

## O Burnout em Estudantes de Medicina: Uma Revisão de Literatura sobre Estratégias de Prevenção e Enfrentamento

Gustavo Bianchini Porfirio<sup>1</sup> , Danielle Soraya da Silva Figueiredo<sup>2</sup> , Fernanda Cestaro Prado Cortez<sup>3</sup> ,  
Abrão José Melhem Júnior<sup>4</sup>  e David Livingstone Alves Figueiredo<sup>5</sup> 

*UNICENTRO, Guarapuava, Paraná, Brasil*

**Resumo:** Acadêmicos de Medicina são vulneráveis ao desenvolvimento de distúrbios mentais, dentre os quais se destaca a síndrome de burnout. Pesquisas recentes apontam para a necessidade de um maior suporte a esse grupo por parte das instituições e departamentos de medicina, visto as atuais práticas ainda se mostrarem limitadas. O presente trabalho tem por objetivo geral elencar estratégias para prevenção e enfrentamento à síndrome de burnout entre os acadêmicos de medicina, e de forma específica analisar a atuação dos profissionais de psicologia inseridos nos Núcleos de Apoio Psicopedagógico (NAPPs) como possíveis norteadores dessas estratégias. A metodologia utilizada consistiu de uma revisão da literatura utilizando o descritor “Burnout in medical Students” nos bancos de dados PubMed (992 artigos) e Scielo (15 artigos), sendo que, após o processo de seleção, 27 artigos vieram a compor esta revisão, demais artigos foram incorporados para discussão. O resultado da pesquisa contempla elementos de prevenção e de enfrentamento que podem ser realizados por parte da instituição e dos profissionais da psicologia, sendo as principais estratégias listadas: programas de mentoria, oficinas temáticas, estratégias de prevenção ao assédio moral, aconselhamento psicológico, criação de recursos de coping, revisão curricular e o desenvolvimento de Núcleos de Apoio Psicopedagógicos (NAPPs). Sendo o burnout um dos desafios mais frequentes da jornada dos acadêmicos de Medicina, compreende-se que ações conjuntas entre profissionais de Psicologia inseridos nos NAPPs podem construir estratégias para a prevenção e o enfrentamento desta síndrome, que pode impactar na qualidade de vida, no desempenho acadêmico e na atuação do futuro profissional. Destaca-se nessa pesquisa a necessidade de maiores estudos sobre propostas de prevenção e tratamento da síndrome de burnout em discentes de medicina, tal como mais pesquisas que discutam a presença dos NAPPs nas escolas médicas e seus resultados observados.

**Palavras-chave:** síndrome de burnout, estratégias de coping, saúde mental, educação médica

---

<sup>1</sup> Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Campo Real. Mestre em Desenvolvimento Comunitário pela UNICENTRO. Doutorando em Desenvolvimento Comunitário pela UNICENTRO. Docente colaborador no Departamento de Medicina da UNICENTRO. *E-mail:* gbporfirio@unicentro.br

<sup>2</sup> Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário Campo Real. Mestrado e Doutorado em Desenvolvimento Comunitário pela UNICENTRO. Docente colaboradora no Departamento de Medicina da UNICENTRO. *E-mail:* daniellefigueiredo@gmail.com

<sup>3</sup> Graduação em Medicina pela Universidade de Mogi das Cruzes. Especialização - Residência Médica em Psiquiatria pela Faculdade de Medicina do ABC. Mestrado em Psiquiatria pela Universidade de São Paulo (USP) e doutoranda em Ciências Farmacêuticas pela UNICENTRO. Docente efetivo no Departamento de Medicina da UNICENTRO. *E-mail:* cestaro.f@gmail.com

<sup>4</sup> Graduação em Medicina pela UFPR. Especialização - Residência Médica em Clínica Médica pela UFPR. Especialização - Residência Médica em Cardiologia pela UFPR. Mestrado e Doutorado em Desenvolvimento Comunitário pela UNICENTRO. Docente efetivo e chefe do Departamento de Medicina da UNICENTRO. *E-mail:* amelhem@unicentro.br

<sup>5</sup> Graduação em Medicina pela FMRP-USP. Especialização - Residência Médica em Cirurgia de Cabeça e Pescoço. Mestrado e Doutorado em Ciências Médicas pela FMRP-USP. Docente efetivo do Departamento de Medicina da UNICENTRO. *E-mail:* davidlaf@unicentro.br

Submetido em: 11/12/2023. Primeira decisão editorial: 09/04/2024. Aceito em: 06/05/2024.

## **Burnout in Medical Students: A Literature Review on Prevention and Coping Strategies**

**Abstract:** Medical students are vulnerable to developing mental disorders, among which Burnout Syndrome is particularly prominent. Recent research highlights the need for greater support for this group from institutions and medical departments, as current practices remain limited. The main objective of this study is to list strategies for the prevention and management of Burnout Syndrome among medical students, and specifically to analyze the role of psychology professionals working in Psychopedagogical Support Center (PPSC) as potential guides for these strategies. The methodology employed consisted of a literature review using the descriptor “Burnout in Medical Students” in the PubMed (992 articles) and Scielo (15 articles) databases, resulting in 27 articles selected for this review, with additional articles incorporated for discussion. The research findings include elements of prevention and management that can be undertaken by institutions and psychology professionals, with the main strategies listed as: mentorship programs, thematic workshops, strategies to prevent moral harassment, psychological counseling, creation of coping resources, curriculum review, and the development of Psychopedagogical Support Center (PPSC). Given that Burnout is one of the most frequent challenges in the journey of medical students, it is understood that coordinated efforts among psychology professionals within PPSCs can develop strategies for the prevention and management of this syndrome, which can impact quality of life, academic performance, and the future professional’s practice. This research underscores the need for further studies on prevention and treatment proposals for Burnout Syndrome in medical students, as well as more research discussing the presence of PPSCs in medical schools and their observed outcomes.

**Keywords:** burnout syndrome, coping strategies, mental health, medical teaching

## Introdução

Ingressantes no curso de medicina enfrentam desafios psicossociais distintos decorrentes de experiências individuais, familiares e coletivas. A transição para o Ensino Superior envolve adaptar-se a um ambiente acadêmico exigente e lidar com um momento de desenvolvimento cerebral que no período da juventude ainda favorece a impulsividade e variações no controle cognitivo, aspectos que podem ser influenciados pelo meio social do acadêmico (Paus et al., 2008). Além desses, também se observa desafios que incluem a pressão por decisões diante de inúmeras possibilidades, a competição intensa para entrar no curso e o processo de integração na vida universitária (Tanaka et al., 2016). As consequências do enfrentamento desses desafios podem incluir estresse, ansiedade e depressão, fatores que afetam negativamente a performance acadêmica, como observado em estudos conduzidos no Brasil (Figueiredo, Lima et al., 2022) e em contextos internacionais, incluindo a América do Norte (Neufeld & Malin, 2021) e outras regiões (Sohail, 2013). Além disso, há evidências de que anualmente cerca de 11% dos alunos de medicina consideram seriamente a possibilidade de abandonar seus cursos, um fato que pode ser associado ao desenvolvimento da síndrome de burnout (Dyrbye et al., 2014).

Preocupação crescente por parte de gestores e professores com as questões referentes à saúde mental dos acadêmicos de Medicina devem-se à sua importância fundamental para o bem-estar e desempenho acadêmico (Cristo et al., 2019). Como exemplo, a pesquisa de Gomes et al. (2023) na Universidade Federal de Alagoas (UFAL) evidenciou que majoritariamente as ações de cuidado em saúde mental de universitários são recentes e ainda limitadas, originadas pelo setor de assistência estudantil com abordagem preventiva, vivenciando uma série de desafios na colaboração interdisciplinar e intersetorial, com iniciativas fragmentadas e poucas articulações institucionais. Observa-se essa abertura das Instituições de Ensino Superior aos cuidados em saúde mental também no estudo de Fasanella (2022), devido à boa recepção da comunidade acadêmica pela inclusão

de estratégias de prevenção como elementos curriculares do curso.

Os acadêmicos de Medicina se mostram em condições de risco para o desenvolvimento e agravamento de distúrbios mentais, o que exige cada vez mais iniciativas das Instituições de Ensino Superior para intervenções que possam amenizar e prevenir esses quadros. Buscando preencher esse espaço de discussão e ampliar o conhecimento científico disponível como recurso para programas de desenvolvimento em saúde mental no Ensino Superior do Brasil, o presente trabalho tem por objetivo geral elencar estratégias para prevenção e enfrentamento à síndrome de burnout entre os acadêmicos de Medicina, e de forma específica analisar a atuação dos profissionais de psicologia inseridos nos Núcleos de Apoio Psicopedagógico (NAPPs) como possíveis norteadores dessas estratégias.

Para a construção dos dados para discussão, o estudo utilizou a metodologia de revisão da literatura, a qual é descrita por Casarin et al. (2020) como pesquisas que visam sintetizar a literatura sobre determinado assunto e buscar suas lacunas. Os dados utilizados foram buscados nos bancos de dados PudMed e Scielo a partir do descritor “Burnout in medical students”, no primeiro a pesquisa resultou em 992 artigos encontrados e no segundo 15 artigos, sendo ao final selecionados 27 artigos para compor a revisão da literatura, demais artigos foram incorporados para discussão de possíveis estratégias de prevenção e enfrentamento. Os critérios de inclusão de artigos foram: 1) Adequação ao tema de burnout em acadêmicos de Medicina; e 2) Argumentação coerente e defendida por embasamento científico adequado; 3) Publicados a partir dos últimos cinco anos. Os critérios de exclusão aplicados foram: 1) Inadequação parcial ou completa ao tema de burnout em acadêmicos de Medicina; e 2) Argumentação incoerente e/ou sem embasamento científico adequado; 3) Artigos publicados antes do ano de 2019.

## Revisão da Literatura

A síndrome de burnout pode ser caracterizada pela perda de entusiasmo pelo trabalho, cinismo e baixo senso de eficácia pessoal, sintomas que cada vez mais têm afetado negativamente a

classe médica, desde clínicos até estudantes de medicina (Gilbey et al., 2023). Dessa forma, é caracterizada como uma síndrome ocupacional multifatorial que pode ser melhor descrita a partir de três componentes: exaustão emocional; despersonalização e baixa realização pessoal, as quais estão associadas a fatores estressantes como a falta de controle sobre as demandas, cargas pesadas de trabalho ou estudo e crenças de insuficiência, que no ambiente acadêmico podem se expressar por uma autoavaliação de baixo desempenho (Ruiz et al., 2022). Sintomas depressivos e ansiosos são frequentemente experienciados por pessoas que vivenciam a síndrome de burnout (Blanchard et al., 2021), a literatura aponta uma possível associação entre o caminho tradicionalmente estressante da vida acadêmica dos estudantes de medicina com o desenvolvimento da síndrome de burnout no processo da formação (Njim et al., 2019).

A pesquisa de Gan e Ling (2019) defende que é crucial determinar a prevalência de ansiedade e depressão entre acadêmicos de Medicina, dadas as evidências de que transtornos mentais e o estresse podem desencadear uma série de problemas, como a síndrome de burnout, ideação suicida e más condutas profissionais futuras. Os fatores estressantes que podem ser observados no processo de ensino-aprendizagem do curso de medicina são caracterizados por uma alta carga excessiva de cursos, grande quantidade de conteúdos programáticos, exigências de desempenho acadêmico excelente e o constante contato com a morte, sendo que o desenvolvimento da síndrome de burnout ocorre como uma resposta inadequada a esses fatores (Lima et al., 2022; Prata et al., 2021).

Observa-se assim o burnout entre acadêmicos de Medicina como um tópico emergente em saúde mental no ambiente universitário, pesquisas empíricas recentes apontam sua correlação com pouco apoio familiar, maior tempo de permanência no curso e falta de atividade física na rotina do estudante (Gil-Calderón et al., 2021; Taylor et al., 2022; Thun-Hohenstein et al., 2021). A pesquisa relatada por McKerrow et al. (2020) defendeu dados que informaram a presença de burnout desde o primeiro ano da graduação em

Medicina, de forma que no momento de ingresso no curso os acadêmicos relataram níveis mais altos em saúde mental, física e geral, constatando posteriormente grande declínio nesses níveis até o final do primeiro ano, e a não retomada dos mesmos níveis em demais momentos de avaliação.

O estudo de Greenmyer et al. (2022) defende uma correlação significativa entre o sentimento de culpa patogênica e o desenvolvimento de burnout em acadêmicos de medicina, sendo essa nas classes de culpa de sobrevivência, onipotência e ódio de si mesmo. O mesmo estudo defende também que a empatia age em relação inversamente proporcional à culpa, de forma que quanto mais for desenvolvida, menor será o nível observado de burnout no acadêmico. A culpa patogênica pode ainda se associar com a ideação suicida, a qual foi relatada por Bolatov et al. (2022) como associada significativamente com o burnout em acadêmicos de Medicina, expressa de tal maneira que os estudantes que apresentavam ideação suicida eram de 2,4 a 3,0 vezes mais propensos a desenvolver burnout do que aqueles sem a ideação suicida. Esse dado é reforçado pela pesquisa de Kilic et al. (2021) que evidenciaram a empatia e o suporte social como fator preditivo de burnout, de forma que quando se observa menores níveis nessas variáveis espera-se maior vulnerabilidade para o adoecimento emocional.

A pandemia de Covid-19 foi um momento de grande adversidade e necessidade de adaptação por parte da sociedade, em especial no ambiente acadêmico tradicionalmente configurado no modelo de aulas e avaliações presenciais, o que apresentou novos estressores sem precedentes para a educação médica (Khalafallah et al., 2021). A pesquisa de Peng et al. (2023) relatou alto nível de burnout entre acadêmicos de Medicina durante esse período, alguns dos fatores de risco para o desenvolvimento do burnout foram estar nos primeiros anos da graduação, apresentar estresse acadêmico prévio, histórico de distúrbios psiquiátricos ou físicos, solidão e suporte social. Outro fator de risco para o desenvolvimento de burnout nos acadêmicos de Medicina foi observado por Joshi et al. (2023), os quais em sua pesquisa argumentam que o sexo feminino nesse grupo foi o que mais relatou a experiência de angústia emocional,

estresse psicológico e físico, e exaustão devido à pandemia de Covid-19. Nas escolas médicas brasileiras, foi observado a partir das pesquisas de Mesquita et al. (2023) e Barreto et al. (2022) que houve pouca variação na prevalência e níveis de burnout durante a pandemia de Covid-19, de forma que os níveis que se já se mostravam altos se mantiveram.

Diante do cenário exposto de presença de burnout em acadêmicos de Medicina, a literatura recente aponta para a necessidade da criação de programas institucionais de prevenção e tratamento, que visem minimizar problemas de saúde mental entre o corpo discente (March-Amengual et al., 2022; Capdevila-Gaudens et al., 2021). Frajerman et al. (2019) defendem que estratégias de promoção do bem-estar e intervenções precoces direcionadas ao sofrimento dos estudantes devem ser vistas como meios de prevenção em saúde mental, para isso, os autores acreditam ser crucial orientações que encorajem os acadêmicos a buscar auxílio, tais como instruções sobre o reconhecimento de sintomas emocionais importantes e de diminuição do estigma do sofrimento psicológico.

Algumas estratégias de enfrentamento já descritas pela literatura são apresentadas por Barbosa-Medeiros e Caldeira (2021), sendo essas: a) Incentivo ao esporte; b) Suporte psicológico; e c) Reorganização da estrutura curricular do curso em prol de maiores períodos de lazer para o aluno. Além de estratégias institucionais, também são relatadas aquelas baseadas em grupo, como exemplo, o estudo de Calcides et al. (2019) evidenciou diminuição na prevalência de burnout entre discentes de Medicina que participaram de encontros baseados na metodologia de Grupo Balint, a qual busca aprofundar o entendimento da relação médico-paciente e melhorar habilidades de comunicação, o que pode aumentar a satisfação encontrada no trabalho e/ou estudo. A prática de mindfulness tem sido frequentemente associada à redução de estresse na classe médica (Tement et al., 2021), e também apresenta pequena a moderada redução dos níveis de estresse entre os acadêmicos, sendo uma possibilidade na prevenção e enfrentamento da síndrome de burnout, mas que ainda exige o exame e desenvolvimento de protocolos mais avançados para melhor manejo do quadro (Sperling et al., 2023).

## **Possíveis Estratégias de Prevenção e Enfrentamento**

Pensar em estratégias para o enfrentamento da síndrome de burnout em acadêmicos de Medicina se mostra desafiador diante do cenário da alta prevalência dessa condição, o que exige reflexões e associações com uma ampla gama de pesquisas recentes em saúde. Os parágrafos seguintes da pesquisa destacam possibilidades que profissionais da área da Psicologia podem desenvolver com os discentes como caminhos para prevenir o desenvolvimento e enfrentar o cenário de burnout vivenciado nas escolas médicas.

### **Prevenção ao Desenvolvimento da Síndrome de Burnout em Discentes do Curso de Medicina**

O programa de mentoria acadêmica pode ser compreendido como uma estratégia de prevenção ao burnout vivenciado pelo estudante de Medicina. A pesquisa de Brondani et al. (2021) descreve sobre sua inclusão no currículo acadêmico como disciplina eletiva guiada por um mentor que guia atividades e discussões com encontros mensais sobre determinados temas relevantes. A pesquisa de Moreira et al. (2020) relatou a importância de atividades de integração e aproximação entre mentores e mentorados, nos quais os acadêmicos relataram a relevância do programa para sua formação profissional e no combate ao isolamento acadêmico, dado o fortalecimento da rede de apoio construído pelo programa.

Cenário similar é observado no estudo apresentado por A. C. S. Silva et al. (2021) no qual evidenciou 64% de adesão acadêmica ao programa de mentoria e efeitos positivos como acolhimento, e espaço para recepção e compartilhamento de emoções e crenças pertinentes ao processo formativo médico, atuando como um fator de prevenção e promoção em saúde, bem como de formação da identidade profissional do discente. Couto et al. (2021) apresenta o programa de mentoria como uma metodologia longitudinal focada em oferecer momentos de reflexão, tomada de consciência e desenvolvimento de competências e habilidades

que podem ser utilizadas nos ambientes nos quais o discente está inserido, com o mentor exercendo o papel de figura-modelo e suporte ao acadêmico. Em situações excepcionais como a Covid-19 observou-se que a mentoria, ao ocupar um espaço virtual, manteve suas características de prevenção em saúde, visto continuar a manter sua oferta de suporte, espaço de fortalecimento e conexão aos discentes (Rios et al., 2021). Dessa forma, além de atuar como elemento protetor em saúde, a mentoria também pode facilitar o desenvolvimento de uma personalidade mais crítica entre os alunos a respeito do suporte social e das demandas acadêmicas (Acherman et al., 2021), o que pode estar associado a um processo de valorização de si mesmo e de suas exigências.

Frente ao cenário da alta prevalência da síndrome de burnout em discentes do curso de Medicina, a implementação de programas de mentoria se destaca como uma estratégia viável para trabalhar a prevenção, pois estes programas proporcionam um ambiente propício ao diálogo e ao apoio, permitindo que os alunos compartilhem experiências e recebam orientações de mentores experientes na trajetória acadêmica. A formação de uma robusta rede de apoio social revela-se crucial para a adaptação eficaz dos estudantes ao ambiente universitário, sendo que a percepção ampliada dessa rede se correlaciona positivamente com a adaptação às transições enfrentadas durante o curso superior, conforme evidenciado por Matias e Martinelli (2017). Assim, a mentoria pode oferecer direcionamento para superar desafios e também desempenhar papel significativo no fortalecimento da rede de apoio social dos estudantes, o que pode contribuir para prevenir o desenvolvimento da síndrome de burnout entre os acadêmicos de Medicina.

A instituição de Ensino Superior também pode contar como recurso de prevenção à síndrome de burnout o desenvolvimento de ações departamentais na construção de oficinas temáticas com foco em treinamento de habilidades nos discentes, desenvolvidas por profissionais ou docentes da própria instituição. Como possibilidade temática, pode-se examinar as técnicas de mindfulness que são descritas na literatura como importantes recursos para o desenvolvimento de

bem-estar e criatividade na comunidade acadêmica (Silva, 2023) e também para a construção de melhor autoestima, habilidades sociais e diminuição do estresse, dado sua possibilidade de melhoria no nível de otimismo do aluno (Serrão & Peixoto, 2020), possibilitando melhor ajustamento psicológico entre a comunidade discente (Pereira & Silva, 2022).

As estratégias de mindfulness adquirem dessa forma características de recursos de enfrentamento a reações de estresse e ansiedade, permitindo a construção de comportamentos mais adaptados e desconstrução de hábitos compulsivos baseados em excessos (Facchinetti, 2015). Por meio dos processos de desenvolvimento de consciência e aceitação, construídos a longo prazo e de forma diária, observa-se poderoso caminho para melhor qualidade de vida entre acadêmicos de Ensino Superior (Rizzi, 2022). No grupo de acadêmicos de Medicina, os programas de desenvolvimento de habilidades em mindfulness têm relatado reduzir efetivamente a ansiedade, nível de sofrimento psíquico e propiciar aumento na percepção e construção de empatia entre os alunos (Teixeira, 2010). Portanto, ao atuarem como recursos de enfrentamento na ansiedade, no estresse e como possibilidade de fortalecimento de vínculos entre discentes, considera-se que o desenvolvimento de técnicas de mindfulness entre o grupo de acadêmicos pode atuar na prevenção dos quadros da síndrome de burnout.

A construção de oficinas de gestão de tempo para acadêmicos é uma prática descrita na literatura como ações que orientem os alunos no desenvolvimento de organização, identificação de problemas, criação de metas e objetivos importantes para as demandas do momento (Oliveira et al., 2016). Ações de orientação sobre gestão de tempo em estudantes de nível superior têm sido associadas com maior preparo para o enfrentamento de exigências acadêmicas (Basso et al., 2013), desenvolvimento de autocontrole comportamental (Yoshiy & Kienen, 2018) e diminuição de procrastinação para realização de atividades (Marcilio et al., 2021).

Também podem se mostrar efetivas na prevenção ao desenvolvimento de burnout as estratégias de prevenção ao assédio moral. A pesquisa

de Salehi et al. (2020) descreve que hierarquias disfuncionais no curso de Medicina além de colocar em risco o atendimento médico contribuem para amplificação do estresse vivenciado pelos acadêmicos e compromete a capacidade de empatia por parte do discente, prejudicando assim o bem-estar dos alunos envolvidos. Ter o apoio e abertura da instituição para estratégias de discussão é fundamental para se prevenir o burnout nos casos de assédio moral, visto que a pesquisa de Nunes e Tolfo (2013; 2015) relatou que 64,9% das vítimas de assédio moral não procuram a denúncia por não crerem na possibilidade de resolução por parte das instituições, de forma que os autores apontaram falta de estrutura e despreparo de gestores universitários no cuidado aos casos de assédio moral, o que coloca os acadêmicos em risco para o desenvolvimento de transtornos de saúde mental. Dessa forma, a abertura de agentes institucionais como as ouvidorias e a construção de parcerias com demais órgãos públicos podem ser importantes aliados ao combate do assédio moral nas universidades (Rigotti & Perseguino, 2019).

A revisão constante dos currículos de medicina é fundamental para se pensar em estratégias de prevenção aos sintomas da síndrome de burnout em estudantes de Medicina, visto que, no cenário atual, o tema de qualidade de vida especificamente no grupo dos estudantes de Medicina ganha cada vez mais importância (Feodrippe et al., 2013; Medeiros et al., 2018). Oferecer um currículo equilibrado e flexível pode ser uma estratégia construída entre a instituição e os discentes como forma de minimização das dificuldades encontradas, sendo os agentes institucionais de resolução de conflitos meios para o desenvolvimento dessa construção. Um exemplo é a necessidade da integração da Educação em Saúde Mental nos currículos e atividades acadêmicas, demanda que desde o final do século XX é apresentada na literatura, por meio do estudo de Figueiredo e Oliveira (1995) que destaca o interesse de acadêmicos em adquirir informações relevantes na área de saúde mental, especialmente aquelas que forneçam orientações psicológicas para demandas da vida particular. Concomitante a essa integração nos currículos, os departamentos podem aderir também aos movimentos de conscientização sobre

saúde mental como janeiro branco e setembro amarelo, os quais se mostram importantes para a comunidade acadêmica (Gomes et al., 2023).

## **Enfrentamento da Síndrome de Burnout em Discentes do Curso de Medicina**

A literatura evidencia que a busca por assistência psicológica no contexto do Ensino Superior em Medicina se mostra como importante recurso para evitar processos de adoecimento físico e mental (Conceição et al., 2019). O processo de aconselhamento psicológico é visto como um dos mais tradicionais do campo da psicologia, de forma que desde 1960 existem publicações sobre essa modalidade de atendimento e vem crescendo cada vez mais em instituições como universidades e serviços de emergência (Scorsolini-Comin, 2015). Ortolan e Sei (2019) apresentam o aconselhamento psicológico como um recurso que se configura em uma modalidade de atendimento constante e estável, construída por meio de um espaço de acolhimento e escuta dos sujeitos em sofrimento urgente com o objetivo de clarificar a demanda deste para melhor reação diante do problema que se destaca.

O aconselhamento psicológico demonstra ser um recurso robusto para o enfrentamento do cenário de adoecimento mental no Ensino Superior, dado que diante do complexo cenário da pandemia de Covid-19 a continuidade desse processo foi evidenciada como importante recurso de enfrentamento entre discentes das universidades (Bezerra et al., 2021; Rocha et al., 2021). Correia et al. (2023) defendem a importância do adequado treinamento para psicólogos e instituições sobre o manejo do aconselhamento psicológico em períodos de crise, dado que essa modalidade pode sustentar o acolhimento necessário mesmo na modalidade online de atendimento.

Dessa forma, o processo acolhimento psicológico pode ser efetivo no enfrentamento da síndrome de burnout entre os discentes de Medicina visto que, além de possibilitar recursos para evitar o adoecimento físico e mental, possui uma história robusta de desenvolvimentos e promove melhores adaptações pelos alunos aos dilemas vivenciados. Essas características permitem que

esse processo atenda ao descrito por Barroso et al. (2022), que evidencia que recursos psicológicos são fundamentais nas Instituições de Ensino Superior para diminuir a evasão escolar.

As mudanças vivenciadas por estudantes de graduação nos períodos iniciais de adaptação são descritas na literatura como permeadas por processos depressivos e agravamento de sintomas ansiosos, especialmente nos cursos de medicina e no sexo feminino (Dias et al., 2019; Silva, Meireles et al., 2021). Esse fenômeno pôde ser observado também por Peres et al. (2004) ao relatarem o perfil dos usuários dos processos de aconselhamento psicológico, no qual se destacaram principalmente alunos ingressantes e do sexo feminino. Sabendo que há essa maior procura pelo atendimento psicológico nas universidades por alunos ingressantes, é notável que a adaptação destes requer apoio institucional como medida para diminuir a evasão escolar aliada a intervenções psicológicas eficazes (Barroso et al., 2022).

O desenvolvimento de programas de estímulo à criação de recursos de coping (enfrentamento) por parte dos acadêmicos pode ser eficaz para manejar a alta prevalência de burnout, sendo algumas possibilidades o uso de técnicas de relaxamento e utilização de coping religioso-espiritual positivo.

O uso de técnicas de relaxamento encontra-se associado como possibilidade de enfrentamento a situações estressantes do ambiente universitário (Gouveia et al., 2017), sendo caracterizado por atividades grupais contendo leituras didáticas sobre o tema, treinamento em relaxamento, exercícios de respiração, reestruturação cognitiva e habilidades sociais (Oliveira & Duarte, 2004). As estratégias desenvolvidas podem ser utilizadas para várias finalidades, desde o alívio de sintomas de ansiedade e estresse (Willhelm et al., 2015) como também para construção de sentimentos de tranquilidade e leveza mental, por meio da experiência de pensamentos positivos e reconhecimento das próprias qualidades e consequências das ações (Barros, 2011).

O Coping Religioso-Espiritual (CRE) pode ser compreendido como a utilização de recursos da religião, espiritualidade ou fé para o manejo diante de situações de estresse que, quando positivo, se associa a melhor qualidade de vida (Corrêa et al., 2016). O tema vivencia no mundo um crescimento desde o

início dos anos 2000, e frequentemente os estudos apontam para uma associação entre CRE positivo com melhores desfechos nas doenças crônicas e transtornos mentais, exigindo cada vez mais profissionais capacitados para lidar com as questões de religiosidade e espiritualidade na área da saúde (Foch et al., 2017). A compreensão desse recurso em estudantes de medicina foi explorada no estudo de Diniz et al. (2019), o qual evidenciou que 81,8% dos alunos possuíam alguma religião, com predominância daquelas de base cristã e que acadêmicos com maior uso de CRE negativo também vivenciavam baixa qualidade de vida, enquanto aqueles que o vivenciavam de forma positiva relataram melhor nível de qualidade de vida na avaliação.

### **O Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAPP) como Norteador das Ações de Prevenção e Enfrentamento**

O desenvolvimento de um Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAPP) ao discente de Medicina se destaca como uma possibilidade de norteamto das ações de prevenção e tratamento à saúde mental do acadêmico. Roncaglia et al. (2020) investigaram a presença do NAPP nos cursos de Medicina no Brasil e constataram sua prevalência em estados do Sudeste, com equipes formadas em sua maioria por psicólogos e psiquiatras que desenvolvem ações de atendimentos individuais, grupos de promoção de saúde e bem-estar, grupos de debate e orientação profissional. São atribuições do NAPP realizar serviços de assessoramento à comunidade universitária nos processos de ensino-aprendizagem, ao construir ações que trabalhem de forma interdisciplinar em situações que envolvem o rendimento acadêmico quando associado a fatores emocionais, sociais e pedagógicos (Crahim et al., 2018). Tomelin et al. (2018) descrevem os núcleos de apoio como possibilidades de inclusão no contexto universitário, por meio de cursos de apoio aos estudantes, encaminhamento para clínicas de saúde e parceria com profissionais da saúde, que resultam em conscientização ampla da comunidade acadêmica e possibilitam permanência dos estudantes em um ambiente receptivo, inclusivo e legítimo.

Ribeiro et al. (2019) relataram na sua pesquisa os principais motivos de busca de atendimento pelo NAPP entre dos acadêmicos de medicina, sendo

destacados os distúrbios de humor (44,3%) e características de personalidade (26,4%), dados que os autores compreendem que apontam para um problema em saúde mental de grande magnitude nos cursos de medicina e que exigem espaços para acolhimento dos alunos. O NAPP, dessa forma, pelas suas ações diante dessa alta demanda em saúde mental dos discentes, pode adquirir caráter preventivo e facilitador no processo de construção de recursos de enfrentamento, dado que suas ações podem desenvolver autonomia entre os acadêmicos, como resultado de um ambiente humanizador que proporciona acompanhamento da vida do estudante, momentos de acolhimento e reflexões sobre as situações que enfrenta (Creste et al., 2016).

Cianflone et al. (2002) apresentaram à comunidade científica o Centro de Apoio Educacional e Psicológico (CAEP), como resultado de um longo processo de reflexão e construção com discentes e docentes de Medicina da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto — USP. Como atribuições do CAEP, Panúncio-Pinto e Colares (2015) descrevem a oferta de atenção clínica, seja ela de forma psicológica ou pedagógica, assim como iniciativas para o desenvolvimento de pesquisas e o desenvolvimento dos programas de tutoria institucional para o acolhimento dos alunos ingressantes. Rodrigues et al. (2020) destacam que após 30 anos de seu desenvolvimento o órgão se mostra no presente como um elemento consolidado em constante aprimoramento, buscando cada vez mais acompanhar as tendências atuais do Ensino das Ciências da Saúde, capaz de sustentar as atividades mesmo em situações de crise como a da pandemia de Covid-19. A experiência de um núcleo de apoio ao estudante durante esse período também foi relatada por Macedo et al. (2020) como fundamental para trabalhar a prevenção e agir com ações de diminuição de ansiedade e promoção de melhor adaptação dos alunos às transformações que o meio universitário promove.

A seguir, a Figura 1 apresenta uma síntese das estratégias de prevenção e enfrentamento da síndrome de burnout em acadêmicos de Medicina que foram elencadas na pesquisa e a atuação dos profissionais da psicologia inseridos nos NAPPs para o seu desenvolvimento.

### Figura 1

*Síntese das estratégias de prevenção e enfrentamento da síndrome de burnout e a atuação dos profissionais da psicologia inseridos nos NAPPs.*

<b>Natureza da estratégia</b>	<b>Termo técnico da estratégia</b>	<b>Atuação dos profissionais da psicologia</b>
Prevenção	Programa de Mentoria	Assessoramento de atividades e elaboração de materiais
Prevenção	Oficinas Temáticas	Organização e execução das oficinas temáticas
Prevenção	Espaço de segurança para denúncias de assédio moral	Espaço de acolhimento seguro para acadêmicos e encaminhamentos de demandas
Prevenção	Revisão Curricular	Consultoria psicopedagógica nos processos educacionais departamentais
Enfrentamento	Aconselhamento Psicológico	Horários reservados para atendimento e acompanhamento de acadêmicos
Enfrentamento	Programas de estímulo à criação de recursos de coping	Estruturação dos programas, execução e construção de parcerias institucionais

## Considerações Finais

Este artigo revisou aspectos da síndrome de burnout entre estudantes de Medicina, destacando a alta prevalência desse transtorno nesse grupo, sendo os anos iniciais da graduação os mais afetados, com fatores de risco como baixo nível de empatia, culpa patogênica e alta carga de estudo. Também foram elencadas estratégias para prevenção e enfrentamento à síndrome de burnout entre os acadêmicos de Medicina e defendido o Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAPP) como importante agente norteador dessas estratégias, sendo esse constituído por profissionais da psicologia que atuam em parceria com o corpo docente dos departamentos.

Os NAPPs podem demonstrar protagonismo na construção de estratégias de prevenção e enfrentamento ao burnout entre os acadêmicos por meio do apoio aos programas de mentoria, na construção e organização de oficinas temáticas e ações de aproximação entre o discente e a instituição que visem construir um espaço de segurança e proteção para denúncias de assédio moral. Os profissionais da psicologia que constituem o NAPP podem além de estruturar a prevenção também criar possibilidades de enfrentamento ao burnout, sendo os processos de aconselhamento psicológico e os programas de estímulo à criação de recursos de coping aos transtornos de saúde mental que frequentemente se associam ao burnout caminhos relatados pela literatura que demonstram efetividade no combate ao adoecimento emocional.

Por fim, considera-se que os NAPPs podem agir na prevenção também como recurso de consultoria aos departamentos para revisão curricular e assessoria na construção de programas de Educação em Saúde Mental e campanhas de conscientização, tendo em vista que o cenário em diversas instituições apresenta grandes dificuldades estruturais, com possibilidades de conflitos e com resistências. Destaca-se nesse trabalho a necessidade de mais artigos que desenvolvam propostas inovadoras na prevenção e tratamento da síndrome de burnout em acadêmicos de Medicina e que discutam a presença dos NAPPs nos cursos de Medicina, tal como seus resultados observados.

## Referências

- Acherman, N. D., Ribeiro, A. P., Lima, L. M. D., Cavalcanti, A. C. D., Miranda, T. K. Q., & Oliveira, G. L. (2021). Mentoria entre pares: percepções de suporte social e ambiente educacional de estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45, e100.
- Barbosa-Medeiros, M. R., & Caldeira, A. P. (2021). Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45(3), e187.
- Barreto, T. M., Tavares, M. R., Azi, M. L., Azi, L. M. T. A., Sadgursky, D., & Alencar, D. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic in the prevalence of burnout among residents in orthopedics. *Revista Brasileira de Ortopedia*, 57(1), 159-166.
- Barros, P. S. (2011). Educação e espiritualidade: o uso de técnicas introspectivas em sala de aula. In K. S. A. L. Matos (Org.), *Cultura de paz, ética e espiritualidade II* (p. 222-235.). UFC.
- Barroso, P. C. F., Oliveira, Í. M., Noronha-Sousa, D., Noronha, A., Mateus, C. C., Vázquez-Justo, E., & Costa-Lobo, C. (2022). Fatores de evasão no ensino superior: uma revisão de literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 26, e228736.
- Basso, C., Graf, L. P., Lima, F. C., Schmidt, B., & Bardagi, M. P. (2013). Organização de tempo e métodos de estudo: oficinas com estudantes universitários. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 14(2), 277-282.
- Bezerra, C., Moura, K. P., & Dutra, E. (2021). Plantão psicológico on-line a estudantes universitários durante a pandemia da Covid-19. *Revista do Nufen: Phenomenology and Interdisciplinarity*, 13(2).
- Blanchard, C., Kravets, V., Schenker, M., & Moore, T., Jr. (2021). Emotional intelligence, burnout, and professional fulfillment in clinical year medical students. *Medical Teacher*, 43(9), 1063-1069.
- Bolatov, A. K., Seisembekov, T. Z., Smailova, D. S., & Hosseini, H. (2022). Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan. *BMC Psychology*, 10(1), 193.

- Brondani, P. G. D. M., Santos, A. H. D., Oliveira, A. M. D., Anunciação, C. E., Garcia-Zapata, M. T. A., & Pereira, M. A. D. (2021). Um programa de mentoria para estudantes de Medicina de uma universidade do Centro-Oeste brasileiro. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45.
- Calcides, D. A. P., Didou, R. N., Melo, E. V., & Oliva-Costa, E. F. (2019). Burnout Syndrome in medical internship students and its prevention with Balint Group. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 65(11), 1362-1367.
- Capdevila-Gaudens, P., García-Abajo, J. M., Flores-Funes, D., García-Barbero, M., & García-Estañ, J. (2021). Depression, anxiety, burnout and empathy among Spanish medical students. *PLoS One*, 16(12), e0260359.
- Casarin, S. T., Porto, A. R., Gabatz, R. I. B., Bonow, C. A., Ribeiro, J. P., & Mota, M. S. (2020). Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. *Journal of Nursing and Health*, 10(5).
- Cianflone, A. R. L., Figueiredo, J. F. C., & Colares, M. F. A. (2002). O Centro de Apoio Educacional e Psicológico (CAEP) da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP): história e perspectivas. *Medicina*, 35(3), 392-396.
- Conceição, L. D. S., Batista, C. B., Dâmaso, J. G. B., Pereira, B. S., Carniele, R. C., & Pereira, G. D. S. (2019). Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, 24, 785-802.
- Corrêa, C. V., Batista, J. S., & Holanda, A. F. (2016). Coping religioso/espiritual em processos de saúde e doença: revisão da produção em periódicos brasileiros (2000-2013). *Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, 5(1), 61-78.
- Correia, K. C. R., Araújo, J. L. D., Barreto, S. R. V., Bloc, L., Melo, A. K., & Moreira, V. (2023). Saúde mental na universidade: atendimento psicológico online na pandemia da Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43, e245664.
- Couto, D. S., Vieira, G. I. A., Mulati, S. L., & Bressan, V. R. (2021). Programa de mentoria da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Alfenas: relato de experiência. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45.
- Crahim, S. C. S. F., Felizardo, J. S., Almeida, P. C. T., & Medeiros, F. S. (2018). Núcleo de apoio psicopedagógico: dificuldades de aprendizagem no ensino superior – um olhar psicopedagógico e psicológico. In *Anais do 11º SIMPED – Simpósio Pedagógico e Pesquisas em Educação*.
- Creste, C., Creste, D., Mendes, R., Menossi, J., & Cattini, M. (2016). A importância do Núcleo de Orientação e Apoio Psicopedagógico ao Acadêmico de medicina frente a doença e a morte. In *Proceedings of International Conference on Philosophy, Psychiatry and Psychology*.
- Cristo, F., Farias, I. M. S. U., Cavalcante, A. C., Medeiros, A. L. G., Lima, G. D. O., & Diogo, W. F. Q. (2019). O ensino superior e suas exigências: consequências na saúde mental dos graduandos. *Trabalho (En) Cena*, 4(2), 485-505.
- Dias, A. C. G., Carlotto, R. C., Oliveira, C. T., & Teixeira, M. A. P. (2019). Dificuldades percebidas na transição para a universidade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 20(1), 19-30.
- Diniz, D. F., Hannes, I. E., Napoli, A. E. R., & Leal, M. M. (2019). *Coping religioso/espiritual em estudantes de medicina de uma universidade do Distrito Federal*. Programa de Iniciação Científica-PIC/UniCEUB-Relatórios de Pesquisa.
- Dyrbye, L. N., West, C. P., Satele, D., Boone, S., Tan, L., Sloan, J., & Shanafelt, T. D. (2014). Burnout among US medical students, residents, and early career physicians relative to the general US population. *Academic Medicine*, 89(3), 443-451.
- Facchinetti, N. S. B. (2015). Contribuições da meditação mindfulness como estratégia de coping para lidar com o estresse em relação à comida. [Dissertação de Mestrado, Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública].
- Fasanella, N. A. (2022). Estratégias acadêmicas para a promoção da saúde mental dos estudantes de medicina. [Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo].
- Feodrippe, A. L. O., Brandão, M. C. D. F., & Valente, T. C. D. O. (2013). Qualidade de vida de estudantes de Medicina: uma revisão. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 37(3), 418-428.

- Figueiredo, D. S., Lima, K. A., Figueiredo, F. N. S., Bellodi, P. L., Porfírio, G. B., Carraro, E., & Figueiredo, D. L. A. (2022). O primeiro ano do resto das nossas vidas: saúde mental de alunos de medicina. *Research, Society and Development*, 11(9), e4811931651.
- Figueiredo, R. M. D., & Oliveira, M. A. P. D. (1995). Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, 3, 5-14.
- Foch, G. F. L., Silva, A. M. B., & Enumo, S. R. F. (2017). Coping religioso/espiritual: uma revisão sistemática de literatura (2003–2013). *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 69(2), 53-71.
- Frajerman, A., Morvan, Y., Krebs, M. O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: a systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 55, 36-42.
- Gan, G. G., & Ling, H. Y. (2019). Anxiety, depression and quality of life of medical students in Malaysia. *The Medical Journal of Malaysia*, 74(1), 57-61.
- Gil-Calderón, J., Alonso-Molero, J., Dierssen-Sotos, T., Gómez-Acebo, I., & Llorca, J. (2021). Burnout syndrome in Spanish medical students. *BMC Medical Education*, 21(1), 231.
- Gilbey, P., Moffat, M., Sharabi-Nov, A., Cohen, O., Kroszynski, G. N., Karnieli-Miller, O., Gillis, R., Urkin, J., & Moscovici, K. (2023). Burnout in Israeli medical students: a national survey. *BMC Medical Education*, 23(1), 55.
- Gomes, L. M. L. D. S., Leitão, H. D. A. L., Santos, K. M. C., & Zanotti, S. V. (2023). Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. *Educação em Revista*, 39, e40310.
- Gouveia, M. T. O., Santana, H. S., Santos, A. M. R., Costa, G. R., & Fernandes, M. A. (2017). Quality of life and welfare of nursing university students: integrative review. *Revista de Enfermagem da UFPI*, 6(3), 72-78.
- Greenmyer, J. R., Montgomery, M., Hosford, C., Burd, M., Miller, V., Storandt, M. H., Lakpa, K. L., & Tiongson, C. (2022). Guilt and burnout in medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 34(1), 69-77.
- Joshi, V. R., Younger, J. M., Das, S., Goud, B. K. M., & Pramanik, K. (2023). Factors influencing burnout in millennial medical students during the COVID-19 pandemic! *Irish Journal of Medical Science*, 192(2), 513-519.
- Khalafallah, A. M., Jimenez, A. E., Lam, S., Gami, A., Dornbos, D. L., 3rd, Sivakumar, W., Johnson, J. N., & Mukherjee, D. (2021). Burnout among medical students interested in neurosurgery during the COVID-19 era. *Clinical Neurology and Neurosurgery*, 210, 106958.
- Kilic, R., Nasello, J. A., Melchior, V., & Triffaux, J. M. (2021). Academic burnout among medical students: respective importance of risk and protective factors. *Public Health*, 198, 187-195.
- Lima, L. C. R., Tesche, L. F., Araújo, T. S., Barbosa, T. L. A., & Andrade, L. M. X. G. (2022). Burnout e metodologia ativa de ensino-aprendizagem entre estudantes de Medicina de universidade em tríplice fronteira. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 46(4), e164.
- Macedo, J., Major, C. R., Barbosa, D. V. S., Silva, G. M. N., Jr., Oliveira, J. M. R., Silveira, M. M. M., Usevisius, P. M. Á., Braga, T., Paixão, T. F. P., & Pitaluga, T. O. (2020). O papel do núcleo de apoio psicopedagógico ao discente do curso de medicina em tempos de pandemia. *Anais do Seminário de Atualização de Práticas Docentes*, 2(2).
- March-Amengual, J.-M., Badii, I. C., Casas-Baroy, J.-C., Altarriba, C., Company, A. C., Pujol-Farriols, R., Baños, J.-E., Galbany-Estragués, P., & Cayuela, A. C. (2022). Psychological distress, burnout, and academic performance in first year college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3356.
- Marcilio, F. C. P., Blando, A., Rocha, R. Z. D., & Dias, A. C. G. (2021). Guia de técnicas para a gestão do tempo de estudos: relato da construção. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41.
- Matias, R. D. C., & Martinelli, S. D. C. (2017). Um estudo correlacional entre apoio social e autoconceito de estudantes universitários. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, 22, 15-33.

- McKerrow, I., Carney, P. A., Caretta-Weyer, H., Furnari, M., & Juve, A. M. (2020). Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Medical Education Online*, 25(1), 1709278.
- Medeiros, M. R. B., Camargo, J. F., Barbosa, L. A. R., & Caldeira, A. P. (2018). Saúde mental de ingressantes no curso médico: uma abordagem segundo o sexo. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 42, 214-221.
- Mesquita, J. L., Alencar, V. S., Timbó, V. B. V. H., Silva, L. X. S., Kubrusly, M., & Augusto, K. L. (2023). Relationship between resilience, self-esteem, and burnout in Medical students during the Covid-19 pandemic. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 47(2), e078.
- Moreira, S. N. T., Albuquerque, I. C. S., Pinto, F. E. L., Jr., & Gomes, A. H. B. (2020). Programa de mentoria do curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Norte: atividades integrativas em foco. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44, e169.
- Neufeld, A., & Malin, G. (2021). How medical students cope with stress: a cross-sectional look at strategies and their sociodemographic antecedents. *BMC Medical Education*, 21(1), 299.
- Njim, T., Mbanga, C. M., Tindong, M., Fonkou, S., Makebe, H., Toukam, L., Fondungallah, J., Fondong, A., Mulango, I., & Kika, B. (2019). Burnout as a correlate of depression among medical students in Cameroon: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 9(5), e027709.
- Nunes, T. S., & Tolfo, S. R. (2013). Assédio moral em universidade: as possíveis consequências em comentar e/ou denunciar a violência. *Administração Pública e Gestão Social*, 5(4), 144-151.
- Nunes, T. S., & Tolfo, S. R. (2015). O assédio moral no contexto universitário: uma discussão necessária. *Revista de Ciências da Administração*, 1(1), 21-36.
- Oliveira, C. T. D., Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2016). Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36, 224-233.
- Oliveira, M. A., & Duarte, Â. M. M. (2004). Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 6(2), 183-199.
- Ortolan, M. L. M., & Sei, M. B. (2019). Avaliação do plantão psicológico de um serviço-escola de Psicologia. *Interação em Psicologia*, 23(2).
- Panúncio-Pinto, M. P., & Colares, M. D. F. A. (2015). O estudante universitário: os desafios de uma educação integral. *Medicina*, 48(3), 273-281.
- Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature Reviews Neuroscience*, 9(12), 947-957.
- Peng, P., Hao, Y., Liu, Y., Chen, S., Wang, Y., Yang, Q., Wang, X., Li, M., Wang, Y., He, L., Wang, Q., Ma, Y., He, H., Zhou, Y., Wu, Q., & Liu, T. (2023). The prevalence and risk factors of mental problems in medical students during Covid-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 321, 167-181.
- Pereira, M. D., & Silva, J. P. (2022). Autoeficácia, mindfulness e autocompaixão: possíveis interlocuções a partir da psicologia positiva na educação superior. *Memorandum: Memória e História em Psicologia*, 39.
- Peres, R. S., Santos, M. A. D., & Coelho, H. M. B. (2004). Perfil da clientela de um programa de pronto-atendimento psicológico a estudantes universitários. *Psicologia em Estudo*, 9, 47-54.
- Prata, T. S. C., Calcides, D. A. P., Vasconcelos, E. L., Carvalho, A. A., Melo, E. V., & Oliva-Costa, E. F. (2021). Prevalence of Burnout Syndrome and associated factors in medical students under different educational models. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 67(5), 667-674.
- Ribeiro, M. M. F., Melo, J. D. C., & Rocha, A. M. C. (2019). Avaliação da demanda preliminar de atendimento dirigida pelo aluno ao Núcleo de Apoio Psicopedagógico ao Estudante da Faculdade de Medicina (Napem) da Universidade Federal de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1), 91-97.

- Rigotti, A., & Perseguino, S. A. (2019). Parceria na prevenção e combate ao assédio moral: relato de experiência UFGD-UFSCAR. *Revista Científica da Associação Brasileira de Ouidores/Ombudsman*, 2(2), 107-118.
- Rizzi, R. (2022). Prática de mindfulness, mindfulness disposicional, estresse e as estratégias de coping em estudantes universitários brasileiros. [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul].
- Rios, I. C., Medeiros, M. E. D., Jr., Fernandes, M. T. A., Zombini, E. V., Pacheco, M. K. O., Mascarenhas, E. G., Azuma, J. B. & Vital, P. F., Jr. (2021). Mentoria virtual para estudantes de medicina em tempos de Covid-19. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45, e170.
- Rocha, A. M. C., Silva, L. Y. L., & Silva, D. C. (2021). Uma canoa na tempestade: o acolhimento psicológico emergencial na Pandemia da Covid-19. *Revista do Nufen: Phenomenology and Interdisciplinarity*, 13(2).
- Rodrigues, M. D. L. V., Souza, J. M. F., Stasio, M. B., Colares, M. D. F. A., & Cianflone, A. R. L. (2020). Trinta anos da criação do Centro de Apoio Educacional e Psicológico da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto-contexto histórico e realizações dos primeiros tempos. *Medicina*, 53(4), 472-478.
- Roncaglia, L. P., Martins, A. F., & Batista, C. B. (2020). Serviços de apoio ao estudante de medicina: conhecendo alguns núcleos em universidades públicas brasileiras. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 5(9), 664-682.
- Ruiz, R., Fernandes, D. A., Vásquez, A., Trigueros, A., Pemberton, M., Gnanapragasam, S. N., Torales, J., Ventriglio, A., & Bhugra, D. (2022). Prevalence of burnout in medical students in Guatemala: before and during Covid-19 pandemic comparison. *The International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1213-1217.
- Salehi, P. P., Jacobs, D., Suhail-Sindhu, T., Judson, B. L., Azizzadeh, B., & Lee, Y. H. (2020). Consequences of medical hierarchy on medical students, residents, and medical education in otolaryngology. *Otolaryngology – Head and Neck Surgery*, 163(5), 906-914.
- Scorsolini-Comin, F. (2015). Aconselhamento psicológico: práticas e pesquisas nos contextos nacional e internacional. *Revista Subjetividades*, 15(1), 130-141.
- Serrão, C., & Peixoto, C. (2020). Impacto de práticas breves de mindfulness no otimismo, vergonha interna e stresse percebido de estudantes do ensino superior. *Sensos-e*, 7(2), 86-95.
- Shrestha, D. B., Katuwal, N., Tamang, A., Paudel, A., Gautam, A., Sharma, M., Bhusal, U., & Budhathoki, P. (2021). Burnout among medical students of a medical college in Kathmandu; A cross-sectional study. *PLoS One*, 16(6), e0253808.
- Silva, A. C. S., Meireles, A. L., Cardoso, C. S., Barroso, S. M., Oliveira, D. C. R., Paula, W., Andrade, M. C. R., & Bandeira, M. D. B. (2021). Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários. *Contextos Clínicos*, 14(2), 563-587.
- Silva, J. E. C., Pontes, R. F., Costa, J. C. T., Sobral, J. F., Giuliano, E. C. N., Vieira, G. I. A., & Bressan, V. R. (2021). Mentoria para o estudante de medicina. *Brazilian Journal of Development*, 7(4), 42117-42137.
- Silva, M. F. F. (2023). *A influência do mindfulness na criatividade e no bem-estar no ensino superior*. [Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira].
- Sohail, N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *J Coll Physicians Surg Pak*, 23(1), 67-71.
- Sperling, E. L., Hulett, J. M., Sherwin, L. B., Thompson, S., & Bettencourt, B. A. (2023). The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 18(10), e0286387.
- Tanaka, M. M., Furlan, L. L., Branco, L. M., & Valerio, N. I. (2016). Adaptação de alunos de medicina em anos iniciais da formação. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40, 663-668.
- Taylor, C. E., Scott, E. J., & Owen, K. (2022). Physical activity, burnout and quality of life in medical students: a systematic review. *The Clinical Teacher*, 19(6), e13525.

- Teixeira, R. J. (2010). Programa de redução do stress baseado no mindfulness em estudantes de medicina: reflexão sobre os efeitos e implicações para o apoio psicológico. In *Livro de Atas do 1º Congresso Nacional da RESAPES-AP – Apoio Psicológico no Ensino Superior: Modelos e Práticas*.
- Tement, S., Ketiš, Z. K., Mirošević, Š., & Selič-Zupančič, P. (2021). The impact of psychological interventions with elements of mindfulness (PIM) on empathy, well-being, and reduction of burnout in physicians: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11181.
- Thun-Hohenstein, L., Höbinger-Ablasser, C., Geyerhofer, S., Lampert, K., Schreuer, M., & Fritz, C. (2021). Burnout in medical students. Burnout bei Medizinstudentinnen. *Neuropsychiatrie: Klinik, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation: Organ der Gesellschaft Österreichischer Nervenärzte und Psychiater*, 35(1), 17-27.
- Tomelin, K. N., Dias, A. P. L., Sanchez, C. N. M., Peres, J., & Carvalho, S. (2018). Educação inclusiva no ensino superior: desafios e experiências de um núcleo de apoio discente e docente. *Revista Psicopedagogia*, 35(106), 94-103.
- Willhelm, A. R., Andretta, I., & Ungaretti, M. S. (2015). Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. *Contextos Clínicos*, 8(1), 79-86.
- Yoshiy, S. M., & Kienen, N. (2018). Gerenciamento de tempo: uma interpretação analítico-comportamental. *Psicologia da Educação*, (47), 67-77.