

BURNOUT ACADÊMICO EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO SOBRE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO

ACADEMIC BURNOUT IN HEALTH SCIENCE STUDENTS: A REVIEW OF RISL AND PROTECTIVE FACTORS

Ester Emanuela Mariano¹
Lavínia do Amaral Paulista²
Ana Alice Brás Braga³
Júlia Lima Rodrigues⁴
Luíza Moreira Melo⁵
Isabela Pereira Braga Batista⁶
Henrique Vargas Cury⁷
Raissa Freire de Mendonça⁸
Amélia Cristina de Jesus Santos⁹
Kenzi Ribeiro Ezaki¹⁰
Mariana de Sousa Santos¹¹
Giullia Gabrielly Nazaret Lopes Silva¹²
Letícia Lemos Braga¹³

RESUMO: **INTRODUÇÃO:** A Síndrome de Burnout (SB) é caracterizada pelo esgotamento emocional, desmotivação e exaustão decorrentes da exposição prolongada ao estresse e às cobranças excessivas. Embora inicialmente relacionada ao ambiente profissional, atualmente também é reconhecida no contexto acadêmico, especialmente entre estudantes da área da saúde, devido à intensa carga horária, elevada autocobrança, competitividade e pressão pelo desempenho. **OBJETIVO:** Avaliar a prevalência da síndrome de burnout entre estudantes da área da saúde, identificar fatores de risco e proteção associados ao desenvolvimento da síndrome e analisar a influência do suporte social sobre a saúde mental e permanência universitária desses estudantes. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura realizada nas bases de dados SCIELO, PUBMED, LILACS, MEDLINE e SCOPUS, utilizando os descritores “Esgotamento Profissional” e “Esgotamento Psicológico”, associados pelo operador booleano “AND”. Foram incluídos artigos completos gratuitos publicados entre janeiro de 2021 e janeiro de 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol. Inicialmente foram encontrados 120 estudos, sendo selecionados 28 artigos após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os estudos analisados evidenciaram elevada prevalência de burnout entre estudantes universitários, especialmente da área da saúde, estando associada a fatores como sobrecarga acadêmica, privação de lazer, competitividade, ansiedade, depressão, uso problemático de internet, pressão pelo desempenho e fragilidade nas relações interpessoais. A síndrome também

1

¹ Autora principal, Graduada de Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

² Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

³ Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

⁴ Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

⁵ Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

⁶ Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

⁷ Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

⁸ Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

⁹ Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

¹⁰ Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

¹¹ Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

¹² Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

¹³ Graduada em Medicina - Faculdade de Medicina de Rio Verde.

apresentou associação com ideação suicida, uso de psicofármacos, síndrome do impostor e redução do rendimento acadêmico. Em contrapartida, o apoio social, o fortalecimento da relação professor-aluno, a resiliência, autoestima, hábitos de vida saudáveis e ambientes acadêmicos acolhedores foram identificados como importantes fatores de proteção. Além disso, estudos mostraram que estudantes com maior suporte familiar e social apresentaram menores índices de esgotamento emocional e maior capacidade de enfrentamento do estresse acadêmico. **CONCLUSÃO:** A síndrome de burnout representa um importante problema de saúde mental entre estudantes da área da saúde, impactando negativamente a qualidade de vida, o desempenho acadêmico e a futura atuação profissional. Dessa forma, torna-se fundamental que instituições de ensino implementem estratégias de promoção da saúde mental, fortalecimento do suporte social, humanização das práticas pedagógicas e identificação precoce dos sinais de esgotamento emocional. Além disso, destaca-se a necessidade de novos estudos e políticas institucionais voltadas à prevenção e enfrentamento do burnout no ambiente universitário.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional. Esgotamento Psicológico. Saúde Mental. Estudantes da Área da Saúde. Burnout Acadêmico.

ABSTRACT: INTRODUCTION: Burnout Syndrome (BS) is characterized by emotional exhaustion, demotivation, and fatigue resulting from prolonged exposure to stress and excessive demands. Although initially associated with the professional environment, it is currently also recognized in the academic context, especially among health science students, due to intense workloads, high self-demand, competitiveness, and pressure for performance. **OBJECTIVE:** To evaluate the prevalence of burnout syndrome among health science students, identify risk and protective factors associated with its development, and analyze the influence of social support on students' mental health and university retention. **METHODOLOGY:** This is an integrative literature review conducted using the SCIELO, PUBMED, LILACS, MEDLINE, and SCOPUS databases, employing the descriptors "Professional Burnout" and "Psychological Exhaustion" combined with the Boolean operator "AND". Full free-text articles published between January 2021 and January 2026 in Portuguese, English, and Spanish were included. Initially, 120 studies were identified, and 28 articles were selected after applying the inclusion and exclusion criteria. **RESULTS AND DISCUSSION:** The analyzed studies revealed a high prevalence of burnout among university students, especially those in the health sciences, associated with factors such as academic overload, lack of leisure time, competitiveness, anxiety, depression, problematic internet use, performance pressure, and fragile interpersonal relationships. The syndrome was also associated with suicidal ideation, psychotropic drug use, impostor syndrome, and reduced academic performance. In contrast, social support, stronger student-teacher relationships, resilience, self-esteem, healthy lifestyle habits, and welcoming academic environments were identified as important protective factors. Furthermore, studies demonstrated that students with greater family and social support showed lower levels of emotional exhaustion and better coping abilities regarding academic stress. **CONCLUSION:** Burnout syndrome represents an important mental health issue among health science students, negatively impacting quality of life, academic performance, and future professional practice. Therefore, it is essential for educational institutions to implement strategies aimed at promoting mental health, strengthening social support, humanizing pedagogical practices, and early identification of signs of emotional exhaustion. In addition, there is a need for further studies and institutional policies focused on the prevention and management of burnout in the university environment.

Keywords: Professional Burnout. Psychological Exhaustion. Mental Health. Health Science Students. Academic Burnout.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) foi descrita pelo psicanalista Herbert J. Freudenberger, em meados de 1970, como desinteresse e desmotivação dos indivíduos no trabalho devido à sobrecarga ocupacional e desgaste mental. O Burnout pode ser definido como a exaustão emocional causada pela exposição prolongada ao estresse e pelo excesso de cobranças no ambiente de trabalho, associada a fatores sociais, pessoais e institucionais. Entretanto, a Síndrome não se restringe ao ambiente profissional. Também é uma realidade no âmbito educacional, visto que implica problemas na saúde física e mental dos estudantes, provenientes da dificuldade em lidar com críticas, do sentimento de incapacidade, das grandes responsabilidades escolares e do excesso de autocobrança (SANTOS *et al.*, 2024).

O ingresso no ensino superior constitui uma fase de diversas mudanças na vida dos estudantes, com alterações na vida pessoal e a necessidade de desenvolver novas relações e habilidades. Durante essa jornada, os estudantes passam por diversos desafios, os quais exigem processos adaptativos intensos que podem levar a comportamentos não saudáveis, capazes de causar danos à sua saúde física e emocional. Diante desse cenário, o estudante está mais suscetível ao esgotamento acadêmico, um fenômeno relativamente comum entre universitários. Os principais fatores relacionados com o esgotamento emocional estavam, em sua maioria, envolvidos com questões diretamente ligadas à vida acadêmica (GIANJACOMO *et al.*, 2025).

Segundo autores, muitos estudantes não possuem recursos econômicos, apoio social, recursos psicológicos familiares ou funcionais que lhes permitam lidar adequadamente com os estressores característicos do processo de ensino-aprendizagem no contexto universitário. Assim, o processo adaptativo envolve questões pessoais, sociais e econômicas, o que pode levar a interferências na saúde física e psíquica dessa população, principalmente ansiedade, depressão e estresse (CÂMARA; CARLOTTO, 2024).

Embora estudantes universitários não sejam trabalhadores em um sentido formal contratual, pois não há remuneração por seu trabalho, do ponto de vista psicológico e social, muitas das atividades realizadas são comparáveis às de um trabalhador. Como qualquer funcionário, eles fazem parte de uma organização onde desempenham um determinado papel, realizam tarefas que exigem esforço, possuem metas a cumprir e seu desempenho é constantemente avaliado e recompensado por seus professores que exercem uma função muito

semelhante ao de uma chefia em um contexto de trabalho. Assim, detectar precocemente níveis sintomáticos significativos pode constituir um indicador de possíveis dificuldades, tanto em nível de êxito educacional como profissional, possibilitando intervenções preventivas (CÂMARA; CARLOTTO, 2024).

De fato, diversas pesquisas identificaram que os alunos que sofrem burnout experimentam altos níveis de exaustão, aumento do distanciamento emocional em relação ao estudo e às pessoas, além de sentirem uma falta de eficácia em relação às suas atividades acadêmicas, o que implica a incapacidade de produzir realizações acadêmicas desejáveis. Estudos com estudantes encontraram associação estatisticamente significativa entre o burnout e a intenção de abandono do curso (GIANJACOMO et al., 2025).

Nesse sentido, a qualidade de vida e a autoestima do estudante ficam comprometidas, favorecendo a utilização de ansiolíticos, o consumo de substâncias como cigarro, álcool e maconha, além do aumento do distanciamento social. Isso compromete a aprendizagem do estudante e sua permanência na instituição de ensino, pois torna-o mais susceptível a processos de alienação, cinismo, apatia e a quadros de ansiedade, depressão e até mesmo suicídio (SANTOS et al., 2024).

Estudos também mostraram que o suporte social confere um fator de proteção contra os efeitos negativos do estresse e da exaustão emocional. O suporte social envolve o cuidado, apoio e assistência de familiares, amigos ou comunidade, o que pode fortalecer os jovens para lidar com o estresse. Além disso, o apoio social promove contatos sociais positivos entre os alunos, o que contribui para o equilíbrio emocional e a redução do esgotamento (GIANJACOMO et al., 2025).

A SB em faculdades de medicina e odontologia tem o potencial de impactar negativamente o desenvolvimento acadêmico e o bem-estar geral dos estudantes, sendo identificada como um preditor independente significativo de ideação/tendências suicidas e evasão do curso de medicina. A síndrome pode ser observada em todas as etapas da profissão, com impacto direto tanto na vida pessoal quanto na profissional (AYUB et al., 2024).

Portanto, o burnout em estudantes universitários é um aspecto importante da eficácia de uma instituição e, como tal, pode ter implicações políticas distintas para instituições de ensino superior. O presente estudo teve como objetivos avaliar a prevalência da SB entre estudantes da área da saúde; analisar o efeito do suporte social em estudantes com burnout acadêmico;

identificar características que possam desempenhar papel mediador nesse processo; e verificar o poder preditivo dos estressores acadêmicos para o desenvolvimento da síndrome de burnout em estudantes universitários.

MÉTODOLOGIA

A revisão integrativa de literatura trata-se de uma técnica de pesquisa, que reúne o conhecimento científico das pesquisas sobre a temática escolhida. Para esse estudo, foi elaborada a seguinte pergunta norteadora: Qual é a prevalência da síndrome de burnout entre estudantes da área da saúde e quais fatores acadêmicos estão associados ao seu desenvolvimento? De que forma o suporte social influencia o burnout acadêmico e seus impactos na saúde mental e permanência universitária dos estudantes?

Dessa forma, na realização dessa revisão, foi percorrida as seguintes etapas: identificação do problema, definição da estratégia de pesquisa, seleção dos artigos científicos, avaliação dos estudos e síntese integrativa. Os descritores utilizados foram, “Esgotamento Profissional” e “Esgotamento Psicológico” com pesquisa efetuada utilizando o cruzamento entre eles, através do marcador booleano "AND". A coleta foi realizada no mês de maio de 2026 utilizando as seguintes bases de dados: SCIELO, PUBMED, LILACS, MEDLINE e SCOPUS, sendo que os termos em língua inglesa usados, foram selecionados usando MESH Database.

5

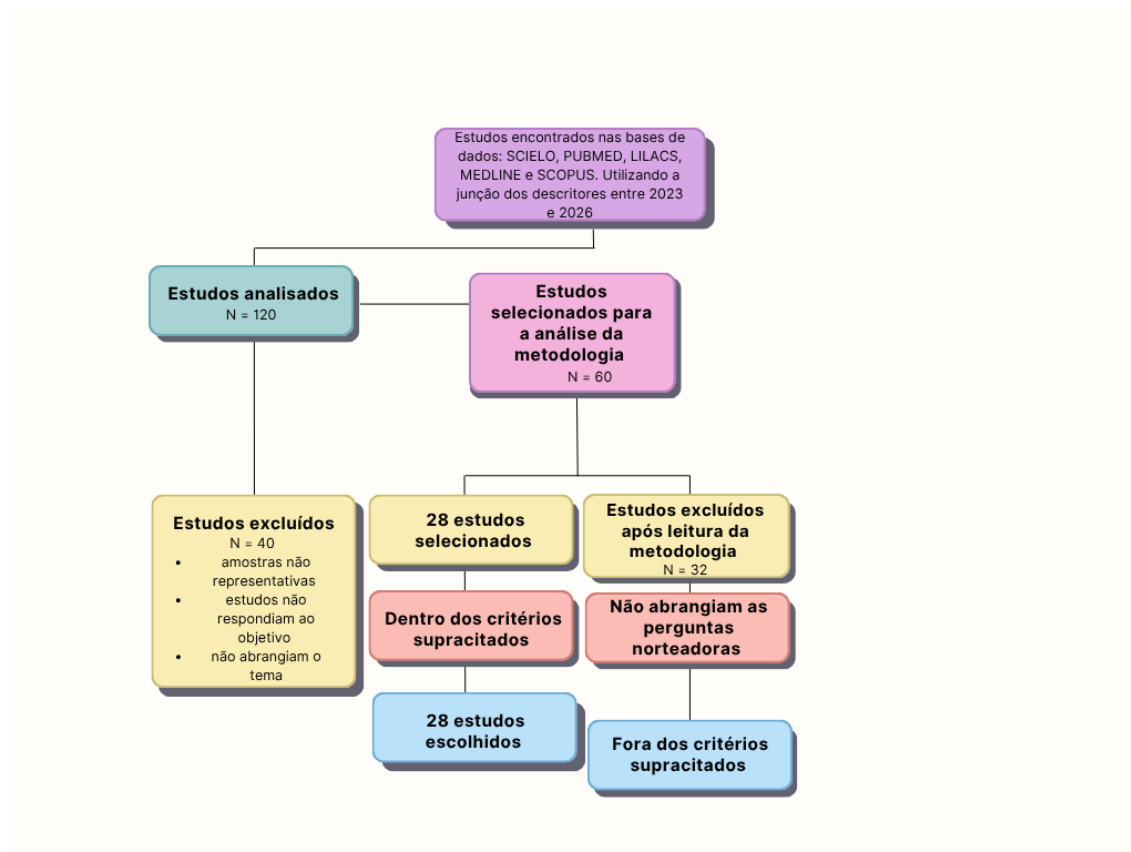
Nas bases de dados foram escolhidos delimitadores da pesquisa: artigos com textos completos gratuitos (Free full text), publicados no período compreendido entre janeiro de 2021 a janeiro de 2026 restritos em língua inglesa, espanhola e portuguesa. Portanto, foram encontrados 120 artigos. Após a seleção dos artigos foi feita uma leitura do título e resumo, excluindo alguns artigos. Ademais, aprofundou-se a leitura das metodologias dos artigos até então selecionados, revisando os critérios de exclusão supracitados e excluindo criteriosamente os artigos que não respondiam à pergunta norteadora.

RESULTADOS

Dentre os 120 artigos, 40 trabalhos foram excluídos após a leitura do título e resumo pois não abrangiam o tema, tratavam de revisão de literatura ou não continham amostras significativas (relato de caso). Ademais, aprofundou-se a leitura das metodologias dos artigos, excluindo criteriosamente aqueles que não respondiam à pergunta norteadora tendo como

resultado um total de 28 artigos utilizados na discussão, como demonstrado no organograma (Quadro 1).

Quadro 1 – Organograma dos artigos selecionados



Fonte: autoria própria.

Após a leitura dos artigos selecionados, foi possível organizar a disposição dos dados (Quadro 2), identificando os autores e ano de publicação em ordem retrospectiva, título do artigo, tipo de estudo e objetivos.

Quadro 2 – Descrição dos resultados encontrados nos anos de 2023 a 2026.

Ano	Autores	Título	Tipo de estudo	Objetivo
2020	Elizabeth Cazzolato Ferreira e Julia Alejandra Pezuk.	Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário	Estudo transversal	Analisar burnout em docentes universitários e fatores associados ao esgotamento profissional.

2021	Gabriela Massaro Carneiro Monteiro et al.	Psychiatric symptoms, burnout and associated factors in psychiatry residents	Estudo transversal	Investigar sintomas psiquiátricos e burnout em residentes de psiquiatria.
2022	José Augusto Costa et al.	Burnout Syndrome: an analysis of the mental health of medical residents in a teaching hospital	Estudo transversal	Descrever prevalência de burnout em médicos residentes e fatores associados.
2022	Laio Santana Passos et al.	Burnout syndrome in resident physicians of a Federal University	Estudo transversal	Determinar frequência de burnout em residentes médicos e fatores associados.
2023	Ana Carolina Carro e Rodrigo Dias Nunes.	Ideação suicida como fator associado à síndrome de Burnout em estudantes de Medicina	Estudo transversal	Investigar a associação entre ideação suicida e síndrome de burnout em estudantes de medicina.
2023	Aline Romani-Sponchiado et al.	Distinct correlates of empathy and compassion with burnout and affective symptoms in health professionals and students	Estudo transversal	Investigar associação entre empatia/compaixão, burnout e sintomas afetivos em profissionais de saúde e estudantes.
2023	Thiago Santos Corrêa Prata et al.	Prevalence of Burnout Syndrome and associated factors in medical students under different educational models	Estudo transversal	Estimar prevalência de burnout e fatores associados em estudantes de medicina.
2023	Isabele Fontenele de Santiago Campos et al.	Impostor Syndrome and its association with depression and burnout among medical students	Estudo transversal	Avaliar associação entre síndrome do impostor, depressão e burnout em estudantes de medicina.
2023	Cristina González Ramírez et al.	Correlation between impostor phenomenon and burnout syndrome in medical residents	Estudo transversal	Avaliar relação entre fenômeno do impostor e burnout em residentes médicos.
2023	Amanda Steil et al.	Covid-19 pandemic for Emergency Medicine residents: an observational study on mental health and medical practice	Estudo observacional	Avaliar impacto da COVID-19 na saúde mental de residentes de emergência.
2023	Yasemin Karaagac et al.	Burnout status among Health and Non-Health Sciences students during COVID-19	Estudo transversal	Avaliar burnout em estudantes durante a pandemia.

2023	Juliana Leitão Mesquita et al.	Relationship between resilience, self-esteem, and burnout in medical students during COVID-19	Estudo transversal	Analisar relação entre resiliência, autoestima e burnout.
2023	Cecília Valerio Martins et al.	Burnout e Consumo de Psicofármacos por estudantes universitários	Estudo transversal	Investigar associação entre burnout e uso de psicofármacos.
2023	Romerson Brito Messias et al.	Episódio depressivo e fatores associados entre estudantes do ensino médio	Estudo transversal	Avaliar fatores associados a episódios depressivos em estudantes do ensino médio.
2023	Fabíola Rodrigues Matos e Alessandro Luiz De Andrade.	Psychological resources and student burnout among pre-university students	Estudo transversal	Investigar associação entre recursos psicológicos e burnout.
2023	Fabíola Rodrigues Matos et al.	Da dedicação à exaustão: recursos psicológicos e burnout em estudantes pré-vestibulandos	Estudo transversal	Analisar relação entre recursos psicológicos e burnout.
2023	Thiago Santos Corrêa Prata et al.	Prevalence of Burnout Syndrome and associated factors in medical students under different educational models	Estudo transversal	Estimar prevalência de burnout em diferentes modelos educacionais.
2024	Ali Ayub et al.	Burnout among Dental Students of Private and Public Dental Colleges in Pakistan	Estudo transversal	Avaliar prevalência de burnout em estudantes de odontologia.
2025	Victor Oliveira Wer celens et al.	Stress and burnout syndrome are associated with empathy	Estudo transversal	Avaliar associação entre empatia, estresse e burnout.
2025 (pub. 2024)	Thiago Iamada Porto et al.	Prevalence and Correlations Between ADHD and Burnout Dimensions in Brazilian University Students	Estudo transversal	Estimar prevalência de TDAH e burnout em universitários.
2026	Leonardo de Oliveira Barros; Ana Emilia Muniz	Saúde Mental de Estudantes da Universidade Federal da Bahia	Estudo transversal	Analisar relações entre saúde mental e variáveis acadêmicas/sociodemográficas.

Fonte: autoria própria

DISCUSSÃO

Uma investigação com 342 estudantes de medicina encontrou que o apoio social foi um fator de proteção para todos os níveis de esgotamento acadêmico. O apoio social promove a

saúde porque facilita comportamentos mais saudáveis, como a prática de exercícios e a alimentação adequada, além de melhorar a aderência aos regimes médicos. Indivíduos socialmente integrados (aqueles com mais laços sociais) vivem mais, têm melhores resultados de saúde mental e mostram maior resistência a uma variedade de doenças somáticas. Dessa forma, sugere-se que a falta de apoio social constitui um fator de risco importante para a saúde (GIANJACOMO et al., 2025), (MORRIS et al., 2024).

Pesquisa na área identificou que a presença ou ausência de apoio social pode alterar sistemas neurais e endócrinos que afetam doenças, como o sistema nervoso simpático e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Ter ou perceber pessoas próximas que podem fornecer ajuda ou cuidados, particularmente em momentos de estresse, pode amortecer o impacto negativo dos estressores, reduzindo as respostas fisiológicas ao estresse, o que tem implicações para a saúde. Assim, o apoio social, seja recebido ou percebido, pode reduzir a atividade neural em regiões que respondem a ameaças básicas de sobrevivência, beneficiando a saúde por meio da ativação de regiões neurais que respondem à segurança e inibem a resposta neural e fisiológica relacionada à ameaça (GIANJACOMO et al., 2025).

Autores propõem que o ambiente de aprendizagem, o apoio social e o sentimento de pertencimento podem influenciar o sucesso dos alunos de forma diferente, dependendo de seus percursos de vida e experiências. Sendo assim, a resiliência individual, resultante dos determinantes sociais de cada aluno, será expressa de forma mais robusta nos programas que melhor os apoiam, considerando os ambientes sociais de aprendizagem e elevados níveis de inclusão. Nesse contexto, as estratégias de enfrentamento desempenham um papel crucial na prevenção e manejo do burnout acadêmico (GIANJACOMO et al., 2025), (MESQUITA et al., 2023), (DIAS et al., 2021).

Outros autores constataram que a maioria dos alunos percebem a rotina universitária como um fator significativo de estresse, relacionado à sobrecarga de atividades e à falta de tempo. Os alunos consideram o modelo de ensino severo e desmotivador, com a ansiedade e a impaciência como características que agravam o estresse. A pesquisa também destacou a importância da relação professor-aluno e sugere que os educadores reflitam sobre suas práticas para aprimorar a aprendizagem. Ademais, estudos ressaltaram o papel dos educadores na prevenção da SB, sugerindo que o fortalecimento da relação afetiva entre professores e alunos pode atuar como uma medida protetiva contra o desenvolvimento dessa síndrome. Identificou-

se ainda que a percepção dos alunos sobre o apoio emocional oferecido pelos professores é um fator protetor contra o esgotamento acadêmico (GIANJACOMO et al., 2025).

A alta prevalência de Burnout entre estudantes é frequentemente causada pelos elevados níveis de exigência do ensino e pela falta de tempo. As implicações incluem dificuldades em realizar as atividades escolares com eficiência, incapacidade de lidar com as demandas do ensino e aprendizagem, baixo rendimento escolar e diminuição no desempenho cognitivo. Além disso, o Burnout pode interferir em outros aspectos, como baixa autoestima e percepção negativa de si mesmo e dos colegas (SANTOS *et al.*, 2024), (SANTOS et al., 2023).

A associação entre Burnout e o ano escolar também foi evidenciada em outros estudos. Uma análise realizada no Brasil com estudantes dos primeiros anos de um curso técnico em Enfermagem observou essa relação. A hipótese sugerida é que o ambiente novo deixa os estudantes desconfortáveis em relação às avaliações dos colegas e professores. Uma pesquisa envolvendo 517 estudantes do 2º ano de escolas técnicas profissionalizantes revelou que o apoio social proveniente da família, dos amigos e dos professores desempenha um papel fundamental como fator de proteção SB. Contudo, quando os estudantes não desfrutam de um ambiente familiar e educacional acolhedor, sua suscetibilidade à Síndrome aumenta (SANTOS *et al.*, 2024), (SANTOS et al., 2023).

10

Estudantes que vivenciam maior estresse acadêmico apresentam maior tendência ao burnout. As contínuas demandas da formação universitária extrapolam o tempo dispendido na universidade e demandam grande quantidade de tempo para estudo, atualização e atividades. Além desses aspectos mais concretos, os jovens se sentem pressionados a alcançar uma vida profissional de sucesso, o que acarreta limitação no tempo para dedicarem-se a atividades de lazer. O contexto de formação pode se tornar tão absorvente que as atividades de lazer passam a ser consideradas secundárias ou supérfluas. Esse estressor tem se caracterizado como um preditor da SB em estudantes (CÂMARA; CARLOTTO, 2024).

Essa concepção da formação universitária, associada a uma perspectiva de restrição do mercado de trabalho, contribui para um funcionamento individualista em um processo de formação que se beneficia da interrelação grupal. Em investigação, os estudantes avaliaram negativamente o relacionamento com os colegas, atribuindo isso às diferenças de valores e estilos de vida. Ingressar em um determinado contexto acadêmico envolve o estresse de lidar com pessoas com circunstâncias de vida bastante distintas, processo que repercute em

aprendizagem e crescimento pessoal. No entanto, há que se considerar que a transição imposta para esse novo contexto requer um importante esforço para lidar com a realidade, implicando em mudanças, as quais costumam ser geradoras de estresse. Os resultados obtidos confirmam o estudo que encontrou, em uma investigação com 207 estudantes universitários portugueses, que dentre vários fatores explicativos da SB, um deles foi a competitividade e os conflitos com colegas (CÂMARA; CARLOTTO, 2024).

O uso problemático de internet é descrito como uma válvula de escape dos estudantes para lidar com o esgotamento emocional, contribuindo para o avanço da Síndrome. Uma meta-análise, que incluiu 201 estudos a fim de avaliar os riscos relacionados a problemas mentais entre estudantes de medicina, evidenciou a adição em internet e smartphones como principais fatores de risco para o desencadeamento de depressão, ansiedade, distúrbio do sono e, sobretudo, o Burnout (AYUB et al., 2024), (MORRIS et al., 2024).

Considerando que o TDAH e a SB estão relacionados ao funcionamento cognitivo e emocional, as correlações encontradas na análise dos dados das variáveis latentes sugerem que pessoas com TDAH que têm dificuldade em se concentrar, gerenciar e organizar seus estudos sentem-se mais estressadas e são mais suscetíveis ao desenvolvimento da SB; daí a relevância da adoção de estratégias preventivas e de apoio. Portanto, uma correlação entre as variáveis latentes é plausível, considerando que um indivíduo com Burnout no contexto acadêmico pode apresentar sintomas de atenção comprometida devido à exaustão física e psicológica, fadiga e falta de motivação e engajamento. A atenção plena pode contribuir para a melhora dos sintomas de Burnout entre estudantes universitários (THIAGO IAMADA PORTO; CAMÉLIA SANTINA MURGO; PEREIRA, 2024).

Pesquisas também indicaram relações entre burnout e COVID-19, estresse, depressão e ansiedade. Uma revisão sistemática rápida de achados demonstrou que os níveis de ansiedade permaneceram estáveis entre estudantes da área da saúde durante a pandemia de COVID-19, enquanto os níveis de ansiedade aumentaram entre estudantes de outras áreas e na população em geral. Os resultados desta pesquisa sugerem que estudantes de outras áreas relataram sintomas de burnout mais intensos do que seus colegas da área da saúde, experimentaram níveis mais altos de emoções negativas, como ansiedade, medo e tristeza, relacionadas à COVID-19, e perceberam a gravidade e a duração da pandemia de forma mais negativa. O conhecimento dos estudantes da área da saúde sobre doenças infecciosas, sua prevenção e tratamento, e sua maior

familiaridade com o conceito de pandemia podem ter contribuído para que fossem menos afetados pelo período da COVID-19 e apresentassem menos burnout (ESRA UÇAR et al., 2024), (FABÍOLA RODRIGUES MATOS; LUIZ, 2023).

Entretanto, outro estudo constatou que estudantes do último ano apresentaram taxas mais elevadas de burnout durante o ensino online em comparação com o período pré-COVID-19, e isso foi relacionado à pressão criada pela interrupção abrupta das práticas profissionais que afetou esses estudantes. Em um estudo com estudantes de medicina, 84,3% expressaram preocupação com os componentes práticos do ensino online, enquanto 78,8% relataram menor motivação para aprender online. Além disso, a diminuição da motivação para aprender foi associada à síndrome de burnout (ESRA UÇAR et al., 2024), (FABÍOLA RODRIGUES MATOS; LUIZ, 2023), (MORRIS et al., 2024).

Hábitos de vida saudáveis estão associados à redução do risco de burnout. Alimentação saudável e exercícios físicos não estão apenas diretamente relacionados ao burnout, mas também indiretamente, por meio de seus efeitos sobre o estresse, a ansiedade e a depressão relacionados ao burnout. O estudo descobriu uma correlação notável entre a atenção à nutrição, os hábitos alimentares e o burnout, o que está em consonância com a literatura existente. Além disso, constatou-se que o consumo de frutas e verduras tem correlação positiva com o desempenho acadêmico. Portanto, outro fator que pode explicar por que estudantes da área da saúde apresentaram menos burnout do que estudantes de outras áreas podem estar relacionado aos seus hábitos alimentares durante a pandemia (ESRA UÇAR et al., 2024).

A depressão tem sido relacionada como uma consequência negativa da SB. Essa é uma constatação esperada, pois o desgaste gerado por essa síndrome pode estar diretamente atrelado ao sofrimento psíquico, mesmo que de forma precoce, ainda na adolescência. O ambiente escolar pode se tornar um dos mais importantes fatores indutores de estresse, diante de um fardo excessivo das tarefas escolares, com a simultânea falta de resultados satisfatórios, o que pode levar a repercussões emocionais (MESSIAS et al., 2025), (DIAS et al., 2021).

Os dados analisados também mostraram uma importante relação entre o Burnout e o consumo de medicamentos. Assim, pode-se deduzir que valores de Burnout mais elevados aumentam a probabilidade do uso de psicofármacos, independentemente da idade, sexo, acesso a plano privado de saúde, satisfação com o curso, percepção da saúde física e indicativo de risco de depressão (MARTINS et al., 2025). Observou-se uma associação entre o uso de

antidepressivos e/ou hipnóticos e uma maior frequência de exaustão emocional. As relações causais entre a SB e a depressão permanecem incertas. É possível que a experiência de exaustão emocional e funcionamento insatisfatório possa desencadear um episódio depressivo. Por outro lado, a depressão também pode sensibilizar o indivíduo e predispor ao desenvolvimento de reações extremas ao estresse (PASSOS *et al.*, 2025), (MONTEIRO *et al.*, 2021).

Outro autor ainda refere que certas personalidades individuais podem estar mais associadas ao escore alto de Burnout, como características de liderança, competição e autocobrança em excesso, perfeccionismo, super envolvimento a dilemas alheios, bem como outros transtornos psicossociais preestabelecidos, o que pode contribuir para o uso de psicofármacos com o objetivo presumível de tratar os sintomas ou então sanar os motivos citados (DE ARAUJO, 2023), (DIAS *et al.*, 2021). Alguns estudos também identificaram que a síndrome de Burnout também está correlacionada com a síndrome do impostor (CAMPOS *et al.*, 2022).

Quanto à relação entre burnout e ideação suicida, ter algum grau, ainda que mínimo, esteve associado a uma frequência 2,4 vezes maior de burnout. Nesse sentido, um estudo multicêntrico americano envolvendo 4.287 estudantes de medicina mostrou que a SB pode ser um preditor independente de ideação suicida, sendo este o pior desfecho que a síndrome pode acarretar (DIAS *et al.*, 2021), (FERREIRA; PEZUK, 2021).

A SB em trabalhadores da saúde é prejudicial nas esferas individual, profissional e organizacional, uma vez que todas as suas dimensões têm o potencial de causar danos tanto nos indivíduos acometidos quanto nos que deles recebem cuidados, resultando em um impacto negativo na condução de pacientes, bem como na segurança de sua saúde, interferindo também na atenção destinada a familiares e na relação com a instituição em um momento em que a humanização na assistência à saúde é uma prioridade (NASCIMENTO; ALÉSSIO; REGINA, 2024).

O burnout em médicos tem sido identificado como um fator-chave correlacionado a uma série de problemas significativos na área da saúde, incluindo a ocorrência de erros médicos, diminuição da satisfação do paciente e períodos de recuperação prolongados. Nos últimos anos, tem havido um foco crescente na SB durante a formação médica. Estudantes de medicina frequentemente lidam com problemas como privação de sono, controle limitado sobre seus horários e diminuição da autoconfiança. Pesquisas indicam que aqueles que sofrem maus-tratos

e percebem o ambiente de aprendizagem de forma menos favorável têm maior probabilidade de desenvolver níveis mais elevados de exaustão e desengajamento, arrependimento profissional e menor empatia. Além disso, estudantes com burnout são mais propensos a relatar comportamentos não profissionais (MORRIS et al., 2024), (PRATA et al., 2021).

As condições acadêmicas inadequadas, como relações interpessoais frágeis e altas exigências e demandas, podem levar aos sintomas da síndrome. Para isso, muitas vezes, o absenteísmo se torna necessário para a revitalização do paciente, o qual pode estabelecer uma rotina mais saudável e menos desgastante. No cenário universitário, as demandas formativas e acadêmicas podem se tornar mecanismos que favoreçam a síndrome em estudantes. Portanto, destaca-se também a importância da realização de atividades físicas tanto para o tratamento quanto para a prevenção do estresse, esgotamento e outros transtornos psicossociais que podem se relacionar ao Burnout (MARTINS et al., 2025).

CONCLUSÃO

Diante da elevada prevalência da SB entre estudantes, torna-se evidente a necessidade de ações institucionais e governamentais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente acadêmico. O Governo, especialmente em âmbito municipal, deve priorizar a construção de ambientes urbanos e educacionais mais saudáveis, ampliando os investimentos em saúde mental e em pesquisas que avaliem o impacto do burnout em diferentes cenários educacionais.

Os estudos analisados demonstram que fatores como sobrecarga acadêmica, competitividade, fragilidade nas relações interpessoais, falta de apoio social e emocional, pressão pelo desempenho, privação de lazer e hábitos de vida inadequados contribuem significativamente para o desenvolvimento da síndrome. Em contrapartida, o apoio social, o fortalecimento do vínculo entre professores e alunos, a promoção de ambientes inclusivos e acolhedores, bem como a adoção de hábitos saudáveis e estratégias de enfrentamento, configuram-se como importantes fatores de proteção.

Nesse contexto, é fundamental que as instituições de ensino e os próprios estudantes compreendam a SB e seus impactos na vida acadêmica, profissional e pessoal. Faz-se necessária a implementação de mudanças organizacionais que reduzam os fatores estressores do processo de ensino-aprendizagem, promovam melhores relações humanas, ampliem os espaços de diálogo e fortaleçam a autonomia, o pertencimento e a segurança emocional dos estudantes.

Além disso, gestores e professores devem ser sensibilizados e capacitados para reconhecer precocemente sinais e sintomas relacionados ao burnout, oferecendo suporte adequado e encaminhamento quando necessário.

Destaca-se ainda que muitos dos fatores associados ao burnout são modificáveis, especialmente aqueles relacionados ao ambiente institucional. Dessa forma, as instituições devem desenvolver estratégias permanentes de promoção da saúde mental, valorizando relações interpessoais saudáveis, práticas pedagógicas mais humanizadas e lideranças comprometidas com o bem-estar estudantil.

Por fim, reforça-se a necessidade de novos estudos que aprofundem a compreensão dos mecanismos envolvidos no desenvolvimento da síndrome e das estratégias de prevenção e enfrentamento mais eficazes, especialmente entre estudantes da área da saúde e médicos residentes, considerando os impactos do burnout na formação profissional, na qualidade da assistência prestada e na segurança dos pacientes.

REFERÊNCIAS

AYUB, A. et al. Burnout among dental students of private and public dental colleges in Pakistan: a cross-sectional study. *Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada*, v. 24, 2024.

BARROS, L. de O.; MUNIZ, A. E. Saúde mental de estudantes da Universidade Federal da Bahia: relações com variáveis acadêmicas e sociodemográficas. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 46, 2026.

CÂMARA, S. G.; CARLOTTO, M. S. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. *Revista Brasileira de Educação*, v. 29, p. e290020, 2024.

CAMPOS, I. F. de S. et al. Impostor syndrome and its association with depression and burnout among medical students. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 46, n. 2, 2022.

CARRO, A. C.; NUNES, R. D. Ideação suicida como fator associado à síndrome de burnout em estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 70, p. 91–98, 2021.

COSTA, J. A. et al. Burnout syndrome: an analysis of the mental health of medical residents in a teaching hospital. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 46, 2022.

DE ARAUJO, A. V.; VIEIRA, F. D.; MANFROI, E. C. Panorama da literatura científica brasileira sobre saúde mental na universidade: uma revisão sistemática. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 2023. Disponível em: SciELO. Acesso em: 23 maio 2026.

DIAS, A. R. et al. Burnout syndrome and resilience in medical students from a Brazilian public college in Salvador, Brazil. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, v. 44, 2021.

UÇAR, E. et al. Assessment of micronutrient intakes, anxiety states and risk factors affecting disease development in individuals with hypothyroidism. *Revista de Nutrição*, v. 37, 2024.

MATOS, F. R.; LUIZ, A. Psychological resources and student burnout among pre-university students. *Psico-USF*, v. 28, n. 2, p. 321–332, 2023.

FERREIRA, E. C.; PEZUK, J. A. Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, v. 26, n. 2, p. 483–502, 2021.

GIANJACOMO, T. R. F. et al. Análise do papel mediador da resiliência na relação entre apoio social e burnout em estudantes universitários. *Educação em Revista*, v. 41, 2025.

MARTINS, C. V. et al. Síndrome de burnout e consumo de psicofármacos por estudantes universitários. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 33, n. 3, 2025.

MATOS, F. R. et al. Da dedicação à exaustão: recursos psicológicos e burnout em estudantes pré-vestibulandos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 46, p. 1–15, 2026.

MESQUITA, J. L. et al. Relationship between resilience, self-esteem, and burnout in medical students during the Covid-19 pandemic. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 47, p. e078, 2023.

MESSIAS, R. B. et al. Episódio depressivo e fatores associados entre estudantes do ensino médio: uma análise hierarquizada. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 33, n. 2, 2025.

MONTEIRO, G. et al. Emotional distress in psychiatry residents: psychiatric symptoms, burnout and associated factors. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 2021.

MORRIS, M. et al. I can't get no satisfaction: burnout, stress, and depression in Latin medical students. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 2024.

NASCIMENTO, R.; ALÉSSIO, K.; REGINA, O. Síndrome de burnout em residentes de ginecologia e obstetrícia de uma maternidade-escola. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 48, n. 2, 2024.

PASSOS, L. S. et al. Burnout syndrome in resident physicians of a federal university. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 2025. Disponível em: SciELO. Acesso em: 23 maio 2026.

PORTO, T. I.; MURGO, C. S.; PEREIRA, A. Prevalence and correlations between ADHD and burnout dimensions in Brazilian university students. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, v. 34, 2024.

PRATA, T. S. C. et al. Prevalence of burnout syndrome and associated factors in medical students under different educational models. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 67, n. 5, p. 667–674, 2021.

RAMÍREZ, C. G.; BOCANEGRA, R. P.; SÁNCHEZ-NAVARRO, C. A. Correlation between impostor phenomenon and burnout syndrome in medical residents: a single-center study. *Brazilian Journal of Anesthesiology*, v. 76, n. 1, 2026.

ROMANI-SPONCHIADO, A. et al. Distinct correlates of empathy and compassion with burnout and affective symptoms in health professionals and students. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 43, n. 2, p. 186–188, 2021.

SANTOS, M. E. F. et al. Prevalência de síndrome de burnout em estudantes do ensino técnico e superior. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2024. Disponível em: SciELO. Acesso em: 23 maio 2026.

SANTOS et al. Burnout risk among anesthesiology residents in Brazil during the second wave of COVID-19: a cross-sectional survey. *Brazilian Journal of Anesthesiology*, v. 73, n. 1, p. 120–122, 2023.

STEIL, A.; MENDONÇA, V. S.; GOIS, A. F. T. de. Covid-19 pandemic for emergency medicine residents: an observational study on mental health and medical practice. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 46, n. 2, 2022.

WERCELENS, V. O.; MAXIMIANO-BARRETO, M. A. Stress and burnout syndrome are associated with empathy: a cross-sectional study with Brazilian medical students in their last two years. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 74, 2025.