

BURNOUT EM ESTUDANTES DE MEDICINA: FATORES CONTRIBUENTES E IMPACTOS NA FORMAÇÃO MÉDICA – UMA REVISÃO DE LITERATURA

BURNOUT IN MEDICAL STUDENTS: CONTRIBUTING FACTORS AND IMPACTS ON MEDICAL EDUCATION – A LITERATURE REVIEW

BURNOUT EN ESTUDIANTES DE MEDICINA: FACTORES CONTRIBUYENTES E IMPACTOS EN LA FORMACIÓN MÉDICA – UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Amanda Santos Alves Freire¹
Ana Catarine Moreira Ferreira Santos²
Ana Carolina Marcon Zago³
Gabrielle Souto Almeida⁴
Lara Luísa Vieira de Santana⁵
Maria Luisa Souza Simões⁶
Herbert Pina Silva Freire⁷

RESUMO: Esse artigo buscou estudar acerca da Síndrome de Burnout, a qual é caracterizada por esgotamento emocional, despersonalização e sensação de baixa realização profissional, sendo frequentemente observada em contextos laborais de alta exigência. No curso de medicina, a prevalência do transtorno é crescente, afetando estudantes expostos a intensas cargas acadêmicas, pressão por desempenho e vivências emocionais significativas. Este estudo tem como objetivo analisar a prevalência do Burnout entre estudantes de medicina, identificar os principais fatores contribuintes e discutir suas repercussões na formação e futura atuação profissional. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com buscas realizadas nas bases PubMed, SciELO e Google Scholar, utilizando descritores controlados, no intervalo de 2021 a 2025. Os resultados apontam que fatores como carga horária excessiva, cultura de competitividade, perfeccionismo, privação de sono e ausência de suporte psicológico institucional são determinantes na gênese do Burnout. Além disso, estudantes afetados frequentemente apresentam queda no rendimento acadêmico, dificuldades relacionais e sintomas depressivos, que podem se estender para a vida profissional. A revisão revela ainda uma carência de estratégias preventivas efetivas adotadas pelas instituições de ensino. Conclui-se que a promoção da saúde mental no ambiente acadêmico, o estímulo ao equilíbrio entre vida pessoal e estudos, e a implementação de políticas institucionais de acolhimento e prevenção são fundamentais para a formação de médicos mais saudáveis, empáticos e preparados emocionalmente. Novos estudos voltados à eficácia de intervenções específicas são urgentes e necessários.

Palavras-chave: Suporte Psicológico. Esgotamento Emocional. Saúde Mental.

¹ Mestre. Docente. Orientadora. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

² Acadêmica de Medicina. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

³ Acadêmica de Medicina. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

⁴ Acadêmica de Medicina. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna

⁵ Acadêmica de Medicina. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna

⁶ Acadêmica de medicina. AFYA Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna

⁷ Doutor. Docente. Coorientador. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

ABSTRACT: Burnout syndrome is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a reduced sense of professional accomplishment, and is commonly observed in highly demanding work environments. Among medical students, the prevalence of this condition has increased significantly due to exposure to intense academic workloads, high performance expectations, and emotionally challenging experiences throughout training. This study aimed to analyze the prevalence of burnout among medical students, identify the main contributing factors, and discuss its potential impacts on medical education and future professional practice. This research consists of an integrative literature review conducted through searches in the PubMed, SciELO, and Google Scholar databases, using controlled descriptors and including studies published between 2021 and 2025. The findings indicate that factors such as excessive workload, competitive academic culture, perfectionism, sleep deprivation, and the lack of institutional psychological support play a significant role in the development of burnout among medical students. Additionally, affected students often present decreased academic performance, interpersonal difficulties, and depressive symptoms, which may persist into professional life. The review also highlights a lack of effective preventive strategies implemented by educational institutions. It is concluded that promoting mental health within academic environments, encouraging a balance between personal life and academic responsibilities, and implementing institutional policies focused on support and prevention are essential for the training of healthier, more empathetic, and emotionally prepared physicians. Further studies evaluating the effectiveness of targeted interventions are urgently needed.

Keywords: Psychological Support. Emotional Exhaustion. Mental Health.

RESUMEN: El Síndrome de Burnout se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de baja realización profesional, y se observa frecuentemente en contextos laborales de alta exigencia. En la carrera de medicina, la prevalencia del trastorno está en aumento, afectando a estudiantes expuestos a cargas académicas intensas, presión por rendimiento y experiencias emocionales significativas. Este estudio tiene como objetivo analizar la prevalencia del Burnout entre estudiantes de medicina, identificar los principales factores contribuyentes y discutir sus repercusiones en la formación y en el futuro ejercicio profesional. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, con búsquedas realizadas en las bases de datos PubMed, SciELO y Google Scholar, utilizando descriptores controlados, en el período de 2021 a 2025. Los resultados indican que factores como la carga horaria excesiva, la cultura de la competitividad, el perfeccionismo, la privación de sueño y la falta de apoyo psicológico institucional son determinantes en el desarrollo del Burnout. Además, los estudiantes afectados presentan con frecuencia bajo rendimiento académico, dificultades relacionales y síntomas depresivos, que pueden extenderse a la vida profesional. La revisión también revela la carencia de estrategias preventivas efectivas adoptadas por las instituciones educativas. Se concluye que promover la salud mental en el entorno académico, estimular el equilibrio entre la vida personal y los estudios, e implementar políticas institucionales de acogida y prevención son fundamentales para la formación de médicos más saludables, empáticos y emocionalmente preparados. Son urgentes y necesarios nuevos estudios sobre la eficacia de intervenciones específicas.

Palabras clave: Soporte Psicológico. Agotamiento Emocional. Salud Mental.

INTRODUÇÃO

A síndrome de *Burnout* se trata de uma condição em que há o esgotamento emocional protagonizado pela atividade laboral. Esse estado gera alterações comportamentais como desinteresse, isolamento e negligência; Sintomas físicos, como cefaleia, distúrbios do sono, imunodeficiência e disfunções gastrointestinais; Além de sintomas psíquicos, como dificuldade de concentração, humor deprimido e ansiedade. Com o passar dos anos e com o desenvolvimento científico foi possível definir o transtorno como uma afecção tridimensional, apoiada na exaustão emocional, despersonalização e ausência de realização profissional (Rodrigues *et al.*, 2020; Carro *et al.*, 2021).

Considerando a diversidade das manifestações associadas à síndrome de *Burnout* e a inexistência de critérios diagnósticos universalmente aceitos, o conhecimento sobre sua prevalência é incerto. Analisando o contexto, entendeu-se que, inevitavelmente, a aptidão diagnóstica é prejudicada, visto que mesmo com a utilização de instrumentos de avaliação dos sinais e sintomas - como o *Maslach Burnout Inventory*, há divergência entre os países quanto à interpretação clínica e determinação da síndrome (Carro *et al.*, 2021).

Entendendo que o *Burnout* se trata de uma síndrome de etiologia laboral, a prática médica foi elencada como uma das principais atividades profissionais atreladas ao transtorno, visto que se trata de um exercício associado à uma exaustiva carga horária, menor disponibilidade de tempo para lazer e família, além do contato recorrente com o sofrimento humano. Nesse cenário, estima-se que um a cada dois médicos tenha *Burnout*; um terço destes é consideravelmente afetado e um décimo atinge quadros graves e irrecuperáveis da condição (Rodrigues *et al.*, 2020; Carro *et al.*, 2021).

Sob essa ótica, compreende-se que a relação entre o *Burnout* e a medicina ocorre devido às vivências intrínsecas ao exercício da profissão. Entretanto, muitos desses estímulos estressores preexistem à atuação profissional, o que vulnerabiliza acadêmicos de medicina a desenvolverem o transtorno mesmo durante a graduação. Nessa perspectiva, entender o perfil do estudante permite avaliar a possível coexistência da síndrome e possibilita intervenções precoces e eficazes, a fim de evitar que o estudante inicie sua vida profissional com consequências herdadas dos anos preparatórios (Carro *et al.*, 2021).

Nesse contexto, este trabalho tem como objetivos analisar a prevalência do *burnout* entre estudantes de medicina com base em dados disponíveis na literatura; identificar os principais fatores contribuintes para o desenvolvimento da síndrome, considerando aspectos acadêmicos,

emocionais e sociais; e avaliar as possíveis consequências do burnout na trajetória profissional dos médicos após a graduação.

Diante disso, a escolha por abordar esse tema justifica-se pela elevada carga de estresse vivenciada durante a formação médica, a qual está associada ao aumento da incidência de síndrome de *burnout*, sintomas de ansiedade e depressão, tentativas de suicídio e suicídio entre estudantes de Medicina. Ademais, ao investigar a dimensão do burnout ainda no período da graduação, pretende-se ampliar a compreensão sobre seus determinantes e consequências, contribuindo para a construção de estratégias institucionais de prevenção e cuidado, que favoreçam a saúde mental dos estudantes e a formação de médicos mais equilibrados, empáticos e preparados para os desafios da prática clínica (Cazolari *et al.*, 2020).

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão integrativa de literatura sobre os possíveis fatores que contribuem para um *burnout* na formação acadêmica de medicina e seus impactos durante a graduação. A pesquisa foi realizada nas bases de dados *US National Library of Medicina* (PubMed), Google Acadêmico (Google Scholar) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). O corte temporal para a seleção dos artigos publicados foi do ano de 2021 ao ano de 2025. Foram utilizados os descritores contidos no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) "*burnout*" e "*medical students*". Os termos foram combinados com o operador booleano AND, com o objetivo de refinar os resultados e garantir a adequação temática à problemática da pesquisa. A busca foi realizada tanto utilizando os termos como descritores indexados quanto pesquisando as palavras-chave nos títulos e resumos dos artigos. Como direcionamento para o presente estudo se utilizou a pergunta "Quais fatores causam burnout nos estudantes de medicina e qual seu impacto na formação?".

A busca se iniciou como uma leitura exploratória dos títulos e resumos, e após a seleção, os artigos foram lidos na íntegra. Todos os artigos selecionados estão redigidos em português, visando uma abordagem voltada à realidade brasileira, ou em inglês, desde que tenham sido produzidos no Brasil ou por autores brasileiros. Por fim, informações importantes foram extraídas para delimitar a hierarquia das evidências científicas dos trabalhos escolhidos. Os critérios de exclusão foram a ausência de relação do artigo com o tema e pergunta proposta no estudo.

RESULTADOS

Ao finalizar a busca, os autores encontraram um total de 1.893 artigos, sendo estes, 1200 artigos no Google Scholar, 19 artigos na SciELO e 674 artigos no PubMed. Entretanto, após análise e exclusão daqueles que não se encaixavam nos critérios supracitados, foram selecionados 5 para abordagem neste trabalho.

Desta forma, os resultados apontam a Síndrome de *Burnout* (SB) como uma temática de relevante preocupação, cuja manifestação não se limita ao período posterior à formação profissional, mas tem início ainda durante a graduação e pode se intensificar ao longo do curso, incluindo a residência médica.

Também, a análise revelou que a síndrome entre os estudantes de medicina pode ser uma condição multifatorial, não somente por três fatores, com raízes profundas na estrutura do ensino médico e nas vivências pessoais e profissionais desses acadêmicos. Outros fatores identificados como desencadeadores, destacam-se: a carga horária excessiva e a intensidade das demandas acadêmicas como fatores centrais para o desenvolvimento do esgotamento emocional. (Rodrigues *et al.*, 2023; Barbosa *et al.*, 2022).

A estrutura curricular densa, aliada a provas frequentes, atividades extracurriculares e estágios precoces, contribui significativamente para níveis elevados de estresse. Os estudantes frequentemente relatam privação de sono, cansaço constante e dificuldade de manter uma rotina equilibrada entre estudo e vida pessoal. (Prado *et al.*, 2020).

Outro ponto recorrente é a pressão interna e externa por excelência, muitas vezes associada à cultura de competitividade presente em diversos cursos de medicina. Essa pressão pode levar ao perfeccionismo extremo, sentimento de insuficiência e comparação constante com os pares, o que aumenta a chance de despersonalização e perda do senso de realização profissional, dois pilares clássicos do *Burnout*. (Carro *et al.*, 2024; Lima *et al.*, 2023).

Para além disso, a literatura também evidencia a ausência de suporte psicológico e institucional adequado como fator agravante. Muitos estudantes relatam dificuldades em buscar ajuda devido ao estigma associado à saúde mental dentro da própria comunidade médica. A carência de programas estruturados de apoio emocional, tutoria ou acompanhamento psicológico nas instituições de ensino compromete a prevenção e o manejo precoce do *Burnout*. (Almeida *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2022).

Desta maneira, as repercussões do *Burnout* no desempenho acadêmico e na formação médica são significativas. Estudantes afetados tendem a apresentar queda no rendimento

escolar, abandono de disciplinas, redução da empatia no contato com pacientes e maior risco de ideação suicida. Tais efeitos, quando não reconhecidos e tratados, podem persistir até a prática profissional, contribuindo para médicos emocionalmente esgotados, menos empáticos e com menor qualidade de vida. (Carvalho *et al.*, 2022).

Com isso, nos artigos selecionados, observou-se uma prevalência variável da SB entre os estudantes avaliados. Tal variabilidade pode ser atribuída às divergências existentes na literatura quanto aos critérios diagnósticos da SB. Os estudos analisados utilizaram diferentes instrumentos de avaliação, muitos deles elaborados pelos próprios pesquisadores, o que pode introduzir vieses metodológicos e comprometer a comparabilidade dos resultados. Além disso, a natureza predominantemente observacional dos estudos limita a capacidade de estabelecer relações de causa e efeito. (Lima *et al.*, 2022).

Em um estudo realizado em uma universidade federal localizada em Salvador, no estado da Bahia, o protocolo de pesquisa foi encaminhado aos alunos por meio de e-mail e aplicativo de mensagens instantâneas (WhatsApp), resultando em 209 respostas, em um universo de 534 estudantes. Dentre os respondentes, 28,20% apresentaram critérios compatíveis com a Síndrome de *Burnout* (SB). No estado de Sergipe, a prevalência observada foi de 10,30%, enquanto no Ceará foi de 14,90%. Já no estado de São Paulo, os resultados apresentaram uma considerável discrepância entre os estudos, com prevalências variando entre 26,40% e 57,50%. (Dias *et al.*, 2022).

Apesar das variações nos percentuais de prevalência, há um consenso entre os autores de que estudantes de medicina são significativamente afetados pela Síndrome de *Burnout*, em decorrência de diversos fatores, como pressão acadêmica, altos níveis de estresse, incertezas financeiras, além da vivência precoce com sofrimento humano e morte ao longo da formação. Relata-se ainda que tais sentimentos, frequentemente ignorados, não são devidamente acolhidos ou abordados pelas instituições de ensino, o que pode contribuir para o agravamento do quadro. Em nível global, estima-se que a frequência da SB entre estudantes de medicina atinja 44,2%. (Nassar *et al.*, 2021; Dias *et al.*, 2022).

Em relação aos grupos mais afetados, embora existam divergências entre os resultados dos estudos, observa-se uma tendência de maior prevalência da Síndrome de *Burnout* entre estudantes do sexo feminino, quando comparados aos do sexo masculino. Quanto ao período do curso mais associado ao acometimento pela síndrome, os dados também são conflitantes. Alguns estudos indicam maior incidência nos primeiros anos da graduação, possivelmente relacionada ao impacto da transição para o ensino superior e à adaptação à carga acadêmica

intensa. Outros, por sua vez, apontam maior prevalência nos anos finais do ciclo clínico, período marcado por maior contato com a prática médica e responsabilidade assistencial. (Coelho *et al.*, 2022; Lima *et al.*, 2021; Dias *et al.*, 2022).

Outro fator relevante associado à maior prevalência da SB entre estudantes de medicina refere-se à metodologia de ensino adotada pelas instituições. Em especial, a implementação da metodologia ativa tem sido apontada como um possível fator de estresse. A insatisfação com essa abordagem pedagógica, a dificuldade em compreender seus fundamentos e a percepção de que poucos ou nenhum dos docentes a aplicam de forma adequada foram identificados como preditores significativos de altos níveis de exaustão emocional. A transição do modelo tradicional para métodos ativos de ensino, quando não bem conduzida, pode contribuir para o aumento do estresse entre os discentes. (Lima *et al.*, 2022).

Ainda que o problema esteja mais bem estabelecido na literatura, há uma lacuna em estudos voltados para intervenções preventivas efetivas. Estratégias como grupos de apoio, ações de mentoria, programas de *mindfulness* e práticas de autocuidado ainda são incipientes na maioria das instituições. O estímulo ao equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal, somado à construção de um ambiente educacional mais empático, surge como uma medida fundamental para mitigar os efeitos da síndrome. (Farias *et al.*, 2021).

Portanto, a discussão reafirma a relevância de um olhar atento para a saúde mental dos estudantes de medicina, não apenas como forma de preservar sua qualidade de vida, mas como um fator essencial para a formação de profissionais mais humanos e preparados emocionalmente para lidar com as adversidades da profissão médica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa permitiu compreender que a Síndrome de *Burnout* entre estudantes de medicina, caracteriza-se como uma condição complexa e multifatorial, que reflete diretamente as exigências e características do curso de medicina. A vulnerabilidade individual além de fragilidades estruturais no modelo de formação, que ainda valoriza o desempenho técnico em detrimento do cuidado com a saúde mental, são evidenciados devido a prevalência entre os acadêmicos.

Além disso, existem fatores que promovem a formação do burnout durante o período de graduação de medicina, dentre eles a cultura de competitividade, a ausência de suporte institucional adequado, o perfeccionismo e a carga horária excessiva emergem como elementos-

chave. Tais fatores impactam tanto negativamente o desempenho acadêmico quanto a composição ética, emocional e empática na saúde do discente.

Dessa maneira, faz-se necessário a reformulação de estratégias educacionais que serão adotadas pelas instituições de ensino, a fim de incorporar ações de promoção da saúde mental, espaços de escuta e acolhimento, tal como estímulo para equilibrar a vida pessoal e acadêmica. A minimização dos efeitos prejudiciais do *Burnout* pode ser concretizada pelo reconhecimento precoce dos sinais e sintomas e implementação de intervenções preventivas, que asseguraram a integridade estudantil, tal qual a qualidade assistencial médica futuramente.

Ademais, os estudos revisados evidenciam algumas lacunas na literatura brasileira, as quais representam oportunidades relevantes para futuras investigações. Destaca-se a necessidade de estudos comparativos envolvendo diferentes estados brasileiros, bem como entre instituições de ensino superior públicas e privadas, a fim de compreender possíveis variações regionais e institucionais na prevalência e nos fatores associados à SB. Observa-se também uma carência de pesquisas em grandes centros urbanos com elevada concentração de cursos de Medicina, cuja diversidade de contextos pode fornecer dados valiosos.

Adicionalmente, há, também, escassez de estudos que explorem de forma aprofundada a relação entre a adoção de metodologias ativas de ensino aprendizagem e a metodologia tradicional com modelo expositivo. Ressalta-se, ainda, a importância de investigações longitudinais que permitam estabelecer relações de causalidade, uma vez que a maioria dos estudos atuais adota delineamentos transversais. Por fim, outra linha de pesquisa promissora envolve a análise comparativa entre a prevalência da SB em estudantes de Medicina, médicos e profissionais de outras áreas da saúde, com o objetivo de compreender os fatores que explicam eventuais diferenças.

Portanto, torna-se necessário mais estudos voltados à efetividade de intervenções específicas no ambiente acadêmico, como também políticas educacionais que deem prioridade ao bem-estar como parte indispensável da formação acadêmica.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. F. de et al. Saúde mental e formação médica: um olhar para o burnout nos estudantes. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 2, p. 89-96, 2021.

BARBOSA, R. S. et al. Síndrome de Burnout em estudantes de medicina no Brasil: uma revisão da literatura. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 1, n. 5, p. 80-95, 2024.

BARBOSA, T. L.; OLIVEIRA, A. C.; FREITAS, M. C. Burnout entre acadêmicos de medicina: uma revisão integrativa. **Cadernos de Saúde e Educação**, v. 11, n. 3, p. 44-51, 2022.

CARRO, A. C., et al. Ideação suicida como fator associado à síndrome de Burnout em estudantes de Medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p. 91-98, 2021.

CARRO, A. C. Síndrome de Burnout e saúde mental de estudantes de medicina. São Paulo: **Editora Universitária**, 2024.

CARVALHO, J. L.; MENEZES, T. A. Consequências do burnout em graduandos de medicina: uma revisão sistemática. **Arquivos Médicos Universitários**, v. 18, n. 1, p. 33-40, 2022.

CAZOLARI, P.G., et al. Níveis de burnout e bem-estar de estudantes de medicina: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 44, n. 4, e125, 2020.

COELHO, G. N. et al. Prevalência de Burnout em estudantes de medicina. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 3, p. 8584-8592, mar. 2022.

DIAS, A. R., et al. Burnout syndrome and resilience in medical students from a Brazilian public college in Salvador, Brazil. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 44, e20200187, 2022.

FARIAS, M. S.; LOPES, R. E. Mindfulness e empatia como estratégias de enfrentamento ao burnout na graduação médica. **Revista Psicologia em Foco**, v. 29, n. 4, p. 112-118, 2021.

LIMA, G. C.; SANTOS, B. R. dos. Competitividade e esgotamento emocional em cursos de Medicina. **Jornal de Saúde Acadêmica**, v. 9, n. 1, p. 23-29, 2021.

LIMA, L. C. R., et al. Burnout e metodologia ativa de ensino-aprendizagem entre estudantes de Medicina de universidade em tríplice fronteira. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 4, e20220163, out. 2022.

LIMA, L. P., et al. Síndrome de Burnout em acadêmicos de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 5, e15210514697, abr. 2021.

NASSAR, L. M.; CARVALHO, J. P. Síndrome de Burnout em estudantes de graduação de medicina no Brasil: uma revisão do panorama brasileiro. **Espaço Saúde**, v. 22, e721, 2021.

PRADO, G.S; BERTOLDO, R. B; CARVALHO, G.J. Síndrome de Burnout em estudantes de medicina: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 44, n. 3, p. e103, 2020.

RODRIGUES, C.S., et al. Avaliação da prevalência da síndrome de burnout em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 44, n. 4, e176, 2020.

RODRIGUES, C. S. Burnout no ensino médico: fatores de risco e estratégias de enfrentamento. **Saúde em Revista**, v. 32, n. 2, p. 10-17, 2023.

SANTOS, F. M. dos et al. Atenção à saúde mental de estudantes de medicina: uma revisão narrativa. **Revista de Psicologia Médica**, v. 7, n. 1, p. 65-72, 2023.

SILVA, R. F.; GOMES, L. M. Estigma e suporte emocional na graduação médica: barreiras para o cuidado mental. **Jornal Brasileiro de Saúde Acadêmica**, v. 16, n. 2, p. 87-92, 2022.