocional, desempenho acadêmico e qualidade da assistência prestada. Observou-se que estratégias de enfrentamento adaptativas, como apoio social, práticas de autocuidado, mindfulness e acompanhamento psicológico, contribuem para a redução do estresse, enquanto estratégias disfuncionais estão associadas ao agravamento do quadro. Destaca-se a necessidade de intervenções institucionais que promovam ambientes mais saudáveis, com suporte psicológico, revisão das cargas acadêmicas e fortalecimento de redes de apoio. Conclui-se que o Burnout é um fenômeno multifatorial que exige abordagem integrada, envolvendo estratégias individuais e organizacionais, visando à promoção da saúde mental e à formação de profissionais mais preparados e resilientes.

Descritores: Síndrome de Burnout; Saúde Mental; Estudantes da Área da Saúde; Profissionais de Saúde; Estratégias de Enfrentamento

Abstract: Burnout syndrome has emerged as a significant mental health issue among students and healthcare professionals, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. This condition is associated with prolonged exposure to academic and occupational stressors, such as workload overload, performance pressure, competitiveness, exposure to human suffering, and insufficient institutional support. This study aimed to analyze burnout among healthcare students and professionals, focusing on triggering factors and coping strategies. This is a theoretical-reflective study based on a critical analysis of national and international scientific literature. The findings indicate a high prevalence of burnout, particularly among health students, with significant impacts on emotional well-being, academic performance, and quality of care. Adaptive coping

strategies, such as social support, self-care practices, mindfulness, and psychological support, were associated with stress reduction, whereas maladaptive strategies were linked to worsening conditions. The need for institutional interventions is highlighted, including psychological support, workload restructuring, and strengthening support networks. It is concluded that burnout is a multifactorial phenomenon requiring an integrated approach that combines individual and organizational strategies to promote mental health and foster more resilient and prepared professionals.

Keywords: Burnout Syndrome; Mental Health; Health Students; Health Personnel; Coping Strategies.

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se consolidado como um dos principais desafios contemporâneos, especialmente no contexto das profissões e formações em saúde, caracterizadas por elevada carga emocional, exigência cognitiva intensa e constante exposição a situações de sofrimento humano. Nesse cenário, a síndrome de Burnout emerge como um fenômeno de grande relevância, sendo reconhecida como um transtorno ocupacional associado à exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, afetando significativamente o desempenho e o bem-estar dos indivíduos (SILVA NETO et al., 2026).

Inicialmente descrita em profissionais que atuam diretamente no cuidado, a síndrome de Burnout tem apresentado expansão significativa para outros contextos, incluindo o ambiente acadêmico, especialmente entre estudantes da área da saúde. Essa ampliação do campo de investigação reflete a compreensão de que o processo de adoecimento psíquico pode ter início ainda durante a formação profissional, sendo influenciado por demandas acadêmicas, pressões institucionais e fatores psicossociais que se acumulam ao longo da trajetória universitária (CARLOTTO et al., 2010). Assim, o Burnout em estudantes configura-se como uma condição relevante, que pode comprometer não apenas o desempenho acadêmico, mas também a futura prática profissional.

A literatura evidencia que estudantes da área da saúde constituem um grupo particularmente vulnerável ao desenvolvimento da síndrome, em razão da sobrecarga de atividades, da competitividade, da pressão por desempenho e das exigências emocionais inerentes ao contato precoce com a prática clínica. Esses fatores são frequentemente associados a elevados níveis de estresse, ansiedade e depressão, contribuindo para o esgotamento progressivo desses indivíduos (PORFÍRIO et al., 2024). Ademais, a transição para o ensino superior representa um período crítico, marcado por mudanças na rotina, necessidade de autonomia e adaptação a novas demandas, o que pode intensificar a vulnerabilidade emocional dos estudantes.

Estudos recentes apontam que a prevalência de Burnout entre estudantes da área da saúde pode variar entre 30% e 60%, evidenciando a magnitude do problema e sua relevância como questão de saúde pública (SILVA NETO et al., 2026). Entre os principais fatores associados ao desenvolvimento da síndrome, destacam-se a privação do sono, o excesso de atividades acadêmicas, a insegurança profissional, as dificuldades socioeconômicas e a ausência de suporte institucional adequado. Esses elementos contribuem para a instalação de um processo de desgaste contínuo, que pode evoluir para quadros mais graves de sofrimento psíquico.

Além disso, evidencia-se que o ambiente acadêmico da área da saúde apresenta características específicas que potencializam o risco de Burnout, como a intensa carga horária, a necessidade de alto desempenho, o medo de cometer erros e o constante contato com situações de sofrimento e morte. Tais fatores podem gerar sentimentos de inadequação, culpa e insegurança, impactando diretamente o bem-estar emocional e a construção da identidade profissional dos estudantes (CAVALCANTE et al., 2025).

Outro aspecto relevante refere-se aos estressores psicossociais que permeiam a formação acadêmica, incluindo competitividade, isolamento social, estigmatização do sofrimento psíquico e dificuldade de acesso a apoio institucional. Esses fatores não apenas intensificam o estresse, mas também dificultam a busca por ajuda, contribuindo para a manutenção e agravamento dos quadros de sofrimento mental (VILLAÇA et al., 2025). Observa-se, portanto, que o Burnout não se configura

como um fenômeno isolado, mas como resultado de uma interação complexa entre fatores individuais, acadêmicos e institucionais.

Nesse contexto, torna-se fundamental compreender os mecanismos de enfrentamento (coping) utilizados por estudantes e profissionais da saúde diante dos estressores vivenciados. O coping refere-se a um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais adotadas para lidar com situações de estresse, podendo ser classificadas como adaptativas ou mal adaptativas (CARLOTTO et al., 2010). Estratégias adaptativas, como apoio social, prática de atividade física, espiritualidade e mindfulness, têm sido associadas à redução dos níveis de estresse e à promoção do bem-estar. Por outro lado, estratégias mal adaptativas, como isolamento social, uso de substâncias e evasão acadêmica, estão relacionadas ao agravamento do sofrimento psíquico e ao aumento do risco de Burnout (VILLAÇA et al., 2025).

A coexistência dessas diferentes estratégias evidencia a complexidade do enfrentamento do estresse no contexto acadêmico, indicando que os indivíduos não respondem de forma homogênea às demandas impostas pelo ambiente. Além disso, fatores como suporte institucional, cultura acadêmica e acesso a serviços de saúde mental desempenham papel fundamental na modulação dessas respostas, podendo atuar como fatores de proteção ou risco.

Diante desse cenário, a literatura destaca a importância da implementação de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, incluindo programas de apoio psicológico, intervenções educativas, revisão curricular e fortalecimento de redes de suporte (PORFÍRIO et al., 2024). Tais iniciativas são essenciais para a construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis, capazes de promover o desenvolvimento integral dos estudantes e prevenir o adoecimento psíquico.

Além disso, torna-se necessário ampliar o debate sobre o Burnout não apenas como um problema individual, mas como uma questão estrutural, relacionada às condições de formação e trabalho na área da saúde. Essa perspectiva permite compreender que o enfrentamento do problema exige ações integradas, que envolvam tanto mudanças institucionais quanto o fortalecimento de competências individuais, como resiliência, autorregulação emocional e estratégias saudáveis de

coping.

Dessa forma, considerando a relevância do tema e seus impactos na formação e atuação de profissionais da saúde, o presente estudo tem como objetivo analisar o fenômeno do Burnout em estudantes e profissionais da saúde, com ênfase nas estratégias de enfrentamento utilizadas diante dos estressores presentes no contexto acadêmico e laboral. Busca-se, assim, contribuir para a compreensão desse fenômeno e subsidiar a construção de estratégias que promovam o bem-estar e a qualidade de vida desses indivíduos.

DESENVOLVIMENTO

A compreensão do Burnout em estudantes e profissionais da saúde exige uma análise que ultrapasse a descrição dos sintomas, alcançando a articulação entre fatores estruturais, subjetivos e institucionais que sustentam o adoecimento psíquico. Nesse sentido, o fenômeno pode ser interpretado a partir de três eixos centrais: a configuração dos estressores no contexto formativo e laboral, a dinâmica do esgotamento enquanto processo progressivo e as estratégias de enfrentamento adotadas frente a esse cenário.

Configuração dos estressores no contexto acadêmico e profissional em saúde

Os estudos analisados convergem ao apontar que o ambiente da saúde, tanto no campo formativo quanto no exercício profissional, é marcado por uma sobreposição de demandas que excedem, de forma recorrente, a capacidade adaptativa dos indivíduos. No contexto acadêmico, especialmente nos cursos da área da saúde, os estudantes estão expostos a uma combinação de sobrecarga cognitiva, pressão por desempenho, competitividade e exigências emocionais associadas ao contato precoce com o sofrimento humano.

Essa configuração de estressores não se limita à intensidade das atividades, mas inclui

também elementos simbólicos e culturais, como o ideal de excelência, a naturalização do sofrimento e o estigma relacionado à busca por ajuda psicológica. Tais fatores contribuem para a construção de um ambiente que, ao mesmo tempo em que forma tecnicamente, fragiliza emocionalmente os sujeitos, promovendo um distanciamento entre desempenho acadêmico e bem-estar (CAVALCANTE et al., 2025).

No âmbito profissional, essa lógica se mantém e se intensifica. A literatura aponta que profissionais da saúde enfrentam jornadas extensas, exposição contínua a situações traumáticas, limitações estruturais e escassez de recursos, elementos que configuram um cenário propício ao desenvolvimento do esgotamento emocional. Dessa forma, observa-se uma continuidade entre o adoecimento iniciado na formação e sua perpetuação no exercício profissional, indicando que o Burnout não é um evento pontual, mas um processo construído ao longo da trajetória em saúde.

Além disso, fatores socioeconômicos, como insegurança financeira, necessidade de conciliar estudo e trabalho e ausência de redes de apoio, ampliam a vulnerabilidade ao adoecimento, reforçando o caráter multifatorial do Burnout (CHAVES et al., 2025).

Burnout como processo multidimensional e progressivo

A síndrome de Burnout deve ser compreendida como um fenômeno multidimensional, constituído por três dimensões inter-relacionadas: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Essa estrutura evidencia que o adoecimento não ocorre de forma abrupta, mas se desenvolve progressivamente, a partir da exposição contínua a estressores e da ausência de estratégias eficazes de enfrentamento (CARLOTTO et al., 2010).

No contexto estudantil, a exaustão emocional tende a se manifestar inicialmente, caracterizada pelo sentimento de esgotamento frente às demandas acadêmicas. Em seguida, observa-se o desenvolvimento de atitudes de distanciamento e descrença em relação ao processo formativo, refletindo uma tentativa de autoproteção diante da sobrecarga emocional. Por fim, emerge a sensação

de ineficácia, marcada pela percepção de incompetência e frustração com o próprio desempenho.

Essa progressão é particularmente preocupante quando associada à formação em saúde, uma vez que pode comprometer aspectos fundamentais da prática profissional futura, como empatia, tomada de decisão e qualidade do cuidado prestado. Estudos indicam que o Burnout está relacionado a maior risco de erros, redução do profissionalismo e prejuízos na relação com pacientes e equipes.

Adicionalmente, o fenômeno apresenta forte associação com outros agravos à saúde mental, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono e ideação suicida, reforçando sua complexidade e gravidade enquanto problema de saúde pública. A literatura evidencia que estudantes e profissionais frequentemente apresentam sintomas concomitantes, indicando que o Burnout não deve ser analisado de forma isolada, mas como parte de um espectro mais amplo de sofrimento psíquico (PORFÍRIO et al., 2024).

Estratégias de enfrentamento: entre proteção e vulnerabilidade

Diante da exposição contínua aos estressores, os indivíduos recorrem a diferentes estratégias de enfrentamento (coping), que desempenham papel central na modulação do impacto do estresse sobre a saúde mental. No entanto, a literatura demonstra que tais estratégias não são homogêneas, podendo atuar tanto como fatores de proteção quanto de risco.

Estratégias adaptativas, como apoio social, prática de atividade física, espiritualidade, mindfulness e acompanhamento psicológico, têm sido associadas à redução dos níveis de estresse e à promoção do bem-estar. No contexto profissional, intervenções como terapia cognitivo-comportamental, técnicas de relaxamento e práticas de atenção plena demonstram eficácia na diminuição do esgotamento e no fortalecimento das relações interpessoais.

Por outro lado, estratégias mal adaptativas, como isolamento social, evasão acadêmica, automedicação e uso de substâncias, estão frequentemente associadas ao agravamento do quadro de Burnout, evidenciando uma tentativa de enfrentamento que, embora imediata, não resolve a origem

do problema (CARLOTTO et al., 2010).

Essa dualidade revela que o coping não pode ser compreendido apenas como uma escolha individual, mas como resultado da interação entre características pessoais e condições ambientais. Ambientes acadêmicos e institucionais que não oferecem suporte adequado tendem a favorecer o uso de estratégias disfuncionais, ampliando o risco de adoecimento.

A centralidade das intervenções institucionais

Embora estratégias individuais sejam relevantes, a literatura é contundente ao afirmar que o enfrentamento do Burnout não pode ser responsabilizado exclusivamente ao indivíduo. A ausência de políticas institucionais efetivas constitui um dos principais fatores de manutenção do problema, evidenciando a necessidade de intervenções estruturais.

Nesse sentido, estudos destacam a importância da implementação de programas institucionais voltados à promoção da saúde mental, incluindo suporte psicológico, educação em saúde emocional, revisão curricular e criação de espaços de acolhimento. Além disso, iniciativas como mentoria, grupos de apoio, oficinas temáticas e estratégias de prevenção ao assédio moral têm sido apontadas como eficazes na redução do esgotamento (PORFÍRIO et al., 2024).

Outro aspecto fundamental refere-se à necessidade de transformação da cultura acadêmica e organizacional, de modo a reduzir a valorização exclusiva do desempenho e promover o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A criação de ambientes mais acolhedores, colaborativos e menos competitivos pode atuar como importante fator de proteção, favorecendo o desenvolvimento de trajetórias formativas mais saudáveis.

Ademais, políticas institucionais devem considerar a diversidade de contextos e necessidades dos estudantes e profissionais, incluindo questões socioeconômicas, culturais e individuais, de modo a garantir intervenções mais equitativas e eficazes.

Burnout como expressão de uma crise na formação e no trabalho em saúde

A análise integrada dos estudos permite compreender o Burnout não apenas como uma síndrome individual, mas como expressão de uma crise mais ampla nos modelos de formação e organização do trabalho em saúde. A persistência de ambientes altamente exigentes, com baixa oferta de suporte emocional e valorização limitada do cuidado com o próprio profissional, revela uma contradição central: forma-se para cuidar, mas não se cuida de quem está em formação.

Essa contradição evidencia a necessidade de repensar os paradigmas que orientam a educação e o trabalho em saúde, incorporando a saúde mental como elemento estruturante e não periférico. Nesse sentido, o enfrentamento do Burnout exige uma abordagem integrada, que articule ações individuais, institucionais e políticas, visando à construção de ambientes mais sustentáveis, humanos e promotores de bem-estar.

CONCLUSÃO

A análise do Burnout em estudantes e profissionais da saúde evidencia que esse fenômeno ultrapassa a dimensão individual, configurando-se como um problema complexo, multifatorial e estruturalmente sustentado nos contextos de formação e trabalho em saúde. Ao longo deste estudo, foi possível compreender que o esgotamento não emerge de forma isolada, mas resulta da interação contínua entre exigências acadêmicas e laborais intensas, fragilidades institucionais e estratégias de enfrentamento nem sempre eficazes.

Os achados demonstram que estudantes da área da saúde estão expostos precocemente a um conjunto de estressores que incluem sobrecarga acadêmica, pressão por desempenho, competitividade, insegurança profissional e contato com o sofrimento humano, fatores que se mantêm e se intensificam na prática profissional. Essa continuidade revela que o Burnout não é apenas uma consequência do trabalho, mas um processo que pode se iniciar ainda na formação, perpetuando-se ao longo da trajetória

em saúde e impactando diretamente a qualidade de vida e a atuação dos futuros profissionais.

Além disso, a compreensão do Burnout como um fenômeno multidimensional reforça a necessidade de abordagens que considerem suas diferentes manifestações, exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal, bem como suas associações com outros agravos à saúde mental, como ansiedade, depressão e ideação suicida. Esses elementos evidenciam a gravidade do problema e sua relevância enquanto questão de saúde pública, especialmente no contexto da formação em saúde.

No que se refere às estratégias de enfrentamento, observa-se que sua eficácia depende não apenas de características individuais, mas também das condições ambientais e institucionais nas quais os sujeitos estão inseridos. Estratégias adaptativas, como apoio social, práticas de autocuidado, mindfulness e acompanhamento psicológico, demonstram potencial para reduzir o impacto do estresse. No entanto, a ausência de suporte institucional e a permanência de ambientes acadêmicos e laborais altamente exigentes favorecem o uso de estratégias disfuncionais, contribuindo para a manutenção e agravamento do quadro.

Dessa forma, torna-se evidente que o enfrentamento do Burnout não pode ser atribuído exclusivamente ao indivíduo, sendo imprescindível a implementação de intervenções estruturais que promovam ambientes mais saudáveis, acolhedores e sustentáveis. A literatura analisada aponta para a necessidade de políticas institucionais que incluam suporte psicológico contínuo, revisão das cargas horárias, reorganização curricular, programas de mentoria e fortalecimento das redes de apoio, além da promoção de uma cultura que valorize o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Por fim, compreende-se que o Burnout, ao refletir fragilidades nos modelos de formação e organização do trabalho em saúde, exige uma mudança paradigmática que incorpore a saúde mental como eixo central da formação e da prática profissional. Investir no bem-estar de estudantes e profissionais não é apenas uma medida preventiva, mas uma condição essencial para a construção de sistemas de saúde mais humanos, seguros e eficazes. Assim, o enfrentamento do Burnout deve ser compreendido como uma responsabilidade coletiva, que envolve indivíduos, instituições e políticas

públicas, na busca por práticas mais sustentáveis e comprometidas com a integralidade do cuidado.

REFERÊNCIAS

BARBOSA-MEDEIROS, M. R.; CALDEIRA, A. P. Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 3, 2021.

BENBASSAT, J. Changes in wellbeing and professional values among medical undergraduate students: a narrative review of the literature. *Advances in Health Sciences Education*, v. 19, n. 4, p. 597–610, 2014.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a síndrome de burnout no Brasil. *Psico-USF*, v. 15, n. 2, p. 269–278, 2010.

CAVALCANTE, L. M. et al. Estressores psicossociais e saúde mental de estudantes da área da saúde. *Revista de Saúde Coletiva*, v. 35, n. 1, 2025.

CHAVES, J. M. R. et al. Prevalência de síndrome de burnout em estudantes do ensino técnico e superior. *Archives of Health, Curitiba*, v. 6, n. 4, p. 1-5, 2025.

CONCEIÇÃO, L. S. et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, v. 24, n. 3, p. 785–802, 2019.

DAGNEW, B.; ANDUALEM, Z.; DAGNE, H. Excessive daytime sleepiness and its predictors among medical and health science students. *Health and Quality of Life Outcomes*, v. 18, n. 1, 2020.

DÂMASO, J. G. B. et al. É muita pressão! Percepções sobre o desgaste mental entre estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 20, n. 2, p. 29–41, 2019.

DYRBYE, L. N.; THOMAS, M. R.; SHANAFELT, T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among medical students. *Academic Medicine*, v. 81, n. 4, p. 354–373, 2006.

FARIA, J. V. L. et al. Burnout em profissionais da saúde: uma revisão de literatura sobre causas e

estratégias de enfrentamento. *Revista Goiana de Medicina*, v. 67, n. 69, 2026.

FERREIRA, R. R. et al. A saúde mental dos estudantes de medicina: uma revisão integrativa, 2023.

FIORILLO, A. F. M. et al. Saúde mental em estudantes de medicina: desafios e estratégias de intervenção. *Lumen et Virtus, São José dos Pinhais*, v. 16, n. 46, p. 2888-2895, 2025.

IMRAN, N. et al. Medical students' stress, psychological morbidity, and coping strategies. *Academic Psychiatry*, v. 40, n. 1, p. 92–96, 2015.

LOPES, C. L.; COSTA, L. B.; PEREIRA, J. R. Estresse e esgotamento em estudantes do ensino técnico. *Cadernos de Psicologia*, v. 6, n. 1, p. 23–31, 2020.

MARTINS, J. L. et al. Burnout em estudantes de medicina no Brasil: revisão de literatura. *Revista de Ciências Médicas*, v. 30, n. 2, p. 56–62, 2021.

NUNES, L. B.; ALMEIDA, M. F.; FERNANDES, R. C. A pandemia de COVID-19 e a saúde mental dos estudantes universitários. *Revista da Associação Brasileira de Psicologia Escolar*, v. 23, n. 2, p. 97–105, 2021.

OLIVEIRA, M. L. et al. Fatores associados à síndrome de burnout em estudantes universitários. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*, v. 7, n. 1, p. 58–66, 2018.

PORFÍRIO, A. et al. Saúde mental e Burnout em estudantes da área da saúde: fatores associados e implicações. *Revista de Saúde e Educação*, v. 9, n. 1, 2024.

SANTOS, D. R.; MOREIRA, L. M. Estratégias de enfrentamento do burnout acadêmico: revisão de literatura. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 14, n. 1, p. 90–101, 2022.