SOBRECARGA EMOCIONAL NA FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

EMOTIONAL OVERLOAD IN THE TRAINING OF HEALTH PROFESSIONALS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Iara Fernanda de Oliveira da Luz[1], Cleber Queiroz Leite[3], Ludmila Fernanda Gentil Xavier[1], Ana Amelia Farias Millhomem[1], Aline Padilha Martineli Pereira[1], Isabel Leão Nunes[2]

1.Acadêmico de Medicina da Faculdade Afya Redenção; **2.** Acadêmico de Medicina da Faculdade Afya Araguaína **3.** Professor do curso de Medicina da Faculdade Afya Redenção.
isabelleaonunes18@gmail.com

Eixo Temático: Saúde

RESUMO INTRODUÇÃO A formação dos profissionais da saúde envolve elevadas exigências acadêmicas, pressão por desempenho e contato precoce com situações de sofrimento humano, fatores que podem comprometer a saúde mental dos estudantes. Este estudo objetivou analisar os impactos da sobrecarga emocional durante a formação em saúde e identificar fatores de risco, elementos protetores e possíveis estratégias institucionais de enfrentamento. **MÉTODO** Trata-se de uma revisão integrativa, descritiva e qualitativa, realizada na Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando termos relacionados a estudantes da área da saúde, saúde mental, sofrimento psíquico, estresse e burnout. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2026, em português ou inglês. A busca identificou 31 artigos e, após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 9 compuseram a amostra final. **RESULTADOS** Os estudos demonstraram ocorrência de estresse, ansiedade, sintomas depressivos, burnout, desesperança, sofrimento psíquico e ideação suicida, com repercussões na qualidade de vida, no bem-estar e no desempenho acadêmico. O excesso de atividades, a pressão por excelência, as experiências nos campos de prática e as mudanças provocadas pela pandemia foram apontados como fatores associados. Suporte social, autoeficácia, atenção plena e relações interpessoais positivas apresentaram efeito protetor. **CONCLUSÃO** Conclui-se que as instituições de ensino devem desenvolver ações permanentes de acolhimento, rastreamento e promoção da saúde mental, além de estratégias que favoreçam uma formação profissional mais equilibrada e humanizada.
Palavras-chave: Saúde Mental; Estudantes de Ciências da Saúde; Estresse Psicológico; Esgotamento Psicológico; Educação Profissional em Saúde.

ABSTRACT INTRODUCTION The training of health professionals involves high academic demands, pressure to achieve excellence, and early contact with human suffering, which may negatively affect students' mental health. This study aimed to analyze the impacts of emotional overload during health education and identify risk factors, protective elements, and potential institutional coping strategies. **METHOD** This is an integrative, descriptive, and qualitative literature review conducted in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), using terms related to health sciences students, mental health, psychological distress, stress, and burnout. Articles published in Portuguese or English between 2020 and 2026 were included. The search identified 31 articles, of which 9 comprised the final sample after the eligibility criteria were applied. **RESULTS** The studies showed the occurrence of stress, anxiety, depressive symptoms, burnout, hopelessness, psychological distress, and suicidal ideation, with repercussions on quality of life, well-being, and academic performance. Excessive academic activities, pressure to achieve excellence, experiences in clinical practice, and changes caused by the COVID-19 pandemic were identified as associated factors. Social support, self-efficacy, mindfulness, and positive interpersonal relationships were identified as protective factors. **CONCLUSION** It is concluded that educational institutions should implement permanent actions for psychological support, early screening, and mental health promotion, in addition to strategies that encourage a more balanced and humanized professional education.
Keywords: Mental Health; Students, Health Occupations; Stress, Psychological; Burnout, Psychological; Education, Professional.

INTRODUÇÃO

A formação do profissional de saúde envolve desafios que ultrapassam o domínio técnico. Durante a graduação, os estudantes enfrentam elevada carga horária, pressão por desempenho, competitividade e contato precoce com o sofrimento humano, muitas vezes sem preparo emocional adequado. Essas experiências podem provocar estresse, ansiedade, esgotamento e sentimentos de incapacidade, comprometendo a saúde mental, o aprendizado e a construção da identidade profissional.[1-2]

Em um contexto global marcado pela intensificação das exigências acadêmicas e pela busca constante por alto desempenho, a sobrecarga emocional entre estudantes da saúde torna-se uma questão científica e clínica relevante. Apesar da existência de programas de mentoria, acompanhamento psicológico e promoção do bem-estar, essas iniciativas ainda não alcançam todos os estudantes, permanecendo lacunas sobre as repercussões desse sofrimento ao longo da formação e da vida profissional.[1-2]

Diante disso, este estudo objetiva analisar o impacto da sobrecarga emocional na formação dos profissionais de saúde, considerando diferentes contextos sociais e geográficos, bem como discutir suas repercussões na saúde mental, no processo de aprendizagem e na construção da identidade profissional.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, realizada na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO), em agosto de 2026. A busca foi orientada pela seguinte questão norteadora: “Quais são os impactos dos aspectos emocionais na formação dos profissionais da área da saúde?” Para a identificação dos estudos, utilizaram-se descritores e termos livres combinados pelos operadores booleanos AND e OR, por meio da estratégia: (“estudantes de ciências da saúde” OR “estudantes da área da saúde”) AND (“saúde mental” OR “sofrimento psíquico” OR estresse OR burnout). A busca inicial resultou em 31 artigos.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos publicados entre 2020 e 2026, nos idiomas português ou inglês, disponíveis na íntegra e que abordassem os impactos emocionais ou da saúde mental na formação de estudantes de cursos da área da saúde. Foram excluídos estudos duplicados, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos, trabalhos que abordassem apenas estudantes de outras áreas ou profissionais já formados, sem relação com o período de formação, e publicações que não respondessem à questão norteadora.

A seleção dos estudos foi realizada inicialmente pela leitura dos títulos e resumos dos 31 artigos encontrados. Posteriormente, os trabalhos considerados potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura na íntegra. Os artigos selecionados para a amostra final foram analisados de maneira descritiva e temática, considerando os principais fatores associados à sobrecarga emocional e suas repercussões na saúde mental, no processo de aprendizagem e na formação da identidade profissional dos estudantes da área da saúde.

RESULTADOS

A busca realizada na SciELO identificou inicialmente 31 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos dez trabalhos que não apresentavam relação direta com o objetivo da pesquisa. Entre os 21 registros restantes, foram identificadas duas duplicatas, totalizando 19 artigos únicos. Posteriormente, quatro estudos foram excluídos por estarem publicados exclusivamente em espanhol e 8 por abordarem predominantemente qualidade do sono e estilo de vida, sem analisarem diretamente as repercussões emocionais vivenciadas durante a formação em saúde. Dessa forma, 9 artigos compuseram a amostra final da revisão.

Os estudos foram publicados entre 2020 e 2024, com predomínio de pesquisas brasileiras, embora também tenham sido encontrados trabalhos realizados em Portugal e na Turquia, evidenciando que o sofrimento emocional durante a formação universitária não se restringe à realidade brasileira. Quanto ao delineamento metodológico, predominaram estudos quantitativos, transversais e desenvolvidos com estudantes de diferentes cursos da área da saúde. Também foi incluída uma revisão rápida voltada às estratégias institucionais de atenção à saúde mental.

A análise permitiu organizar os achados em três eixos temáticos: manifestações da sobrecarga emocional; fatores acadêmicos e contextuais relacionados ao sofrimento; e elementos protetores e estratégias institucionais. Entre as principais manifestações identificadas estavam estresse, ansiedade, sintomas depressivos, exaustão emocional, burnout, desesperança, sofrimento psíquico, ideação suicida e sintomas de estresse pós-traumático. Também foram observadas repercussões físicas, sociais e comportamentais, como dores musculoesqueléticas, redução da qualidade de vida, isolamento social e prejuízo do bem-estar.

Os resultados demonstraram elevada frequência de sintomas emocionais entre estudantes da saúde. Em um estudo com 321 acadêmicos, aproximadamente metade apresentou sintomas de depressão, ansiedade ou estresse, e mais de 20% manifestaram sintomas graves. A depressão apresentou associação negativa com todos os domínios da qualidade de vida, enquanto a ansiedade afetou principalmente o domínio ambiental e o estresse comprometeram o domínio

psicológico. A intensidade desses sintomas esteve relacionada à pior qualidade de vida e pode repercutir negativamente no rendimento acadêmico, no convívio social e na preparação para a atuação profissional.[3]

Também foram identificados desfechos de maior gravidade. Entre 190 estudantes de Ciências da Saúde, 34,8% apresentaram sintomas depressivos graves ou muito graves, 16,8% demonstraram potencial risco de suicídio e 30% relataram baixa satisfação com o suporte social. Estresse, ansiedade e depressão foram reconhecidos como fatores de risco para ideação suicida, enquanto o apoio familiar e social apresentou efeito protetor.[4] Outros estudos da amostra também identificaram sintomas depressivos, desesperança e burnout entre estudantes de cursos da saúde, reforçando a necessidade de rastreamento precoce e acompanhamento psicológico durante a graduação.

A pandemia da Covid-19 intensificou parte dessas dificuldades ao acrescentar medo de adoecimento e morte, isolamento social, incertezas, mudanças repentinas no ensino e interrupção das atividades práticas. Em uma pesquisa com 618 estudantes das Ciências Biológicas e da Saúde, 32,7% apresentaram sintomas compatíveis com estresse pós-traumático. A insatisfação com o ensino remoto e a percepção de sobrecarga acadêmica contribuíram para o comprometimento da saúde mental e do processo de aprendizagem.[5] Embora parte das pesquisas tenha sido conduzida durante a pandemia, seus achados também revelaram fragilidades anteriormente existentes no ambiente universitário.

Entre os principais fatores relacionados à sobrecarga emocional destacaram-se a elevada quantidade de atividades, a pressão por rendimento, o contato com situações de sofrimento e morte, as experiências nos campos de prática, a necessidade de conciliar vida pessoal e acadêmica, a distância da família e a percepção de baixa capacidade para responder às exigências do curso. O estresse também apresentou associação com dores musculoesqueléticas, demonstrando que as demandas emocionais podem produzir manifestações físicas e prejudicar o cotidiano acadêmico.[6]

Em contrapartida, suporte social, vínculos familiares, satisfação com as relações interpessoais, atenção plena, autoeficácia e hábitos de autocuidado foram apontados como fatores protetores. Níveis mais elevados de autoeficácia estiveram associados a maior bem-estar psicológico e menor ocorrência de ansiedade e sintomas depressivos, enquanto a atenção plena se relacionou a melhores indicadores emocionais.[7-8] Os estudos também ressaltaram a necessidade de as instituições oferecerem serviços psicológicos acessíveis, programas de acolhimento, mentoria, ações educativas, espaços de escuta e estratégias permanentes de prevenção e promoção da saúde mental.[9]

De modo geral, os achados indicam que a formação em saúde ocorre em um contexto de elevada exigência emocional, com possíveis consequências para o bem-estar, a qualidade de vida, a aprendizagem e o desempenho acadêmico. Contudo, poucos estudos avaliaram diretamente a construção da identidade profissional ou acompanharam os estudantes ao longo do tempo. A predominância de delineamentos transversais também impede estabelecer relações de causalidade e conhecer os efeitos tardios dessa sobrecarga. Essa lacuna reforça a necessidade de estudos longitudinais que acompanhem os estudantes desde a graduação até os primeiros anos de exercício profissional.

A ideia central está boa, mas essa última limitação é muito importante: os artigos sustentam fortemente o impacto na saúde mental e na qualidade de vida; já a repercussão na identidade profissional aparece mais como conclusão interpretativa do que como algo diretamente medido. Assim, é melhor não afirmar que todos os artigos comprovaram esse efeito — ciência também precisa saber a hora de não esticar o cobertor.

CONCLUSÃO

As evidências analisadas demonstram que a formação em saúde está associada a importantes demandas emocionais, expressas por estresse, ansiedade, sintomas depressivos, burnout, desesperança e ideação suicida, com repercussões sobre a qualidade de vida, o desempenho acadêmico e o bem-estar dos estudantes. Em contrapartida, suporte social, autoeficácia, atenção plena e relações interpessoais positivas foram identificados como fatores protetores. A revisão contribui para o conhecimento científico ao integrar achados de diferentes cursos e contextos, evidenciando que o sofrimento emocional constitui uma questão relevante e multifatorial durante a formação dos futuros profissionais de saúde.

Como implicação prática, destaca-se a necessidade de as instituições de ensino implantarem ações permanentes de promoção da saúde mental, incluindo acolhimento psicológico, programas de mentoria, espaços de escuta, fortalecimento das redes de apoio e rastreamento precoce do sofrimento emocional. Recomenda-se que pesquisas futuras adotem delineamentos longitudinais e contemplem diferentes realidades sociais e geográficas, a fim de avaliar os efeitos da sobrecarga emocional ao longo da graduação e nos primeiros anos de atuação, especialmente suas repercussões sobre a identidade profissional e a qualidade da assistência prestada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Murakami K, Santos JLF dos, Troncon LE de A, Panúncio-Pinto MP. Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. Psicologia: Ciência e Profissão [Internet]. 2024 Apr 29 [cited 2026 Aug 30];44:e258748. Available from: https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/

2. Izabel Cristina Rios, Renata Silva Santos, Felix P. Percepções de estudantes de Medicina sobre o estresse acadêmico e a mentoria no seu enfrentamento: um estudo qualitativo. Interface (Botucatu Impresso). 2023 Jan 1;27.

3. Freitas PHB de, Meireles AL, Ribeiro IK da S, Abreu MNS, Paula W de, Cardoso CS. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. Revista Latino-Americana de Enfermagem [Internet]. 2023 Apr 17 [cited 2026 Aug 30];31:e3884. Available from: https://www.scielo.br/j/rlae/a/kSvsSfZmj8cHwXG38BJp8Zv/?lang=pt

4. Bruno, Freire A, Cristina A, Kalline C, Franca C, Fernanda Santos Diniz, et al. IDEAÇÃO SUICIDA E FATORES ASSOCIADOS EM ESTUDANTES DE CIÊNCIAS DA SAÚDE NOS TEMPOS DE PANDEMIA. Cogitare Enfermagem [Internet]. 2024 Jan 1 [cited 2026 Aug 30];29. Available from: https://www.scielo.br/j/cenf/a/ppB4rJb8y4zRTXssGkN3nVD/abstract/?lang=pt#

5. Ramos SRF, Braga Filho RA, Carvalho MA de, Costa DD, Carvalho LA de, Almeida MTC. Pandemia da Covid-19: um evento traumático para estudantes de Ciências Biológicas e da Saúde? Revista Brasileira de Educação Médica [Internet]. 2023 May 15 [cited 2026 Aug 30];47:e036. Available from: https://www.scielo.br/j/rbem/a/dvYtHYLfGQ3r6MYLKKtCLnq/

6. Morais BX, Dalmolin G de L, Pedro CMP, Bresolin JZ, Andolhe R, Magnago TSB de S. PERCEIVED STRESS AND MUSCULOSKELETAL PAIN AMONG UNDERGRADUATE HEALTH STUDENTS. Texto & Contexto - Enfermagem. 2021;30.

7. Danilo, Daniele Alcalá Pompeo, Sacardo Y, Letícia Palota Eid, Luciano Garcia Lourenção, Júlio César André. Influence of self-efficiency beliefs on the health and well-being of university students in COVID-19. Revista gaúcha de enfermagem. 2024 Jan 1;45.

8. Leite VF, Kogien M, Maia MCW, Bittencourt MN, Rézio L de A, Marcon SR. Indicators of emotional distress and mindfulness in undergraduate students: a cross-sectional study. Revista Brasileira de Enfermagem [Internet]. 2024 [cited 2026 Aug 30];77(5). Available from: https://www.scielo.br/j/reben/a/QhkJSdr93vvxyMzBJxkQbCH/?lang=pt

9. Gaiotto EMG, Trapé CA, Campos CMS, Fujimori E, Carrer FC de A, Nichiata LYI, et al. Response to college students' mental health needs: a rapid review. Revista de Saúde Pública [Internet]. 2022 Jan 5 [cited 2026 Aug 30];55:114. Available from: https://www.scielosp.org/article/rsp/2021.v55/114/