

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
CAMPUS DE TRÊS LAGOAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

LETÍCIA ESPÍNDOLA TREVISAN DA SILVA
MARIA JÚLIA SALMI CASTRO

**SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DE
ENFERMAGEM: CAUSAS, SINTOMAS E ESTRATÉGIAS DE
PREVENÇÃO: REVISÃO NARRATIVA**

TRÊS LAGOAS – MS

2025

LETÍCIA ESPÍNDOLA TREVISAN DA SILVA
MARIA JÚLIA SALMI CASTRO

**SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM:
CAUSAS, SINTOMAS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO: REVISÃO
NARRATIVA (2020–2025)**

Trabalho apresentado ao curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campus de Três Lagoas, com requisito para obtenção de título de Enfermeiro.

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Alessandro Rigotti

RESUMO

Introducao: A Síndrome de Burnout (SB), descrita por Herbert Freudenberger em 1974, caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, resultantes do estresse crônico associado ao trabalho ou aos estudos. Entre estudantes de enfermagem, a SB tem se tornado um problema crescente devido à sobrecarga acadêmica, à pressão por desempenho e ao contato precoce com o sofrimento humano durante os estágios. **Objetivo:** teve como objetivo identificar as principais causas, sintomas e estratégias de prevenção da SB entre acadêmicos de enfermagem. **Materiais e Métodos:** Este estudo, desenvolvido como uma revisão narrativa. Foram analisados artigos publicados entre 2020 e 2025, selecionados nas bases SciELO, BVS e LILACS. Os resultados apontam prevalência significativa de Burnout entre estudantes, com sintomas como cansaço persistente, distúrbios do sono e desmotivação. **Resultado:** As principais causas incluem carga horária excessiva, exigências emocionais e falta de suporte institucional. Como estratégias preventivas, destacam-se programas de acolhimento psicológico, promoção do autocuidado e revisão das políticas acadêmicas. **Conclusao:** Conclui-se que a prevenção da SB requer ações conjuntas entre estudantes, docentes e gestores, visando formar profissionais mais saudáveis e resilientes.

Palavra chave: Esgotamento psicológico; Estudantes de enfermagem; Saúde mental; Estresse acadêmico; Prevenção.

ABSTRACT

Introduction: Burnout Syndrome (BS), first described by Herbert Freudenberger in 1974, is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment resulting from chronic stress related to work or academic demands. Among nursing students, BS has become an increasing concern due to academic overload, performance pressure, and early exposure to human suffering during clinical training. **Objective:** The aim of this study was to identify the main causes, symptoms, and prevention strategies related to BS among nursing students. **Materials and Method:** This study was conducted as a narrative review. Articles published between 2020 and 2025 were analyzed and selected from the SciELO, BVS, and LILACS databases. The findings indicate a significant prevalence of Burnout among students, with symptoms such as persistent fatigue, sleep disturbances, and lack of motivation. **Results:** The main causes include excessive workload, emotional demands, and insufficient institutional support. Preventive strategies highlighted in the literature involve psychological support programs, promotion of self-care, and revision of academic policies. **Conclusion:** It is concluded that preventing BS requires joint efforts from students, educators, and administrators in order to foster healthier and more resilient professionals.

Keywords: Psychological exhaustion; Nursing studentS; Mental health; Academic stress; Prevention.

RESUMEN

Introducción: El Síndrome de Burnout (SB), descrito por primera vez por Herbert Freudenberger en 1974, se caracteriza por el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal, resultantes del estrés crónico relacionado con las demandas laborales o académicas. Entre los estudiantes de enfermería, el SB se ha convertido en una preocupación creciente debido a la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento y la exposición temprana al sufrimiento humano durante las prácticas clínicas. **Objetivo:** El objetivo de este estudio fue identificar las principales causas, síntomas y estrategias de prevención relacionadas con el SB entre los estudiantes de enfermería. **Materiales y Metodo:** Este estudio se realizó como una revisión narrativa. Se analizaron artículos publicados entre 2020 y 2025, seleccionados en las bases de datos SciELO, BVS y LILACS. Los hallazgos indican una prevalencia significativa de Burnout entre los estudiantes, con síntomas como fatiga persistente, trastornos del sueño y falta de motivación. **Resultados:** Las principales causas incluyen la carga de trabajo excesiva, las demandas emocionales y el apoyo institucional insuficiente. Las estrategias preventivas destacadas en la literatura incluyen programas de apoyo psicológico, promoción del autocuidado y revisión de las políticas académicas. **Conclusión:** Se concluye que la prevención del SB requiere esfuerzos conjuntos entre estudiantes, docentes y gestores, con el fin de formar profesionales más saludables y resilientes.

Palabras clave: Agotamiento psicológico; Estudiantes de enfermería; Salud mental; Estrés académico; Prevención.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	11
2.1 A Síndrome de Burnout.....	11
2.2 Ser Estudante de Enfermagem: Dificuldades Vivenciadas no Processo de Formação.....	11
2.3 A Síndrome de Burnout no Contexto dos Estudantes de Graduação em Enfermagem.....	12
3. JUSTIFICATIVA.....	14
4. OBJETIVO GERAL.....	15
5. MATERIAIS E MÉTODOS.....	16
6. RESULTADOS.....	20
6.1 Prevalência e perfil das dimensões da Síndrome de Burnout entre estudantes de enfermagem.....	24
6.2 Principais causas e fatores associados.....	24
6.3 Sintomas e repercussões relatadas.....	25
6.4 Estratégias de prevenção e intervenções estudadas.....	26
6.5 Qualidade e limitações das evidências.....	26
7. DISCUSSÃO.....	27
8. CONCLUSÃO.....	31
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32

1. INTRODUÇÃO

Herbert Freudenberger (1974), psicólogo germano-americano, descreveu pela primeira vez a Síndrome de Burnout (SB) em 1974. Também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, trata-se de um distúrbio psíquico caracterizado por um estado de tensão emocional e estresse crônicos, resultantes de condições de trabalho física, emocional e psicologicamente desgastantes (Rocha *et al.*, 2023).

O SB manifesta-se especialmente em profissões que exigem envolvimento interpessoal intenso, como as áreas de educação e saúde. Freudenberger utilizou o termo "Burnout" para descrever o adoecimento observado em si mesmo e em colegas de trabalho, caracterizado por esgotamento físico e mental devido a cobranças excessivas no ambiente profissional. O termo "Burnout" deriva do inglês e refere-se a algo que deixou de funcionar por exaustão de energia, semelhante a um curto-circuito. A partir dessa conceituação inicial, o Burnout passou a ser amplamente estudado, sendo reconhecido como um problema de saúde pública que afeta não apenas profissionais em exercício, mas também acadêmicos em formação, especialmente aqueles inseridos em cursos da área da saúde (Resende *et al.*, 2024).

O ambiente universitário pode significar um grande estresse para a maioria dos ingressantes, visto que a demanda aumenta e a rotina transforma-se completamente, o que pode representar, na maior parte dos casos, um choque de realidade. Um enorme montante dos acadêmicos precisa lidar com mudanças de cidade, independência, sustentar-se a si mesmo, alguns conciliam trabalho e estudos, entre outros. Tudo isso, pode levar a uma sobrecarga de emoções que intensificam e agrava as chances do desenvolvimento da SB no meio universitário (Câmara *et al.*, 2024).

A SB é reconhecida mundialmente como um importante problema de saúde pública, afetando trabalhadores e acadêmicos em diferentes áreas do conhecimento. Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu o Burnout na 11ª Classificação Internacional de Doenças (CID-11), categorizando-o como um fenômeno ocupacional resultante do estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente administrado (WHO, 2019).

Esse reconhecimento representou um marco global, reforçando a necessidade de políticas de promoção da saúde mental e de prevenção do esgotamento profissional. No cenário internacional, diversos países têm desenvolvido estratégias para enfrentar a Síndrome de Burnout, como programas institucionais de apoio psicológico, flexibilização da carga horária e políticas de bem-estar voltadas a acadêmicos e profissionais da saúde. No Brasil, a inclusão da Síndrome de Burnout

na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) foi oficializada em 2022, por meio do Ministério da Saúde, reconhecendo-a como uma condição relacionada ao trabalho e à saúde mental (BRASIL, 2022).

Além disso, o país vem implementando iniciativas voltadas à promoção do bem-estar psicológico, como a Política Nacional de Saúde Mental e programas de atenção psicossocial direcionados a estudantes e profissionais da área da saúde, especialmente após a pandemia de COVID-19 (BRASIL, 2022).

No contexto acadêmico, a SB tem sido objeto de preocupação crescente, particularmente entre acadêmicos de enfermagem. Esses acadêmicos estão expostos a uma combinação de fatores que os tornam vulneráveis ao desenvolvimento da síndrome. A carga horária intensa, a necessidade de conciliar atividades teóricas e práticas, a exposição constante ao sofrimento humano e a responsabilidade inerente ao cuidado com pacientes são elementos que contribuem para o desgaste físico e emocional desses estudantes. Além disso, a pressão por desempenho acadêmico e a competitividade no ambiente universitário podem intensificar o estresse, favorecendo o aparecimento do Burnout (Murakami *et al.*, 2024).

A interferência do Burnout na vida dos acadêmicos de enfermagem é significativa. Os sintomas mais comuns incluem cansaço excessivo, distúrbios do sono, dificuldade de concentração, sentimentos de incompetência e desmotivação. Esses sintomas comprometem o desempenho acadêmico, levando a quedas nas notas, reprovações e, em casos mais graves, ao abandono do curso. Além disso, pode afetar a saúde mental dos estudantes, podendo desencadear ou agravar quadros de ansiedade e depressão (Rocha *et al.*, 2023).

Ademais, o impacto do Burnout, quando ultrapassa a esfera acadêmica, afeta, diretamente, a qualidade de vida dos estudantes e pode comprometer sua futura atuação profissional, elevando o número de profissionais desqualificados nas instituições de saúde (Ribeiro *et al.*, 2021).

Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento da SB entre estudantes de enfermagem. A sobrecarga acadêmica é um dos principais, englobando a grande quantidade de conteúdos teóricos a serem assimilados, a exigência de participação em atividades extracurriculares e a realização de estágios que demandam tempo e energia, atrelados a isto, a falta de tempo para atividades de lazer e convívio social também é um fator relevante, pois impede que o estudante recarregue suas energias e mantenha um equilíbrio saudável entre as responsabilidades acadêmicas, vida pessoal e vínculo familiar (Pereira *et al.*, 2023).

Outro ponto se concentra na exposição precoce e contínua a situações de

sofrimento, doença e morte durante os estágios clínicos pode levar ao desgaste emocional, especialmente quando o estudante não dispõe de mecanismos adequados de enfrentamento ou suporte psicológico, seja qual for o motivo. A pressão por desempenho, seja autoimposta ou proveniente de professores e familiares, adiciona uma camada extra de estresse, contribuindo para o esgotamento. Além disso, a falta de suporte institucional, como a ausência de programas de apoio psicológico e a rigidez nas políticas acadêmicas, agrava a vulnerabilidade dos estudantes ao Burnout (Murakami *et al.*, 2024).

A prevalência da SB entre estudantes de enfermagem é alarmante. Estudos indicam que uma parcela significativa desses acadêmicos apresenta sintomas relacionados à síndrome, tanto no contexto global quanto no Brasil. No cenário nacional, a falta de políticas institucionais que priorizem a saúde mental dos estudantes agrava o problema, evidenciando a necessidade de intervenções eficazes. Por exemplo, um estudo realizado com estudantes de enfermagem de uma universidade pública brasileira identificou que uma parcela significativa dos participantes apresentava sintomas de Burnout. Esses achados evidenciam a necessidade urgente de medidas preventivas e interventivas para enfrentar essa questão (Vasconcelos *et al.*, 2020).

Além disso, estudos recentes ampliam a compreensão da Síndrome de Burnout entre diferentes áreas acadêmicas, revelando que os fatores de vulnerabilidade não se limitam apenas à enfermagem. Segundo Mota *et al.* (2022), a prevalência da SB apresenta variações significativas entre os cursos de graduação, sendo mais elevada nas áreas da saúde e humanas, especialmente entre mulheres e estudantes em fases mais avançadas da formação. Esses achados sugerem que as demandas emocionais, a carga de responsabilidades e o contato constante com situações de sofrimento humano podem tornar os estudantes dessas áreas mais suscetíveis ao esgotamento físico e mental. Assim, compreender essas diferenças, é essencial para a elaboração de políticas institucionais mais abrangentes e eficazes, voltadas à prevenção da SB em todo o contexto universitário.

Outro fator que merece destaque é a relação entre a Síndrome de Burnout e a qualidade do sono, um aspecto frequentemente negligenciado, mas com forte impacto sobre a saúde mental e o desempenho acadêmico. De acordo com Desiderio *et al.* (2024), há uma correlação direta entre níveis elevados de Burnout e distúrbios do sono, especialmente entre universitários que enfrentaram os efeitos pós-pandemia de COVID-19. A privação do sono e o descanso insuficiente agravam sintomas de exaustão, reduzem a concentração e comprometem o equilíbrio emocional,

intensificando o ciclo de estresse e desgaste. Dessa forma, o cuidado com o sono deve ser reconhecido como parte fundamental das estratégias preventivas, reforçando a necessidade de intervenções que contemplem não apenas o suporte psicológico, mas também a promoção de hábitos saudáveis no cotidiano acadêmico.

Diante desse cenário, é indispensável que as instituições de ensino superior adotem estratégias para prevenir e combater a SB entre seus estudantes, não só de enfermagem. Uma solução viável é a implementação de programas de acolhimento psicológico, oferecendo suporte emocional e ferramentas de enfrentamento para lidar com o estresse acadêmico e as demandas emocionais da formação em enfermagem. É fundamental que as instituições revisem as cargas horárias dos cursos, buscando um equilíbrio que permita aos estudantes dedicarem tempo a atividades de lazer, convívio familiar e autocuidado (Câmara *et al.*, 2024).

A flexibilização de políticas acadêmicas, como a aceitação de atestados médicos relacionados à saúde mental, é outra medida importante, reconhecendo a relevância do bem-estar psicológico para o desempenho acadêmico e a formação profissional. A promoção de um ambiente acadêmico que valorize a saúde mental e ofereça suporte adequado pode contribuir significativamente para a redução dos índices de Burnout, melhorando a qualidade de vida dos estudantes e preparando-os de forma mais eficaz para a prática profissional (Batista *et al.*, 2021).

Em suma, a SB representa um desafio significativo na formação dos estudantes, exigindo atenção e ações concretas por parte das instituições de ensino para promover a saúde mental e garantir a qualidade na educação desses futuros profissionais. A adoção de medidas preventivas e interventivas é essencial para assegurar que os acadêmicos desenvolvam competências técnicas e emocionais necessárias para o exercício da enfermagem, contribuindo para a formação de profissionais mais resilientes, empáticos e preparados para enfrentar os desafios da prática clínica (Batista *et al.*, 2021).

Assim, este estudo busca conhecer os impactos do Burnout em acadêmicos de enfermagem, bem como estratégias para mitigação do problema, visando à promoção do bem-estar e à melhoria do processo formativo desses acadêmicos, seguindo a pergunta norteadora: Quais são as causas, sintomas e estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout entre estudantes de enfermagem?

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 - A Síndrome de Burnout

A SB é uma condição psicológica decorrente de estresse crônico relacionado ao trabalho ou aos estudos, caracterizada por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. A exaustão emocional manifesta-se como uma sensação de esgotamento físico e mental, levando à falta de energia e motivação. A despersonalização refere-se a atitudes negativas, cínicas ou distantes em relação ao trabalho, colegas ou pacientes, resultando em um distanciamento emocional. Já a redução da realização pessoal envolve sentimentos de incompetência e insatisfação com as próprias conquistas, afetando a autoestima e a produtividade. Esses sintomas podem comprometer significativamente a qualidade de vida e o desempenho profissional ou acadêmico dos indivíduos afetados (Murakami *et al.*, 2024).

O tratamento da SB requer uma abordagem multidisciplinar, envolvendo intervenções psicológicas, sociais e, em alguns casos, farmacológicas. Para estudantes de enfermagem, é fundamental o desenvolvimento de competências de autocuidado e estratégias eficazes de enfrentamento do estresse. A implementação de programas de suporte psicológico, como aconselhamento e terapia cognitivo-comportamental, pode auxiliar na gestão dos sintomas e na promoção do bem-estar. Além disso, a prática regular de atividades físicas, técnicas de relaxamento e a manutenção de uma rede de apoio social são essenciais para a recuperação. Em situações mais graves, a utilização de medicamentos antidepressivos ou ansiolíticos pode ser considerada, sempre sob orientação médica (BRASIL, 2023).

A duração da SB é variável e depende de diversos fatores, incluindo a gravidade dos sintomas, a eficácia das intervenções adotadas e o suporte disponível. Sem tratamento adequado, a SB pode persistir por meses ou até anos, levando a consequências mais sérias, como depressão e abandono dos estudos ou da profissão. Por outro lado, com intervenções apropriadas e suporte contínuo, é possível alcançar a recuperação e prevenir recaídas. A identificação precoce dos sintomas e a implementação de estratégias de prevenção e manejo são cruciais para minimizar o impacto da SB na vida dos estudantes de enfermagem (Câmara *et al.*, 2024).

2.2 - Ser Estudante de Enfermagem: Dificuldades Vivenciadas no Processo de Formação

A formação em enfermagem é reconhecida por sua complexidade e pelas múltiplas demandas impostas aos estudantes. Dentre as dificuldades enfrentadas, destacam-se as relacionais e pessoais, como a necessidade de conciliar estudos,

trabalho e vida pessoal, além de lidar com expectativas próprias e de terceiros. A estrutura física deficitária das instituições de ensino, como laboratórios inadequados, práticas insuficientes e bibliotecas desatualizadas, também representam um desafio significativo, dado que a qualidade de ensino está aliada ao desempenho acadêmico nas universidades, e uma melhoria nas condições físicas da instituição de ensino incentiva os estudantes a buscarem mais conhecimento (Vasconcelos *et al.*, 2020).

Ademais, o processo de ensino-aprendizagem pode ser impactado por metodologias pouco interativas, avaliações estressantes e carga horária excessiva, pois a maioria dos cursos de graduação em enfermagem nas universidades públicas são integrais, aulas no período da manhã e tarde, contribuindo para o desgaste físico e psicológico dos estudantes conhecimento (Vasconcelos *et al.*, 2020).

Outro desafio relevante é a transição da teoria para a prática clínica. Estudantes frequentemente se deparam com situações de alta complexidade nos estágios, exigindo habilidades técnicas e emocionais ainda em desenvolvimento. A responsabilidade de lidar com a vida humana, aliada à pressão por desempenho e à necessidade de tomada de decisões rápidas, pode gerar ansiedade e insegurança. Além disso, a integração em equipes multiprofissionais e a comunicação eficaz com pacientes e familiares são competências que demandam tempo e experiência para serem aprimoradas, tornando-se fontes adicionais de estresse durante a formação (Murakami *et al.*, 2024).

A falta de preparo para liderar equipes de enfermagem e a dificuldade em atuar em unidades de alta complexidade são desafios enfrentados por recém-formados. Essas dificuldades podem ser atribuídas à formação acadêmica que, por vezes, não aborda de maneira eficaz as competências necessárias para a prática profissional. A discrepância entre a teoria ensinada e a prática real pode levar a sentimentos de frustração e insegurança, impactando a confiança e a performance dos novos profissionais. Além disso, os recém-formados precisam lidar e superar o preconceito existente dentro da hierarquia nas instituições de saúde, como exemplo, a pouca experiência e idade da maioria dos formados, falta de credibilidade com a nova equipe e as lacunas na formação acadêmica (Pereira; Silva *et al.*, 2023).

2.3 - A Síndrome de Burnout no Contexto dos Estudantes de Graduação em Enfermagem

Estudos apontam uma prevalência alarmante de Síndrome Burnout entre estudantes de enfermagem, atribuída a fatores como sobrecarga acadêmica, exposição a situações emocionalmente desgastantes e falta de suporte institucional. A pressão por excelência acadêmica e a competitividade exacerbada podem

intensificar o estresse, levando ao esgotamento físico e mental. Além disso, a necessidade de lidar com o sofrimento e a morte durante os estágios clínicos pode impactar emocionalmente os estudantes, contribuindo para o desenvolvimento da Síndrome Burnout. A falta de estratégias de enfrentamento eficazes e de suporte emocional adequado agrava essa situação, podendo resultar em abandono do curso e comprometimento da saúde mental (Resende *et al.*, 2024).

A identificação precoce dos sintomas da SB é essencial para a implementação de intervenções eficazes. Instituições de ensino devem promover ambientes saudáveis, oferecendo recursos de apoio psicológico e incentivando práticas de autocuidado. Programas de mentoria, grupos de apoio e workshops sobre gestão do estresse podem ser implementados para auxiliar os estudantes a desenvolverem resiliência e habilidades de enfrentamento. Além disso, a inclusão de disciplinas que abordem a saúde mental e o bem-estar na grade curricular pode contribuir para a formação de profissionais mais preparados para lidar com os desafios da profissão (Resende *et al.*, 2024).

A promoção de um ambiente acadêmico que valorize o bem-estar dos estudantes é fundamental para a prevenção da SB. Políticas institucionais que incentivem o equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica, a flexibilização de prazos e a valorização de atividades extracurriculares podem contribuir para a redução do estresse. Além disso, a formação de uma cultura que desestime a competitividade excessiva e promova a colaboração entre os estudantes é essencial para a construção de um ambiente de apoio mútuo e crescimento coletivo (Resende *et al.*, 2024).

Nos estudos de Tomaschewski-Barlem (2013) como de (2014), aponta que a enfermagem está entre as profissões com mais recorrência da síndrome de Burnout entre os profissionais atuantes e em formação, devido à exposição constante a variadas fontes de estresse, ao longo da formação acadêmica e trabalho. As preocupações entre os estudantes são bem significativas, já que inúmeros jovens precisam lidar com novas responsabilidades dentro e fora das universidades, além de desafios no processo de formação, como intimidade emocional com pacientes, casos terminais, medo de contrair doenças, preocupações em assimilar os conteúdos e o rendimento salarial futuro.

Além disso, a prática do curso de graduação escolhido nem sempre corresponde às expectativas idealizadas pelos ingressantes, tudo isso, colabora para o aumento do estresse e sobrecarga no curso de Enfermagem, o que leva ao surgimento de sentimentos como a insatisfação, descontentamento e frustração, todos esses, podendo evoluir para a SB (BRASIL, 2022).

3. JUSTIFICATIVA

A escolha pela abordagem da Síndrome de Burnout entre estudantes de enfermagem justifica-se pela crescente relevância do tema no contexto da saúde mental acadêmica e profissional. A SB, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como um fenômeno ocupacional resultante do estresse crônico, tem se manifestado de forma preocupante entre graduandos da área da saúde, especialmente na enfermagem, devido às elevadas demandas teóricas, práticas e emocionais que caracterizam o processo formativo. Tais condições, somadas à exposição precoce ao sofrimento humano e à necessidade de conciliar atividades acadêmicas, estágios e vida pessoal, tornam esse grupo particularmente vulnerável ao esgotamento físico e emocional.

A formação em enfermagem exige do estudante não apenas o desenvolvimento de competências técnicas, mas também de habilidades emocionais e interpessoais, fundamentais para o cuidado ético e humanizado. Entretanto, o excesso de responsabilidades e a pressão por desempenho podem comprometer o equilíbrio psicológico, refletindo-se em sintomas de ansiedade, fadiga e desmotivação. Esses fatores, quando persistentes, favorecem o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, impactando negativamente o rendimento acadêmico, a permanência no curso e, futuramente, a qualidade do cuidado prestado à população.

Nesse contexto, a escolha por realizar uma revisão narrativa da literatura mostra-se pertinente, pois permite reunir e analisar criticamente o conhecimento científico já produzido sobre o tema, evidenciando as principais causas, sintomas e estratégias de prevenção da SB em acadêmicos de enfermagem. Essa modalidade de pesquisa possibilita uma compreensão ampla e integradora do fenômeno, permitindo identificar lacunas na literatura e apontar caminhos para futuras investigações e intervenções práticas.

4. OBJETIVO GERAL

Identificar e avaliar as evidências disponíveis na literatura científica sobre as causas, sintomas e estratégias de prevenção da síndrome de Burnout em estudantes de Enfermagem.

5. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo configura-se como uma revisão narrativa da literatura, uma modalidade de pesquisa que visa reunir, descrever, analisar e discutir, de forma crítica, os principais achados científicos já publicados sobre um determinado tema. A escolha por este método justifica-se pela necessidade de desenvolver um panorama abrangente sobre a prevalência, os fatores contribuintes e os impactos da Síndrome de Burnout entre estudantes de enfermagem, além de identificar estratégias preventivas e de enfrentamento para essa condição.

De acordo com Rother (2007), a revisão narrativa é um tipo de estudo que “permite uma ampla discussão teórica, não exigindo protocolos rigorosos de busca e seleção, sendo adequada para explorar temas complexos e de natureza multidimensional”. Já Cordeiro et al. (2007) destacam que esse tipo de revisão tem como objetivo principal “analisar de forma crítica o conhecimento produzido, possibilitando a construção de uma visão abrangente sobre determinado fenômeno”.

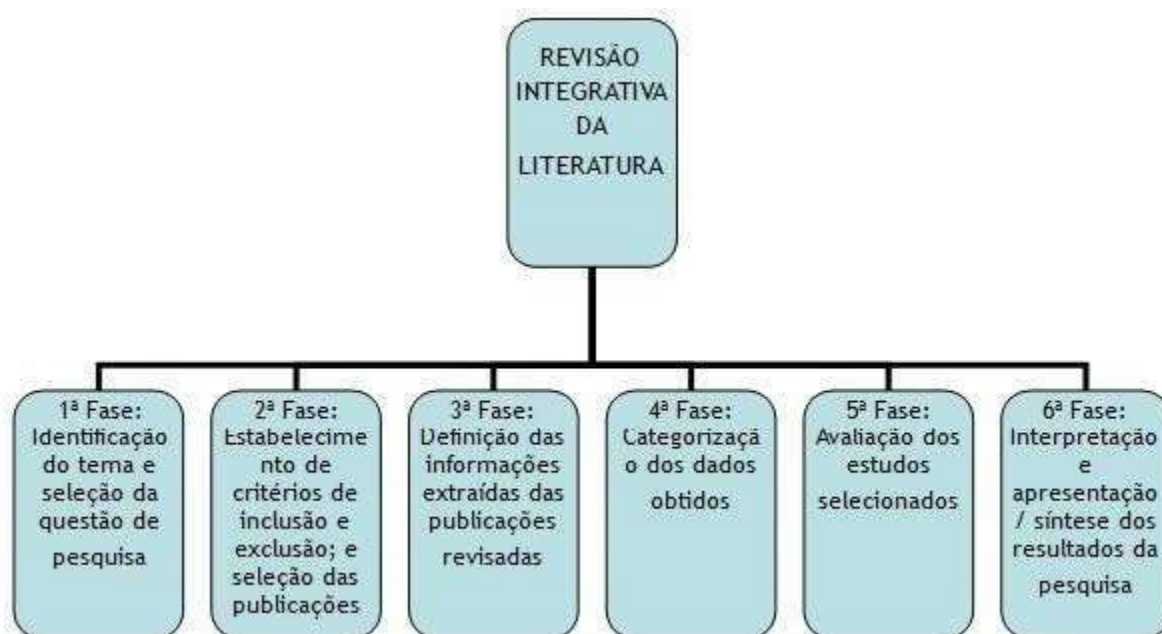
Diferentemente das revisões sistemáticas, que seguem protocolos rigorosos de seleção e análise, a revisão narrativa permite uma abordagem mais flexível e ampla, favorecendo a integração de diversos tipos de estudos e a construção de um quadro teórico mais abrangente. Essa modalidade é frequentemente utilizada nas ciências da saúde para sintetizar conhecimentos complexos, possibilitando a análise crítica de diferentes perspectivas sobre o fenômeno investigado.

O desenvolvimento deste estudo ocorreu em seis etapas principais, sendo elas: definição do tema e formulação da questão norteadora; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; seleção e consulta às bases de dados científicas; estratégia de busca e coleta dos estudos; leitura, avaliação e análise crítica dos artigos selecionados; e, por fim, a síntese dos resultados e elaboração da análise final.

A partir do objetivo proposto, foi elaborada a seguinte questão norteadora para guiar a pesquisa: Quais são as causas, sintomas e estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout entre estudantes de enfermagem?

Foram incluídos na pesquisa artigos publicados, conforme figura 1.

Figura 1: Fluxograma de estratégia de busca bibliográfica



Fonte: autoria própria, 2025.

Assim, optamos por artigos dos últimos cinco anos, entre 2020 e 2025, que abordassem diretamente a Síndrome de Burnout em estudantes de enfermagem, publicados no idioma português, com acesso gratuito e disponibilizados na íntegra. Foram excluídos estudos que tratassem da SB apenas em profissionais da área da saúde, trabalhos com temáticas divergentes do objetivo central deste estudo, resumos de eventos, dissertações, teses, monografias e documentos sem acesso ao texto completo.

A busca pelos artigos científicos foi realizada no segundo semestre de 2025, nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os descritores e palavras-chave utilizados foram selecionados a partir do Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), garantindo a padronização e a qualidade da busca. Os termos aplicados foram: “Burnout AND acadêmicos”. A combinação dos descritores foi realizada por meio dos operadores booleanos “AND”. Após a busca nas bases de dados, os artigos foram organizados e submetidos a um processo de triagem em três etapas: leitura dos títulos e resumos para uma triagem inicial; remoção de artigos duplicados e/ou irrelevantes; e leitura integral dos estudos elegíveis, com verificação detalhada dos critérios de inclusão e exclusão. Os dados extraídos dos estudos selecionados incluíram informações sobre autores, ano de publicação, país de origem, objetivos, metodologia, principais resultados, conclusões e estratégias

sugeridas.

Os dados foram analisados de maneira qualitativa, descritiva e crítica. Os estudos foram agrupados conforme suas contribuições teóricas e empíricas, e os resultados foram apresentados em forma de síntese narrativa, ressaltando-se as principais convergências e divergências entre as pesquisas. Apesar de a revisão narrativa não requerer, obrigatoriamente, o uso do checklist PRISMA, este estudo seguiu, de maneira adaptada, um fluxograma de identificação, triagem e inclusão dos estudos, com o objetivo de garantir maior transparência ao processo metodológico. Foi utilizado o software Excel para a elaboração do fluxograma.

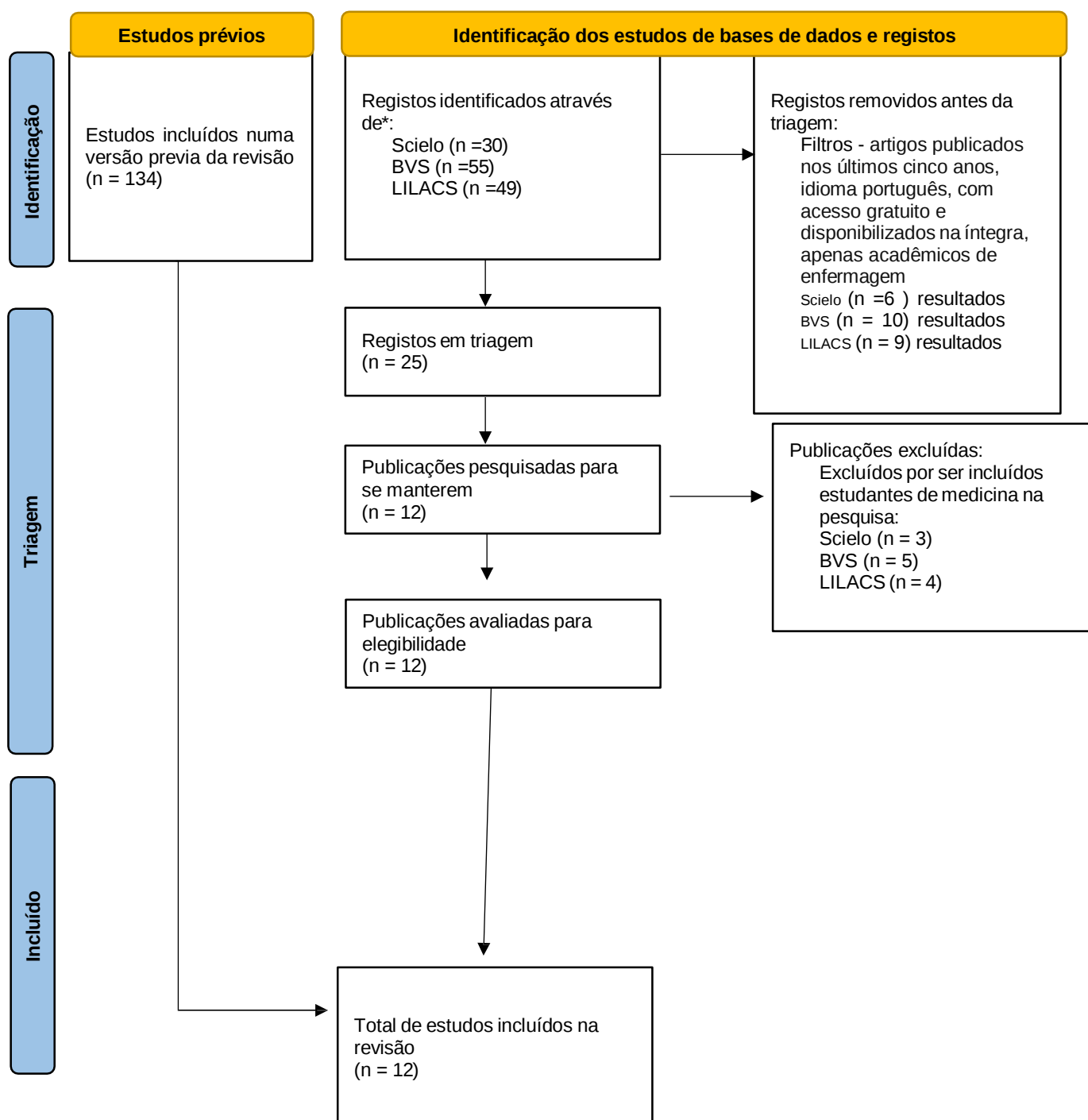
Na base Scielo, a busca inicial retornou 30 resultados. Após a aplicação dos filtros estabelecidos; artigos publicados nos últimos cinco anos, entre 2020 e 2025, que abordassem diretamente a Síndrome de Burnout em estudantes de enfermagem, publicados no idioma português, com acesso gratuito e disponibilizados na íntegra, restaram 6 estudos, dos quais 3 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, totalizando 3 artigos selecionados.

Na base LILACS, a pesquisa resultou em 49 estudos. Após os filtros; artigos publicados nos últimos cinco anos, entre 2020 e 2025, que abordassem diretamente a Síndrome de Burnout em estudantes de enfermagem, publicados no idioma português, com acesso gratuito e disponibilizados na íntegra, 9 permaneceram e, desses, 5 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, totalizando 4 artigos incluídos.

Na base BVS, obteve-se 55 resultados. Após a aplicação dos filtros estabelecidos; artigos publicados nos últimos cinco anos, entre 2020 e 2025, que abordassem diretamente a Síndrome de Burnout em estudantes de enfermagem, publicados no idioma português, com acesso gratuito e disponibilizados na íntegra, restaram 10 estudos, dos quais, 5 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, totalizando 5 artigos selecionados.

Por fim, reconhecem-se as limitações inerentes ao delineamento deste estudo, como a maior suscetibilidade à subjetividade durante a seleção e análise dos artigos, a ausência de avaliação sistemática da qualidade metodológica dos estudos incluídos e o possível viés de publicação, uma vez que foram considerados apenas artigos disponíveis em português e com acesso aberto. No entanto, essas limitações foram minimizadas mediante a utilização de uma busca criteriosa, análise crítica rigorosa e seleção de estudos pertinentes, atuais e relevantes para a temática.

Figura 2: Fluxograma PRISMA Adaptado



Fonte: autoria própria, 202

6. RESULTADOS

Para o agrupamento dos resultados obtidos na presente revisão narrativa, apresenta-se a Tabela 1, que sintetiza os artigos que compuseram a amostra do estudo. Nesta tabela, são descritos os autores, ano de publicação, país de origem, objetivos, metodologia, principais resultados, conclusões e estratégias sugeridas relacionadas à prevenção e enfrentamento da SB em estudantes de enfermagem. A organização das informações visa proporcionar uma visão ampla e comparativa dos achados, evidenciando as abordagens metodológicas e os principais pontos de convergência entre os estudos analisados.

Tabela 1. Caracterização dos estudos incluídos na revisão narrativa sobre Síndrome de Burnout em estudantes de enfermagem. Três Lagoas, Brasil, 2025.

Autores/ano	País de origem	Objetivos do estudo	Metodologia	Principais resultados	Conclusões	Estratégias sugeridas de prevenção/intervenção
Vasconcelos <i>et al.</i> (2020)	Brasil	Identificar fatores preditores da síndrome em universitários de enfermagem.	Estudo transversal, quantitativo.	Carga horária e experiências clínicas correlacionadas a SB.	O equilíbrio entre teoria e prática é essencial.	Readequação da carga horária e apoio pedagógico contínuo.
Batista <i>et al.</i> (2021)	Brasil	Comparar a SB e a satisfação acadêmica entre currículos tradicionais e integrados.	Estudo transversal com aplicação do MBI-SS	Estudantes de currículos integrados apresentaram menor nível de exaustão e maior satisfação.	Currículos inovadores favorecem a saúde mental e reduzem a SB.	Incentivar metodologias ativas e integrativas. Promover acompanhamento psicopedagógico contínuo.
Mota <i>et al.</i> (2022)	Brasil	Investigar a prevalência da Síndrome de Burnout em diferentes áreas acadêmicas e sua relação com as	Estudo quantitativo transversal.	Maior prevalência de SB em cursos da área da saúde, especialmente entre mulheres e estudantes em fase final de graduação.	Características sociodemográficas influenciam a manifestação da SB em universitários.	Desenvolver programas de apoio psicológico e políticos institucionais voltadas ao bem-estar estudantil.

		características sociodemográficas.				
Pereira; Silva (2023)	Brasil	Identificar demandas apresentadas por coordenadores sobre a atuação da psicologia na graduação.	Estudo qualitativo com entrevistas semiestruturadas.	Os coordenadores relataram aumento de casos de sofrimento psíquico e esgotamento entre os acadêmicos.	Há necessidade de ampliar o suporte psicológico e a atuação da psicologia acadêmica.	Inserir serviços de apoio psicopedagógico e psicológico no ambiente universitário.
Câmara; Carlotto (2024)	Brasil	Identificar os estressores acadêmicos e sua relação com a SB em estudantes universitários.	Estudo quantitativo transversal.	Foram observados altos níveis de exaustão emocional, despersonalização associados a sobrecarga de estudos e pressão por desempenho.	Estressores acadêmicos são fortes fatores da SB entre acadêmicos.	Implementar ações de manejo do estresse, equilíbrio entre estudo, lazer e suporte institucional.
Desidero <i>et al.</i> (2024)	Brasil	Analisar as correlações entre SB e a qualidade do sono em universitários durante o contexto pós-pandemia de COVID-19.	Estudo transversal quantitativo.	Identificado uma relação significativa entre SB e a má qualidade do sono.	A SB compromete o descanso e o desempenho acadêmico, agravando os sintomas psicológicos.	Incentivar as práticas de higiene do sono, suporte emocional e ações preventivas voltadas à saúde mental dos estudantes.

Murakami <i>et al.</i> (2024)	Brasil	Investigar o estresse e as estratégias de enfrentamento em universitários da área de saúde.	Estudo descritivo com abordagem quantitativa.	Elevados níveis de estresse e uso predominante de estratégias passivas de enfrentamento.	A falta de estratégias eficazes de coping aumenta o risco da SB.	Desenvolver oficinas sobre enfrentamento positivo e resiliência emocional.
Resende <i>et al.</i> (2024)	Brasil	Analisar fatores correlacionados à SB em acadêmicos.	Estudo transversal com aplicação de questionários padronizados	Associação entre SB, sobrecarga de atividades, sono inadequado e dificuldades emocionais.	A SB está relacionada à sobrecarga acadêmica e a falta de apoio emocional.	Promoção de programas de bem-estar psicológico e oficinas de autocuidado.

Fonte: Elaborado pelos autores

6.1 - Prevalência e perfil das dimensões da Síndrome de Burnout entre estudantes de enfermagem

No estudo de Mota *et al.* (2022), observou-se que a prevalência da Síndrome de Burnout foi significativamente maior entre estudantes de cursos da área da saúde, especialmente entre aqueles que se encontravam nos períodos finais da graduação. Além disso, as autoras identificaram uma associação entre as características sociodemográficas — como gênero feminino e maior carga horária semanal — e níveis mais elevados de exaustão emocional. Esses resultados reforçam que o perfil do estudante, aliado à fase do curso e às demandas específicas da formação em saúde, influencia diretamente o risco de desenvolvimento do Burnout, corroborando as evidências apresentadas por Vasconcelos *et al.* (2020) e Câmara e Carlotto (2024).

Esses achados reforçam que a Burnout é uma condição multifatorial e influenciada por fatores pessoais e acadêmicos. Batista *et al.* (2021) identificaram menor prevalência de exaustão e maior satisfação acadêmica em cursos com currículos integrados, sugerindo que a organização curricular pode atuar como fator protetor.

6.2 - Principais causas e fatores associados

Com base nos estudos incluídos nesta revisão (Câmara; Carlotto, 2024; Resende *et al.*, 2024; Murakami *et al.*, 2024; Pereira; Silva, 2023; Vasconcelos *et al.*, 2020; Batista *et al.*, 2021), os fatores associados à Síndrome de Burnout entre estudantes de enfermagem foram agrupados em cinco dimensões temáticas:

a) Fatores acadêmicos e do ambiente de estudo

A carga horária extensa, o acúmulo de atividades teórico-práticas e as exigências constantes de desempenho são descritos como os principais estressores. Câmara e Carlotto (2024) destacam que o choque entre teoria e prática, e a pressão por bons resultados contribuem diretamente para a exaustão emocional.

b) Fatores temporais e etapas do curso

Os anos intermediários da graduação são os de maior vulnerabilidade, coincidindo com o início das práticas clínicas e aumento da responsabilidade assistencial (Vasconcelos *et al.*, 2020).

c) Fatores pessoais e psicossociais

Resende *et al.* (2024) e Murakami *et al.* (2024) apontam que sintomas de ansiedade, sono irregular e baixo suporte emocional são fatores importantes do esgotamento. O uso limitado de estratégias de enfrentamento positivas agrava a vulnerabilidade à SB.

d) Fatores extra-acadêmicos

O trabalho concomitante, responsabilidades familiares e dificuldades financeiras foram apontados como fatores que elevam os níveis de estresse e despersonalização (Vasconcelos *et al.*, 2020).

e) Fatores institucionais

A ausência de apoio psicológico contínuo e a infraestrutura inadequada são barreiras relatadas por Pereira e Silva (2023), que ressaltam a importância da presença da psicologia acadêmica e de ações institucionais de suporte.

6.3 - Sintomas e repercussões relatadas

Os sintomas mais frequentes descritos nos estudos analisados incluem cansaço persistente, falta de motivação, distúrbios do sono, apatia e desânimo em relação às atividades acadêmicas. Resende *et al.* (2024) relacionam esses sintomas à sobrecarga de tarefas e à carência de tempo para autocuidado.

Essas manifestações impactam diretamente o rendimento acadêmico, gerando reprovação, evasão e sofrimento psíquico, conforme observado também por Murakami *et al.* (2024), que destacam a relação entre estresse elevado e baixa autoeficácia.

De maneira convergente, Desiderio *et al.* (2024) identificaram uma relação significativa entre a presença de sintomas de Burnout e a má qualidade do sono em estudantes universitários. O estudo demonstrou que a privação de sono, o descanso irregular e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos durante o período noturno intensificam os sintomas de exaustão e reduzem a capacidade de concentração e rendimento acadêmico. Essa correlação evidencia que o Burnout não afeta apenas o desempenho emocional e cognitivo, mas também o funcionamento fisiológico dos estudantes, ampliando seu impacto sobre a saúde integral e a qualidade de vida.

6.4 - Estratégias de prevenção e intervenções estudadas

Intervenções individuais:

Os estudos de Murakami *et al.* (2024) e Resende *et al.* (2024) ressaltam a importância do autoconhecimento e das estratégias de enfrentamento ativo, como técnicas de respiração, pausas programadas e exercícios físicos, para reduzir o estresse e melhorar o bem-estar emocional.

Intervenções institucionais e curriculares:

Batista *et al.* (2021) e, Pereira e Silva (2023) defendem a criação de programas institucionais de apoio psicológico, grupos de escuta e acompanhamento psicopedagógico, além da revisão do cronograma acadêmico para equilibrar teoria e prática.

Câmara e Carlotto (2024) também sugerem políticas educativas voltadas ao manejo do estresse acadêmico e incentivo à cultura de autocuidado entre estudantes.

6.5 Qualidade e limitações das evidências

Os estudos analisados apresentam, em sua maioria, delineamento transversal, o que limita a capacidade de inferir causalidade. Além disso, há heterogeneidade nos instrumentos de avaliação do Burnout (MBI-SS, CBI, OLBI) e diferenças de amostragem entre instituições públicas e privadas.

Vasconcelos *et al.* (2020) ressalta que fatores contextuais, como as mudanças decorrentes da pandemia, influenciam diretamente os níveis de estresse e esgotamento dos estudantes. Ainda assim, os resultados convergem ao demonstrar a necessidade de intervenções contínuas e multissetoriais para a prevenção da SB na formação em enfermagem.

7. DISCUSSÃO

A variação observada na prevalência da Síndrome de Burnout entre estudantes de enfermagem pode ser explicada por três fatores principais: (a) diferenças nos instrumentos e critérios adotados para mensuração (como o Maslach Burnout Inventory – Student Survey, o Copenhagen Burnout Inventory e o Oldenburg Burnout Inventory), (b) diversidade das amostras e contextos institucionais, que envolvem distintas universidades, currículos e condições de estágio, e (c) momentos históricos e situacionais distintas, uma vez que períodos de maior estresse coletivo, como durante a pandemia de COVID-19, tendem a elevar temporariamente os índices de exaustão. Assim, mais do que uma contradição entre estudos, essa variação reflete uma heterogeneidade metodológica e contextual, como apontam Câmara e Carlotto (2024) e Vasconcelos *et al.* (2020), cujos achados convergem ao demonstrar que as diferenças observadas decorrem sobretudo de fatores ligados ao método e ao ambiente de formação acadêmica.

Corroborando essa interpretação, Mota *et al.* (2022) ampliam a compreensão sobre a variação da prevalência ao demonstrarem que fatores sociodemográficos, como gênero, idade e carga horária semanal, exercem papel significativo na suscetibilidade a SB. O estudo evidencia que estudantes do sexo feminino e aqueles que conciliam múltiplas atividades acadêmicas e extracurriculares tendem a apresentar maiores índices de exaustão emocional. Esses achados dialogam com os resultados de Vasconcelos *et al.* (2020) e Câmara e Carlotto (2024), reforçando que as diferenças metodológicas entre pesquisas se somam às características pessoais e contextuais dos estudantes, contribuindo para a diversidade das prevalências observadas. Assim, o perfil sociodemográfico constitui um componente relevante e frequentemente subestimado nas análises sobre a Síndrome de Burnout na formação em enfermagem.

Os achados sobre a exaustão emocional como dimensão central da SB também se confirmam nos estudos incluídos: Vasconcelos *et al.* (2020) identificaram prevalência de exaustão entre estudantes de enfermagem, e Câmara e Carlotto (2024) relataram elevados níveis de exaustão emocional e desmotivação associados à sobrecarga acadêmica. Esses resultados sustentam a priorização de medidas que atuem sobre a recuperação

energética (sono, pausas, ajuste de carga horária) e sobre suporte clínico/supervisionado.

Os determinantes identificados (ano do curso, sofrimento psíquico, insônia, trabalho remunerado concomitante) apresentam coerência mecanística (fenômeno/evidência). O aumento de responsabilidades práticas nos anos intermediários, como maior exposição a estágios, tomada de decisões e contato direto com sofrimento, eleva a carga empática e cognitiva, favorecendo a exaustão quando faltam estratégias de recuperação, conforme relatado por Vasconcelos *et al.* (2020) e observado em maior detalhe por Resende *et al.* (2024). Insônia e sintomas ansiosos atuam de forma bidirecional: prejudicam a recuperação (aumentando exaustão) e são, reciprocamente, intensificados por estressores acadêmicos, gerando um ciclo vicioso. Nesse mesmo eixo, Desiderio *et al.* (2024) acrescentam evidências importantes ao relacionar diretamente a má qualidade do sono à intensificação dos sintomas de Burnout. O estudo aponta que a irregularidade no descanso, aliada ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos durante o período noturno, compromete a restauração física e emocional dos estudantes, agravando a exaustão e a desmotivação. Esses achados dialogam com Resende *et al.* (2024) e Murakami *et al.* (2024), ao reforçar que o sono não é apenas uma variável biológica, mas um marcador essencial de saúde mental e desempenho acadêmico. Portanto, estratégias de promoção do sono adequado devem ser consideradas parte integrante das ações preventivas voltadas à mitigação da síndrome entre estudantes de enfermagem.

Além das medidas psicométricas, evidências qualitativas e indicadores secundários (rendimento, intenção de desistir) mostram repercussões acadêmicas concretas: queda de notas, reprovação e evasão, esses efeitos que comprometem a formação profissional e, potencialmente, a qualidade do cuidado no futuro. Esses achados coincidem com os relatos de sofrimento psíquico e necessidade de suporte institucional destacados por Pereira e Silva (2023) e com a análise de vulnerabilidade dos estudantes feita por Vasconcelos *et al.* (2020). Assim, a SB na formação configura-se não apenas como sofrimento individual, mas como ameaça à formação e à disponibilidade de profissionais qualificados.

Quanto às intervenções, os resultados apontam para duas frentes complementares. As intervenções individuais (programas baseados em mindfulness, treinamentos de resiliência, psicoeducação) mostram-se promissoras para reduzir estresse percebendo melhora nos indicadores proximicos (estudo do espaço pessoal e social) de bem-estar. Reflete, por exemplo, nas recomendações práticas presentes em Murakami *et al.* (2024) e nas observações de Resende *et al.* (2024). Entretanto, a maioria das evidências é de curto prazo e derivada de delineamentos quasi-experimentais, o que limita inferências sobre eficácia sustentada. Por outro lado, intervenções institucionais e curriculares (mentoria sistemática, serviços de acolhimento psicológico contínuo, revisão de carga e organização de estágios) defendidas por Pereira e Silva (2023) e por Batista *et al.* (2023) aparecem como essenciais para enfrentar a sobrecarga estrutural: sem mudanças institucionais profundas, os efeitos isolados de práticas de autocuidado tendem a ser ineficientes.

Dessa forma, recomenda-se combinar ações individuais e institucionais: implementação de oficinas de manejo do estresse e de programas de resiliência (abordagens baseadas em mindfulness para alívio sintomático), junto com políticas institucionais de suporte (mentoria acadêmica, canais de acolhimento psicológico, flexibilização de prazos, revisão da carga horária de estágio). Batista *et al.* (2023), ao comparar modelos curriculares, sugerem que currículos integrados e estratégias pedagógicas centradas no estudante podem reduzir a exposição ao esgotamento e aumentar a satisfação acadêmica, é um reforço empírico à proposta de ajustes curriculares como medida preventiva.

A heterogeneidade instrumenta I (MBI-SS, CBI, OLBI, etc.) limita comparações entre estudos e dificulta meta-análises robustas; escalas distintas capturam nuances diferentes do fenômeno (por exemplo, ênfase em fadiga física contra três dimensões clássicas). Recomenda-se padronização metodológica em pesquisas futuras (uso preferencial de instrumentos validados e definição clara de critérios de caso) para permitir comparabilidade e sínteses quantitativas mais confiáveis. Recomendação alinhada com observações metodológicas encontradas nos estudos desta revisão, inclusive nas análises de Câmara e Carlotto (2024).

Ademais, as evidências apresentadas por Desiderio *et al.* (2024) e Mota *et al.* (2022) ampliam o entendimento sobre o caráter multifatorial do Burnout, sugerindo que intervenções eficazes precisam ir além do ambiente institucional, incluindo também políticas de promoção de hábitos saudáveis, equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal, e programas de educação em saúde mental voltados a grupos mais vulneráveis. Essa abordagem integrada favorece não apenas a prevenção do esgotamento, mas também o fortalecimento da resiliência e do autocuidado ao longo da formação profissional.

Por fim, reafirma-se com base em Vasconcelos *et al.* (2020) que a vulnerabilidade específica dos estudantes de enfermagem decorre da combinação de carga teórica e prática, contato precoce com sofrimento e necessidade de conciliar estudo, trabalho e vida pessoal. A justificativa para medidas institucionais (acolhimento, revisão de carga horária e supervisão qualificada) encontra-se, portanto, suporte consistente na literatura nacional analisada.

8. CONCLUSÃO

Esta revisão narrativa permitiu compreender que a Síndrome de Burnout representa um fenômeno de grande relevância na formação em enfermagem, evidenciando-se como um problema de saúde mental que interfere diretamente no desempenho acadêmico, na qualidade de vida e na futura atuação profissional dos estudantes. A análise das publicações revelou que a prevalência do Burnout entre acadêmicos de enfermagem é significativa, sendo a exaustão emocional a dimensão mais recorrente, seguida pela despersonalização e pela redução da realização pessoal.

Observou-se que múltiplos fatores contribuem para o surgimento da síndrome, entre eles a sobrecarga acadêmica, as longas jornadas de estudo e estágio, a convivência constante com o sofrimento humano, as dificuldades financeiras e a ausência de suporte psicológico adequado. Tais fatores, aliados à pressão por desempenho e à falta de equilíbrio entre as demandas acadêmicas e pessoais, favorecem o desenvolvimento de estresse crônico e o comprometimento da saúde mental.

As evidências analisadas destacam a importância da implementação de estratégias preventivas tanto em nível individual quanto institucional. No âmbito pessoal, o estímulo a práticas de autocuidado, atividades físicas, técnicas de relaxamento e fortalecimento da resiliência mostra-se essencial para o enfrentamento do estresse. Já em nível organizacional, recomenda-se que as instituições de ensino superior adotem políticas de acolhimento psicológico, flexibilização curricular e programas de apoio emocional contínuo, favorecendo um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor.

Conclui-se, portanto, que o enfrentamento da Síndrome de Burnout entre estudantes de enfermagem requer uma abordagem multidimensional, que envolva ações conjuntas de alunos, docentes e gestores educacionais. A promoção da saúde mental no ambiente universitário não deve ser vista apenas como uma medida de prevenção ao adoecimento, mas como um componente indispensável à formação de profissionais mais empáticos, resilientes e preparados para os desafios da prática assistencial. Assim, investir em estratégias de prevenção e suporte emocional é fundamental para garantir a qualidade da formação e a sustentabilidade do cuidado em saúde.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, S. R.; SANTOS, S. M.; MELO, C. E.; MOREIRA, C. R.; MARTINS, T. J.; GALDINO, Q. J. M. Burnout and academic satisfaction of nursing students in traditional and integrated curricula. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 55, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/mf5QHxttt6FYr8KMLNjhZZg/?format=pdf&am p:lang= pt> Acesso em: 9 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Nota Técnica nº 91/2024 CGIAE/DAENT/SVSA/MS: da implementação da 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial da Saúde (OMS) no Brasil. Brasília, 2022. Disponível em: <http://plataforma.saude.gov.br/cc-br-fic/SEI- 0045169030-Nota-Tecnica-91.pdf>. Acesso em: 9 out. 2025.

CÂMARA, S. G.; CARLOTTO, M. S. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. *Revista Brasileira de Educação*, v. 29, p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/d9pY8jsZJW4QyPFVLGXJcJd/?format=html&am p:lan g=pt>. Acesso em: 9 out. 2025.

CORDEIRO, M. A.; OLIVEIRA, M. G.; RENTERÍA, M. J.; GUIMARÃES, A. C. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões*, v. 34, n. 6, p. 428–431, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcbc/a/CC6NRNtP3dKLqLPwcgmV6Gf/?lang=pt>. Acesso em: 9 out. 2025.

DESIDERIO, G. A.; SILVA, A. A. A. da; FRANCO, A. L.; NOBRE, M. de S.; MARTINS, F. I. da S.; MORAIS, J. D. de; FELIPE, G. F. Síndrome de burnout e qualidade do sono: correlações do impacto da COVID-19 na saúde universitária. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 98, n. 1, p. 1-15, jan./mar. 2024. Disponível em: <https://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/2161/3572>. Acesso em: 9 out. 2025.

FREUDENBERGER, H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, v 30, n.1, p. 1-7, jan. 1974. Disponível em: <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>. Acesso em: 9 out. 2025.

MOTA, Í. D. da; BOTH, J.; CAMPOS, M. P. V. de; ARALDI, F. M.; ZILCH, G. R. C.; DUTRA, A. A.; FARIAS, J. R.; OLIVEIRA, G. Prevalência da síndrome de burnout em diferentes áreas acadêmicas e a relação com as características sociodemográficas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, v. 14, n. 1, p. 82-90, 2022. Disponível em: <https://revistacienciasdelcomportamiento.org/index.php/racc/article/view/XXX X>. Acesso em: 9 out. 2025.

MURAKAMI, K.; SANTOS, J. L. F. dos; TRONCON, L. E. de A.; PANÚNCIO-PINTO, M. P. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. *Revista Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 44, p.1-16, 2024. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 9 out. 2025.

PEREIRA, M. P.; SILVA, S. M. C. da. Psicologia escolar na educação superior: demandas apresentadas por coordenadores de cursos. *Revista Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 43, p. 1-14, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/DQsSf8S5QYbjrYzbX9yNTFC/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 9 out. 2025.

RESENDE, M. G.; SANTOS, C. A. B. dos; LIMA, D. F.; BARBOSA, L. R.; SOUZA, G. R. de; BARBOSA, G. C. Fatores correlacionados à síndrome de burnout entre acadêmicos: estudo transversal. *Revista Espaço para a Saúde*, [S. l.], v. 25, p.1-12, 2024. Disponível em: <https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosauade/article/view/995/715>. Acesso em: 9 out. 2025.

RIBEIRO, E. K. do A.; SANTOS, R. C. dos; ARAÚJO-MONTEIRO, G. K. N. de; BRANDÃO, B. M. L. da S.; SILVA, J. C. da; SOUTO, R. Q. Influence of burnout syndrome on the quality of life of nursing professionals: quantitative study. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, p.1-7, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/qQKZSHwTCvmhM6xbcjHjgg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 out. 2025.

ROCHA, T. H.; SILVA, S. M. V.; SOARES, O. J.; FARIAS, C. M. T. Síndrome de burnout em estudantes de enfermagem: diagnóstico das evidências científicas atuais. *Revista FT*, v. 27, n. 123, jun. 2023. Disponível em: <https://revistافت.com.br/sindrome-de-burnout-em-estudantes-de-enfermagem-diagnostico-das-evidencias-cientificas-atuais/>. Acesso em: 9 out. 2025.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. 5–6, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcbc/a/CC6NRNtP3dKLqLPwcgmV6Gf/?lang=pt>. Acesso em: 9 out. 2025.

VASCONCELOS, M. E.; TRINDADE, O. C.; BARBOSA, R. L.; MARTINO, F. M. M. Predictive factors of burnout syndrome in nursing students at a public university. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/mX4Y6JLxjcZNPL8tyjzxWhk/?lang=pt>. Acesso em: 9 out. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Burn-out an “occupational phenomenon”: international classification of diseases. Geneva: WHO, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Acesso

em: 9 out. 2025.