

Kátia Gonçalves dos Santos

**Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários: um panorama do cenário nacional**

**Uberlândia**

**2025**

Kátia Gonçalves dos Santos

**Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários: um panorama do cenário nacional**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao  
Instituto de Psicologia da Universidade Federal de  
Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do  
Título de Bacharel em Psicologia.  
Orientadora: Profa. Dra. Áurea de Fátima Oliveira

**Uberlândia**

**2025**

Kátia Gonçalves dos Santos

**Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários: um panorama do cenário nacional**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profa. Dra. Áurea de Fátima Oliveira

Banca Examinadora

Uberlândia, 28 de julho de 2025

---

Profa. Dra. Áurea de Fátima Oliveira  
Orientadora (IPUFU/UFU)

---

Ms. Bruna Marina Melo Martins  
Examinadora (Doutoranda - UnB)

---

Ms. Thaís Naiane Barcelos Cunha  
Examinadora (IPUFU/UFU)

**Uberlândia**

**2025**

## Resumo

A Síndrome de Burnout (SB) é um fenômeno que tem gerado preocupação na sociedade contemporânea. Os estudos realizados no contexto do trabalho agora são importantes no ambiente acadêmico, considerando a analogia entre estruturas organizacionais e acadêmicas bem como as características das demandas experimentadas pelos estudantes universitários. O burnout estudantil se caracteriza como uma forma de estresse crônico relacionado ao contexto acadêmico. Diante disso, este trabalho teve por objetivo apresentar um panorama das pesquisas nacionais sobre burnout em estudantes universitários nos últimos cinco anos. Para isso, foi utilizada a Bibliometria, sendo o levantamento feito nas bases de dados nacionais Scielo e Google Acadêmico, no período de 2020 a março de 2025, utilizando as palavras-chave “burnout”; “estudante universitário”. Foram desconsiderados artigos que não abordaram “Burnout em estudantes universitários” tanto no título, como nos resumos. Inicialmente 462 artigos foram identificados, porém a aplicação dos critérios levou a um total de 15 artigos, sendo um eliminado por não ter classificação no Qualis CAPES. Os resultados mostram a predominância de pesquisas quantitativas, principalmente com estudantes da área de saúde e do curso de medicina vinculados, em sua maioria, a instituições de ensino superior públicas. O instrumento que se destaca nos estudos é o Maslach Burnout Inventory adaptado para estudantes (MBI-SS). Nota-se a divergência nos resultados quanto à relevância das variáveis gênero e idade na manifestação da síndrome. Os estudos se concentram no uso de diferentes variáveis, indicando a necessidade de incluir construtos que podem se mostrar como preditores da SB. A SB em estudantes universitários se caracteriza como uma síndrome multifatorial, em que diferentes fatores tanto acadêmicos quanto sociodemográficos podem impactar em seu desenvolvimento. Recomenda-se que sejam feitas pesquisas com estudantes de diferentes áreas do conhecimento a fim de criar uma base sólida de informações sobre o assunto e, por conseguinte, propor estratégias de enfrentamento por parte das instituições de ensino e pautadas no conhecimento psicológico da SB.

Palavras-chave: síndrome de burnout; estudante universitário; saúde mental

## INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* (SB) se apresenta como um fenômeno ocupacional que tem sido uma crescente preocupação para a sociedade contemporânea, inclusive a nível nacional, considerando que o Brasil ocupa o segundo lugar no *ranking* mundial de casos de *burnout*, com a Associação Nacional de Medicina do Trabalho apontando que 30% dos trabalhadores sofrem com a SB (Conselho Federal de Enfermagem, 2025). De acordo com o Ministério da Saúde (s.d), “ela também pode ser chamada de Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.”

De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS (2019), seguindo a definição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), a Síndrome de *Burnout* é caracterizada como uma resposta ao estresse crônico em um contexto ocupacional, não podendo ser utilizado o termo para descrever outras situações em diferentes áreas da vida. Ainda é possível destacar que a SB é considerada como um fenômeno ocupacional, não sendo considerada uma condição médica. A Síndrome de *Burnout* apresenta três dimensões, sendo elas o sentimento de exaustão emocional, negatividade ou cinismo em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional.

Essas três dimensões também são apresentadas por Maslach e Jackson (1981) na construção do *Maslach Burnout Inventory*, instrumento utilizado para mensurar a Síndrome de *Burnout*. A dimensão Exaustão Emocional se caracteriza pelo sentimento de sobrecarga e exaustão pelo trabalho. A dimensão de Despersonalização, em que é apresentado o cinismo em relação ao trabalho, inclui comportamentos de impessoalidade e distanciamento em relação aos clientes e colegas. A última dimensão apresentada é a Realização Profissional, que se relaciona com os sentimentos de competência e realização no trabalho.

O interesse na investigação da SB fez com que se ampliasse o seu campo de estudo, e mais recentemente tem se realizado estudos com estudantes, alargando o conceito da SB (Ricardo & Paneque, 2013; Rosales-Ricardo et al., 2021). A aplicação do conceito de *burnout* ao contexto estudantil está pautada no fato de que, embora os estudantes não sejam empregados no sentido tradicional, a universidade funciona dentro de uma estrutura organizacional com atividades obrigatórias, responsabilidades, avaliações do desempenho e prazos estabelecidos, gerando um contexto e estressores análogos aos encontrados no mundo do trabalho (Campos & Maroco, 2012; Ricardo & Paneque, 2013; Rosales-Ricardo et al., 2021).

A Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários é conceituada como uma forma de estresse crônico relacionado ao contexto acadêmico, que até então passava despercebido, podendo afetar o desenvolvimento e interesse dos estudantes em sua formação acadêmica e até mesmo na saúde de forma geral (Caballero, 2012).

O *burnout* estudantil também apresenta três dimensões, sendo elas análogas ao construto original. Dessa forma, o *burnout* entre estudantes assume como característica o sentimento de esgotamento em relação ao estudo e suas demandas, o que pode gerar uma atitude de descrença e distanciamento dos estudos e o sentimento de ineficácia acadêmica, em que o estudante não consegue identificar a relação entre o ensino e a prática (Câmara & Carlotto, 2024).

O ingresso no ensino superior está acompanhado de diversas mudanças na vida dos estudantes, que demandam adaptação a um novo estilo de vida, novas responsabilidades e contexto. Algumas das mudanças incluem a saída da casa dos pais, mudança de cidade e distanciamento do núcleo familiar, convívio com novos colegas, novas atividades e ambiente escolar diferente (Câmara & Carlotto, 2024; Oliveira et al., 2016; Tavares et al., 2020). Essas mudanças e demandas, assim como outras características dos indivíduos e do ambiente,

podem ser consideradas estressores, ou seja, fatores que afetam significativamente a vivência dos estudantes.

Estudos como os de Câmara e Carlotto (2024), Carro e Nunes (2021), Dantas et al. (2023), Lima et al. (2022), Porfírio et al. (2024), Rodrigues et al. (2020) e Tavares et al. (2020) buscam compreender quais fatores podem estar associados ao desenvolvimento do *burnout* em estudantes, como forma de identificar o poder preditor desses e como se relacionam com o desenvolvimento dos sintomas, sendo importante para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e enfrentamento. O que tem se identificado é que o *burnout* se apresenta de forma multifatorial, em que apenas um fator não pode ser determinante para o seu desenvolvimento, mas sim uma associação dos mesmos.

Considerando o contexto apresentado e a urgência da temática apontada na atualidade, o objetivo deste trabalho é apresentar um panorama das pesquisas sobre *burnout* em estudantes universitários nos últimos cinco anos, investigando nas bases de dados nacionais Scielo e Google Acadêmico estudos que tratem do tema.

## MÉTODO

Para esse estudo foi utilizada a Bibliometria, que se caracteriza como um método de pesquisa que faz o levantamento de dados a partir de métricas estatísticas, permitindo mapear a produção científica a respeito de um determinado assunto. Para realizá-lo são feitas análises de periódicos e de seus respectivos conteúdos, citações, palavras-chave, autores, dentre outras variáveis a respeito de um tema (Café & Bräscher, 2008). Dessa forma, a Bibliometria permite compreender e analisar o conteúdo que está sendo produzido dentro de uma área do conhecimento e sua relevância.

A coleta de dados foi realizada nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, considerando os estudos nacionais, no período de janeiro de 2020 até março de 2025, levando

em consideração o tema *burnout* em estudantes universitários. Para a realização da pesquisa, foram consideradas as palavras-chave: “*burnout*” and “estudante universitário”. Foram encontrados no total 462 artigos, que passaram por uma análise e foram excluídos de acordo com os critérios estabelecidos e apresentados a seguir. Não foram consideradas teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso, também foram desconsiderados artigos que não abordaram o tema “*Burnout* em estudantes universitários” tanto no título, como nos resumos. Após a aplicação dos critérios de exclusão, foram considerados para esse estudo 15 artigos.

Para análise na bibliometria, foram consideradas as seguintes categorias de análise: (1) ano de publicação; (2) título do artigo; (3) autores; (4) nome do periódico; (5) e qualificação Qualis / CAPES. Após essa análise, um dos artigos foi eliminado por não estar no Qualis / CAPES, totalizando 14 artigos ao final.

### **Tabela 1**

*Ano de publicação, artigos, autores, nome do periódico e qualificação no Qualis*

<b>Ano</b>	<b>Artigo</b>	<b>Autores</b>	<b>Periódico</b>	<b>Qualis</b>
2020	A síndrome de burnout entre estudantes universitários: uma investigação multivariada no bacharelado em administração de uma Instituição Federal de Ensino Superior na região norte do brasil	Carlos André Corrêa de Mattos; Glenda Maria Braga Abud; Kathúcia da Silva Barbosa; Maria Luíza Rodrigues Moreira; Carlos Henrique Andrade Mancebo.	Revista Gestão Universitária na América Latina - GUAL	A4
2020	Avaliação da prevalência da síndrome de burnout em estudantes de medicina	Camila Serra Rodrigues; Márcia Luísa Albuquerque de Deus; Flávia Teixeira de Andrade; Giovanna Breda Rezende; Lucas de Ávila Mariano; Alexandre Brandão Sé.	Revista Brasileira de Educação Médica	B1
2020	Escala de avaliação da síndrome de burnout em	Mary Sandra Carlotto; Sheila Gonçalves Câmara.	Research, Society and Development	C

	estudantes universitários: construção e evidências de validade			
2020	Fatores associados à síndrome de burnout em acadêmicos de medicina	Helen Hana Fernandes Tavares; Heloísa Rodrigues Soares da Silva; Isabela Maria Melo Miranda; Monise Santana Braga; Raquel de Oliveira Santos; Heloísa Silva Guerra.	Revista o Mundo da Saúde	B4
2021	Ideação suicida como fator associado à Síndrome De Burnout em estudantes de medicina	Ana Carolina Carro; Rodrigo Dias Nunes.	Jornal Brasileiro de Psiquiatria	B3
2021	Saúde mental e vida universitária: desvendando burnout em estudantes de psicologia	Igor Iuco Castro-Silva; Jacques Antonio Cavalcante Maciel; Marcelo Miranda de Melo.	Revista SUSTINERE	A2
2021	Síndrome de burnout em estudantes de fisioterapia: revisão sistemática com meta-análise	Camila Praxedes Mesquita; Leide de Almeida Praxedes; Fábio Mesquita do Nascimento.	Brazilian Journal of Health Review	B3
2022	Burnout e metodologia ativa de ensino-aprendizagem entre estudantes de medicina de universidade em tríplice fronteira	Laís Carneiro Rezende Lima; Luciano Francisco Tesche; Tiago Silva Araújo; Thiago Luis de Andrade Barbosa; Ludmila Mourão Xavier Gomes Andrade.	Revista Brasileira de Educação Médica	B1
2022	Síndrome de burnout em universitários da área da saúde	Jaime Gondin; Pollyanna Magalhães; Carolina Oliveira; Juliana Andrade; Lucinéia Pinho.	Revista Psicologia, Saúde & Doenças	A4
2023	A relação entre o burnout e engajamento com a autoeficácia e autorregulação dos estudantes universitários em cursos a distância	Katia Maria Rocha de Lima; Edmilson Alves de Moraes.	Administração: Ensino e Pesquisa	A3
2023	Prevalência da síndrome de burnout e fatores associados entre estudantes de	Ivison Lima Dantas; Edméa Fontes de Oliva Costa; Enaldo Vieira de Melo; Jane de Jesus da Silveira Moreira.	Research, Society and Development	C

---

	engenharia de uma universidade pública brasileira			
2024	A síndrome de burnout em universitários e as contribuições da terapia cognitivo comportamental	Ana Keller da Silva; Luana Lacerda Vilela; Sandra Duarte Antão.	Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades	A4
2024	Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes	Sheila Gonçalves Câmara; Mary Sandra Carlotto.	Revista Brasileira de Educação	A1
2024	O burnout em estudantes de medicina: uma revisão de literatura sobre estratégias de prevenção e enfrentamento	Gustavo Bianchini Porfirio; Danielle Soraya da Silva Figueiredo; Fernanda Cestaro Prado Cortez; Abrão José Melhem Júnior; David Livingstone Alves Figueiredo.	Pluralidades em Saúde Mental	B2

---

Analizando os dados apresentados na Tabela 1 é possível verificar que 42,86% dos artigos têm classificação A e a mesma porcentagem tem classificação B na classificação Qualis da CAPES. Também verifica-se que 28,57% dos artigos foram publicados em periódicos da área da saúde e 28,57% em periódicos da área de ensino e educação, somando a maioria das publicações, e os demais artigos foram publicados em revistas da área de psicologia, administração, história e área interdisciplinar.

A seguir, ao categorizar os artigos, foram encontrados três estudos bibliométricos, 10 estudos quantitativos e uma validação de instrumento. Considerando os artigos teórico-empíricos foram analisados os seguintes dados: (1) abordagem da pesquisa; (2) área do conhecimento / curso pesquisado; (3) instituição pública ou privada; (4) instrumentos para coleta de dados; e (5) técnica de análise de dados.

**Tabela 2**

*Síntese da categorização dos artigos teórico-empíricos analisados*

Categorias	Classificação	Frequência	Porcentagem (%)
Abordagem da pesquisa			
	Quantitativa	10	71,43
	Construção de instrumento	1	7,14
	Estudo bibliométrico	3	21,43
Área de conhecimento/Cursos pesquisados			
	Ciências Sociais Aplicadas / Administração	1	9,09
	Engenharias / Engenharia Civil e de Alimentos	1	9,09
	Ciências da Saúde / Medicina	4	36,36
	Ciências da Saúde / Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Psicologia*	1	9,09
	Ciências Humanas / Psicologia	1	9,09
	Várias áreas do conhecimento	3	27,27
Tipos de instituição			
	Pública	6	54,54
	Privada	3	27,27
	Não especificada/diferentes regiões e instituições do país	2	18,18
Instrumentos para a coleta de dados			
	Questionários sociodemográficos	11	78,57
	Entrevistas	1	7,14
	Consulta a base de dados	3	21,43
	MBI-SS	9	64,28
	ESB-EU	1	7,14
	Outras escalas (autoeficácia, engajamento, autorregulação)	1	7,14
Técnica de análise de dados			
	Análise descritiva	9	64,28
	Análise inferencial	2	14,28
	Análise de conteúdo	3	21,43

*Nota.* as percentagens não somam 100% porque há estudos que utilizaram mais de um instrumento para coleta de dados; os itens “Área do conhecimento/Cursos pesquisados” e “Tipo de instituição” foram analisados apenas nas pesquisas de abordagem quantitativa e na construção do instrumento.

A análise dos dados da Tabela 2 mostrou um maior número de estudos com abordagem quantitativa (10), somando 71,43% dos artigos. Desses estudos, predominam aqueles com foco em estudantes da área da saúde (45,45%), sendo a maioria do curso de medicina, representando 36,36% do total dos artigos analisados.

Quanto ao tipo de instituições, seis dos estudos foram realizados em instituições públicas (54,54%) e três em instituições privadas (27,27%). O estudo de Câmara e Carlotto (2024) foi realizado com estudantes de várias áreas do conhecimento e também em diferentes instituições em várias regiões do país.

O instrumento mais utilizado nas pesquisas foi o *Maslach Burnout Inventory* (Maslach & Jackson, 1981), versão adaptada para estudantes (MBI-SS), sendo utilizado em 9 dos 10 estudos quantitativos. A outra escala utilizada foi a Escala de *Burnout* em Estudantes Universitários (ESB-eu), que se refere ao instrumento construído por Carlotto e Câmara (2020), que está incluído nos estudos apresentados e analisados neste trabalho. Todos os estudos utilizaram questionários para obter os dados sociodemográficos dos participantes e demais informações relevantes ao objetivo.

Entre as técnicas de análise de dados, a mais utilizada foi a análise estatística descritiva, sendo utilizada em nove dos estudos. A outra técnica utilizada foi a estatística inferencial em duas pesquisas, enquanto nos três artigos de revisão bibliográfica foi utilizada a análise de conteúdo.

## **DISCUSSÃO**

Ao analisar os artigos de acordo com seus objetivos, o que mais é encontrado são pesquisas que buscam analisar a prevalência da SB em acadêmicos de determinados cursos, sendo a maioria dos estudos realizados com estudantes de medicina. A maior parte desses estudos busca identificar os fatores associados ao desenvolvimento da SB.

Dentre os estudos que buscam verificar a prevalência da SB, o de Rodrigues et al. (2020) aponta para uma menor prevalência da SB em estudantes de medicina em comparação com os demais estudos até então e também aponta que os fatores aumento de idade e estar nos últimos anos do curso elevam o risco do desenvolvimento da SB, sendo este último fator

demonstrado também por Castro-Silva et al. (2021) e Gondin et al. (2022). Ainda foram feitas análises de acordo com o gênero, destacando que fatores como trabalho remunerado e morar sozinho se associam ao maior risco da SB em indivíduos do gênero masculino (Rodrigues et al., 2020). Já o estudo de Gondim et al. (2022), que verificou a prevalência da SB em universitários da área da saúde, apresenta que viver com companheiros pode estar associado à maior prevalência da síndrome. Como se nota, os resultados desses estudos mostram direções divergentes, indicando não somente a complexidade do assunto, mas também a necessidade de mais investigações.

Em relação à idade, alguns dos estudos afirmam que não é possível associá-la ao desenvolvimento de SB ou não existe significância nos resultados apresentados (Carro & Nunes, 2021; Castro-Silva et al., 2021). Enquanto Tavares et al. (2020), que também buscaram identificar a prevalência da Síndrome de *Burnout* em estudantes de medicina e os fatores associados a ela, afirmam que quanto mais jovem os estudantes, maior a probabilidade do desenvolvimento de SB, apresentando que quanto maior era a idade dos participantes, menor era os sintomas da exaustão emocional. Esse resultado também é reafirmado por Mesquita et al. (2021) em sua revisão com estudantes de fisioterapia.

Os participantes das pesquisas identificados, em sua maioria, são do sexo feminino. Assim como destacam os estudos de Tavares et. al (2020) e Mesquita et al. (2021), a grande quantidade de participantes do sexo feminino representa uma feminização dos cursos de medicina e da área da saúde. Esse dado levanta a questão de não existir um consenso na literatura sobre a questão de gênero, demonstrando ser importante ter uma amostra mais equilibrada para se obter esse resultado.

Os artigos como os de Carro e Nunes (2021), Castro-Silva et al. (2021) e Mesquita et al. (2021) indicam que não foi possível associar o desenvolvimento de SB com o fator gênero, enquanto Gondin et al. (2022) e Dantas et al. (2023) relatam para uma prevalência de

SB em estudantes do sexo feminino, apesar desses números não apresentarem diferenças significativas.

O estudo de Mattos et al. (2020) analisa a presença da Síndrome de *Burnout* em estudantes do curso de administração de uma instituição federal de ensino superior, se destacando por ser um estudo com estudantes que não são da área da saúde, assim como o estudo de Dantas et al. (2023) que analisa a prevalência da SB em estudantes de cursos de engenharia. Mattos et al. (2020) apresentam que a SB ocorre em intensidade semelhante aos cursos da área da saúde, demonstrando que os estudantes do curso de administração estão expostos aos mesmos estressores que os estudantes de outras áreas. Já o estudo de Dantas et al. (2023) demonstra em seus resultados que a prevalência da SB nos estudantes de engenharia foi maior do que em estudantes de outras pesquisas, tanto da mesma área do conhecimento como de outras áreas, associando o desenvolvimento da SB com fatores relativos ao processo educacional.

O estudo de Carro e Nunes (2021) investigou quais fatores poderiam estar associados ao desenvolvimento de *burnout*, analisando características sociodemográficas, hábitos e rotina e situação acadêmica dos estudantes. Dos resultados encontrados pelos autores, destaca-se como fator importante associado ao desenvolvimento do *burnout* a ideação suicida. Os autores afirmam que mesmo não utilizando um instrumento específico para mensurar o risco de suicídio entre os participantes, esse resultado deve ser considerado pois tem origem no relato dos estudantes.

Os estressores acadêmicos como preditores da SB foram alvo de estudo de Câmara e Carlotto (2024), dentre os quais se destacam relação com os professores; conciliar estudo e lazer; muitas disciplinas para cursar; relação com colegas; realizar trabalhos extraclasse; realizar provas e trabalhos de aula; além de conciliar estudos com estágio profissional, estando estes fatores em ordem decrescente de significância estatística de acordo com os

resultados apresentados. Os resultados do estudo mostraram que o conjunto dos estressores explicou 39% da variância do desenvolvimento da SB.

A relação entre o desenvolvimento da SB com o método de ensino-aprendizagem ativo em estudantes de medicina foi investigada por Lima et al. (2022). Os resultados demonstram uma relação de predição significativa entre ambos, apontando para fatores como a insatisfação com a metodologia; a percepção de como essa metodologia é aplicada pelos professores de forma insatisfatória; a relação com o corpo docente; e a transição de um método tradicional para o currículo ativo/adaptação.

Considerando o contexto educacional, Lima e Moraes (2023) investigaram a relação entre o *burnout* com o engajamento, a autoeficácia e a autorregulação em estudantes de cursos a distância. As hipóteses do estudo foram confirmadas, sendo elas: há uma relação negativa entre *burnout* e autoeficácia acadêmica, e *burnout* e engajamento acadêmico; relação positiva entre autoeficácia e engajamento estudantil, autoeficácia e autorregulação, e engajamento e autorregulação acadêmica.

A meta-análise de Mesquita et al. (2021) se propôs a investigar o *burnout* em estudantes de fisioterapia, de forma que fosse possível caracterizar o *burnout* e o seu desenvolvimento durante o curso, apresentando propostas de intervenção ao final de sua análise. Como resultado da revisão, foram elencados como fatores importantes para o desenvolvimento da SB, principalmente com a atuação conjunta, o excesso de tarefas acadêmicas; elevadas cargas horárias; pressão externa (sociedade, família); e concorrência para o mercado de trabalho, o que em síntese, mostra a multideterminação do *burnout*. Como propostas de intervenção, os autores destacam medidas mitigadoras e preventivas que podem ser desenvolvidas pelos gestores educacionais bem como pelos próprios estudantes, sendo elas: redução da carga horária; mais *feedback* positivos pelos docentes; realização de

atividades de lazer, culturais e físicas; desenvolvimento de relações pessoais e de autocuidado.

Apoiando-se na abordagem Cognitivo Comportamental, tendo como objetivo intervenção e prevenção da SB, Silva et al. (2024) desenvolvem seu estudo a partir de revisão da literatura. Considerando os impactos e sintomas da SB, as autoras apresentam a terapia cognitivo-comportamental (TCC) como uma das principais estratégias de prevenção da SB, tendo como foco a psicoeducação, que permite o desenvolvimento de habilidades para lidar com estresse e de hábitos que melhoram a qualidade de vida. A psicoeducação pode ser incorporada no formato de palestras, *workshops*, grupos de estudos e materiais educacionais, variando de acordo com as necessidades dos estudantes. As autoras ainda sugerem que a redução da carga horária, o desenvolvimento de atividades de lazer e a prática de exercícios físicos auxiliam na prevenção e tratamento da SB.

O trabalho de Castro-Silva et al. (2021) investiga a Síndrome de *Burnout* em estudantes de psicologia de uma universidade pública, além de destacar estratégias de enfrentamento utilizadas e comprovadas como eficientes em outros estudos, tais como: atividades complementares em diferentes áreas; musicoterapia; estratégias *online*, como terapia comportamental, técnicas de meditação, atenção plena e relaxamento; acompanhamento psicológico e intervenções utilizando *coping* (estratégias de enfrentamento) ativo e adaptado; políticas institucionais de acolhimento e promoção de ações de assistência estudantil. Essas estratégias se destacam como importantes para o desenvolvimento dos estudantes, sendo estimuladoras da saúde mental.

Estratégias de prevenção e enfrentamento da SB têm merecido a atenção dos pesquisadores devido a sua relevância na vida dos estudantes. Em se tratando dos estudantes de medicina Porfirio et al. (2024) se dedicaram a isso, inserindo o Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAPP) como agente central para o desenvolvimento dessas estratégias.

Entre as estratégias propostas estão a implementação de programas de mentoria, construção e organização de oficinas temáticas, promoção de uma relação mais próxima entre discentes e instituição, revisão curricular, processos de aconselhamento psicológico e programas de estímulo à criação de recursos de *coping*. O estudo considera que o profissional da psicologia tem papel fundamental para a estruturação dessas estratégias. Esse estudo vai ao encontro com o de Tavares et al. (2020) que também investiga a SB com estudantes de medicina, destacando a importância de intervenções de apoio pedagógico e psicológico para o enfrentamento da SB no âmbito acadêmico.

Num contexto em que os instrumentos de avaliação da SB no Brasil são todos adaptações de instrumentos estrangeiros, Carlotto e Câmara (2020) construíram e validaram um instrumento para avaliação da Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários brasileiros, a Escala de *Burnout* em Estudantes Universitários (ESB-eu). A construção deste seguiu as diretrizes do Conselho Federal de Psicologia, e após a construção dos itens foi feita a análise inter-juízes, a análise semântica de forma grupal e os procedimentos estatísticos necessários. O artigo ainda apresenta que foi realizado estudo piloto para análise antes de sua aplicação.

Ao final de todos os procedimentos de análise e validação, a escala de Carlotto e Câmara (2020) apresentou um modelo trifatorial para a Síndrome de *Burnout* em Estudantes: Desgaste Emocional e Físico (DEF), Distanciamento (DIST) e Ineficácia da Formação (INEF), composto por 14 itens. A ESB-eu foi desenvolvida para ser um bom instrumento de mensuração da SB em estudantes universitários, podendo ser utilizada para diagnóstico e avaliação da sua prevalência.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve por objetivo apresentar o panorama das pesquisas nacionais sobre burnout em estudantes universitários nos últimos cinco anos, no período de 2020 a março de 2025.

Mediante análise dos artigos identificados foi possível verificar que a maior parte dos estudos investigou cursos da área da saúde, principalmente o curso de medicina. Sem dúvida a formação de médicos requer cuidados, da mesma forma que sua relevância social é notória. Contudo, quando se considera os demais cursos deve-se reconhecer a importância desses bem como a contribuição de outros profissionais no bem-estar da sociedade. Nesse sentido, ampliar a investigação em relação a estudantes de diferentes cursos é uma necessidade à medida que esses quando mais saudáveis poderão ter aprendizagem efetiva e, futuramente, apresentarão sua contribuição à coletividade.

As semelhanças dos contextos educacionais que permeiam todos os cursos, provavelmente, têm muito em comum. A partir dessa premissa é de fundamental importância ampliar o foco para o *burnout* em estudantes universitários de outros cursos.

Constatou-se que além de investigar a prevalência do *burnout* nos estudantes, grande parte das pesquisas focou em estudar um ou mais fatores associados ao desenvolvimento da síndrome. Tanto fatores sociodemográficos, como fatores acadêmicos estão sendo pesquisados para que seja possível determinar a associação dos mesmos, evidenciando que é necessário pesquisar quais fatores e como eles se associam entre si e com o desenvolvimento do *burnout* acadêmico, principalmente quando compreende-se o *burnout* como uma síndrome multifatorial. Também se demonstrou a importância de realizar pesquisas com amostras mais equilibradas para analisar fatores sociodemográficos.

Desta forma, pode-se chegar a outro fator importante evidenciado pelo levantamento feito aqui, que seriam as propostas de intervenção e prevenção. Ao identificar quais fatores

são mais relevantes para o desenvolvimento do *burnout* nos estudantes universitários, é possível propor estratégias de enfrentamento como as trazidas por Castro-Silva et al. (2021), Mesquita et al. (2021), Silva et al. (2024), e Porfirio et al. (2024), tais como as que trabalham junto das instituições de ensino, propondo políticas institucionais de acolhimento, promoção de ações de assistência estudantil, revisão de planos pedagógicos, desenvolvimento de programas de mentoria e programas para promoção da saúde mental, além de desenvolver atividades complementares incentivando o cuidado da saúde mental com estratégias de relaxamento, meditação, terapias, prática de exercícios físicos e atividades sociais e de lazer.

Sendo os estudantes e os profissionais de psicologia um dos principais agentes de atuação frente à Síndrome de *Burnout*, destaca-se a falta de estudos junto a este público, visto que identificou-se apenas uma investigação neste estudo. Por isso, demonstra-se a importância tanto de investigar a SB nos estudantes de psicologia, assim como desenvolver estratégias de enfrentamento desde cedo.

Uma característica dos estudos é o corte transversal, o que permite identificar um estado momentâneo da SB. Estudos longitudinais podem mostrar o processo da SB tanto em suas manifestações como os efeitos dos mecanismos de prevenção. A investigação sobre a aplicação das estratégias de prevenção e enfrentamento da SB também se apresenta como uma sugestão, para que se conheça a eficácia dessas estratégias. O papel das instituições de ensino e a contribuição da psicologia devem ser analisados a fim de contribuir na prevenção da SB e promoção da saúde mental dos estudantes.

## REFERÊNCIAS

- Caballero, C. C. (2012). *El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla*. [Tese de doutorado, Departamento de Psicología da Universidad Del Norte]. Repositório aberto da Universidad Del Norte. <http://hdl.handle.net/10584/7411>
- Café, L., & Bräscher, M. (2008). Organização da Informação e Bibliometria [Número Especial]. *Encontros Bibli: revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação*, 13(1), 54-75. <https://doi.org/10.5007/1518-2924.2008v13nesp1p54>
- Câmara, S. G., & Carlotto, M. S. (2024). Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de *burnout* em estudantes. *Revista Brasileira de Educação*, 29, 1-15. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290020>
- Campos, J. A. D. B., & Maroco, J. (2012). Adaptação transcultural Portugal-Brasil do Inventário de Burnout de Maslach para estudantes. *Revista de Saúde Pública*, 46(5), 816-824. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012000500008>
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2020). Escala de Avaliação da Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários: construção e evidências de validade. *Research, Society and Development*, 9(7), 1-22. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4013>
- Carro, A. C., & Nunes, R. D. (2021). Ideação suicida como fator associado à Síndrome de Burnout em estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(2), 91-98. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000302>

Castro-Silva, I. I., Maciel, J. A. C., & Melo, M. M. (2021). Saúde mental e vida universitária: desvendando burnout em estudantes de Psicologia. *Revista SUSTINERE*, 9(1), 5-22.  
<https://doi.org/10.12957/sustinere.2021.50314>

Conselho Federal de Enfermagem. (2025). *Burnout: Síndrome passa a integrar lista de doenças ocupacionais pela OMS.*  
[https://www.cofen.gov.br/burnout-sindrome-passa-a-integrar-lista-de-doencas-ocupacionais-pela-oms/#:~:text=ainda%20mais%20evid%C3%A7Aancia.-,No%20Brasil%2C%20cerca%20de%2030%25%20das%20pessoas%20ocupadas%20sofrem%20com,evidencia%20a%20gravidade%20da%20situa%C3%A7%C3%A3o.](https://www.cofen.gov.br/burnout-sindrome-passa-a-integrar-lista-de-doencas-ocupacionais-pela-oms/#:~:text=ainda%20mais%20evid%C3%A7Ancia.-,No%20Brasil%2C%20cerca%20de%2030%25%20das%20pessoas%20ocupadas%20sofrem%20com,evidencia%20a%20gravidade%20da%20situa%C3%A7%C3%A3o.)

Dantas, I. L., Costa, E. F. O., Melo, E. V., & Moreira, J. J. S. (2023). Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores associados entre estudantes de engenharia de uma universidade pública brasileira. *Research, Society and Development*, 12(6), 1-13.  
<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42343>

Gondin, J., Magalhães, P., Oliveira, C., Andrade, J., & Pinho, L. (2022). Síndrome de Burnout em universitários da área da saúde. *Revista Psicologia, Saúde e Doenças*, 23(3), 787-795. <https://doi.org/10.15309/22psd230316>

Lima, K. M. R., & Moraes, E. A. (2023). A relação entre o burnout e engajamento com a autoeficácia e autorregulação dos estudantes universitários em cursos a distância. *Administração: Ensino e Pesquisa*, 24(1), 140-191.  
<https://doi.org/10.13058/raep.2023.v24n1.2356>

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), 1-16. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.4-20220163>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981).. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, (2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Mattos, C. A. C., Abud, G. M. B., Barbosa, K. S., Moreira, M. L. R., & Mancebo, C. H. A. (2020). A Síndrome de Burnout entre estudantes universitários: uma investigação multivariada no bacharelado em administração de uma instituição federal de ensino superior na região norte do Brasil. *Revista Gestão Universitária na América Latina - GUAL*, 13(3), 141-163. <http://dx.doi.org/10.5007/1983-4535.2020v13n3p141>

Mesquita, C. P., Praxedes, L. A., & Nascimento, F. M. (2021). Síndrome de Burnout em estudantes de fisioterapia: revisão sistemática com meta-análise. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 2177-2197. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-177>

Ministério da Saúde. (s.d.). *Síndrome de Burnout*.  
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>

Oliveira, C. T., Santos, A. S., & Dias, A. C. G. (2016). Expectativas de universitários sobre a universidade: Sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 17(1), 43-53.  
[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_issues&pid=1679-3390&lng=pt&nrm=iso](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_issues&pid=1679-3390&lng=pt&nrm=iso)

Organização Mundial da Saúde. (2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*.  
<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

- Porfírio, G. B., Figueiredo, D. S. S., Cortez, F. C. P., Melhem Júnior, A. J., & Figueiredo, D. L. A. (2024). O Burnout em estudantes de medicina: Uma revisão de literatura sobre estratégias de prevenção e enfrentamento. *PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, 13(1), 152-166. <http://doi.org/10.55388/psicofae.v13n1.464>
- Rosales-Ricardo, Y., & Rosales-Paneque, F. R. (2013). Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. *Salud Mental*, 36(4), 337-345. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2013.041>
- Rosales-Ricardo, Y., Rizzo-Chunga, F., Mocha-Bonilla, J., & Ferreira, J. P. (2021). Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud mental*, 44(2), 91-102. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2021.013>
- Rodrigues, C. S., de Deus, M. L. A., Andrade, F. T., Rezende, G. B., Mariano, L. A., & Sé, A. B. (2020). Avaliação da prevalência da Síndrome de Burnout em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(4), 1-8. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20200032>
- Silva, A. K., Vilela, L. L., & Antão, S. D. (2024). A síndrome de burnout em universitários e as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, 15(1), 115-122. <https://doi.org/10.21727/rm.v15i1.4398>
- Tavares, H. H. F., Silva, H. R. S., Miranda, I. M. M., Braga, M. S., Santos, R. O., & Guerra, H. S. (2020). Fatores associados à Síndrome de Burnout em acadêmicos de medicina. *O Mundo da Saúde*, 44, 280-289. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202044280289>