

SAÚDE MENTAL NA FORMAÇÃO MÉDICA: PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE BURNOUT

MENTAL HEALTH IN MEDICAL TRAINING: PREVALENCE AND FACTORS ASSOCIATED WITH BURNOUT SYNDROME

SALUD MENTAL EN LA FORMACIÓN MÉDICA: PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS AL SÍNDROME DE BURNOUT



10.56238/sevened2026.015-045

Lorena de Fátima Freitas de Lima

Instituição: Universidade Brasil (UB)
E-mail: lorenafreitaslima@outlook.com

Maria Clara Alves Santos

Instituição: Universidade Brasil (UB)
E-mail: maurecards12@gmail.com

Eduardo Berti Alvizi

Instituição: Universidade Brasil (UB)
E-mail: dudualvizi@hotmail.com

Millene Vieira Maruo

Instituição: Universidade Brasil (UB)
E-mail: millenevieiramed@gmail.com

Laís Duran Gomes

Instituição: Universidade Brasil (UB)
E-mail: laisdgomes@hotmail.com

Ana Paula Silveira Marcondes Fernandes de Deus

Instituição: Universidade Brasil (UB)
E-mail: anapauladedeus5@gmail.com

Pedro Henrique de Souza Figueiredo

Instituição: União das Faculdades dos Grandes Lagos
E-mail: drhenriquejr0@gmail.com

Igor Leão Martins

Instituição: Universidade Brasil (UB)
E-mail: igorleao@hotmail.com

Julia Buosi

Instituição: Universidade Brasil (UB)

E-mail: juliabuosi@gmail.com

Paula Simone Arruda de Freitas

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Brasil (UB)

E-mail: paulasimone.odonto@hotmail.com

Marcelo Augusto Gomes de Melo

Instituição: Universidade Brasil (UB)

E-mail: marcelojampa3@gmail.com

RESUMO

A formação médica é reconhecida como um processo acadêmico exigente, caracterizado por elevada carga horária, grande volume de conteúdo, contato precoce com o sofrimento humano e constante cobrança por desempenho. Embora esses aspectos sejam inerentes à formação profissional, sua intensidade pode contribuir para o comprometimento da saúde mental dos estudantes, favorecendo o desenvolvimento de transtornos psicológicos e emocionais, entre eles a síndrome de Burnout (ISHAK et al., 2013).

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

ABSTRACT

Medical training is recognized as a demanding academic process, characterized by a high workload, a large volume of content, early contact with human suffering, and constant pressure for performance. Although these aspects are inherent to professional training, their intensity can contribute to compromising the mental health of students, favoring the development of psychological and emotional disorders, including Burnout Syndrome (ISHAK et al., 2013).

Keywords: Burnout Syndrome. Mental Health. Medical Students.

RESUMEN

La formación médica se reconoce como un proceso académico exigente, caracterizado por una alta carga de trabajo, un gran volumen de contenido, contacto temprano con el sufrimiento humano y una presión constante por el rendimiento. Si bien estos aspectos son inherentes a la formación profesional, su intensidad puede contribuir a comprometer la salud mental de los estudiantes, favoreciendo el desarrollo de trastornos psicológicos y emocionales, incluido el síndrome de burnout (ISHAK et al., 2013).

Palabras clave: Síndrome de Burnout. Salud Mental. Estudiantes de Medicina.

1 INTRODUÇÃO

A formação médica é reconhecida como um processo acadêmico exigente, caracterizado por elevada carga horária, grande volume de conteúdo, contato precoce com o sofrimento humano e constante cobrança por desempenho. Embora esses aspectos sejam inerentes à formação profissional, sua intensidade pode contribuir para o comprometimento da saúde mental dos estudantes, favorecendo o desenvolvimento de transtornos psicológicos e emocionais, entre eles a síndrome de Burnout (ISHAK et al., 2013).

A síndrome de Burnout é definida como uma condição resultante da exposição prolongada ao estresse crônico relacionado às atividades acadêmicas ou profissionais. Tradicionalmente, caracteriza-se por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Em estudantes de Medicina, essa condição pode manifestar-se por sentimentos de esgotamento físico e mental, perda de motivação, diminuição da empatia e prejuízo no desempenho acadêmico (FRAJERMAN et al., 2019).

Diversos estudos têm demonstrado elevada prevalência de Burnout entre estudantes de Medicina em diferentes países. Fatores como privação do sono, excesso de responsabilidades acadêmicas, competitividade, dificuldades financeiras, insegurança profissional e falta de equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica contribuem significativamente para o surgimento da síndrome (ALMUTAIRI et al., 2022).

Além dos impactos sobre o desempenho acadêmico, o Burnout está associado a maiores índices de ansiedade, depressão, abuso de substâncias, ideação suicida e redução da qualidade de vida. Dessa forma, a identificação precoce dos fatores de risco e a implementação de estratégias de prevenção tornam-se fundamentais para promover o bem-estar dos estudantes e garantir uma formação médica mais saudável (PACHECO et al., 2017).

Diante desse cenário, o presente estudo busca analisar a prevalência da síndrome de Burnout entre estudantes de Medicina e discutir os principais fatores associados ao seu desenvolvimento.

2 OBJETIVO

Analisar a prevalência da síndrome de Burnout entre estudantes de Medicina, identificando os principais fatores associados ao seu desenvolvimento e seus impactos sobre a saúde mental e o desempenho acadêmico.

3 METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura, realizada com o objetivo de analisar a prevalência da síndrome de Burnout e os fatores associados ao seu desenvolvimento em estudantes de Medicina.

Para a elaboração do trabalho, foram realizadas buscas em bases de dados científicas e plataformas acadêmicas, incluindo PubMed, SciELO, Google Acadêmico, BMC Medical Education, PLoS ONE, Revista Brasileira de Psiquiatria e periódicos especializados em educação médica e saúde mental.

Foram selecionados artigos científicos, revisões sistemáticas, metanálises e estudos observacionais publicados nos idiomas português e inglês, abordando a prevalência do Burnout, fatores de risco, qualidade de vida, saúde mental e estratégias de prevenção em estudantes de Medicina. A seleção dos materiais ocorreu por meio da análise dos títulos, resumos e relevância científica das publicações.

Após a coleta das informações, os dados foram organizados e analisados de forma descritiva, permitindo a discussão dos principais fatores relacionados ao desenvolvimento da síndrome de Burnout durante a formação médica.

4 DESENVOLVIMENTO

A síndrome de Burnout tem sido cada vez mais reconhecida como um importante problema de saúde mental entre estudantes de Medicina. Estudos realizados em diferentes países demonstram prevalências variáveis, frequentemente superiores às observadas na população geral. Uma revisão sistemática conduzida por Frajerman et al. (2019) evidenciou que o Burnout acomete parcela significativa dos estudantes antes mesmo do início da residência médica, demonstrando que os fatores desencadeantes estão fortemente relacionados ao ambiente acadêmico.

Entre os principais componentes da síndrome destaca-se a exaustão emocional, caracterizada pela sensação persistente de cansaço físico e psicológico decorrente das exigências acadêmicas. O intenso volume de estudos, associado à necessidade de alto desempenho e à pressão constante por resultados, contribui para o surgimento desse quadro. Muitos estudantes relatam dificuldade para manter o equilíbrio entre atividades acadêmicas, vida social e autocuidado, favorecendo o desgaste progressivo (ISHAK et al., 2013).

A despersonalização constitui outro aspecto importante do Burnout. Nessa dimensão, os estudantes podem desenvolver atitudes de distanciamento emocional em relação aos pacientes, colegas e atividades acadêmicas. Esse mecanismo surge frequentemente como forma de proteção psicológica diante da sobrecarga emocional presente durante a formação médica, especialmente nos ciclos clínicos e internato (OBREGON et al., 2020).

Além disso, a redução da realização pessoal está relacionada à percepção de baixa competência e insatisfação com o próprio desempenho. Mesmo diante de bons resultados acadêmicos, muitos estudantes desenvolvem sentimentos de inadequação e autocrítica excessiva, influenciados pela competitividade presente em diversos cursos de Medicina (BONI et al., 2018).

A privação do sono representa um dos fatores mais frequentemente associados ao Burnout. Jornadas extensas de estudo, plantões, estágios e atividades extracurriculares comprometem a qualidade do sono e favorecem alterações cognitivas e emocionais. Estudos demonstram que estudantes com menor tempo de descanso apresentam maiores índices de exaustão emocional e sofrimento psíquico (BARBOSA et al., 2018).

Outro aspecto relevante refere-se à associação entre Burnout e outros transtornos mentais. A literatura evidencia que estudantes acometidos pela síndrome apresentam maior risco de desenvolver ansiedade, depressão e redução significativa da qualidade de vida. Pacheco et al. (2017) destacam que os problemas de saúde mental são altamente prevalentes na população acadêmica médica brasileira, exigindo maior atenção das instituições de ensino.

A qualidade do ambiente educacional também exerce influência importante sobre a saúde mental dos estudantes. Ambientes excessivamente competitivos, ausência de suporte institucional, dificuldades de relacionamento interpessoal e falta de acompanhamento psicológico podem contribuir para o agravamento dos sintomas. Em contrapartida, programas de apoio emocional, tutoria acadêmica e promoção do bem-estar demonstram resultados positivos na prevenção do Burnout (TEMPSKI et al., 2015).

Diante desse contexto, torna-se fundamental que as instituições formadoras desenvolvam estratégias voltadas para a promoção da saúde mental, incluindo programas de acolhimento psicológico, incentivo à prática de atividades físicas, educação sobre manejo do estresse e fortalecimento das redes de apoio social. Essas medidas podem contribuir para reduzir a prevalência da síndrome e melhorar a qualidade de vida durante a formação médica.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síndrome de Burnout constitui um importante problema de saúde mental entre estudantes de Medicina, apresentando elevada prevalência e repercussões significativas sobre o bem-estar psicológico, o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

Os resultados da literatura demonstram que fatores como carga horária excessiva, privação do sono, pressão acadêmica, competitividade, dificuldades emocionais e ausência de suporte adequado estão diretamente relacionados ao desenvolvimento da síndrome. Além disso, o Burnout frequentemente está associado a outros transtornos mentais, como ansiedade e depressão, aumentando ainda mais o impacto sobre a formação médica.

Nesse contexto, torna-se essencial que as instituições de ensino implementem estratégias voltadas para a promoção da saúde mental dos estudantes, por meio de programas de apoio psicológico, ações de prevenção ao estresse e incentivo ao equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal.



Conclui-se que o reconhecimento precoce dos fatores de risco e a adoção de medidas preventivas são fundamentais para reduzir a ocorrência do Burnout e promover uma formação médica mais saudável, humanizada e sustentável.

REFERÊNCIAS

1. COSTA, Eliane Ferreira de Oliveira et al. Burnout syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. *Clinics*, São Paulo, v. 67, n. 6, p. 573-580, 2012. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3370307/>. Acesso em: 28 mar. 2026.
2. BARBOSA, Maria Luiza et al. Burnout prevalence and associated factors among Brazilian medical students. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, London, v. 14, p. 188-195, 2018. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6128019/>. Acesso em: 28 mar. 2026.
3. BONI, Raquel Aparecida Sanches et al. Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: prevalence and associated factors. *PLoS ONE*, San Francisco, v. 13, n. 3, e0191746, 2018. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191746>. Acesso em: 28 mar. 2026.
4. FRAJERMAN, Alexandre et al. Burnout in medical students before residency: a systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, Cambridge, v. 55, p. 36-42, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.08.006>. Acesso em: 28 mar. 2026.
5. ISHAK, Waguih et al. Burnout in medical students: a systematic review. *The Clinical Teacher*, Oxford, v. 10, n. 4, p. 242-245, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/tct.12014>. Acesso em: 28 mar. 2026.
6. ALMUTAIRI, Haya et al. Prevalence of burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 19, n. 12, art. 7098, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35775726/>. Acesso em: 28 mar. 2026.
7. OBREGON, Marlon et al. Assessment of burnout in medical students using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey: a cross-sectional data analysis. *BMC Medical Education*, London, v. 20, art. 376, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7579892/>. Acesso em: 28 mar. 2026.
8. TEMPSKI, Patricia et al. Relationship among medical student resilience, educational environment and quality of life. *Advances in Health Sciences Education*, Dordrecht, v. 20, n. 2, p. 407-420, 2015. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10459-014-9539-7>. Acesso em: 28 mar. 2026.
9. PACHECO, José Pereira et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 39, n. 4, p. 369-378, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/zJmJQJt9nD5QxJw3q7Wf5F/>. Acesso em: 28 mar. 2026.
10. PRATA, Thiago Silva Costa et al. Prevalence of burnout syndrome and associated factors in medical students. *Revista da Associação Médica Brasileira*, São Paulo, v. 67, n. 4, p. 573-580, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/VhXFKNTvtQnF6rZz7tRm8yn/>. Acesso em: 28 mar. 2026.