

RESUMO SIMPLES - ENFERMAGEM CLÍNICA E ESPECIALIDADES (SAÚDE
DA MULHER, CRIANÇA, IDOSO E MENTAL)

**INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS PARA TRATAMENTO DA SÍNDROME DE
BURNOUT EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE**

Carlos Miguel Albuquerque Almeida (carlosmiguel103020@gmail.com)

Luiza Nunes Corrêa (aluizanuneacorreia@gmail.com)

Leticia Dos Santos Ribamar (leticiaasantos1602@gmail.com)

Viviane De Fátima Costa Matos (vivimatos08@gmail.com)

Kauane Costa Carvalho (kauanecosta587@gmail.com)

Thalia Nascimento Monteiro (monteirothalia59@gmail.com)

Walter Oliveira Gama Junior (walter.junior@ceuma.br)

O trabalho aborda as intervenções terapêuticas de saúde mental no ambiente universitário voltadas aos estudantes da área da saúde. A justificativa da escolha do tema está no esgotamento psicológico, à redução da eficácia profissional no meio acadêmico e os impactos negativos a longo prazo observados nos estudantes da área da saúde. O cenário demonstra a seguinte problemática: o quanto a Síndrome de Burnout (SB) impacta a formação profissional dos universitários da área da saúde. Portanto, o objetivo desse

estudo é apresentar as intervenções terapêuticas de saúde mental para melhoria dos fatores associados a SB na formação acadêmica de estudantes na área da saúde. Trata-se de um estudo de natureza descritiva, realizado por meio de revisão de literatura. A coleta de dados foi conduzida em base científica do Google Acadêmico. Foram incluídos artigos publicados entre 2017 e 2025, disponíveis na língua portuguesa. Após a seleção, os estudos foram analisados de forma criteriosa, com foco na identificação das principais intervenções terapêuticas aplicadas ao contexto universitário. Dados demonstram que 72,92% dos universitários relatam se sentirem exaustos “Às vezes” (31,25%) ou “Frequentemente” (41,67%), enquanto 52,09% classificaram a qualidade do sono nos últimos 30 dias como “Ruim” (35,42%) ou “Muito Ruim” (16,67%) (Cavalcante et al., 2025). Os achados evidenciam que a presença do Burnout no meio acadêmico possui uma prevalência alta, afetando os primeiros anos da graduação e o período de estágio curricular. Fatores como, volume elevado de conteúdos, exaustão psicológica e física, além da qualidade do sono são fatores associados a síndrome. Assim, as principais intervenções terapêuticas são: oficinas de gestão de tempo e métodos de estudo, focado em ensinar técnicas de priorização, planejamento e estudo ativo para reduzir a sensação de sobrecarga e auxiliar a administração do conteúdo da formação (Porfírio et al., 2024); estímulo a atividade física, como corrida, musculação e alongamento na universidade, para diminuir os níveis de exaustão emocional (Mota et al., 2017); e oficinas de higiene do sono, com orientações sobre necessidade de horários regulares, o ambiente adequado e a redução do uso de telas antes de dormir, logo, a melhora da recuperação física e mental será impactada pelo sono (Porfírio et al., 2024). Conclui-se que as intervenções terapêuticas voltadas à saúde mental no ambiente universitário são essenciais para minimizar os impactos da SB em estudantes da área da saúde. Dessa forma, destaca-se a importância da implementação contínua dessas intervenções pelas instituições de ensino, visando uma formação mais equilibrada e saudável.

Palavras-chave: síndrome de burnout; saúde mental; intervenções terapêuticas.