

BURNOUT EM ESTUDANTES DE MEDICINA: CAUSAS, CONSEQUÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Marília Bedani de Oliveira¹; Rodolfo de Oliveira Medeiros².

1- Discente do Curso de Medicina da Universidade de Marília-UNIMAR, Marília-Sp.

2- Docente do Curso de Medicina e Enfermagem da Universidade de Marília-UNIMAR, Marília-Sp.

INTRODUÇÃO: A Síndrome de Burnout é um distúrbio psicossocial caracterizado por três dimensões essenciais: exaustão emocional persistente, distanciamento afetivo e sensação de ineficácia. Entre estudantes de medicina, sua prevalência varia de 30% a 60%, sendo desencadeada principalmente por sobrecarga acadêmica, privação de sono e exposição precoce a situações clínicas estressantes. As consequências incluem desde comprometimento do desempenho acadêmico até desenvolvimento de transtornos mentais, exigindo intervenções institucionais e individuais para seu enfrentamento. **OBJETIVO:** Analisar as causas, consequências e estratégias de enfrentamento do *burnout* em estudantes de medicina, com base em evidências científicas recentes. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, utilizando artigos indexados nas bases PubMed e SciELO, publicados entre 2010 e 2023. Os descritores utilizados foram: "*burnout*", "*medical students*", "*stress*" e "*coping strategies*". Foram incluídos estudos observacionais, revisões sistemáticas e meta-análises que abordassem a síndrome de *burnout* em estudantes de medicina. **RESULTADOS:** O *burnout* afeta 30-60% dos estudantes de medicina, causando depressão e queda no desempenho. Estratégias como mentoria e *mindfulness* são eficazes, mas precisam de maior adesão. **DISCUSSÃO:** O combate ao burnout em estudantes de medicina requer abordagem multinível, considerando sua relação com fatores institucionais. Apesar da eficácia comprovada de intervenções curriculares, sua implementação efetiva exige políticas mais estruturadas. **CONCLUSÕES:** O *burnout* em estudantes de medicina é um problema multifatorial com impactos significativos na saúde mental e formação profissional. Intervenções que combinem suporte institucional e desenvolvimento de habilidades individuais de enfrentamento são essenciais para mitigar seus efeitos. Futuros estudos devem avaliar a eficácia de programas preventivos em longo prazo.

PALAVRAS-CHAVE: *Burnout*; Estudantes de medicina; Saúde mental

