

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE HISTÓRIA

MIRELLA MARCHINI

Burnout Racial:
O Sujeito Duplamente Exausto

Uberlândia
2026

MIRELLA MARCHINI

Burnout Racial:

O Sujeito Duplamente Exausto

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal de
Uberlândia como requisito parcial para
obtenção do título de licenciatura em
História.

Área de concentração: História Social

Orientadora: Profa. Dra. Ivete B. S. Almeida

Uberlândia

2026

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

M317 2026	Marchini, Mirella, 1996- Burnout Racial: O Sujeito Duplamente Exausto [recurso eletrônico] / Mirella Marchini. - 2026. Orientadora: Ivete Batista da Silva Almeida. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Uberlândia, Graduação em História. Modo de acesso: Internet. Inclui bibliografia. 1. História. I. Almeida, Ivete Batista da Silva, 1967-, (Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Graduação em História. III. Título. CDU: 930
--------------	--

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:
Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074

MIRELLA MARCHINI

Burnout Racial:
O Sujeito Duplamente Exausto

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal de
Uberlândia como requisito parcial para
obtenção do título de licenciatura em
História.

Uberlândia, 30/07/2026

Banca Examinadora:

Ivete Batista da Silva Almeida – Profa. Dra. UFU

Patricia Emanuelle Nascimento – Profa. Dra. UFU

Antônio Carlos Lemos Ferreira – Prof.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, aos membros da banca examinadora, que gentilmente se dispuseram a ler, analisar e contribuir com este trabalho. Em especial, agradeço à minha orientadora, Professora Ivete Almeida, por ter aceitado embarcar comigo nesta caminhada, que esteve longe de ser linear. Sua orientação, generosidade intelectual, compromisso com a docência e sua representatividade foram fundamentais não apenas para a construção deste trabalho, mas também para minha formação como futura professora. À professora Amanda Pimenta e ao professor Daniel Cury, cujas indicações foram importantes para a construção interdisciplinar do tema desenvolvido neste trabalho.

Aos meus amigos, verdadeiros parceiros ao longo desta trajetória, que me ofereceram ombro para o consolo e mãos para o auxílio.

À Thayanne e à nossa família, que abriram mão de inúmeros momentos ao meu lado para que eu pudesse concluir esta pesquisa. Obrigada por estarem sempre de mãos dadas comigo, oferecendo incentivo, carinho e confiança, especialmente nos momentos em que eu mesma duvidei do meu potencial.

E, por fim, à minha mãe.

Quando eu tinha 11 ou 12 anos, recebi, no ensino fundamental, uma atividade para o Dia das Mães: descrevê-la. Entre várias palavras, um enorme desenho de uma mulher usando luvas de boxe: *"Minha mãe é uma mulher muito batalhadora. Além de cuidar de nós, ela luta tanto, mas tanto, que parece até uma lutadora de boxe!"*. Na época, não compreendi por que minhas professoras se emocionaram ao ler aquele texto e, logo depois, me pediram que o lesse na homenagem de Dia das Mães. Hoje entendo que, mesmo com a inocência da infância na nossa realidade, eu já reconhecia o que significava o esforço de uma mulher que cria seus filhos sozinha e enfrenta, diariamente, tantas batalhas invisíveis.

Por isso, e por tudo o que não cabe nestas páginas, o meu mais profundo agradecimento é para você: *Mamãe, a senhora continua sendo, para mim, a melhor lutadora de boxe do mundo*. Obrigada por tanto!

Nós conseguimos!

*"(...) Seu comercial de TV não me engana
Entre o sucesso e a lama, negro drama"*

(RACIONAIS MC's, 2002)

RESUMO

O presente trabalho investiga de que modo a lógica do desempenho neoliberal, operada por dispositivos disciplinares e psicopolíticos no interior da universidade pública, articula-se ao racismo estrutural e institucional na produção de sofrimento psíquico e esgotamento acadêmico entre estudantes negros. A partir do diálogo entre Byung-Chul Han, Michel Foucault, Frantz Fanon, Lélia Gonzalez, Neusa Santos Souza, Silvio Almeida e Sueli Carneiro, propõe-se o conceito de Burnout Racial como categoria analítica distinta. Tendo a figura do Sujeito Duplamente Exausto como expressão de um sofrimento produzido na sobreposição entre as exigências da sociedade do desempenho e os custos psíquicos de existir e se legitimar em instituições historicamente constituídas sob hierarquias raciais. Para examinar empiricamente esse fenômeno, realizou-se uma pesquisa de natureza mista, combinando uma versão adaptada do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) e análise de conteúdo temática de relatos espontâneos, aplicados a 54 estudantes da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Os resultados quantitativos indicaram níveis expressivos de esgotamento acadêmico na amostra, sem que diferenças estatisticamente significativas entre grupos raciais pudessem ser detectadas, em razão das limitações do tamanho amostral e dos instrumentos disponíveis. A análise qualitativa revelou três eixos estruturantes de sofrimento: conciliação trabalho-estudo e tempo, exaustão emocional explícita e crítica institucional e pedagógica. A hipótese do Burnout Racial não é confirmada pelos dados, mas é sustentada pela convergência entre o referencial teórico e os achados empíricos, apontando para a necessidade de instrumentos racialmente sensíveis, amostras estratificadas e delineamentos longitudinais em pesquisas futuras.

Palavras-chave: burnout racial; sujeito duplamente exausto; racismo institucional; sociedade do desempenho; saúde mental estudantil; ensino superior.

ABSTRACT

This study investigates how the neoliberal logic of performance, operated through disciplinary and psychopolitical dispositifs within the public university, is articulated with structural and institutional racism in the production of psychological suffering and academic exhaustion among Black students. Drawing on the works of Byung-Chul Han, Michel Foucault, Frantz Fanon, Lélia Gonzalez, Neusa Santos Souza, Silvio Almeida, and Sueli Carneiro, the research proposes the concept of Racial Burnout as a distinct analytical category, with the figure of the Doubly Exhausted Subject representing a form of suffering produced by the overlap between the demands of the performance society and the psychological costs of existing and seeking legitimacy within institutions historically constituted through racial hierarchies.

To empirically examine this phenomenon, a mixed-methods study was conducted, combining an adapted version of the Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) with thematic content analysis of spontaneous narratives, applied to 54 students at the Federal University of Uberlândia (UFU). Quantitative findings indicated significant levels of academic exhaustion within the sample; however, no statistically significant differences between racial groups could be identified due to limitations related to sample size and the available instruments. Qualitative analysis revealed three structuring axes of suffering: work–study balance and time management, explicit emotional exhaustion, and institutional and pedagogical criticism.

The hypothesis of Racial Burnout is not confirmed by the data, but it is supported by the convergence between the theoretical framework and the empirical findings, pointing to the need for racially sensitive instruments, stratified samples, and longitudinal research designs in future studies.

Keywords: racial burnout; doubly exhausted subject; institutional racism; performance society; student mental health; higher education.

LISTA DE ABREVIações

ABNT — Associação Brasileira de Normas Técnicas

ANOVA — Análise de Variância

CID — Classificação Internacional de Doenças

COVID-19 — Doença pelo Coronavírus 2019

DE — Despersonalização

DP — Desvio-Padrão

EAD — Educação a Distância

EE — Exaustão Emocional

INEP — Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira

MBI — Maslach Burnout Inventory

MBI-GS — Maslach Burnout Inventory – General Survey

MBI-SS — Maslach Burnout Inventory – Student Survey

NR — Norma Regulamentadora

OMS — Organização Mundial da Saúde

PGR — Programa de Gerenciamento de Riscos

RP — Realização Pessoal

SB — Síndrome de Burnout

TCC — Trabalho de Conclusão de Curso

TCLE — Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TDAH — Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade

UFU — Universidade Federal de Uberlândia

Sumário

1. Introdução.....	16
2. Racismo Científico, Estrutural, Institucional e o Ensino Superior Brasileiro	18
2.1. Entre o Pertencimento e o Não-Lugar.....	22
3. Dispositivos de Poder, Disciplina e Subjetivação.....	24
3.1. Sociedade do Desempenho, Psicopolítica e Adoecimento Acadêmico.....	26
3.2. Síndrome de Burnout e os Limites da Mensuração Tradicional.....	28
4. Burnout Racial e o Sujeito Duplamente Exausto.....	33
5. Metodologia.....	36
5.1. Caracterização da pesquisa.....	36
5.2. Participantes e Perfil das Amostras.....	37
5.3. Instrumentos de pesquisa.....	38
5.4. Procedimentos de Coleta e Análise.....	40
5.4.1. <i>Dos Dados Quantitativos</i>	40
5.4.2. <i>Dos Dados Qualitativos</i>	42
5.5. Limitações do Estudo.....	43
6. Resultados.....	46
6.1. Conexões com a Hipótese de Burnout Racial.....	48
6.2. Síntese da Análise.....	52
6.2.1. <i>Implicações da Pesquisa</i>	53
7. Considerações Finais.....	54
8. Referências Bibliográficas.....	57
9. Apêndice.....	60
9.1. Questionário Socioeconômico.....	60
9.2. Instrumento (VERSÃO ADAPTADA): MBI-HSS / ESB-eu.....	65
9.2.1. <i>Dimensão 1 - EE – Exaustão Emocional</i>	65
9.2.2. <i>Dimensão 2 - DE – Despersonalização</i>	67
9.2.3. <i>Dimensão 3 - RP – Realização Pessoal</i>	69
9.2.4. <i>Locus e Campo para comentários</i>	71
10. Anexos.....	73
10.1. TCLE.....	73

1. Introdução

A discussão sobre saúde mental tem conquistado cada vez mais espaço frente às "*principais preocupações da sociedade contemporânea*". Esse movimento pode ser observado tanto pela crescente valorização do conceito de *health care*, que engloba aspectos físicos, emocionais e mentais e tem sido amplamente difundido nas redes sociais e comunidades digitais mundo afora, quanto pelas recentes atualizações das Normas Regulamentadoras (**NRs**) do Ministério do Trabalho. O fenômeno do *health care* como desdobramento dessa onda de preocupação acorda discussões importantes, especialmente quando analisado sob o prisma de um novo símbolo de status social burguês. Associado não apenas à valorização da saúde, mas também à capacidade financeira de preservá-la, promovê-la e mostrá-la aos demais. Afinal, cuidar da saúde continua sendo uma necessidade universal, porém transformá-la em estilo de vida, produto e vitrine social já é uma discussão de outra natureza.

Em paralelo, às mudanças regulatórias reforçam a relevância do tema no ambiente corporativo. Em maio de 2026, a NR-01 recebeu uma atualização, essa, oficializada pela Portaria MTE nº 1.419/2024, determina que as empresas incluam a gestão de riscos psicossociais no Programa de Gerenciamento de Riscos (**PGR**)¹. A norma exige o monitoramento de fatores como estresse ocupacional, assédio moral, Síndrome de Burnout e jornadas excessivas de trabalho, prevendo penalidades e multas em caso de descumprimento.

O que ocasionou ainda mais movimentação dessas entidades para a adequação a essa normativa. E mesmo não sendo a intenção deste trabalho esmiuçar o *health care* ou as NRs, uma vez que estes temas se correlacionam diretamente ao ambiente de trabalho, é de suma importância compreender o contexto em que tais mudanças ocorrem. Enquanto a CID-11, responsável por reconhecer a Síndrome de Burnout como uma doença e também movimento extremamente necessário para garantir diretrizes mais claras relacionadas ao diagnóstico, ao afastamento laboral e à concessão de benefícios aos trabalhadores

¹ Disponível em:

<https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/arquivos/normas-regulamentadoras/nr-01-atualizada-2022-1.pdf>

acometidos por doenças ou transtornos reconhecidos pela nova classificação, foi adotada oficialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em janeiro de 2022, sua vigência no Brasil passou a ocorrer apenas em 2025.

É no *rastro desse cometa*, que vêm sendo colocadas em discussão questões importantes acerca da saúde mental dos jovens, alcançando consequentemente a esfera dos estudantes universitários. Se antes o debate orbitava quase majoritariamente nos ambientes corporativos ou laborais, hoje ele avança sobre os espaços acadêmicos, impulsionado pelo aumento expressivo dos índices de ansiedade, depressão, exaustão psíquica e, mais recentemente, das discussões em torno da própria Síndrome de Burnout no ensino superior. Nesse contexto, a saúde mental dos universitários tem sido colocada como objeto de crescente preocupação.

Este trabalho parte da compreensão de que o sofrimento psíquico no ambiente universitário não constitui um fenômeno de ordem individual, mas a expressão de determinações estruturais e interseccionais que atravessam as formas de organização social, produtiva e educacional, incidindo diretamente sobre a experiência estudantil. Quando nos propomos a investigar de que modo a lógica do desempenho neoliberal, operada por dispositivos disciplinares e psicopolíticos no interior da universidade pública, articula-se ao racismo estrutural e institucional na produção de sofrimento psíquico e esgotamento acadêmico entre estudantes negros. É nesse cenário que surge o que chamaremos de “**Sujeito Duplamente Exausto**”. Mas, para compreendê-lo, precisamos antes olhar para o local onde ele habita. Se estamos tratando da universidade pública, o que podemos cavar sobre sua formação e as condições que a constituem hoje?

A universidade pública, concebida historicamente como espaço de formação crítica, produção do conhecimento e emancipação social, tem sido progressivamente atravessada por lógicas de produtividade e competitividade que tensionam sua função original. Tal processo se intensifica no interior da racionalidade neoliberal, na qual o sujeito é individualmente responsabilizado por seu sucesso ou fracasso, internalizando exigências de autogerenciamento em alta ou *hiperperformance* que se traduzem em exaustão física e emocional contínuas. Conforme analisa Byung-Chul Han (2015), a transição da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho produz um tipo de sujeito que se explora a si mesmo

em nome de uma liberdade ilusória, convertendo a exaustão em paradoxo: a Liberdade Enclausurada.

No ambiente universitário, essa lógica surge na intensificação das demandas acadêmicas, na constante avaliação do rendimento, na necessidade permanente de demonstrar produtividade e na naturalização do cansaço como requisito quase obrigatório do êxito. Dessa forma, o estudante contemporâneo passa a ocupar uma posição singular: **ao mesmo tempo em que é chamado a formar-se intelectual e criticamente, também é pressionado a gerir a si próprio como um “projeto” em constante aperfeiçoamento.** Contudo, os efeitos dessa “racionalidade” não se distribuem de forma homogênea entre os sujeitos. Em sociedades marcadas por profundas desigualdades raciais, como a brasileira, as exigências do desempenho articulam-se a processos históricos de exclusão, docilidade, vigilância e deslegitimação que atravessam a experiência de estudantes negros. Se a lógica neoliberal exige de todos hiperprodutividade constante, para determinados grupos sociais ela exige também a necessidade permanente de provar competência, justificar pertencimento e resistir a mecanismos explícitos e simbólicos de exclusão.

É justamente na intersecção entre esses dois regimes de pressão: o desempenho e a racialidade, que emerge o que chamaremos de **“Sujeito Duplamente Exausto”**. Não apenas aquele submetido às exigências contemporâneas de autogerenciamento, vigilância e hiperperformance, mas aquele que, simultaneamente, carrega os custos psíquicos de existir, permanecer e ser reconhecido em instituições historicamente constituídas sob relações assimétricas de poder. É a partir dessa hipótese que o presente trabalho se desenvolve, buscando compreender de que maneira os dispositivos neoliberais de desempenho e os mecanismos do racismo estrutural e institucional se articulam na produção do burnout acadêmico entre estudantes negros de universidades públicas.

2. Racismo Científico, Estrutural, Institucional e o Ensino Superior Brasileiro

Compreender o sofrimento psíquico de estudantes negros na universidade pública exige situar o racismo como elemento constitutivo da própria formação das instituições. É sabido que o racismo, nesse contexto, não se apresenta como uma

expressão de atitudes individuais isoladas, mas como princípio organizador da vida social. Antes de avançarmos para as formas contemporâneas de manifestação do racismo, é necessário compreender um de seus principais alicerces históricos.

Na segunda metade do século XIX, consolidou-se aquilo que posteriormente ficou conhecido como Racismo Científico. Amparado por teorias biológicas, evolucionistas e deterministas, esse paradigma buscou atribuir fundamento científico à hierarquização dos grupos humanos, posicionando os povos europeus como referência máxima de civilização, racionalidade e desenvolvimento. Como destaca Gonzalez (2020)², a ideia de raça passa a operar como uma categoria de classificação social e política, fornecendo legitimidade intelectual para a colonização, a escravidão e os diversos mecanismos de exclusão racial que estruturaram as sociedades modernas. Embora desacreditadas do ponto de vista científico, as premissas que sustentaram o Racismo Científico não desapareceram com o tempo. Ao contrário, foram incorporadas às estruturas sociais, econômicas, políticas e culturais, produzindo aquilo que Almeida (2019) denomina Racismo Estrutural.

Conforme analisa Almeida (2019), o racismo estrutural está no modo como as relações raciais estão inscritas nas estruturas econômicas, políticas, jurídicas e culturais da sociedade, operando sistematicamente na produção e reprodução de desigualdade. Trata-se de um fenômeno que concatena práticas, discursos e expectativas sociais capazes de naturalizar a hierarquização racial e normalizar seu funcionamento no corpo social. No interior dessas estruturas, o Racismo Institucional emerge como sua dimensão operacional, se manifestando no funcionamento cotidiano das organizações e instituições.

Segundo Dennis de Oliveira (2021), o racismo institucional não depende necessariamente de intenções conscientes, mas se materializa em normas, procedimentos, critérios de avaliação e rotinas administrativas que produzem efeitos desiguais sobre grupos racializados. As instituições se tornam agentes ativos na

² As citações a Lélia Gonzalez neste trabalho referem-se à edição *Por um feminismo afro-latino-americano: ensaios, intervenções e diálogos* (Rio de Janeiro: Zahar, 2020), organizada por Flavia Rios e Márcia Lima, que reúne textos da autora originalmente produzidos entre as décadas de 1970 e 1990 — entre eles, o ensaio sobre a América Latina, publicado originalmente em 1988.

reprodução das desigualdades, mesmo quando normalmente se apresentam abaixo do discurso da neutralidade, da universalidade e do mérito. Mesmo que paradoxalmente, é justamente essa aparência de neutralidade que constitui um dos mecanismos mais eficazes de sua perpetuação.

Entretanto, entender o funcionamento do racismo nas instituições brasileiras exige considerar as especificidades históricas e culturais de sua constituição. Nesse sentido, as contribuições de Gonzalez são fundamentais. Pois ao retomar a formulação da autora ao pensarmos o Brasil como nação componente da América Latina, Gonzalez (2020) argumenta que o racismo constitui um dos sintomas centrais da sociedade brasileira, operando por meio de um mecanismo de denegação freudiana. Conforme afirma a autora:

[...] enquanto denegação de nossa latinoamericanaidade, o racismo 'à brasileira' se volta justamente contra aqueles que são o testemunho vivo da mesma (os negros), ao mesmo tempo que diz não o fazer ('democracia racial' brasileira) (Gonzalez, 2020, p. 69).

A formulação de Gonzalez permite compreender que o racismo brasileiro não se sustenta apenas pela exclusão objetiva ou pela violência explícita, mas também pela negação permanente de sua própria existência. Ao mesmo tempo em que produz desigualdades concretas, sustenta o mito da democracia racial e apresenta tais desigualdades como resultado de diferenças individuais, obscurecendo seus fundamentos históricos e estruturais. Portanto, para a perspectiva que estamos apresentando, é imprescindível que fique claro, que o racismo brasileiro é também um mecanismo de produção que transforma a desigualdade em normalidade e a exclusão em aparente consequência natural das diferenças sociais ao custo da fragmentação identitária do sujeito negro. Esses mecanismos de negação não se restringem às relações interpessoais, mas atravessam também instituições centrais da sociedade brasileira, entre elas a universidade.

É nesse contexto que deve ser compreendida a formação da universidade pública brasileira. Longe de estar à margem dessas dinâmicas, a universidade constituiu-se historicamente como parte do projeto colonial que organizou a sociedade brasileira. Durante os períodos colonial e imperial, o acesso à educação superior esteve restrito à burguesia agrária, latifundiária e aos letrados brancos.

*Antes de prosseguirmos, como um adendo, opto aqui pelo uso do termo **burguesia** ao invés da expressão recorrente "**elite**". Essa escolha não se reduz a uma questão semântica, mas política e analítica. Se a palavra elite deriva do latim **eligere**³ — **escolha, escolhido** —, se os compreendermos como aqueles que foram “escolhidos” ou considerados os “melhores” tendemos a conferir uma conotação de excelência ou qualificação a este grupo. No contexto brasileiro, contudo, a posição ocupada por esses grupos não decorreu necessariamente de atributos intelectuais, mas da concentração histórica de riqueza, propriedade e poder político. Logo, se o acúmulo desses grupos é de “dinheiro”, o termo **burguesia** terá melhor uso, dada a base unicamente material de sua posição social.*

Dito isso, não surpreende que os espaços de formação superior tenham permanecido concentrados nas mãos dessa mesma burguesia branca, enquanto a população negra, majoritariamente escravizada, permanecia excluída de qualquer possibilidade efetiva de escolarização. Mesmo após a abolição legislativa da escravidão, em 1888, o Estado brasileiro não implementou políticas de inclusão educacional voltadas à população negra. Ao contrário, o período pós-abolição foi marcado pela manutenção e ampliação das desigualdades raciais sob novas vestimentas, agora legitimadas pelo discurso da igualdade jurídica e da meritocracia. A exclusão educacional deixou de operar pela proibição explícita e passou a manifestar-se pela ausência: seja de políticas públicas, pela precarização das condições materiais de existência ou pela perpetuação da naturalização velada da inferiorização racial. A permanência dessas e outras desigualdades não pode ser dissociada do racismo por denegação descrito por Gonzalez, uma vez que a exclusão passa a ser produzida e reproduzida sem que a sociedade reconheça explicitamente seu caráter racial.

O ensino superior brasileiro nasce como um espaço historicamente aburguesado e racialmente homogêneo, cujas expansões ao longo do século XX não foram acompanhadas, por uma democratização efetiva do acesso. Somente nas primeiras décadas do século XXI, com a implementação das políticas de ações afirmativas, observa-se uma ampliação da presença de estudantes negros nas universidades públicas. Entretanto, a ampliação do acesso não diz necessariamente

³ **Eligere** (*elig.ere*): eligo, eligere, elegi, electus V (3rd) pick out, choose. Dicionário Whitaker's Words (Latim x Inglês). disponível em: <https://latin-words.com/word/latin/eligere>, acesso em 08/06/2026.

que houve uma transformação das estruturas que historicamente sustentaram as desigualdades raciais. Conforme argumenta Carneiro (2005), as relações raciais no Brasil são atravessadas por um dispositivo de racialidade que produz e articula saberes, poderes e modos de subjetivação, contribuindo para a manutenção de hierarquias raciais para além dos mecanismos formais de exclusão. Nessa perspectiva, a autora afirma que a negritude é frequentemente deslocada para uma posição de alteridade, sendo instituída como “a dimensão do não-ser do humano” (Carneiro, 2005, p. 27). Tal compreensão permite refletir sobre a permanência de experiências de não pertencimento, invisibilização e marginalização no espaço universitário, indicando que a ampliação do acesso pode coexistir com práticas e estruturas que dificultam o reconhecimento pleno da população negra. Assim, a trajetória recente de democratização do ensino superior revela uma tensão permanente entre a conquista do acesso e os desafios relacionados à efetiva inclusão e permanência desses estudantes.

Esse histórico evidencia que o racismo no ensino superior brasileiro não constitui um desvio ou uma anomalia, mas um elemento estruturante de sua própria formação. Situa-lo como tal é condição fundamental para compreender não apenas as desigualdades de acesso e permanência, mas também os efeitos subjetivos e psíquicos produzidos por essa trajetória histórica.

2.1. Entre o Pertencimento e o Não-Lugar

Como dito, o racismo institucional não está apenas na organização das instituições. Ele consegue alcançar os processos de produção de subjetividades, definindo quais sujeitos, saberes e formas de existência terão relevância e serão reconhecidos como legítimos. No espaço universitário, essa dinâmica manifesta-se por meio de dispositivos normativos, simbólicos e discursivos que regulam pertencimentos, validam conhecimentos e estabelecem fronteiras entre aqueles que ocupam posições de reconhecimento e aqueles cuja presença é constantemente colocada sob suspeita.

Carneiro (2005) argumenta que o dispositivo de racialidade produz diferentes posições de reconhecimento social, instituindo sujeitos que são plenamente reconhecidos e sujeitos subalternizados. Aqui, não se trata apenas da distribuição

desigual de recursos ou oportunidades, mas da produção contínua de formas totalmente distintas de reconhecimento social. A universidade, enquanto instituição historicamente constituída sob os marcos da modernidade, participa desse processo ao definir quais experiências podem ser consideradas universais, quais conhecimentos podem ser legitimados e quais sujeitos podem ocupar o lugar de produtores legítimos de saber. No cotidiano universitário, essa hierarquização manifesta-se de forma difusa e persistente.

Ela aparece na baixa presença de docentes negros, na marginalização de epistemologias não eurocêtricas, na naturalização da branquitude como referência universal e na suspeita constante dirigida à presença negra nos espaços acadêmicos. Essa desigualdade também se expressa na composição racial do corpo docente das instituições de ensino superior. Dados do Censo da Educação Superior (feito pelo INEP) de 2022⁴ indicam a existência de 176.778 docentes brancos, enquanto o número de docentes pretos e pardos somados alcança pouco mais de 58 mil profissionais. A disparidade deixa claro que os espaços de produção, legitimação e transmissão do conhecimento permanecem marcados por profundas assimetrias raciais. Tais mecanismos raramente assumem a forma de práticas explicitamente racistas. Ao contrário, operam por meio de critérios aparentemente neutros, técnicos e universais. É justamente essa aparência de neutralidade que confere ao racismo institucional sua eficácia longa.

Nesse cenário, Fanon torna-se incontornável. Em *Pele Negra, Máscaras Brancas* (2008), o autor demonstra como o sujeito negro passa a constituir sua própria percepção de si a partir da mediação do olhar branco. Ao custo da consciência fragmentada e atravessada pela tensão permanente entre o desejo de reconhecimento e a negação sistemática da própria humanidade plena. No espaço universitário, essa dinâmica manifesta-se na necessidade constante de provar competência, justificar pertencimento, controlar comportamentos e adequar-se às normas implícitas da branquitude acadêmica. As reflexões de Neusa Santos Souza (1983) aprofundam essa compreensão ao evidenciar como o racismo produz sofrimento psíquico por meio da imposição da negação de si. Em uma sociedade

⁴ BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). Resumo técnico do Censo da Educação Superior em 2022. Brasília: Inep, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/aceso-a-informacao/dados-abertos/sinopses-estatisticas/educacao-superior>. Acesso em: 12/06/2026.

estruturalmente racista, o sujeito negro é frequentemente levado a afastar-se de elementos constitutivos de sua identidade como condição para obter reconhecimento social. O processo de tornar-se negro, conforme propõe a autora, implica justamente o enfrentamento dessa lógica e a reconstrução positiva da identidade racial.

Essa dinâmica não incide apenas sobre os sujeitos, mas também sobre os conhecimentos que produzem e sobre as normas formais da instituição. Podendo ser encontradas em mecanismos sutis como currículos e ementas sem inclusão de autores negros, modos de falar considerados adequados — o "*academiquês*" —, nas formas de produzir conhecimento reconhecidas como científicas, muitas vezes excludentes em relação à memória coletiva, aos processos de transmissão intergeracional do saber. Relegando os saberes produzidos por populações negras e indígenas a posições periféricas, subordinadas ou não existentes.

O resultado desses processos é a constituição de subjetividades marcadas pela vigilância permanente de si, pela autocensura, pela hiperconsciência racial e pelo sentimento recorrente de inadequação. Para muitos estudantes negros, o pertencimento universitário não se apresenta como uma condição pública e dada a todos, mas como algo permanentemente condicionado à demonstração de competência, produtividade e adequação às normas institucionais. E compreender como essa adaptação é produzida exige avançar para a análise dos dispositivos de poder que organizam a vida universitária contemporânea.

3. Dispositivos de Poder, Disciplina e Subjetivação

Para compreender como a universidade atua na produção de subjetividades e no controle dos corpos, é necessário retomar as análises de Foucault acerca da sociedade disciplinar. Em *Vigiar e Punir* (2014), o autor demonstra que o poder moderno não se exerce em primeiro pela repressão direta, mas por dispositivos disciplinares que organizam tempo, espaço e condutas, produzindo corpos úteis, docilizados e produtivos. A disciplina opera por meio de técnicas aparentemente banais: horários, avaliações, classificações, hierarquias e normas de conduta. Que, ao serem naturalizadas, se tornam mecanismos efetivos de normalização. O sujeito disciplinar não é apenas aquele que obedece a uma regra externa, mas aquele que

internaliza a norma em si mesmo e passa a se auto regular em função das expectativas institucionais.

O modelo do panoptismo ilustra com precisão essa dinâmica. Mesmo na ausência do “vigia”, o sujeito naturalmente age como se estivesse permanentemente observado. A eficácia do poder disciplinar reside justamente nessa interiorização do controle, que transforma a norma em princípio organizador da vida cotidiana. No campo educacional, esses dispositivos se manifestam com particular intensidade, definindo ritmos legítimos de aprendizagem, formas aceitáveis de expressão, critérios de mérito e padrões de excelência. Entretanto, os efeitos desses dispositivos não se distribuem de maneira homogênea. Em corpos sociais estruturados por hierarquias raciais, a disciplina incide de forma diferente sobre corpos racializados.

No contexto universitário, o corpo negro torna-se alvo de um olhar constante, produzido muito antes de sua entrada na universidade e atravessado por estereótipos históricos que, desde o imaginário colonial ocidental, associam a negritude à incompetência, ao mal, ao pecado, à sujeira, à irracionalidade, ao perigo, à sexualidade descontrolada, à selvageria e demais adjetivos perversos. Não se trata de atributos inerentes ao sujeito negro, mas de projeções históricas produzidas pelo imaginário colonial e reiteradas ao longo da formação das instituições modernas.

A vigilância não se limita ao desempenho acadêmico, mas alcança a dúvida quanto à própria legitimidade da presença negra nesses espaços. Essa vigilância racializada intensifica os efeitos do poder disciplinar, produzindo subjetividades marcadas pela autocensura, pelo controle afetivo e pela necessidade contínua de demonstrar merecimento. A disciplina universitária não apenas regula comportamentos acadêmicos, mas atua como tecnologia de poder que incide de maneira diferencial sobre os corpos, aprofundando desigualdades e produzindo altíssimos custos psíquicos específicos para estudantes negros.

Esse paradoxo aproxima-se daquilo que Neusa Santos Souza (1983) descreve como uma forma de **enclausuramento na liberdade**. O sujeito negro encontra-se formalmente autorizado a ocupar determinados espaços, mas

permanece submetido a mecanismos sociais e afetivos que condicionam sua permanência. Na universidade, o estudante negro é admitido, mas frequentemente sob a exigência implícita de adaptar-se à norma branca, silenciando conflitos, afetos e experiências que escapem aos padrões dominantes de reconhecimento.

A autovigilância, nesse contexto, deixa de ser apenas uma exigência institucional e transforma-se em estratégia de sobrevivência. Controlar a fala, monitorar comportamentos, evitar erros e antecipar julgamentos passam a integrar a experiência cotidiana de muitos estudantes negros. Os sentimentos recorrentes de inadequação, insuficiência e fracasso não podem ser compreendidos como expressão de fragilidades individuais, mas como efeitos produzidos por um campo de forças historicamente estruturado. Todavia, compreender o sofrimento contemporâneo exige reconhecer que os dispositivos disciplinares descritos por Foucault não desapareceram. Eles foram reconfigurados. À medida que as formas de controle se tornam mais sutis e internalizadas, emerge uma nova racionalidade de poder que já não opera prioritariamente pela proibição, mas pelo estímulo permanente à produtividade. É nesse contexto que se torna necessário compreender as contribuições de Byung-Chul Han acerca da Sociedade do Desempenho.

3.1. Sociedade do Desempenho, Psicopolítica e Adoecimento Acadêmico

Bom, a compreensão do esgotamento acadêmico exige delimitar a universidade no interior das transformações mais amplas das tecnologias de poder contemporâneas. Se Foucault descreveu a sociedade disciplinar como um regime estruturado pela norma, pela vigilância e pela obediência, Byung-Chul Han (2015) identifica uma mutação nas formas de dominação contemporâneas, onde ocorre a transição da Sociedade Disciplinar para a **Sociedade do Desempenho**.

Segundo o autor, o sujeito disciplinar cederá lugar ao sujeito do desempenho. O imperativo do **"deve fazer"** é progressivamente substituído pelo imperativo do **"pode fazer"**. À primeira vista, essa transformação parece representar uma ampliação da liberdade. Entretanto, trata-se de uma liberdade paradoxal, uma vez

que o sujeito passa a explorar a si mesmo em nome da realização pessoal, da produtividade e do sucesso. O explorador e o explorado tornam-se o mesmo sujeito.

Nesse modelo, a coerção externa perde centralidade e dá lugar à *autoexploração*. O controle torna-se mais eficiente justamente porque passa a ser exercido pelo próprio indivíduo. A cobrança permanente por resultados, produtividade e excelência deixa de aparecer como imposição externa e passa a ser vivenciada como escolha pessoal. A dominação torna-se mais difícil de ser reconhecida porque se veste de ampla autonomia: “**eu escolho** me esforçar mais pelo meu objetivo.”

Han denomina esse processo de Psicopolítica. Diferentemente das formas clássicas de disciplina, a psicopolítica atua sobre desejos, afetos, expectativas e mecanismos de autorregulação. O sujeito contemporâneo é incentivado a otimizar continuamente seu desempenho, transformando cada dimensão da vida em oportunidade de produção. O descanso converte-se em preparação para produzir mais. O lazer transforma-se em investimento. O próprio sujeito passa a relacionar seu valor pessoal à sua capacidade de desempenho.

Essa dinâmica culmina no que Han denomina Violência Neuronal. Não se trata de uma violência exercida diretamente contra o corpo, mas de uma violência produzida pelo excesso de positividade, pelo excesso de estímulos e pela impossibilidade de interromper a lógica produtivista. O sistema psíquico, submetido a demandas contínuas de desempenho, vai se tornando incapaz de sustentar o ritmo exigido. As patologias que marcam o século XXI como ansiedade, depressão, transtornos de atenção (TDAH) e a Síndrome de Burnout surgem, nesse contexto, como expressões e resultado de um esgotamento produzido não pela falta, mas pelo excesso.

No campo acadêmico, essa lógica assume contornos particulares e que interessam ao nosso estudo. Se a universidade, historicamente concebida como espaço de reflexão, maturação intelectual e produção crítica do conhecimento, passa a ser atravessada por métricas de produtividade cada vez mais intensas. Estudantes e pesquisadores são e serão inseridos em um regime permanente de avaliação, comparação e visibilidade. O valor da trajetória acadêmica tende a ser

medido por índices de desempenho, produtividade, rendimento e resultados quantificáveis.

Para estudantes negros, esse cenário articula-se às exigências previamente discutidas de reconhecimento e pertencimento. À pressão produtivista comum à experiência universitária soma-se a necessidade permanente de provar competência, justificar presença e responder às expectativas impostas por ambientes historicamente marcados pela exclusão racial. O desempenho deixa de ser apenas uma exigência acadêmica e passa a funcionar também como mecanismo de legitimação da própria existência naquele espaço.

O resultado é a intensificação de processos de autocobrança, responsabilização, esgotamento e hiperperformance. A fadiga produzida nesse contexto ultrapassa o cansaço físico ou intelectual. Trata-se de um desgaste subjetivamente mais profundo, marcado pela sensação contínua de insuficiência, pela dificuldade de interromper a produtividade e pela internalização da ideia de que qualquer falha representa um fracasso pessoal. É nesse terreno que o Burnout emerge como uma das expressões mais significativas do adoecimento contemporâneo.

3.2. Síndrome de Burnout e os Limites da Mensuração Tradicional

Muito embora o reconhecimento definitivo da Síndrome de Burnout (SB) no Brasil tenha ocorrido apenas em 2025, com a entrada em vigor da CID-11 no país, a trajetória histórica, clínica e jurídica da síndrome revela um processo de consolidação muito anterior, especialmente no contexto brasileiro. A formalização internacional recente não representa o nascimento do fenômeno, mas a culminância de décadas de disputas conceituais, investigações clínicas e reconhecimento institucional acerca dos impactos produzidos pelo esgotamento crônico sobre a vida subjetiva e laboral.

O termo ficou famoso na formulação do psicanalista e psiquiatra Herbert Freudenberger em 1974, a partir da observação de profissionais voluntários que atuavam em clínicas comunitárias nos Estados Unidos. Freudenberger identificou que muitos desses sujeitos, frequentemente movidos por elevado idealismo, forte compromisso ético e intensa dedicação ao trabalho, passavam progressivamente de

estados de entusiasmo e engajamento para quadros de exaustão profunda, apatia, irritabilidade e colapso emocional. Para descrever esse processo, utilizou a metáfora de um edifício queimado internamente. Algo que, embora ainda permaneça estruturalmente de pé, já teve seus recursos internos completamente consumidos pelo fogo. O Burnout nasce, portanto, não como simples “cansaço”, mas como expressão de um processo de desgaste total da capacidade subjetiva de sustentação do trabalho e da própria identidade vinculada a ele.

Essa origem é particularmente relevante porque evidencia um aspecto frequentemente negligenciado nas leituras contemporâneas da síndrome: **o Burnout emerge justamente em sujeitos altamente comprometidos com aquilo que fazem.** O colapso não decorre da ausência de envolvimento, mas de sua intensificação contínua em contextos marcados por exigências permanentes, reconhecimento insuficiente e impossibilidade de recuperação psíquica. Trata-se, portanto, de um sofrimento diretamente relacionado às formas modernas de organização do trabalho, da produtividade e do desempenho.

No Brasil, o reconhecimento institucional da gravidade desse fenômeno antecede em décadas sua consolidação definitiva na CID-11. Já em 1999, a Portaria nº 1.339 do Ministério da Saúde incluiu os transtornos mentais relacionados ao trabalho entre os agravos oficialmente reconhecidos pelo Estado brasileiro. Posteriormente, o Decreto nº 6.042/2007 consolidou juridicamente o Burnout ao inseri-lo no Regulamento da Previdência Social como transtorno associado às condições laborais, estabelecendo o chamado Nexo Técnico Epidemiológico Previdenciário (B91). Tal reconhecimento permitiu que trabalhadores acometidos pela síndrome passassem a ter acesso a direitos previdenciários e trabalhistas específicos, incluindo afastamento por adoecimento ocupacional e estabilidade provisória após retorno ao trabalho.

Mais do que uma formalidade jurídica, esse processo evidencia que o Estado brasileiro já reconhecia, há décadas, a existência de formas de sofrimento psíquico produzidas estruturalmente pelas dinâmicas contemporâneas de trabalho e produtividade. O Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde do Ministério da Saúde, publicado em 2001 e analisado pela Perita Médica Previdenciária Betyna Saldanha Corbal, descrevia o Burnout como uma condição marcada pela sensação

de estar “acabado”, esgotado ou consumido emocionalmente em decorrência de exposição prolongada a estressores crônicos. O sujeito “queima-se” progressivamente até perder energia, sentido e capacidade de sustentação psíquica diante das exigências impostas pela atividade laboral.

Se Freudenbergler ofereceu a nomeação inicial do fenômeno e sua descrição clínica, foi o trabalho desenvolvido por Christina Maslach e Susan Jackson que transformou o Burnout em objeto sistemático de investigação científica. A partir da década de 1980, Maslach estruturou a síndrome como constructo multidimensional, permitindo sua operacionalização empírica e mensuração quantitativa. Essa formulação tornou-se referência internacional e fundamenta, até hoje, grande parte das pesquisas sobre Burnout em diferentes áreas profissionais e educacionais.

Segundo esse modelo, a síndrome organiza-se em três dimensões centrais e interdependentes. A primeira é a **Exaustão Emocional (EE)**, caracterizada pelo esgotamento profundo dos recursos psíquicos e afetivos do sujeito, manifestando-se como fadiga persistente, sensação de drenagem emocional e incapacidade de recuperação mesmo após períodos de descanso. A segunda dimensão é a **Despersonalização (DE)**, posteriormente também denominada cinismo, marcada pelo distanciamento afetivo em relação às atividades desempenhadas, pelas atitudes de indiferença e pela deterioração dos vínculos interpessoais. Trata-se de um mecanismo defensivo através do qual o sujeito tenta proteger-se emocionalmente do excesso de demandas, ainda que ao custo da desumanização progressiva das relações. A terceira dimensão corresponde à **Baixa Realização Pessoal (RP)**, caracterizada pela autopercepção negativa de incompetência, fracasso e insuficiência diante das próprias conquistas e capacidades.

No contexto brasileiro, e que nos é mais próximo como base da pesquisa, as autoras Carlotto e Câmara (2023) adaptaram esse modelo para o campo educacional, especialmente para o estudo do Burnout Acadêmico. A universidade passa, então, a ser compreendida não apenas como espaço de formação intelectual, mas como ambiente de pré-profissionalização submetido às mesmas lógicas contemporâneas de desempenho, produtividade e competitividade que estruturam o mundo do trabalho. O estudante universitário deixa de ocupar exclusivamente a posição de aprendiz e passa a ser progressivamente interpelado

como sujeito de performance: alguém permanentemente pressionado a produzir, acumular competências, demonstrar excelência e administrar a si próprio como capital humano.

Nesse contexto, o Burnout Acadêmico emerge como expressão subjetiva das contradições da própria universidade contemporânea. Exige-se do estudante dedicação integral, alta produtividade, idealismo profissional e excelência constante, ao mesmo tempo em que se intensificam precarizações materiais, insegurança quanto ao futuro, sobrecarga curricular e esvaziamento do sentido da experiência universitária. O sofrimento deixa, assim, de constituir exceção e passa a operar como elemento estrutural da formação acadêmica contemporânea. Essa trajetória histórica permite compreender que o Burnout não se reduz a um fenômeno individual ou puramente clínico. Ele constitui também uma categoria social, histórica e política, diretamente vinculada às formas contemporâneas de organização do trabalho, da subjetividade e da performance. Entretanto, embora o modelo de Maslach ofereça instrumentos importantes para mensuração do sofrimento acadêmico, ele não esgota todas as dimensões possíveis da experiência do esgotamento. **Entretanto, reconhecer a existência desse sofrimento conduz a uma questão fundamental: como mensurá-lo?**

A pergunta é particularmente relevante porque grande parte dos fenômenos discutidos anteriormente envolve dimensões subjetivas que nem sempre são imediatamente observáveis ou facilmente quantificáveis. Sentimentos de inadequação, hipervigilância, não pertencimento, autocensura e desgaste decorrentes da experiência racializada frequentemente escapam aos modelos tradicionais de avaliação do sofrimento psíquico. Nesse contexto, a Síndrome de Burnout surge como uma importante categoria analítica para compreender processos de esgotamento associados a demandas crônicas de desempenho. Contudo, sua utilização exige uma reflexão prévia acerca dos próprios instrumentos empregados para sua mensuração.

A insuficiência dos instrumentos tradicionais de mensuração do burnout para captar as experiências de populações racializadas é corroborada pela revisão sistemática conduzida por **Jourdyn A. Lawrence e colaboradores (2022)**, pesquisadores vinculados à Harvard Medical School e à Harvard T.H. Chan School

of Public Health, publicada no periódico Journal of Racial and Ethnic Health Disparities. O estudo de 2022 analisou dezesseis pesquisas sobre diferenças raciais e étnicas no burnout em contextos de medicina e educação superior nos Estados Unidos, evidenciando limitações estruturais dos instrumentos tradicionalmente utilizados para mensurar o fenômeno.

Além disso, as medidas existentes de burnout falham em contemplar construtos criticamente relevantes que estruturam as experiências vividas de minorias sub-representadas, especificamente (mas não limitado a) racismo, sexismo e discriminação de gênero, [...], isolamento ou falta de inclusão, resiliência e suporte social. (Lawrence *et al.*, 2022, p. 265, tradução nossa).

Se experiências como racismo, isolamento institucional, exclusão simbólica e ausência de pertencimento não são contempladas pelos instrumentos tradicionais, então parte importante do sofrimento vivenciado por estudantes negros corre o risco de permanecer invisível aos próprios mecanismos de mensuração. Essa limitação torna-se ainda mais evidente quando os autores analisam o uso predominante do Maslach Burnout Inventory (MBI) nos estudos revisados.

A conceituação do burnout entre minorias sub-representadas está limitada ao escopo das medidas existentes — falhando em contextualizar as experiências e fatores únicos relacionados ao burnout entre docentes, estudantes e médicos pertencentes a minorias, resultando potencialmente em subnotificação. (Lawrence *et al.*, 2022, p. 265, tradução nossa).

A crítica apresentada pelos autores não recai sobre a utilidade dos instrumentos existentes, mas sobre seus limites epistemológicos. Ao serem construídos sem considerar a experiência racializada como dimensão constitutiva do sofrimento, tais instrumentos tendem a capturar apenas parte do fenômeno, produzindo uma leitura incompleta do esgotamento em populações historicamente atravessadas por processos de exclusão racial. Por essa razão, os autores defendem abordagens capazes de articular métodos quantitativos e qualitativos, de modo que a experiência dos próprios sujeitos participe da construção e validação dos instrumentos de mensuração. Conforme afirmam:

A mensuração aprimorada do burnout entre minorias sub-representadas se beneficiaria de abordagens de métodos mistos em que grupos focais e/ou entrevistas contribuam para o desenvolvimento de

instrumentos de mensuração do burnout, garantindo que experiências e sentimentos de burnout (e bem-estar) específicos dessas populações sejam incluídos. (Lawrence *et al.*, 2022, p. 266, tradução nossa).

Embora produzidas em contexto distinto do brasileiro, as conclusões apresentadas pelos autores dialogam diretamente com a hipótese central deste trabalho. Se os instrumentos construídos sem recorte racial apresentam limitações para captar experiências atravessadas pelo racismo, então a mensuração quantitativa do burnout não pode ser tomada como evidência conclusiva, mas como uma aproximação inicial do fenômeno. A compreensão do sofrimento de estudantes negros exige que os dados quantitativos sejam permanentemente tensionados pela escuta das experiências concretas dos sujeitos.

Quando a lógica contemporânea do desempenho se sobrepõe às exigências específicas produzidas pelo racismo estrutural e institucional, o campo de pressões sobre estudantes negros amplia-se de forma qualitativa. A esses sujeitos não se exige apenas produtividade acadêmica. Exige-se, simultaneamente, a adaptação permanente a normas racializadas de pertencimento, o gerenciamento contínuo das microagressões, a administração dos efeitos da exclusão simbólica e a manutenção constante de uma performance de competência capaz de contrariar os estereótipos historicamente associados à negritude. É justamente dessa sobreposição, entre as exigências gerais da Sociedade do Desempenho e a sobrecarga psíquica produzida pelo racismo, que emerge a necessidade de investigar o burnout para além de suas formulações tradicionais. Antes de apresentar os instrumentos utilizados nesta pesquisa, torna-se necessário compreender como o conceito de burnout foi historicamente construído, quais são suas dimensões constitutivas e de que forma ele tem sido aplicado ao contexto acadêmico.

4. Burnout Racial e o Sujeito Duplamente Exausto

A compreensão do conceito de Burnout Racial desenvolvida neste trabalho sustenta-se na articulação de três dimensões que atravessam a experiência universitária do sujeito negro contemporâneo. Essas dimensões não operam de forma isolada, mas se apresentam em sobreposição e produzem uma forma

específica de desgaste subjetivo. Essa, localizada na intersecção entre racismo, exigências de desempenho e processos contínuos de adaptação.

A primeira dimensão refere-se à racialização do pertencimento acadêmico. A universidade, mesmo compreendida como espaço neutro de produção do conhecimento, está colocada como um dispositivo de classificação, normalização e validação social. Como um dispositivo de racialidade, articulada ao conceito foucaultiano de biopoder, compreende-se que os espaços institucionais não apenas organizam saberes, mas também produzem critérios sobre **quais** sujeitos são reconhecidos como legítimos produtores de saber. Nesse contexto, a presença negra na universidade não ocorre em um campo neutro. Ela é atravessada por marcadores históricos de raça, linguagem, comportamento e capital cultural que influenciam as formas de reconhecimento acadêmico. Ainda que nem sempre se manifeste por meio de discriminações explícitas, essa dinâmica opera através de processos sutis de *suspeição*, invisibilização, silenciamento e necessidade permanente de comprovação. O estudante negro, portanto, não enfrenta apenas as exigências objetivas da formação acadêmica, mas também estressores como a necessidade contínua de sustentar sua legitimidade naquele espaço. O pertencimento deixa de ser uma condição pressuposta e passa a exigir esforço constante para ser reafirmado.

A segunda dimensão diz respeito ao custo psíquico produzido pela necessidade permanente de adaptação. Nesse ponto, a análise fanoniana contribui para compreender como a experiência racializada atravessa a constituição do sujeito negro. A ideia de máscara, em Fanon, evidencia o processo pelo qual sujeitos racializados são conduzidos a administrar sua própria expressão, linguagem e comportamento diante de uma norma social construída a partir da branquitude. No ambiente universitário, essa dinâmica pode se manifestar pela necessidade de modulação de afetos, controle de respostas emocionais, ajuste de formas de comunicação e aproximação de padrões de excelência e legitimidade. Não se trata apenas de uma adaptação racional às regras acadêmicas, mas de um trabalho emocional contínuo de administração de si. O estudante negro não administra somente provas, prazos, pressão e demandas curriculares. Ele também administra a própria percepção de si dentro de um espaço onde sua presença pode ser

atravessada por expectativas, estereótipos e questionamentos sobre sua capacidade intelectual. O custo dessa vigilância permanente constitui uma dimensão do sofrimento que os modelos tradicionais de burnout não foram originalmente estruturados para apreender.

A terceira dimensão corresponde à transformação da performance em mecanismo de sobrevivência simbólica. A partir da análise de Byung-Chul Han sobre a Sociedade do Desempenho, compreende-se que o sujeito contemporâneo passa a explorar a si mesmo em nome da produtividade, da realização e da excelência individual. Entretanto, para o estudante negro, essa lógica assume uma característica específica: **a performance não opera apenas como busca por sucesso, mas também como estratégia de proteção diante da suspeição racial.**

O estado de hiperperformance surge para funcionar como uma tentativa de neutralizar dúvidas sobre competência, pertencimento e merecimento. Produzir mais, errar menos e demonstrar excelência constante deixam de ser apenas objetivos acadêmicos e passam a operar como mecanismos de preservação da própria legitimidade institucional. A universidade, portanto, não opera apenas como espaço neutro de produção do conhecimento. Ela deve ser compreendida, igualmente, como dispositivo disciplinar e mecanismo de auto-validação social. Aqui, a performance deixa de ser apenas uma exigência externa e transforma-se em uma prática de autoexploração permanente: **o estudante negro passa a sustentar simultaneamente a pressão acadêmica e a necessidade de reafirmar continuamente sua posição dentro de um espaço historicamente marcado por desigualdades raciais.**

É justamente a articulação entre essas três dimensões — **racialização do pertencimento acadêmico, custo subjetivo da adaptação e hiperperformance como estratégia de sobrevivência** — que permite compreender e nomear o Burnout Racial como uma categoria analítica distinta do burnout acadêmico tradicional. O Burnout Racial, portanto, não representa apenas um aumento quantitativo da exaustão acadêmica; ele corresponde a uma forma qualitativamente distinta de sofrimento, produzida quando as exigências da Sociedade do Desempenho se encontram com os efeitos históricos do racismo sobre o sujeito negro. A partir dessa compreensão, emerge a figura analítica do Sujeito Duplamente

Exausto: aquele que não apenas vivenciam o desgaste produzido pela lógica contemporânea da performance acadêmica, mas que carrega, de forma permanente, o custo subjetivo de existir e se legitimar em um espaço atravessado por hierarquias raciais.

Nesse cenário, o estudante negro não é convocado apenas a produzir, mas também a demonstrar, de modo dilatado e recorrente, sua competência, pertencimento e adequação diante de um ambiente onde sua presença ainda pode ser atravessada pela suspeita. O desempenho deixa, então, de funcionar apenas como critério acadêmico e passa a assumir uma dimensão de validação da própria presença. Ou seja, não basta estudar, produzir ou alcançar resultados, é necessário demonstrar continuamente controle emocional e capacidade de adaptação diante de referenciais de excelência historicamente construídos a partir da branquitude institucional. É precisamente nessa sobreposição (exigência da performance acadêmica e esforço contínuo de legitimação racial) que confere ao Sujeito Duplamente Exausto sua especificidade analítica: ele habita uma dimensão do sofrimento que os instrumentos tradicionais de mensuração do burnout não foram originalmente construídos para captar.

5. Metodologia

5.1. Caracterização da pesquisa

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza mista, combinando abordagens qualitativas e quantitativas de forma convergente e complementar. O design deste delineamento misto se justifica pela complexidade do fenômeno investigado, especialmente em sua dimensão racializada, que não pode ser apreendida adequadamente por uma única perspectiva metodológica, como dito anteriormente. Enquanto a abordagem quantitativa permite medir a extensão e a distribuição do esgotamento psíquico na amostra investigada, a abordagem qualitativa possibilita compreender os sentidos, relatos, experiências subjetivas e determinantes estruturais que os dados numéricos, isoladamente, não conseguem revelar. Nesse sentido, há confluência de saberes que nos orientam na valorização dos depoimentos e das experiências dos participantes, compreendendo-os como formas legítimas de produção de conhecimento. Tal perspectiva reconhece o

encontro entre diferentes saberes em movimento, considerando suas origens, autorias e finalidades, de modo que as divergências não sejam vistas como obstáculos, mas como expressões da diversidade que enriquecem a análise.

5.2. Participantes e Perfil das Amostras

A amostra foi constituída por 54 estudantes vinculados à Universidade Federal de Uberlândia (UFU), matriculados em cursos de graduação, mestrado ou doutorado, recrutados por meio de amostragem não probabilística por conveniência. A participação foi voluntária e aberta a qualquer estudante universitário da instituição, independentemente do curso, período ou autodeclaração racial, em consonância com o caráter exploratório da pesquisa. Embora o referencial teórico deste trabalho se concentre na experiência de estudantes negros, a composição heterogênea da amostra permite análises comparativas exploratórias e amplia a compreensão do fenômeno em seu contexto institucional mais amplo. O perfil sociodemográfico dos participantes foi caracterizado por meio de quinze variáveis coletadas na seção inicial do instrumento de pesquisa (e pergunta aberta ao fim):

- a) **Idade;**
- b) **Gênero;**
- c) **Orientação sexual;**
- d) **Raça/cor;**
- e) **Etapas da formação acadêmica;**
- f) **Estado civil;**
- g) **Situação de trabalho;**
- h) **Renda familiar mensal;**
- i) **Responsabilidade financeira;**
- j) **Situação acadêmica atual;**
- k) **Período ou série do curso;**
- l) **Turno;**
- m) **Momento do semestre;**
- n) **Participação em atividades de conclusão de curso;**
- o) **Campo aberto para observações livres.**

Essa caracterização ampla buscou não apenas descrever o perfil da amostra, mas também possibilitar análises de subgrupos e a articulação entre condições sociodemográficas e indicadores da Síndrome de Burnout.

5.3. Instrumentos de pesquisa

Para a mensuração da Síndrome de Burnout no contexto acadêmico, foi utilizado como referência o Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), desenvolvido por Schaufeli *et al* (2002). O instrumento foi concebido para avaliar o burnout entre estudantes a partir de três dimensões centrais: Exaustão Emocional, relacionada ao esgotamento decorrente das demandas acadêmicas; Descrença ou Cinismo, associada ao distanciamento e à perda de envolvimento com os estudos; e Eficácia Profissional, referente à percepção de competência e realização nas atividades acadêmicas. No contexto brasileiro, o instrumento foi adaptado e validado por Carlotto e Câmara (2006), preservando a estrutura multidimensional do modelo proposto por Schaufeli *et al*. As autoras demonstraram evidências satisfatórias de validade e consistência interna para sua utilização em estudantes brasileiros, consolidando o MBI-SS como uma das principais referências para investigação do burnout acadêmico no país.

Tomando como referência o modelo proposto por Schaufeli *et al*. (2002) e sua adaptação brasileira por Carlotto e Câmara (2006), foi elaborado o instrumento utilizado nesta pesquisa. A construção do questionário baseou-se nas dimensões conceituais da Síndrome de Burnout descritas na literatura, sendo desenvolvidos itens específicos para o contexto investigado. As respostas foram registradas em escala Likert de 7 pontos (0 a 6), onde:

- 0 = **Nunca;**
- 1 = **Algumas vezes no ano;**
- 2 = **Uma vez no mês;**
- 3 = **Algumas vezes no mês;**
- 4 = **Uma vez por semana;**
- 5 = **Algumas vezes na semana;**
- 6 = **Todos os dias.**

Além das dimensões tradicionalmente associadas ao burnout acadêmico, foram incluídas questões relacionadas ao locus de controle, visando explorar possíveis associações entre percepção de controle e indicadores de esgotamento acadêmico. Considerando as adaptações realizadas para esta pesquisa, as dimensões foram operacionalizadas como Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal. Sendo que os itens foram distribuídos entre as dimensões com base na literatura sobre burnout acadêmico e nos objetivos específicos da investigação, preservando a coerência teórica dos construtos avaliados.

Tabela 1 - Dimensões do Instrumento		
Dimensão	Descrição	Nº de itens
Exaustão Emocional	Avalia sentimentos de esgotamento físico e emocional decorrentes das demandas acadêmicas.	9
Despersonalização	Avalia atitudes de distanciamento, indiferença ou envolvimento reduzido em relação aos estudos e ao ambiente acadêmico.	5
Realização Pessoal	Avalia a percepção de competência, eficácia e realização nas atividades acadêmicas.	8
Locus de Controle	Avalia a percepção do estudante sobre o grau de controle que exerce sobre seu desempenho e trajetória acadêmica.	6

O instrumento final foi composto por 28 itens destinados à avaliação das dimensões relacionadas ao burnout acadêmico e 6 itens referentes ao locus de controle, totalizando 34 questões em escala Likert de sete pontos. A versão integral do questionário encontra-se apresentada no Apêndice.

Em complemento ao instrumento adaptado, o questionário incluiu um espaço aberto para comentários, opcional. Este se tornou sem pretensão alguma um meio da qual os participantes foram convidados a descrever, com suas próprias palavras, como percebiam o impacto da vida acadêmica sobre sua saúde mental e bem-estar. Embora, novamente, inicialmente sem pretensão analítica, esse espaço aberto acabou constituindo o corpo textual submetido à análise qualitativa. Nesse contexto, deu-se a combinação metodológica complementar entre instrumento estruturado e questão aberta, expressando a lógica do desenho metodológico misto adotado.

Enquanto o primeiro mensura, o segundo busca compreender os significados e experiências atribuídos pelos participantes às vivências acadêmicas.

5.4. Procedimentos de Coleta e Análise

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário eletrônico desenvolvido na plataforma Microsoft Forms. O instrumento foi disponibilizado online e divulgado em redes sociais, grupos de comunicação acadêmica e grupos de WhatsApp durante o período de aplicação da pesquisa. A escolha pela coleta remota fundamentou-se tanto na ampliação do alcance da pesquisa quanto na possibilidade de maior anonimato aos participantes. O formato digital permitiu atingir estudantes de diferentes cursos e turnos, reduzindo limitações logísticas da aplicação presencial. Além disso, o anonimato favorece maior liberdade na expressão de experiências subjetivas relacionadas ao sofrimento psíquico e à saúde mental, contribuindo para respostas mais espontâneas e reflexivas. A participação foi voluntária e anônima, condicionada à leitura e ao aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado na página inicial do formulário e em anexo neste trabalho.

5.4.1. Dos Dados Quantitativos

Para o cálculo dos escores, adotou-se como referência a estrutura tridimensional proposta pelo MBI-SS, contemplando as dimensões Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal. As análises estatísticas foram realizadas no software Jamovi (versão 2.6), integrado ao ambiente estatístico R (versão 4.4). Inicialmente, realizou-se a análise de confiabilidade interna das dimensões do instrumento por meio do coeficiente alfa de Cronbach (α), utilizado para verificar a consistência do instrumento, isto é, o grau de coerência entre os itens de cada dimensão na mensuração do mesmo construto. A interpretação dos resultados seguiu os critérios propostos por Nunnally (1978)⁵ considerando valores

⁵ **Jum Clarence Nunnally Jr.** (1924–1982) foi um renomado psicólogo e professor titular na Universidade Vanderbilt. Nascido nos Estados Unidos, alcançou destaque internacional com a publicação do livro **Psychometric Theory** (1967; 1978), obra que se tornou a principal referência metodológica para a investigação quantitativa, psicometria e validação de testes nas ciências do comportamento e da educação.

de α superiores a 0,70 como indicativos de consistência interna satisfatória e superiores a 0,90 como excelentes.

Também foram calculadas estatísticas descritivas para as dimensões da Síndrome de Burnout, incluindo médias, desvios-padrão, valores mínimos e máximos, com o objetivo de caracterizar a distribuição dos dados na amostra pesquisada. Foram obtidos escores independentes para Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal. Além da análise individual dessas dimensões, foi construído um índice global de burnout para fins exclusivamente descritivos e exploratórios, permitindo a caracterização geral da intensidade do fenômeno na amostra. Esse índice não substitui a interpretação das dimensões específicas do instrumento, sendo utilizado apenas como recurso complementar de análise.

Para a análise comparativa entre grupos, utilizou-se o teste t de Student nas situações envolvendo dois grupos independentes, permitindo verificar diferenças estatisticamente significativas entre as médias. Nos casos envolvendo três ou mais grupos, empregou-se a Análise de Variância (ANOVA), apropriada para comparações simultâneas entre múltiplos grupos. Adicionalmente, aplicou-se a correlação de Spearman para investigar associações entre variáveis ordinais ou que não atenderam aos pressupostos de normalidade, possibilitando a identificação de relações entre as variáveis sem a exigência de distribuição normal dos dados.

Considerando que a versão adaptada utilizada nesta pesquisa não dispõe de pontos de corte normativos previamente estabelecidos, a classificação dos participantes foi realizada com base na distribuição interna do índice global de burnout obtido na própria amostra. Para tanto, foram utilizados os percentis 33 e 66 como critérios de categorização. Participantes com escores até o percentil 33 foram classificados como **baixo burnout**; aqueles situados entre os percentis 34 e 66 foram classificados como **burnout moderado**; e aqueles com escores superiores ao percentil 66 foram classificados como **alto burnout**. A adoção desse procedimento permitiu identificar níveis relativos de intensidade do fenômeno entre os participantes, respeitando o caráter exploratório da pesquisa e as especificidades do instrumento adaptado utilizado.

5.4.2. Dos Dados Qualitativos

Para o tratamento dos dados qualitativos, optou-se pela análise de conteúdo temática (Bardin, 2016)⁶. Usando uma abordagem interpretativa que organiza o material discursivo por saturação de sentido, identificando núcleos temáticos recorrentes sem a imposição de categorias analíticas prévias. A escolha não foi arbitrária, mas calibrada à natureza do corpus disponível. Afinal, é o próprio material que dita o rigor possível, e não o inverso.

O corpus textual desta pesquisa foi constituído pelas respostas ao campo discursivo opcional do questionário socioeconômico: preenchido por 11 dos 54 participantes, dos quais 9 produziram conteúdo substantivo sobre sua experiência acadêmica, totalizando 26 segmentos textuais e 514 palavras, com vocabulário de 218 formas distintas após a remoção de termos gramaticais. Portanto, acaba se tratando de um *corpus* de natureza exploratória se considerarmos a configuração do instrumento de coleta, que reservou ao relato livre um espaço opcional e não obrigatório. Os nove relatos foram lidos e organizados em eixos temáticos a partir da interpretação da autora, considerando o referencial teórico da pesquisa. Em vez de uma classificação automática baseada na repetição de palavras, buscou-se identificar significados recorrentes que aparecem ao longo dos relatos, mesmo quando expressos de formas diferentes pelos participantes.

É justamente essa repetição, mesmo em escala reduzida, que confere aos eixos temáticos sua validade interpretativa: três relatos que nomeiam a exaustão emocional em termos quase idênticos, ou cinco que articulam trabalho e tempo como faces de uma mesma privação, não constituem acaso, mas indício de uma estrutura de sofrimento compartilhada. Contudo, é preciso que essa validade interpretativa não seja confundida com “representatividade estatística”. A análise de conteúdo, tal como aqui empregada, não pretende saturar o campo discursivo nem generalizar seus achados à população de estudantes investigada, mas oferecer uma camada de leitura qualitativa que ilumina, por dentro, o que os números apenas quantificam por fora.

⁶ **Laurence Bardin (1937–2021):** foi uma renomada psicóloga e professora assistente na Universidade de Paris V (René Descartes). Nascida na França, alcançou destaque internacional com a publicação do livro "Análise de Conteúdo" (1977), obra que se tornou a principal referência metodológica para a investigação qualitativa e empírica nas ciências sociais e da comunicação.

A integração entre os dados quantitativos e qualitativos ocorreu na etapa de discussão dos resultados, segundo uma lógica de convergência entre abordagens: os padrões estatísticos identificados pelo MBI-SS foram articulados aos eixos temáticos extraídos da análise de conteúdo, permitindo interpretar os resultados quantitativos à luz das experiências e percepções expressas pelos participantes que se dispuseram a falar no espaço discursivo do questionário. Essa dualidade metodológica fortalece a consistência analítica da pesquisa ao integrar diferentes formas de produção e interpretação dos dados, permanecendo coerente com a perspectiva epistemológica que sustenta este estudo: a de que o burnout é, simultaneamente, fenômeno mensurável em seus indicadores estatísticos e experiência vivida pelos estudantes em sua singularidade. Afinal, nomear estatisticamente um fenômeno e compreendê-lo discursivamente são operações complementares, não concorrentes. E é justamente nesse complemento que reside a contribuição metodológica deste trabalho.

5.5. Limitações do Estudo

Antes da apresentação dos resultados, é importante destacar algumas limitações que devem ser consideradas em sua interpretação. A explicitação dessas limitações constitui, por si só, um exercício de responsabilidade metodológica, permitindo situar os alcances e os limites inferenciais dos achados produzidos.

A primeira e principal limitação refere-se ao tamanho da amostra. Com 54 participantes, o poder estatístico disponível para detectar diferenças significativas entre subgrupos, especialmente entre grupos raciais, mostrou-se restrito. Segundo os parâmetros propostos por Cohen (1992)⁷, pesquisas que investigam efeitos de magnitude média demandam, em geral, amostras superiores à utilizada neste estudo para alcançar níveis considerados adequados de poder estatístico. Dessa forma, a ausência de significância estatística em determinadas comparações não deve ser interpretada como evidência da inexistência de diferenças entre os grupos analisados, mas como possível reflexo das limitações decorrentes do tamanho

⁷ **Jacob Cohen (1923–1998)**: foi um psicólogo e estatístico norte-americano, amplamente reconhecido por suas contribuições à metodologia científica e à estatística aplicada às ciências sociais. É especialmente conhecido pelos estudos sobre tamanho de efeito e poder estatístico, utilizados como referência em pesquisas quantitativas.

amostral. Tal questão torna-se ainda mais evidente quando comparada ao universo estudantil da Universidade Federal de Uberlândia, que possui aproximadamente 19.861 estudantes matriculados em cursos presenciais de graduação e 424 em programas de educação a distância (EAD), segundo dados do Anuário UFU de 2022. Assim, a proporção da amostra evidencia limitações quanto à representatividade estatística da pesquisa, especialmente diante da heterogeneidade social, racial e acadêmica existente no interior da instituição.

Além disso, a utilização de uma amostragem não probabilística por conveniência constitui uma segunda limitação relevante, uma vez que os participantes foram alcançados por meio da divulgação do questionário em redes sociais, grupos acadêmicos e canais digitais de comunicação, sem seleção aleatória dos sujeitos pesquisados. Dessa forma, os resultados devem ser interpretados com cautela, sendo mais adequado compreendê-los como indicativos de tendências observadas entre os participantes da pesquisa do que como dados passíveis de generalização para a totalidade dos estudantes da instituição.

Uma terceira limitação refere-se à própria natureza da hipótese central deste trabalho. O conceito de Burnout Racial, proposto como categoria analítica para interpretação dos dados, possui caráter exploratório e opera em um plano distinto daquele das hipóteses estatísticas tradicionais. Diferentemente de abordagens que buscam exclusivamente identificar diferenças quantitativas entre grupos, esta pesquisa parte da compreensão de que experiências de sofrimento podem apresentar intensidades semelhantes nos indicadores mensurados e, ainda assim, possuir determinações sociais, históricas e simbólicas distintas. Dessa forma, a investigação não pretende demonstrar a existência de um fenômeno racial por meio de diferenças estatísticas isoladas, mas explorar a possibilidade de que determinadas experiências acadêmicas sejam atravessadas por condições específicas associadas ao racismo estrutural e institucional.

Uma quarta limitação à etapa qualitativa da pesquisa. O corpus analisado foi constituído por relatos espontâneos registrados em um campo aberto e opcional do questionário, resultando em nove contribuições consideradas substantivas para análise. Embora esses relatos tenham possibilitado a identificação de temas relevantes para a compreensão das experiências acadêmicas dos participantes, seu

caráter voluntário e sua reduzida extensão recomendam cautela quanto à amplitude interpretativa dos achados. Assim, os resultados qualitativos devem ser compreendidos como indicativos de experiências presentes na amostra, e não como representação exaustiva da realidade vivenciada pelos estudantes da instituição.

A sazonalidade da coleta também deve ser considerada uma limitação relevante. O período de aplicação do questionário coincidiu com o encerramento do semestre letivo, contexto marcado pelo acúmulo de avaliações, prazos acadêmicos e finalização de Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs). Soma-se a isso a permanência de impactos institucionais e pedagógicos decorrentes do período pós-pandêmico da COVID-19, cujos efeitos ainda atravessam parte da experiência universitária contemporânea.

Esse cenário pode ter contribuído para níveis circunstancialmente elevados de estresse e exaustão entre os participantes, influenciando os indicadores de burnout observados de maneira que não necessariamente reflita, de forma integral, as condições estruturais permanentes da vivência universitária. Por fim, o delineamento transversal da pesquisa impede análises sobre a evolução temporal do burnout, bem como o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis investigadas. Estudos longitudinais, acompanhando os participantes ao longo de sua trajetória acadêmica, seriam mais adequados para compreender as transformações do fenômeno e seus possíveis determinantes ao longo do tempo.

Por fim, embora o instrumento utilizado tenha incluído seis itens destinados à avaliação do locus de controle — compreendido como a percepção do estudante sobre o grau de controle que exerce sobre seu desempenho e trajetória acadêmica —, os dados coletados nessa dimensão não foram submetidos a análise aprofundada neste trabalho. Após avaliação preliminar, verificou-se que sua integração analítica exigiria um referencial teórico próprio, dedicado às relações entre percepção de controle, autoeficácia e esgotamento acadêmico, o que extrapolaria o escopo e os objetivos centrais desta pesquisa. A dimensão foi, portanto, preservada no instrumento por seu potencial exploratório, sendo sua análise sistemática indicada como agenda para investigações futuras que disponham de amostra e delineamento adequados para esse fim.

Essas limitações não invalidam os resultados obtidos, mas delimitam os contornos analíticos dentro dos quais as conclusões deste trabalho devem ser compreendidas. Mais do que obstáculos, elas evidenciam possibilidades de aprofundamento e caminhos para futuras investigações acerca das relações entre burnout acadêmico, desigualdades raciais e sofrimento psíquico no contexto universitário.

6. Resultados

A análise dos dados quantitativos demonstrou indicadores relevantes de esgotamento acadêmico entre os participantes da pesquisa. A amostra, composta por 54 estudantes vinculados à Universidade Federal de Uberlândia, apresentou elevados índices de consistência interna nas três dimensões avaliadas. Essa consistência foi medida por meio do coeficiente alfa de Cronbach, indicador estatístico que avalia se os itens de um questionário medem de forma coerente um mesmo fenômeno. Quanto mais próximo de 1 for esse coeficiente, maior é a confiabilidade do instrumento.

Neste estudo, os valores encontrados foram de **0,908 para Exaustão Emocional (EE)**, **0,926 para Despersonalização (DE)** e **0,912 para Realização Pessoal (RP)**. Todos os coeficientes ficaram acima de 0,90, patamar considerado excelente na literatura psicométrica (Nunnally, 1978), indicando que o instrumento apresentou elevada confiabilidade para avaliar as dimensões do burnout entre os estudantes participantes.

Para fins descritivos, foi construído um índice global de burnout a partir das três dimensões avaliadas. Como a versão adaptada do instrumento utilizada nesta pesquisa não possui pontos de corte oficialmente estabelecidos para definir níveis de burnout, a classificação foi realizada com base na distribuição dos resultados da própria amostra. Para isso, utilizaram-se os percentis 33 e 66, procedimento estatístico que divide os participantes em três grupos de tamanho semelhante. Dessa forma, **35,2%** dos estudantes foram classificados na categoria de maior intensidade relativa de burnout, **31,5%** na categoria intermediária e **33,3%** na categoria de menor intensidade relativa. Essa classificação possui caráter

exclusivamente descritivo e exploratório, servindo apenas para identificar diferenças na intensidade do fenômeno entre os participantes da pesquisa.

As médias obtidas nas três dimensões reforçam a presença de indicadores expressivos de esgotamento acadêmico. A dimensão **Exaustão Emocional (EE)** apresentou média de **3,66**, com **desvio padrão (DP) de 1,78**; a dimensão **Despersonalização (DE)** apresentou média de **3,87** e **DP de 1,42**; e a dimensão **Realização Pessoal (RP)** apresentou média de **3,17**, com **DP de 1,31**. O desvio padrão (DP) é uma medida que indica o quanto as respostas dos participantes variaram em torno da média: valores mais elevados significam maior diversidade de respostas, enquanto valores menores indicam que os participantes responderam de forma mais semelhante entre si.

Nesta pesquisa, a dimensão Exaustão Emocional apresentou a maior variação entre os estudantes. A dimensão Realização Pessoal foi analisada com pontuação invertida, isto é, escores mais altos correspondem a menor percepção de realização e, conseqüentemente, a maior nível de burnout. Considerando que a escala varia de 0 a 6, os resultados sugerem que sentimentos relacionados ao esgotamento, ao distanciamento das atividades acadêmicas e à diminuição da percepção de realização pessoal estão presentes de forma relevante entre os participantes.

Algumas tendências observadas merecem destaque. O momento do semestre apresentou diferenças importantes entre as médias observadas. Estudantes que responderam ao questionário durante o meio do semestre apresentaram score médio de burnout de **3,81**, valor superior ao observado entre aqueles que responderam no início do semestre (**2,21**) e durante períodos de recesso (**2,76**). Embora essas diferenças não tenham alcançado significância estatística, os resultados sugerem, de forma exploratória, que o aumento das demandas acadêmicas ao longo do semestre pode estar relacionado à intensificação do esgotamento.

Também foram observadas diferenças entre estudantes que estavam desenvolvendo o TCC e aqueles que não se encontravam nessa condição. Os participantes envolvidos com o TCC apresentaram média de burnout de **3,92**,

enquanto os demais registraram média de **3,36**. Embora essa diferença não tenha sido estatisticamente significativa ($p = 0,126$), o resultado é compatível com estudos que apontam o desenvolvimento do TCC como um período de maior pressão acadêmica e emocional. De modo semelhante, estudantes que relataram possuir responsabilidade financeira parcial apresentaram os maiores escores médios de burnout (**3,95**), superando aqueles que assumiam integralmente suas despesas (**3,34**) e aqueles sem responsabilidades financeiras diretas (**2,87**). Embora esses resultados também devam ser interpretados de forma exploratória, eles sugerem que a necessidade de conciliar demandas econômicas e acadêmicas pode representar um fator adicional de sobrecarga, hipótese que merece aprofundamento em pesquisas futuras com amostras mais amplas.

Em conjunto, os resultados quantitativos indicam que o esgotamento acadêmico constitui um fenômeno presente na amostra investigada, manifestando-se de forma multidimensional e associado, ainda que de maneira exploratória, a aspectos relacionados à organização da vida acadêmica, às exigências de permanência universitária e às condições materiais vivenciadas pelos estudantes.

6.1. Conexões com a Hipótese de Burnout Racial

A hipótese central desta pesquisa sustenta que o esgotamento acadêmico entre estudantes negros pode ser compreendido como resultado da articulação entre desigualdades estruturais, pressões institucionais e custos subjetivos associados à permanência no ensino superior. Nesse contexto, a análise qualitativa buscou compreender como os próprios participantes descrevem suas experiências de sofrimento acadêmico e em que medida tais experiências dialogam com os processos discutidos pelo referencial teórico.

A análise de conteúdo temático dos relatos permitiu identificar três eixos principais de experiência, além de uma sinalização específica de sofrimento psíquico grave. Para preservar o anonimato dos participantes, os depoimentos foram identificados pela letra E (estudante), seguida de numeração sequencial. A síntese dos eixos identificados é apresentada na tabela de eixos temáticos observados abaixo:

TABELA 2 - Eixos Temáticos		
Eixo temático	Respondentes	Conteúdo característico
Conciliação trabalho-estudo e tempo	IDs 9, 12, 42, 45, 49	Jornadas integrais, deslocamento ("2 horas de ônibus"), ausência de tempo para estudar fora da universidade, trabalho como condição de sobrevivência
Exaustão emocional explícita	IDs 12, 37, 39	Linguagem de sofrimento direto ("Isso é o Inferno"; "Chorei hoje"; apatia, esgotamento emocional, dúvida sobre o vínculo do sofrimento com a vida acadêmica)
Crítica institucional e pedagógica	IDs 9, 31	Sobrecarga de leitura desproporcional à carga horária, incompatibilidade de horários de estágio com turno noturno, percepção de desinteresse docente e institucional, qualificação da universidade como "elitista"
Sofrimento psíquico grave	ID 31	Menção a tendências depressivas e suicidas entre colegas do curso, associada à percepção de negligência docente e institucional

O primeiro eixo, denominado **"Conciliação trabalho-estudo e tempo"**, reuniu relatos que evidenciam as dificuldades enfrentadas pelos estudantes para conciliar as demandas acadêmicas com o trabalho remunerado, os deslocamentos diários e as responsabilidades financeiras. Os excertos apresentados a seguir ilustram essa temática recorrente entre os participantes.

- a. *"Ninguém merece trabalhar por 8 horas no dia (ficando 10 horas no trabalho por conta do intervalo de almoço), pegar 2 horas de ônibus e ainda ter que estudar. Isso é o Inferno. Estamos no Inferno." (E12)*
- b. *"Um fator limitante para quem trabalha e estuda é o tempo para estudar fora da Universidade!" (E42)*
- c. *"Conciliar uma rotina de estudos integral com a necessidade de trabalhar para sobreviver sempre foi e será o maior desafio para alguém de baixa renda que ingressou na universidade." (E45)*

Os participantes mencionaram rotinas marcadas pela escassez de tempo para estudo extraclasse, longos períodos de deslocamento e necessidade de

manutenção de atividades laborais como condição para permanência no ensino superior. Esse conjunto de relatos evidencia que o sofrimento acadêmico não pode ser compreendido exclusivamente como resultado das exigências pedagógicas da universidade, mas também como expressão de condições materiais que atravessam a trajetória estudantil. Tal interpretação dialoga com a literatura sobre permanência estudantil e desigualdades sociais no ensino superior brasileiro, especialmente no que se refere às dificuldades enfrentadas por estudantes oriundos de grupos historicamente vulnerabilizados.

O segundo eixo, denominado **“Exaustão emocional explícita”**, concentrou relatos caracterizados por expressões diretas de sofrimento psíquico. Termos associados ao choro, à apatia, ao desânimo e ao esgotamento emocional apareceram de forma recorrente entre os participantes que se manifestaram no campo aberto do questionário.

- d. *“Chorei hoje, tô quase chorando agora, sinto (que) não consigo fazer nada direito. [...]” (E37)*
- e. *“[...] Frequentemente, me pego em um estado apático, isto é, não consigo sentir nenhum tipo de emoção em relação a alguma coisa. [...]” (E39)*

Em alguns casos, os próprios estudantes demonstraram dificuldade em distinguir se o sofrimento relatado decorria exclusivamente da experiência acadêmica ou de outras dimensões de suas vidas. Ainda assim, a intensidade emocional presente nos depoimentos revela elementos compatíveis com a dimensão de Exaustão Emocional descrita pela literatura clássica sobre burnout, sugerindo que a vivência universitária pode constituir importante fator de desgaste psíquico.

O terceiro eixo, denominado **“Crítica institucional e pedagógica”**, reuniu manifestações relacionadas à organização acadêmica e ao funcionamento institucional da universidade. Os relatos apontaram sobrecarga de leituras, incompatibilidade entre horários de estágio e estudo, percepção de desinteresse por parte de docentes e dificuldades estruturais associadas à permanência estudantil.

- f. *“acredito que o adoecimento dos estudantes do curso de história estão cada vez mais depressivos e com tendências suicidas. infelizmente, é visto como*

os professores estão se importando menos com isso. além disso, a universidade se importa bem menos." (E9)

- g.** *"[...] Terceiro ponto para mim é a falta de noção de alguns professores ao escolher os textos das leituras das disciplinas, tem professor que passa 60/70/80 páginas de um livro/tese ou até 110 páginas (um livro completo) como eu já tive para um único dia de aula de menos de 3h e 30 min. Caraca! Entendo a importância dos textos, muitos são interessantíssimos, mas é sacanagem!!! [...]" (E9)*
- h.** *"Esse período peguei 8 matérias então tem sido bem difícil mas tento não perder o pique por mais que as coisas fujam do esperado." (E33)*

Diferentemente dos eixos anteriores, centrados na experiência individual do sofrimento, este conjunto de narrativas desloca a atenção para aspectos institucionais do ambiente universitário, indicando que parte do esgotamento relatado é percebida pelos próprios estudantes como resultado de condições organizacionais e pedagógicas que, na percepção dos participantes, contribuem para a intensificação das demandas acadêmicas e para o desgaste associado à permanência universitária.

Além dos três eixos principais, foi identificado um relato contendo menções a tendências depressivas e suicidas entre estudantes do curso. Embora essa manifestação tenha aparecido de forma isolada e não constitua um eixo temático propriamente dito, sua presença merece registro em razão da gravidade do conteúdo relatado. Tal ocorrência reforça a necessidade de que discussões sobre saúde mental no contexto universitário sejam acompanhadas por estratégias institucionais de acolhimento, prevenção e encaminhamento adequado de situações de sofrimento intenso.

- i.** *"Acredito que o adoecimento dos estudantes do curso de História estão cada vez mais depressivos e com tendências suicidas. Infelizmente, é visto como os professores estão se importando menos com isso. Além disso, a universidade se importa bem menos." (E31)*

E embora o relato represente uma percepção individual, sua gravidade merece destaque por evidenciar a presença de sinais de alerta relacionados à

saúde mental dos estudantes, reforçando a necessidade de estratégias institucionais de acolhimento, prevenção e acompanhamento psicológico.

Em conjunto, os eixos identificados sugerem que o burnout não se restringe a fatores individuais ou disposicionais, mas emerge da interação entre condições materiais de permanência, experiências subjetivas de desgaste emocional e características institucionais do ambiente universitário. Embora os dados produzidos nesta pesquisa não permitam afirmar a existência de diferenças estatisticamente demonstráveis entre grupos raciais, os relatos analisados apresentam elementos compatíveis com discussões presentes na literatura sobre desigualdades raciais, permanência estudantil e sofrimento psíquico. Nesse sentido, os resultados oferecem suporte exploratório para a hipótese do Burnout Racial, sem que isso constitua evidência conclusiva de sua ocorrência na população investigada.

6.2. Síntese da Análise

Em conjunto, os resultados quantitativos e qualitativos indicam que o esgotamento acadêmico constitui um fenômeno relevante e estruturalmente presente entre os estudantes investigados. Os dados quantitativos evidenciaram níveis expressivos de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, com elevada consistência interna entre as dimensões avaliadas. Aproximadamente dois terços da amostra apresentaram algum grau de burnout, dado que, por si só, não deveria ser lido como estatística, mas como interpelação às instituições que organizam a vida acadêmica.

A análise de conteúdo temática, ancorada em Bardin (2016), revelou como esse esgotamento é vivenciado pelos próprios estudantes em seu cotidiano. Os três eixos identificados: **conciliação trabalho-estudo e tempo**, **exaustão emocional explícita** e **crítica institucional e pedagógica** não constituem categorias isoladas. Eles se articulam em uma estrutura de sofrimento compartilhada, expressa em vocabulários distintos mas convergentes: o cansaço do E12 que chama a rotina de "Inferno", a apatia do E39, a crítica do E9 à sobrecarga de leituras e ao desinteresse docente são faces diferentes de uma mesma exaustão que o instrumento quantitativo mensura, mas não consegue nomear por dentro.

Embora as comparações entre grupos sociodemográficos não tenham atingido significância estatística, algumas tendências merecem atenção analítica. O momento do semestre revelou a maior variação entre grupos: estudantes no meio do período letivo apresentaram score médio de 3,81, bem acima dos 2,21 do início e o final do semestre (Média (**M**) = 3,67) manteve o esgotamento em patamar igualmente elevado, sugerindo que a intensidade não recua com a aproximação do encerramento, mas permanece até o recesso propriamente dito. A responsabilidade financeira parcial produziu os maiores scores médios (Média (**M**) = 3,95), padrão que aponta para a zona de ambiguidade entre dependência e autonomia como fator específico de sobrecarga. Não a independência total, mas a suspensão entre os dois estados.

No que se refere à hipótese central deste trabalho, os resultados não permitem afirmar a existência de diferenças estatisticamente demonstráveis entre grupos raciais. Essa impossibilidade, contudo, não é silêncio: ela é coordenada. É o ponto exato onde o instrumento encontra seu teto e onde a hipótese do Burnout Racial permanece aberta, sustentada não pela confirmação estatística que os dados não têm poder para produzir, mas pela convergência entre o referencial teórico e o que os relatos revelam. As dificuldades de permanência, a conciliação entre trabalho e estudo, o desgaste da vida acadêmica narrado pelo E45 como condição crônica de sobrevivência... Esses elementos dialogam diretamente com os mecanismos descritos por Fanon, Han e Carneiro. O sofrimento está nos dados. Sua distribuição racial exige pesquisa futura com instrumentos e amostras à altura da pergunta.

6.2.1. Implicações da Pesquisa

Os resultados desta pesquisa não se esgotam na análise do fenômeno investigado. Ao evidenciar a presença estrutural do esgotamento acadêmico e sua articulação com condições materiais, institucionais e subjetivas, o estudo aponta para a necessidade de respostas que reconheçam a complexidade do que foi encontrado.

Os dados reforçam a insuficiência de abordagens que compreendam o adoecimento psíquico como questão exclusivamente individual. Os relatos analisados evidenciam que parte significativa do sofrimento está ancorada em condições estruturais: a necessidade de trabalhar para permanecer na universidade, o tempo consumido pelo deslocamento, a sobrecarga pedagógica percebida como indiferente às condições reais de vida dos estudantes. Serviços de atendimento psicológico são fundamentais, mas não alcançam o que é produzido antes da chegada do estudante à clínica.

Os dados destacam a relevância das políticas de assistência e permanência. Não como benefício secundário, mas como condição de possibilidade da própria experiência acadêmica. Estudantes que conciliam jornadas de trabalho integral com a graduação não habitam a mesma universidade que estudantes com dedicação exclusiva. E qualquer política que ignore essa diferença reproduz, sob o discurso da universalidade, uma desigualdade estrutural.

As tendências observadas no momento do semestre sugerem que intervenções preventivas e calendarizadas — e não apenas reativas — precisam ser incorporadas ao ciclo acadêmico. O esgotamento não é uma crise pontual. Ele se acumula. E os dados indicam que ele não espera o fim do semestre para atingir seu pico.

Por fim, no que se refere ao Burnout Racial, os resultados não permitem conclusões quantitativas definitivas, mas mantêm a questão aberta com mais precisão do que ela tinha antes. A ausência de significância estatística entre grupos raciais não encerra a discussão e sim demarca o limite deste instrumento e o tamanho da tarefa que resta. O sofrimento de estudantes negros na universidade pública brasileira não precisa de mais hipóteses. Precisa de pesquisa capaz de ouvi-lo com o rigor que ele exige.

7. Considerações Finais

Este trabalho partiu de uma pergunta que emerge da experiência: *de que modo a lógica do desempenho neoliberal, operada por dispositivos disciplinares e*

psicopolíticos no interior da universidade pública, articula-se ao racismo estrutural e institucional na produção de sofrimento psíquico e esgotamento acadêmico entre estudantes negros? ou melhor: “De que modo a universidade amplifica ou não o caminho percorrido, do referencial teórico à análise empírica, não resultou em uma resposta definitiva, mas em um mapa mais preciso da questão. E esse deslocamento, longe de constituir um limite do estudo, é talvez sua contribuição mais honesta.

Do ponto de vista teórico, a articulação entre a analítica do poder foucaultiana, a crítica da Sociedade do Desempenho em Han, a fenomenologia do sujeito negro em Fanon, Lélia Gonzalez e Neusa Santos Souza, e a análise do racismo estrutural em Almeida e Carneiro permitiu construir um enquadramento original para compreender o burnout como fenômeno historicamente situado e racialmente distribuído.

O conceito de Burnout Racial, proposto neste trabalho como categoria analítica, nomeia uma forma de esgotamento que não se reduz à sobrecarga acadêmica genérica, mas emerge da sobreposição de pressões materiais, simbólicas e raciais. O custo psíquico da vigilância de si, da máscara, da hiperperformance como defesa contra a suspeição, do enclausuramento na liberdade e do racismo por denegação que, como demonstrou Gonzalez, sustenta a desigualdade ao mesmo tempo em que se recusa a reconhecê-la.

Nomear esse fenômeno é, antes de tudo, um ato político: é afirmar que o cansaço de estudantes negros na universidade pública não é inevitável, mas produzido e, portanto, **passível de transformação**.

Do ponto de vista empírico, os resultados apresentam um quadro que exige leitura cuidadosa e recusa simplificações. A análise quantitativa revelou que aproximadamente dois terços da amostra apresentam algum grau de esgotamento acadêmico. Um dado que, por si só, interpela as instituições de ensino superior quanto às condições que produzem e reproduzem esse sofrimento. As comparações entre grupos raciais não atingiram significância estatística. Isso não autoriza concluir pela inexistência de diferenças. Aponta, sim, para os limites do

instrumento e do tamanho amostral disponíveis. O MBI-SS foi construído sem recorte racial e não é sensível ao custo psíquico específico que a hipótese do Burnout Racial prediz, o que constitui tanto uma limitação deste estudo quanto uma agenda de pesquisa para os que virão.

A análise de conteúdo temática, ancorada em Bardin (2016), ofereceu o aporte mais substantivo para a leitura da hipótese. Os nove relatos analisados organizaram-se em torno de três eixos estruturais: condições materiais de permanência, exaustão emocional explícita e crítica institucional e pedagógica. A recorrência de narrativas sobre trabalho, tempo, deslocamento e sobrecarga ao lado de expressões diretas de sofrimento: *"Isso é o Inferno"*, *"Chorei hoje"*, *"Me pego em um estado apático"* revela que o sofrimento acadêmico se constitui na articulação entre condições objetivas de vida e vivências subjetivas de esgotamento.

A convergência entre os eixos qualitativos e o referencial teórico não é acidental. O estudante de E45, que descreve a conciliação entre trabalho e estudo como o maior desafio de quem é de baixa renda na universidade, não está narrando uma dificuldade individual. Está descrevendo, com suas palavras, o que Han nomeia como autoexploração e o que Carneiro situa como condição estrutural de permanência para grupos historicamente excluídos do ensino superior.

As limitações aqui assumidas com transparência, não são pontos de fraqueza a serem escondidos. São coordenadas para a pesquisa futura. O campo que este estudo abre demanda instrumentos que incorporem a dimensão racial como variável estruturante do esgotamento, amostras racialmente estratificadas com poder estatístico adequado, delineamentos longitudinais capazes de acompanhar o desgaste ao longo da trajetória acadêmica e abordagens interseccionais que articulem raça, classe, gênero e trajetória institucional de forma integrada.

O cansaço histórico que atravessa os corpos negros na universidade pública brasileira exige, da pesquisa acadêmica, mais do que diagnóstico: exige comprometimento com a transformação das condições que o produzem. Este trabalho é uma contribuição nessa direção.

8. Referências Bibliográficas

ALMEIDA, Sílvio Luiz de. **Racismo estrutural**. São Paulo: Sueli Carneiro; Pólen, 2019. (Coleção Feminismos Plurais).

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

CARLOTTO, Mary Sandra; **CÂMARA**, Sheila Gonçalves. **Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros**. Psico-USF, v. 9, n. 2, p. 167-173, 2006.

CARLOTTO, Mary Sandra; **CÂMARA**, Sheila Gonçalves. **Síndrome de Burnout em estudantes universitários trabalhadores e não trabalhadores**. Revista Estudos Psicológicos, v. 3, n. 3, p. 21-34, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.03.002>. Acesso em: 20 nov. 2025.

CARNEIRO, Aparecida Sueli. **A construção do outro como não-ser como fundamento do ser**. 2005. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

COHEN, Jacob. **A Power Primer**. Psychological Bulletin, v. 112, n. 1, p. 155-159, 1992. DOI: 10.1037/0033-2909.112.1.155. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/1992-37683-001.html> acesso em: 20 nov. 2025.

FANON, Frantz. **Pele negra, máscaras brancas**. Tradução de Renato da Silveira. Salvador: EDUFBA, 2008.

FERREIRA, C. R.; **CRISPIM**, G. J.; **SANTOS**, G. M. dos. **Síndrome de Burnout em discentes de Ciências Contábeis no cenário da pós-pandemia da COVID-19**. Revista Uniaraguaia, Goiânia, v. 18, n. 2, p. 122, 2023. Disponível em: <https://sipe.uniaraguaia.edu.br/index.php/REVISTAUNIARAGUAIA/article/view/1265/VOL18-2-ART-11>. Acesso em: 26 nov. 2025.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Tradução de Raquel Ramalheite. 42. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

FREUDENBERGER, Herbert J. **Staff burn-out**. Journal of Social Issues, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

GONZALEZ, Lélia. **Por um feminismo afro-latino-americano: ensaios, intervenções e diálogos**. Organização de Flavia Rios e Márcia Lima. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica: o neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Tradução de Maurício Liesen. Belo Horizonte: Âyiné, 2018.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade da Transparência**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2017.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

LAWRENCE, Jourdyn A.; **DAVIS**, Brigitte A.; **CORBETTE**, Tenecia; **HILL**, Emorcia V.; **WILLIAMS**, David R.; **REEDE**, Joan Y. **Racial/ethnic differences in burnout: a systematic review**. Journal of Racial and Ethnic Health Disparities, v. 9, n. 1, p. 257-269, 2022. DOI: 10.1007/s40615-020-00950-0. Acesso em: 25 nov. 2025.

LIMA, Joyce A.; **OLIVEIRA**, Agostinha M.; **SOUZA**, Juliana R. **Saúde psíquica e prevalência da Síndrome de Burnout em discentes**. Revista Contemporânea de Educação, v. 15, n. 32, jan./abr. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.20500/rce.v15i32.28838>. Acesso em: 26 nov. 2025.

MASLACH, Christina; **JACKSON**, Susan E. **The measurement of experienced burnout**. Journal of Occupational Behaviour, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

NUNNALLY, Jum C. **Psychometric Theory**. 2. ed. New York: McGraw-Hill, 1978.

OLIVEIRA, Dennis de. **Racismo estrutural: uma perspectiva histórico-crítica**. São Paulo: Dandara Editora, 2021.

RACIONAIS MC'S. **Negro Drama**. In: RACIONAIS MC'S. Nada Como um Dia Após o Outro Dia. São Paulo: Cosa Nostra, 2002. 1 CD.

RIBEIRO, B.; MARTINS, J.; DALRI, R.; ROBAZZI, M. L.; GALDINO, M. J.; TESTON, E. Síndrome de Burnout em uma amostra de professores brasileiros. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 23, n. 1, p. 290-297, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15309/22psd230127>. Acesso em: 26 nov. 2025.

SANTOS, Fernanda Marsaro dos. Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. *Revista Eletrônica de Educação*, v. 6, n. 1, p. 383-387, 2012. DOI: 10.14244/827199291. Disponível em: <https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/291>. Acesso em: 16 jun. 2026.

SCHAUFELI, Wilmar B.; MARTÍNEZ, Isabel M.; PINTO, Alexandra Marques; SALANOVA, Marisa; BAKKER, Arnold B. Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, v. 33, n. 5, p. 464-481, 2002.

SCHUSTER, M. S.; DIAS, V. V.; BATTISTELLA, L. F.; GROHMANN, M. Z. Validação da Escala MBI-GS: uma investigação General Survey sobre a percepção de saúde dos colaboradores. *REGE — Revista de Gestão, USP*, v. 22, n. 3, p. 403-416, 2015. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rege/article/view/111483>. Acesso em: 26 nov. 2025.

SILVA, Mirian Araújo da. Configurações da "Sociedade do Cansaço" no contexto da pós-graduação stricto sensu: as percepções dos estudantes da Universidade Vila Velha. 2022. Dissertação (Mestrado em Sociologia Política) — Universidade Vila Velha, Vila Velha, 2022. Disponível em: <https://repositorio.uvv.br/handle/123456789/906>. Acesso em: 27 nov. 2025.

SOUZA, Neusa Santos. Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1983. (Coleção Tendências, v. 4).

9. Apêndice

9.1. Questionário Socioeconômico

16/06/2026, 19:53

Avaliação da Síndrome de Burnout em Discentes da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Avaliação da Síndrome de Burnout em Discentes da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Este questionário integra uma pesquisa de conclusão do curso de graduação em História pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Seu objetivo é identificar de que forma os indicadores da Síndrome de Burnout impactam discentes, considerando a dimensão histórico-étnico-social em que estão inseridos. O instrumento foi desenvolvido com base no instrumento *Maslach Burnout Inventory* (MBI) e em sua adaptação para estudantes universitários no Brasil.

Ressalta-se que este questionário não corresponde à reprodução integral das versões originais, consistindo em uma adaptação específica para fins acadêmicos e científicos.

As respostas são anônimas e confidenciais, sendo utilizadas exclusivamente para análise científica.

Bloco I – Dados Socioeconômicos e Acadêmicos

Por favor, responda as questões a seguir

2. Idade *

3. Gênero *

- ☐ Agênero
- ☐ Homem cis
- ☐ Homem trans
- ☐ Mulher cis
- ☐ Mulher trans
- ☐ Pessoa não binária
- ☐ Outros

4. Qual é a sua orientação sexual? *

- ☐ Heterossexual
- ☐ Homossexual
- ☐ Bissexual
- ☐ Assexual
- ☐ Pansexual
- ☐ Outra

5. Raça/Cor *

- ☐ Amarelo
- ☐ Branca
- ☐ Indígena
- ☐ Parda
- ☐ Preta

6. Indique sua etapa atual na formação acadêmica *

- ☐ Graduação
- ☐ Pós-graduação
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutorado
- ☐ Pós-doutorado

7. Estado Civil *

- ☐ União Estável
- ☐ Casado(a)
- ☐ Divorciado(a)
- ☐ Namorando(a)
- ☐ Solteiro(a)
- ☐ Viúvo(a)
- ☐ Amasiado(a) (morando juntos)

8. Você trabalha atualmente? *

Se necessário marque mais de uma opção.

Selecione no máximo 2 opções.

- ☐ Não trabalho
- ☐ Trabalho meio período
- ☐ Trabalho período integral
- ☐ Trabalho informal / freelancer
- ☐ Estágio remunerado
- ☐ Bolsista - meio período
- ☐ Bolsista - período integral
- ☐ Bolsista - carga horária flexível

9. Renda familiar mensal: ***em salários mínimos*

- ☐ Até 1
- ☐ 1 a 2
- ☐ 2 a 3
- ☐ 3 a 5
- ☐ 5 a 10
- ☐ Acima de 10

10. Você é responsável financeiramente por si mesmo(a)? *

- ☐ Sim, totalmente
- ☐ Sim, parcialmente
- ☐ Não

11. Situação acadêmica atual *

- ☐ Cursando regularmente
- ☐ Trancamento parcial
- ☐ Trancamento total
- ☐ Retornando após trancamento

12. Em qual período/série do curso você está atualmente? *

- ☐ 1º período
- ☐ 2º período
- ☐ 3º período
- ☐ 4º período
- ☐ 5º período
- ☐ 6º período
- ☐ 7º período
- ☐ 8º período
- ☐ Outro

13. **Turno do curso ***

- ☐ Matutino
- ☐ Vespertino
- ☐ Noturno
- ☐ Integral

14. **Em que momento do semestre você se encontra? ***

- ☐ Início do semestre
- ☐ Meio do semestre
- ☐ Final do semestre
- ☐ Recesso/Férias acadêmicas

15. **Você está cursando disciplinas ou atividades de conclusão de curso? ***

- ☐ Sim, estou cursando agora
- ☐ Ainda não, mas cursarei no próximo semestre
- ☐ Não, já conclui
- ☐ Não

9.2. Instrumento (VERSÃO ADAPTADA): MBI-HSS / ESB-eu

9.2.1. Dimensão 1 - EE – Exaustão Emocional

16/06/2026, 19:53

Avaliação da Síndrome de Burnout em Discentes da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Bloco 2 – EE

Como responder: utilize a escala Likert de 0 a 6, onde:

- 0 = Nunca
- 1 = Algumas vezes no ano
- 2 = Uma vez no mês
- 3 = Algumas vezes no mês
- 4 = Uma vez por semana
- 5 = Algumas vezes na semana
- 6 = Todos os dias

16. Sinto-me emocionalmente esgotado(a) pelos meus estudos.

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

17. Sinto-me esgotado(a) ao final de um dia na universidade.

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

18. Sinto-me cansado(a) quando me levanto de manhã e tenho que enfrentar mais um dia de atividades acadêmicas.

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

19. Estudar o dia todo realmente me cansa.

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

20. **Sinto que estudar está me deixando emocionalmente exausto(a).**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

21. **Sinto-me esgotado(a) pelos estudos ao final da semana.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

22. **Sinto que minha carga de estudos é pesada demais.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

23. **Sinto-me frustrado(a) com meus estudos.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

24. **Fico sem energia para realizar atividades relacionadas ao curso.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9.2.2. Dimensão 2 - DE – Despersonalização

16/06/2026, 19:53

Avaliação da Síndrome de Burnout em Discentes da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Bloco 3 – DE

Como responder: utilize a escala Likert de 0 a 6, onde:

- 0 = Nunca
- 1 = Algumas vezes no ano
- 2 = Uma vez no mês
- 3 = Algumas vezes no mês
- 4 = Uma vez por semana
- 5 = Algumas vezes na semana
- 6 = Todos os dias

25. **Sinto que tenho ficado mais “frio(a)” e indiferente em relação às atividades acadêmicas.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

26. **Percebo que, em alguns momentos, trato as atividades acadêmicas com distanciamento, como se não tivessem relação comigo.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

27. **Sinto-me menos sensível ao que acontece no ambiente acadêmico.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

28. **Sinto que, às vezes, perco o envolvimento emocional com os meus estudos.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

29. **Tenho me tornado cada vez mais crítico(a) ou negativo(a) em relação a certas tarefas acadêmicas.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9.2.3. Dimensão 3 - RP – Realização Pessoal

16/06/2026, 19:53

Avaliação da Síndrome de Burnout em Discentes da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Bloco 4 – RP

Como responder: utilize a escala Likert de 0 a 6, onde:

- 0 = Nunca
- 1 = Algumas vezes no ano
- 2 = Uma vez no mês
- 3 = Algumas vezes no mês
- 4 = Uma vez por semana
- 5 = Algumas vezes na semana
- 6 = Todos os dias

30. **Sinto que contribuo positivamente em minhas atividades acadêmicas.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

31. **Sinto que lido de forma eficaz com os problemas relacionados aos estudos.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

32. **Sinto que estou realizando um bom trabalho enquanto estudante.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

33. **Consigo entender bem aquilo que estudo.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

34. **Sinto-me seguro(a) sobre minhas habilidades acadêmicas.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

35. **Acredito que estou influenciando positivamente meu próprio aprendizado.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

36. **Sinto que tenho progredido academicamente.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

37. **Tenho conseguido enfrentar bem os desafios acadêmicos.**

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9.2.4. Locus e Campo para comentários

16/06/2026, 19:53

Avaliação da Síndrome de Burnout em Discentes da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Bloco 5 – Locus

Como responder: utilize a escala Likert de 0 a 6, onde:

- 0 = Nunca
- 1 = Algumas vezes no ano
- 2 = Uma vez no mês
- 3 = Algumas vezes no mês
- 4 = Uma vez por semana
- 5 = Algumas vezes na semana
- 6 = Todos os dias

38. **Sinto que meus resultados na universidade dependem principalmente do meu esforço.** *

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

39. **Às vezes sinto que, mesmo estudando, fatores externos determinam minhas notas.** *

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

40. **Quando enfrento dificuldades no curso, acredito que posso resolvê-las com estratégias.** *

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

41. **Muitas situações acadêmicas parecem fora do meu controle.** *

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

42. **Acredito que minhas escolhas e hábitos influenciam diretamente meu desempenho acadêmico.** *

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

43. **Frequentemente sinto que acontecimentos acadêmicos importantes dependem mais das circunstâncias do que de mim.** *

	Nunca	Algumas vezes no ano	Uma vez no mês	Algumas vezes no mês	Uma vez por semana	Algumas vezes na semana	Todos os dias
Escala de resposta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

44. **Este espaço é opcional. Sinta-se à vontade para compartilhar suas impressões, dificuldades ou observações sobre o questionário.**

Este conteúdo não é criado nem endossado pela Microsoft. Os dados que você enviar serão enviados ao proprietário do formulário.



10. Anexos

10.1. TCLE

16/06/2026, 19:53

Avaliação da Síndrome de Burnout em Discentes da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada: **"Avaliação da Síndrome de Burnout em Discentes da Universidade Federal de Uberlândia (UFU)"**, que faz parte de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) de graduação, desenvolvido pela discente Mirella Marchini, sob orientação da professora Ivete Almeida, ambas vinculadas à Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Antes de decidir sua participação, leia atentamente este documento. Em caso de dúvidas, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável.

- **Objetivo da pesquisa:** esta pesquisa tem como objetivo avaliar os níveis de indicativos da Síndrome de Burnout em estudantes universitários de graduação e pós-graduação da UFU, buscando compreender como fatores acadêmicos e emocionais podem impactar a saúde mental desses estudantes considerando a dimensão histórico-étnico-social em que estão inseridos.
- **Como será sua participação:** sua participação consistirá em responder a um questionário online, disponibilizado por meio do Google Forms, com perguntas relacionadas à sua experiência acadêmica e aspectos emocionais associados à rotina universitária. O tempo estimado para preenchimento é de aproximadamente **5 a 15 minutos**.
- **Riscos e desconfortos:** os riscos são considerados mínimos. Algumas perguntas podem provocar desconforto emocional ou reflexão sobre situações estressantes vivenciadas na universidade. Caso isso ocorra, você poderá interromper o preenchimento ou desistir da pesquisa, sem qualquer prejuízo.
- **Benefícios:** os resultados da pesquisa poderão contribuir para reflexões sobre a saúde mental no ambiente universitário e para o desenvolvimento de ações institucionais de prevenção e cuidado com estudantes.
- **Sigilo e Confidencialidade:** os dados coletados serão tratados de forma confidencial e utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos. Sua identidade será preservada em todas as etapas da pesquisa e em eventuais publicações ou apresentações.

Contato para dúvidas ou esclarecimentos: Mirella Marchini - mirella.marchini@ufu.br

1. Declaro que li e compreendi as informações acima, e que concordo, de forma livre e esclarecida, em participar desta pesquisa. *

