

BURNOUT EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: ASPECTOS RELACIONADOS

Luiza Flores Solner¹, Maximiliano Oliveira da Silva², Letícia Martins Machado³

¹Discente do Curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada. E-mail: solnerluiza@gmail.com; ²Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada. E-mail: maximiliano.silva@urisantiago.br; ³Doente do Curso de Enfermagem da Universidade Regional Integrada. E-mail: leticia.machado@urisantiago.br

Introdução: A Síndrome de Burnout tem sido amplamente discutida devido ao crescente número de pessoas afetadas por essa condição. Caracterizada pelo esgotamento físico, mental e emocional, a síndrome representa um importante alerta para a sociedade em relação à qualidade de vida e à saúde mental. As exigências da rotina acadêmica e profissional têm contribuído para o desenvolvimento de quadros de estresse prolongado, tornando necessária a discussão sobre seus impactos, especialmente entre estudantes da área da saúde, que convivem diariamente com situações relacionadas ao cuidado, à doença e à responsabilidade de lidar com a vida humana. Diversos fatores podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome nesse grupo. A sobrecarga de atividades acadêmicas, as longas jornadas de estudo, as avaliações frequentes, os estágios e as atividades extracurriculares fazem parte da rotina desses estudantes. Embora sejam fundamentais para a formação profissional, essas experiências podem favorecer o desgaste físico e emocional, principalmente quando associadas à pressão por desempenho e à necessidade de conciliar estudos, trabalho e vida pessoal. **Objetivo:** Dessa forma, o objetivo deste resumo é compreender os principais aspectos relacionados à Síndrome de Burnout em estudantes da área da saúde. **Material e Método:** Para isso, foram realizadas buscas na literatura científica por meio da plataforma Google Acadêmico, no mês de maio de 2026. **Resultados:** Os resultados indicam que, além do estresse, fatores como sensação de incapacidade, insatisfação pessoal, perda de motivação, procrastinação e dúvidas sobre a escolha profissional estão associados ao desenvolvimento da síndrome. Também se destacam a exaustão emocional decorrente das cobranças familiares e sociais, o medo de falhar e a busca constante por melhores resultados. **Considerações Finais:** Observou-se que o excesso de responsabilidades pode transformar a vida acadêmica em uma sequência contínua de obrigações, levando muitos estudantes a priorizarem exclusivamente notas e avaliações, em detrimento do lazer, do descanso e da convivência social. Como consequência, surgem impactos significativos na saúde física e mental, comprometendo a qualidade de vida e o desempenho acadêmico. Alterações do sono, alimentação inadequada, ansiedade e sedentarismo são alguns dos problemas observados. **Contribuições para a Saúde:** Assim, a preocupação com a saúde mental deve fazer parte do cotidiano dos estudantes e das instituições de ensino. Reconhecer precocemente os sinais de esgotamento e buscar apoio profissional são medidas fundamentais para prevenir o adoecimento. Além disso, a organização adequada do tempo, equilibrando estudos, lazer e descanso, contribui para a promoção do bem-estar e para uma formação profissional mais saudável.

Descritores: Burnout, Saúde Mental, Estresse.