



A EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA PREVENÇÃO DO BURNOUT: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO EXTENSIONISTA COM ESTUDANTES DE CURSOS TÉCNICOS

Adriele Carla Lázaro¹, Dabla Kellen Vieira de São Paulo², Deborah Lara Silva Pereira³, Gabrielly Gomes Lima⁴, Rafaella Baía Valentim⁵, Thawane da Cunha Silva⁶, Victória Moreira Vieira⁷, Simone Emerich Mendes⁸

¹Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510839@sempre.unifacig.edu.br.

²Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510881@sempre.unifacig.edu.br.

³Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510352@sempre.unifacig.edu.br.

⁴Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510168@sempre.unifacig.edu.br.

⁵Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510926@sempre.unifacig.edu.br.

⁶Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510126@sempre.unifacig.edu.br.

⁷Graduando em Enfermagem, UNIFACIG, 2510046@sempre.unifacig.edu.br.

⁸Mestrado, Enfermeira, UNIFACIG, simone@sempre.unifacig.edu.br.

Palavras-chave: Burnout; Saúde Mental; Educação em Saúde; Enfermagem; Extensão;

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se destacado como um eixo fundamental na formação e na atuação de profissionais da área da saúde, especialmente diante do aumento progressivo de agravos psicossociais relacionados ao ambiente educacional e laboral. A Síndrome de Burnout é conceituada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional resultante de um estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID-11), essa condição é estruturada em três dimensões fundamentais: a sensação de esgotamento ou exaustão emocional; o aumento do distanciamento mental ou sentimentos de negativismo e cinismo em relação às atividades desenvolvidas; e a redução da eficácia profissional (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019).

Embora tradicionalmente associada ao ambiente laboral, a literatura científica demonstra que estudantes da área da saúde, incluindo os de nível técnico e graduação, apresentam vulnerabilidade acentuada ao desenvolvimento da síndrome devido à alta carga acadêmica e ao contato precoce com o sofrimento humano (galdino *et al.*, 2020).

A prevalência da Síndrome de Burnout entre estudantes da área da saúde apresenta índices alarmantes na literatura brasileira contemporânea. Estudos transversais indicam que a prevalência da Síndrome de Burnout foi de 9,6% entre os estudantes pesquisados, sendo 10,8% do Ensino Técnico e 6,8% do Ensino Superior,



com uma vulnerabilidade acentuada entre aqueles que possuem carga horária acadêmica elevada (Santos *et al.*, 2024). Esses dados são corroborados por análises de métodos mistos que identificam sintomas de Burnout em 10,5% da amostra estudantil, destacando que a exaustão emocional é a dimensão mais afetada, atingindo 15,2% dos discentes e evidenciando a necessidade urgente de estratégias de prevenção durante a formação profissional (Galdino *et al.*, 2020).

No contexto da Enfermagem, o esgotamento não compromete apenas a saúde do estudante ou profissional, mas possui impacto direto na segurança do paciente, na satisfação do usuário e na qualidade geral da assistência prestada (LI *et al.*, 2024). Assim, ações de educação em saúde e extensão universitária tornam-se ferramentas essenciais para promover estratégias de enfrentamento e resiliência (Tomaschewski-Barlem *et al.*, 2014).

Apesar de sua relevância, o tema ainda é pouco discutido em contextos formativos, o que pode dificultar o reconhecimento precoce de sinais e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adequadas. Diante disso, este artigo tem como objetivo relatar o processo de construção, desenvolvimento e vivências resultantes da ação extensionista sobre Síndrome de Burnout, evidenciando sua relevância para o aprendizado dos extensionistas e seu impacto na formação de estudantes de Enfermagem e Estética do CEM, em Manhuaçu – MG.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

O processo de planejamento e execução da atividade extensionista intitulada “Burnout: lidando com a sobrecarga e o estresse nos estudos”, realizada por graduandos de Enfermagem do Centro Universitário UNIFACIG e dirigida às turmas dos cursos técnicos de Enfermagem e Estética do CEM (Manhuaçu-MG) iniciou-se com a definição do tema seguido de reuniões preparatórias nas semanas anteriores à execução, nas quais foram definidos os objetivos, os conteúdos a serem abordados, a metodologia didática e a divisão de responsabilidades. O tema emergiu como consenso entre os participantes, refletindo tanto a necessidade de ampliar a conscientização quanto o interesse em contribuir para a promoção da saúde mental dentro do ambiente acadêmico. A distribuição das tarefas ocorreu conforme habilidades e interesses dos integrantes.

A preparação da atividade envolveu a produção de materiais e recursos específicos, como apresentação em slides contendo conteúdo teórico e casos



exemplificativos, roteiro da palestra, redação de frases relacionadas ao Burnout, inseridas em papéis cortados e colocadas dentro de balões para a dinâmica. Para isso, foram empregados recursos técnicos como notebook, projetor multimídia, materiais lúdicos (balões e papéis cortados em tiras) e formulários impressos. A fundamentação teórica foi construída por meio de levantamento bibliográfico sobre estresse, Burnout e estratégias de enfrentamento, incluindo documentos oficiais da OMS e estudos sobre prevalência da síndrome em estudantes e profissionais de enfermagem.

A ação foi destinada às turmas dos cursos técnicos de Enfermagem e Estética do CEM, no município de Manhuaçu-MG, e ocorreu em sala de aula, equipada com infraestrutura multimídia. A atividade foi realizada em sessão única para a turma, com duração aproximada de 40 minutos.

A realização da palestra, de caráter expositivo-dialogado, iniciou-se com a apresentação dos extensionistas, explicitação dos objetivos e orientações gerais. A exposição abordou conceitos fundamentais (estresse x Burnout), fatores desencadeantes, sinais e sintomas físicos, emocionais e comportamentais, consequências e estratégias de prevenção, como autocuidado, gestão do tempo e fortalecimento da rede de apoio. Após a exposição, foi desenvolvida a dinâmica participativa com balões, na qual os alunos estouravam os balões, encontrando frases que serviam como gatilho para leitura e discussão coletiva. A dinâmica teve como objetivo facilitar a expressão de percepções, relacionar o conteúdo teórico à vivência cotidiana e promover um ambiente seguro de troca.

A abordagem pedagógica adotada combinou exposição dialogada com metodologia ativa, empregando linguagem acessível, valorização das experiências dos estudantes, estímulo à reflexão crítica e reforço positivo. O estímulo à participação ocorreu por meio de perguntas, exemplos concretos e convite à leitura e discussão das frases retiradas dos balões.

Pequenos imprevistos foram solucionados por meio de adaptações no ritmo da dinâmica devido à timidez observada no início da atividade, sendo utilizadas estratégias de incentivo verbal para aumentar o engajamento. Não houve problemas técnicos relevantes, graças à verificação prévia dos equipamentos.

DISCUSSÃO



A ação extensionista foi desenvolvida com aproximadamente 47 alunos e durante a intervenção, observou-se que o grupo inicialmente demonstrou timidez na participação — um comportamento também descrito em estudos de educação em saúde, que apontam que temas relacionados à saúde mental podem gerar resistência inicial devido ao medo de exposição pessoal. Entretanto, o uso de metodologia ativa, como a dinâmica dos balões, favoreceu a abertura emocional e o engajamento dos participantes. Esse tipo de estratégia encontra respaldo pedagógico, pois pesquisas indicam que atividades lúdicas e interativas estimulam a aprendizagem significativa, facilitam a expressão de sentimentos e reduzem barreiras comunicativas.

A dinâmica constituiu-se como o momento de maior envolvimento. Nessa etapa, os participantes interagiram de forma mais aberta, relacionaram o tema às suas próprias experiências no contexto da formação técnica e refletiram sobre situações potencialmente estressoras vivenciadas na área da saúde. A atividade permitiu observar compreensão satisfatória dos conceitos apresentados, especialmente no que se refere aos fatores desencadeantes, sinais de alerta e importância da prevenção da síndrome.

Nesse contexto, a escolha do tema pelos estudantes envolvidos no projeto demonstra alinhamento com evidências científicas e com demandas reais de formação em saúde. O desenvolvimento da palestra e da dinâmica buscou não apenas transmitir conceitos fundamentais, mas também promover reflexão crítica e estratégias de autocuidado, essenciais no enfrentamento do estresse crônico.

A dinâmica revelou que os estudantes reconhecem fatores estressores presentes em sua rotina acadêmica e profissional. Apesar disso, os participantes demonstraram otimismo e valorização da escolha pela área da saúde, ressaltando a importância do cuidado e da motivação intrínseca — elementos que a literatura identifica como possíveis fatores protetores contra a exaustão.

Além do impacto sobre os estudantes que receberam a intervenção, a atividade apresentou contribuição formativa significativa para os realizadores do projeto. A organização, a divisão de tarefas, a construção coletiva e a apresentação pública promoveram o desenvolvimento de competências como trabalho em equipe, liderança, comunicação e empatia — habilidades consideradas essenciais pela American Association of Colleges of Nursing (AACN) e pelas Diretrizes Curriculares Nacionais da Enfermagem.



Assim, os resultados observados dialogam com a literatura e reforçam a importância de ações extensionistas como ferramentas de promoção da saúde mental no ambiente educacional. O gerenciamento do estresse é uma competência que deve ser desenvolvida precocemente para evitar prejuízos futuros na prática clínica, uma vez que o Burnout está intrinsecamente ligado a resultados adversos na segurança do paciente (Li *et al.*, 2024). A recepção positiva da atividade reforça a importância de espaços de fala e acolhimento para a preservação da saúde mental discente.

A atividade também evidencia a necessidade de ampliar o debate sobre Burnout entre futuros profissionais de saúde, uma vez que compreender a síndrome, seus fatores de risco e estratégias de prevenção pode contribuir para reduzir impactos negativos futuros na carreira.

Portanto, o projeto demonstrou efetividade, relevância social e potencial de replicação em outros contextos formativos. A boa receptividade dos alunos, o engajamento favorecido pela metodologia e o ganho de competências pelos executores indicam que iniciativas semelhantes podem fortalecer a formação integral, promovendo profissionais mais equilibrados, resilientes e conscientes de sua própria saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da ação extensionista sobre a Síndrome de Burnout demonstrou-se uma experiência enriquecedora tanto para os estudantes participantes da palestra quanto para os discentes responsáveis pela execução do projeto. A escolha do tema mostrou-se pertinente à formação em saúde, considerando o elevado impacto do estresse crônico e da exaustão emocional entre profissionais e estudantes da área, conforme amplamente apontado pela literatura científica e por organismos internacionais. A palestra e a dinâmica desenvolvidas permitiram ampliar o conhecimento dos participantes sobre o Burnout, esclarecendo conceitos, causas, sintomas e estratégias de enfrentamento.

Dessa forma, o projeto cumpriu seus objetivos e evidenciou que ações educativas voltadas para a saúde mental são fundamentais na formação de futuros profissionais de saúde. O reconhecimento da importância do tema pelos estudantes, aliado à boa receptividade e ao impacto positivo observado, reforça a necessidade de continuidade e expansão de iniciativas que abordem o Burnout de forma acessível, participativa e fundamentada em evidências. Conclui-se, portanto, que intervenções



como esta contribuem não apenas para a conscientização individual, mas também para a construção de uma cultura de cuidado, prevenção e valorização da saúde mental dentro das instituições formadoras.

Utilizou-se o ChatGPT (OpenAI) para apoio na revisão da redação, correção gramatical e melhoria da clareza textual. Não houve utilização de IA para geração, manipulação ou simulação de dados ou resultados.

REFERÊNCIAS

GALDINO, M. J. Q.; ALMEIDA, L. P. B.M.; SILVA, L. F. R.; CREMER, E.; SCHOLZE, A. R.; MARTINS, J. T.; HADDAD, M. C. F. L. Burnout syndrome among students: a mixed-method study. **Investigação, São Paulo**, v. 38, n. 1, art. 07, 2020. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1051977/vol-38-n1_art_07.pdf. Acesso em: 25 abr. 2026.

LI, L. Z. YANG, P. P.; SINGER, S. J.; PFEFFER, J.; MATHUR, M. B.; SHANAFELT, T. Nurse Burnout and Patient Safety, Satisfaction, and Quality of Care: A Systematic Review and Meta-Analysis. **JAMA Network Open**, [S. l.], v. 7, n. 11, e2443059, nov. 2024. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2825834>. Acesso em: 25 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases**. [S. l.]: WHO, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Acesso em: 25 abr. 2026.

SANTOS, M. E. F.; PINHO, L.; BRITO, M. F. S. F.; SILVEIRA, M. F.; REZENDE, M. I. P. Prevalência de síndrome de burnout em estudantes do ensino técnico e superior. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S. l.], 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/vLpnVPV4RT3FZrHmptzgPfM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 abr. 2026.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G., LUNARDI, V. L., LUNARDI, G. L., BARLEM, E. L. D., SILVEIRA, R. S. DA ., & VIDAL, D. A. S. Burnout syndrome among undergraduate nursing students. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/bmWZRPXZ4GQZTY3jd7nYtdM/?lang=en>. Acesso em: 25 abr. 2026.

WOO, T.; HO, R.; TANG, A.; TAM, W. Global prevalence of burnout symptoms among nurses: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**, [S. l.], 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32007680/>. Acesso em: 25 abr. 2026.