

BURNOUT ACADÊMICO EM CURSOS DE ALTA EXIGÊNCIA

Emilly Gomes de Oliveira Souza¹
Natasha Pinheiro Barbosa Toledo²

natasha.pinheiro.barbosa@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: *Burnout*; estresse; ensino superior; estudantes; saúde mental.

1 INTRODUÇÃO

O *burnout* é uma síndrome psicológica resultante da exposição prolongada a estressores crônicos, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal (Maslach; Leiter, 2016). Embora inicialmente descrito no contexto ocupacional, a Organização Mundial da Saúde passou a reconhecer o *burnout* na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional decorrente do estresse crônico no trabalho não gerenciado adequadamente (World Health Organization, 2019). Além disso, embora originalmente investigado em contextos laborais, segundo Caballero Domínguez, Bresó e González Gutiérrez (2015, *apud* Câmara; Carlotto, 2024) estudantes universitários, embora não sejam trabalhadores formais, desempenham atividades comparáveis às de um contexto laboral, uma vez que suas tarefas exigem esforço contínuo, avaliação de desempenho e cumprimento de metas, ainda que não envolvam remuneração registrada. Ademais, o ingresso no ensino superior representa um importante período de transição, marcado por mudanças sociais e pessoais que exigem significativa capacidade de adaptação dos estudantes. Entre os principais desafios estão o afastamento da família e da rede de apoio, a adaptação a novos métodos de ensino e aprendizagem, a elevada carga de estudos, a competitividade acadêmica, os conflitos interpessoais e as incertezas relacionadas à formação e ao futuro profissional. Dessa forma, fatores socioeconômicos, psicológicos e vulnerabilidades preexistentes podem intensificar o sofrimento psíquico e aumentar o risco para o desenvolvimento de transtornos mentais e da síndrome de *burnout* (Penha et al., 2020; Tamashiro et al., 2019). Sendo assim, a síndrome está associada a prejuízos para a saúde mental e para o desempenho acadêmico desses estudantes (Frajerman et al., 2019), evidenciando, portanto, que o *burnout* acadêmico representa um importante desafio para as instituições de ensino superior, exigindo estratégias voltadas à promoção da saúde mental e à prevenção do adoecimento psíquico. Diante

¹ Acadêmica de Medicina do 6º período do Centro Universitário Vértice - UNIVÉRTIX. Bolsista PIBIC 2026.

² Psicóloga. Especialista em Docência do Ensino Superior. Professora do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice - UNIVÉRTIX.

desse cenário, torna-se relevante investigar a ocorrência do *burnout* acadêmico em estudantes de cursos de alta exigência, como Medicina, Medicina Veterinária, Odontologia, Direito e Enfermagem, bem como os fatores associados ao seu desenvolvimento, contribuindo para a produção de evidências que subsidiem ações institucionais de prevenção, acolhimento e promoção da saúde mental no ambiente universitário. Por isso, a pesquisa apresenta relevância social ao ampliar a compreensão acerca dos fatores individuais e emocionais que permeiam o processo de formação acadêmica, os quais impactam diretamente o bem-estar físico e psicológico dos estudantes e podem repercutir em sua trajetória e desempenho profissional futuros.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de base populacional, com aplicação de questionário *online*, por meio da plataforma *Google Forms*, aos acadêmicos dos cursos de Medicina, Medicina Veterinária, Odontologia, Enfermagem e Direito. O instrumento utilizado será o *Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)*, derivado da versão original desenvolvida por Christina Maslach (1997), amplamente validado para mensuração da Síndrome de *Burnout* em contextos educacionais. O questionário avalia três dimensões centrais do *burnout* acadêmico: Exaustão Emocional, relacionada ao esgotamento frente às demandas acadêmicas; Descrença ou Cinismo, associada a atitudes distanciadas e negativas em relação aos estudos; e Eficácia Acadêmica, referente à percepção de competência e realização no desempenho acadêmico. Segundo Bastos e Duquia (2007), o estudo transversal é um delineamento simples, utilizado para estimar prevalências e investigar associações entre variáveis. A pesquisa ocorrerá entre maio e junho de 2026. Serão incluídos acadêmicos da Univértix, matriculados a partir do 2º período, com idade igual ou superior a 18 anos. Serão excluídos questionários incompletos, estudantes não matriculados na instituição, alunos do 1º período e discentes que não pertençam aos cursos contemplados no estudo. Os dados serão analisados de forma descritiva, com garantia de anonimato e confidencialidade, conforme a Resolução CNS nº 466/12. O desfecho primário consiste na identificação da prevalência e dos níveis de *burnout* acadêmico, a partir da avaliação das dimensões de exaustão emocional, descrença e eficácia acadêmica em estudantes de cursos de alta exigência. Como desfechos secundários, pretende-se analisar a distribuição dessas dimensões na amostra e identificar padrões de manifestação do fenômeno, contribuindo para o conhecimento sobre a saúde mental universitária e para a elaboração de estratégias institucionais de promoção do bem-estar e prevenção do *burnout* acadêmico.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados descritos a seguir correspondem a expectativas e projeções fundamentadas na revisão teórica e nos objetivos da investigação, já que se refere a uma pesquisa em construção e inscrita no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) e, portanto, está sujeita à aprovação prévia do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Univértix (CEP/UNIVÉRTIX). Até o momento, foi concluída a etapa de coleta de dados, por meio da aplicação de

questionários aos estudantes de cursos de alta exigência, conforme os critérios estabelecidos no protocolo de pesquisa. Porém, os dados obtidos encontram-se em fase de organização e análise estatística, etapa que permitirá identificar a prevalência do *burnout* acadêmico e padrões de respostas em relação a fatores acadêmicos e à saúde mental dos participantes. A discussão abrangerá, a partir dos resultados, contribuições para ampliar a compreensão dos fatores associados ao *burnout* em estudantes universitários, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, prevenção do adoecimento psíquico e melhoria da qualidade de vida no ambiente acadêmico.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo destaca a relevância da investigação do *burnout* acadêmico em estudantes de cursos de alta exigência, considerando os impactos que essa síndrome pode exercer sobre a saúde mental, o desempenho acadêmico e a formação profissional. Espera-se que os resultados obtidos possibilitem identificar a prevalência do *burnout* e os principais fatores associados ao seu desenvolvimento, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas sobre a temática. Além de ampliar o conhecimento acerca da saúde mental no contexto universitário, esta pesquisa poderá auxiliar na elaboração de estratégias institucionais de promoção da saúde e acolhimento aos estudantes, favorecendo um cenário acadêmico mais saudável. Para os participantes, espera-se que o estudo estimule a reflexão sobre o autocuidado e a importância da identificação precoce de sinais de esgotamento, incentivando a busca por apoio quando necessário. Dessa forma, acredita-se que os resultados contribuirão tanto para o aprimoramento das políticas institucionais de assistência estudantil quanto para a promoção da qualidade de vida e do bem-estar da comunidade acadêmica.

REFERÊNCIAS

BASTOS, João Luiz Dornelles; DUQUILA, Rodrigo Pereira. Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. **Scientia medica**, v. 17, n. 4, p. 10, 2007. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10215169.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2026.

CABALLERO D., Carmen Cecilia; BRESO, Édgar; GONZÁLEZ GUTIÉRREZ, Orlando. *Burnout* en estudiantes universitarios. **Psicología desde el Caribe**, Barranquilla, v. 32, n. 3, p. 424-441, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21342681007.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2026.

CÂMARA, Sheila Gonçalves; CARLOTTO, Mary Sandra. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. **Revista Brasileira de Educação**, v. 29, 2024. Disponível em: [SciELO Brasil - Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes](#). Acesso em: 18 fev. 2026.

FRAJERMAN, A. et al. *Burnout in medical students before residency: a systematic review and meta-analysis*. **European Psychiatry**, Amsterdam, v. 55, p. 36-42, 2019. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/burnout-in-medical-students-before-residency-a-systematic-review-and-metaanalysis/C045479C745FF322C8F022BF636A379A>. Acesso em: 07 mar. 2026.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. *Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry*. **World Psychiatry, Chichester**, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016. Disponível em : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/wps.20311>. Acesso em: 29 mar. 2026.

PENHA, J. R. L. et al. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Jornal Health NPEPS**, Tangará da Serra, v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549>. Acesso em: 15 mar. 2026.

TAMASHIRO, E. M. et al. Desafios e sucessos de um Serviço de Saúde Mental para estudantes da saúde: a experiência do GRAPEME UNICAMP. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 98, n. 2, p. 148-151, 2019. Disponível em: <https://revistas.usp.br/revistadc/article/view/155448>. Acesso em: 20 fev. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision – ICD-11)*. Geneva: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://icd.who.int/>. Acesso em: 29 mar. 2026.