



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE ENFERMAGEM

CARLOS EDUARDO DÁVILA E DÁVILA

FATORES ASSOCIADOS AO DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*
E SUAS FORMAS DE PREVENÇÃO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: Uma
revisão integrativa

PINHEIRO-MA

2026

CARLOS EDUARDO DÁVILA E DÁVILA

**FATORES ASSOCIADOS AO DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*
E SUAS FORMAS DE PREVENÇÃO EM ESTUDANTES DE
ENFERMAGEM: Uma revisão integrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Enfermagem da
Universidade Federal do Maranhão, campus
Pinheiro, como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em
Enfermagem.

Orientador: Prof^o. Joelson dos Santos Almeida

PINHEIRO-MA

2026

Dávila e Dávila, Carlos Eduardo.

Fatores associados ao desenvolvimento da síndrome de *Burnout* e suas formas de prevenção em estudantes de Enfermagem: uma revisão integrativa / Carlos Eduardo Dávila e Dávila. — São Luís, 2026.

35 f.

Orientador (a): Joelson dos Santos Almeida.

Monografia (Graduação) – Curso de Enfermagem, Universidade Federal do Maranhão, Pinheiro-MA, 2026.

1. Síndrome de *Burnout*. 2. Estresse. 3. Estudantes de Enfermagem. 4. Esgotamento emocional. 5. Saúde mental. I. Almeida, Joelson dos Santos.

CARLOS EDUARDO DÁVILA E DÁVILA

**FATORES ASSOCIADOS AO DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT
E SUAS FORMAS DE PREVENÇÃO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM: Uma
revisão integrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Enfermagem
da Universidade Federal do
Maranhão, como requisito parcial
para a obtenção do título de Bacharel
em Enfermagem.

Aprovado em ____ de ____ de ____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Joelson dos Santos Almeida – (Orientador)
Doutorado em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

Profa. Dra. Tamires Barradas Cavalcante – (1ª Examinadora)
Doutorado em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

Profa. Dra. Joelmara Furtado dos Santos Pereira – (2ª Examinadora)
Doutorado em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

Dedico este trabalho à minha família, minha base e segurança, por todo o amor, apoio e compreensão ao longo desta jornada. Agradeço por estarem presentes em cada momento, mesmo nas dificuldades, e por acreditarem em mim quando tudo parecia incerto. Vocês são a razão da minha força e perseverança.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade Federal do Maranhão (UFMA), por me proporcionar tantas experiências e pela base necessária para meu crescimento como cidadão e pessoa humana.

Aos meus pais, Raimunda Melo Dávila e Antonio Osvaldo Dávila, Pelo incentivo e todo esforço que fizeram pra fazer com que eu chegasse até aqui. Sem vocês eu não seria nada, o sentimento hoje é de eterna gratidão, eu amo vocês de todo meu coração.

A minha companheira Ana Gabriela, agradeço a Deus pela sua existência, você é fonte de inspiração a razão dos porquês a vida é bonita e tem sentido, você é um amparo para alma obrigado pela cumplicidade, lealdade e apoio sempre.

A meus avós, Eulimpia Dávila, Maria Melo e Leonardo Melo Dávila por todo zelo, pela minha formação como pessoa por sempre acreditar em mim, hoje minha vitória é deles.

Aos meus irmãos, Maikon Dávila, Jonathan Dávila, Abigail Dávila, tenho orgulho do meu sangue correr pelas mesmas veias de vocês, eu sou um pouco de cada um de vocês.

Ao meu orientador, Prof.º Dr. Joelson dos Santos Almeida, pela excelente orientação e por compartilhar seu conhecimento. Sua orientação foi fundamental e serviu como norte para a construção e desenvolvimento deste trabalho.

À toda minha família Tias, Primos e Sobrinhos, vocês fazem parte da minha história espero retribuir a todos tudo que já me proporcionaram, amizade, carinho, sorrisos e cada lágrima derramada que compartilhamos. Em especial quero agradecer ao meu tio Raimundo José Melo hoje falecido, mas sempre em nossos corações, minha infância não seria nada sem sua presença, sem sua alegria.

Um agradecimento profundo e verdadeiro aos meus amigos em especial Rafaela Dávila, Renato Jorge, Rafael Moraes, Paula Moraes, Gleyce Soares, Patricia Viegas, cada pessoa aqui esteve e sempre estarão ao meu lado nos momentos felizes e difíceis da minha vida vcs foram pilar, o carinho, alegria e o respeito criado em toda essa trajetória. A vocês minha eterna gratidão.

Aos meus amigos de jornada, Carolainy Pereira Pires, Ana Vitoria Ferreira, Adrielle Ribeiro Quadros, Mateus de Jesus Camara Lopes, Érika Geysa Pavão Batista e Beatriz Lemos Costa. Obrigado por serem vocês. a caminhada, foi mais leve e divertida em meio a trancos e barrancos “Ninguém solta a mão de ninguém”.

Por fim, essa conquista não seria possível sem vocês e principalmente a Deus sempre ao meu lado. E ao olhar pra trás e perceber que tudo valeu a pena eu só tenho a agradecer.

“Aprendi que cada processo tem seu tempo, e que confiar em Deus é essencial para transformar desafios em superação .”

Carlos Eduardo Dávila e Dávila

RESUMO

Introdução: A Síndrome de *Burnout* (SB) caracteriza-se como uma condição marcada por exaustão física, emocional e mental, resultante da exposição prolongada a situações de estresse, especialmente em contextos acadêmicos e laborais. Segundo a organização mundial de saúde, o estresse psicológico afeta grande parte da população mundial, atingindo cerca de 90% dos indivíduos. **Objetivo:** Examinar, por meio da literatura científica, os fatores de risco e as abordagens de prevenção da SB em estudantes de enfermagem. **Metodologia:** Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa e descritiva, do tipo revisão integrativa da literatura. A coleta ocorreu em bases de dados científicas reconhecidas nacional e internacionalmente, como SciELO (Scientific Electronic Library Online), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), PubMed e Google Acadêmico. Após a aplicação dos critérios definiu-se o resultado, foram selecionados 10 artigos principais para análise. **Resultados:** Os resultados apontam alta prevalência de sintomas como estresse, ansiedade e depressão entre estudantes de enfermagem. Os principais fatores associados incluem a sobrecarga acadêmica, a privação de sono e a pressão emocional durante a formação. Esses fatores impactam diretamente o desempenho acadêmico, podendo levar inclusive à intenção de abandono do curso. Além disso, o estudo destaca a importância de estratégias de prevenção, como o apoio institucional e intervenções voltadas à saúde mental e o fortalecimento de redes de apoio, visando reduzir os efeitos do *Burnout* nesse público. **Conclusão:** Esses aspectos evidenciam um processo contínuo de desgaste que afeta integralmente a saúde dos estudantes. Esse cenário contribui para o desenvolvimento de sintomas como estresse, ansiedade e esgotamento emocional, impactando o bem-estar e o desempenho dos estudantes. Assim sendo, conclui-se que lidar com essa realidade exige uma abordagem integrada que contemple tanto estratégias individuais quanto institucionais.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Estresse. Estudantes de Enfermagem. Esgotamento Emocional. Saúde Mental.

ABSTRACT

Introduction: Burnout Syndrome (BS) is characterized as a condition marked by physical, emotional, and mental exhaustion, resulting from prolonged exposure to stressful situations, especially in academic and work contexts. According to the World Health Organization, psychological stress affects a large portion of the global population, reaching approximately 90% of individuals. **Objective:** To examine, through scientific literature, the risk factors and prevention approaches related to BS among nursing students. **Methodology:** This study is characterized as a qualitative, descriptive research of the integrative literature review type. Data collection was conducted in nationally and internationally recognized scientific databases, such as SciELO (Scientific Electronic Library Online), BVS (Virtual Health Library), PubMed, and Google Scholar. After applying the inclusion and exclusion criteria, 10 articles were selected for analysis. **Results:** The results indicate a high prevalence of symptoms such as stress, anxiety, and depression among nursing students. The main associated factors include academic overload, sleep deprivation, and emotional pressure during the training process. These factors directly impact academic performance and may even lead to intentions to drop out of the course. Furthermore, the study highlights the importance of preventive strategies, such as institutional support and mental health-focused interventions, as well as the strengthening of support networks, aiming to reduce the effects of Burnout in this population. **Conclusion:** These aspects highlight a continuous process of strain that comprehensively affects students' health. This scenario contributes to the development of symptoms such as stress, anxiety, and emotional exhaustion, impacting students' well-being and academic performance. Therefore, it is concluded that addressing this reality requires an integrated approach that encompasses both individual and institutional strategies.

Keywords: Burnout Syndrome; Nursing Students; Mental Health; Emotional Exhaustion; Symptoms.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 Conceito e definições da Síndrome de <i>Burnout</i>	13
2.2 Fatores de risco associados à Síndrome de <i>Burnout</i> : Vivências e dificuldade no processo da formação	14
2.3 Estratégias de prevenção e intervenção na Síndrome de <i>Burnout</i>	16
3 OBJETIVOS	19
3.1 Objetivo Geral	19
3.2 Objetivos Específicos	19
4 METODOLOGIA	20
5 RESULTADOS	24
6 DISCUSSÕES	26
6.1 Fatores riscos para o adoecimento da Síndrome de <i>Burnout</i> dos estudantes de Enfermagem	26
6.2 As abordagens da prevenção da Síndrome de <i>Burnout</i> em estudantes de enfermagem	28
6.3 Estratégias de enfrentamento e intervenções para manejo da Síndrome de <i>Burnout</i> em estudantes de Enfermagem	30
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS	32