Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32481

QUANDO A UNIVERSIDADE ADOECE: SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO, UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Glenda Amâncio de Castro[1]
Tainá Fabrícia Ferreira Costa[2]
Ítalo Bruno Lima Nonato[3]

RESUMO: A universidade, concebida como espaço de formação, mostra ser também território de adoecimento, e a síndrome de burnout, descrita inicialmente no mundo do trabalho, passou a ser investigada entre estudantes de graduação. Este trabalho teve como objetivo analisar a síndrome de burnout em universitários e sua relação com variáveis acadêmicas, identificando fatores associados, impactos sobre a saúde mental e o desempenho e estratégias institucionais e psicológicas de prevenção e intervenção. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, orientada pela estratégia PICo e pelas recomendações PRISMA, com obras publicadas entre 2021 e 2026 localizadas por meio de descritores e operadores booleanos em indexadores e portais de periódicos de acesso aberto, e vinte e cinco obras atenderam aos critérios de elegibilidade. As prevalências variaram de modo expressivo conforme a população, o instrumento e o critério de corte, e os estudos brasileiros com critério tridimensional apontaram valores entre cerca de 11% e 26%. Foram associados ao esgotamento a relação com docentes, a reprovação, a intenção de abandonar o curso, a sobrecarga, a privação de sono, o trabalho remunerado e a presença de ansiedade e depressão, ao passo que o apoio social, a autoestima e a atividade física figuraram como fatores de proteção. As intervenções, entre elas as baseadas em atenção plena e em terapia cognitivo comportamental, mostraram efeitos promissores, porém heterogêneos. Conclui a síntese que o burnout acadêmico deve ser compreendido como fenômeno de natureza também institucional, exigindo respostas que combinem cuidado psicológico, revisão das condições de estudo e escuta qualificada do sofrimento estudantil.

Palavras-chave: Esgotamento Psicológico. Estudantes. Universidades. Saúde Mental. Psicologia.

ABSTRACT: The university, conceived as a space for training, also proves to be a territory of illness, and burnout syndrome, first described in the world of work, has come to be investigated among undergraduate students. This study aimed to analyze burnout syndrome in university students and its relationship with academic variables, identifying associated factors, impacts on mental health and performance, and institutional and psychological strategies for prevention and intervention. An integrative literature review was carried out, guided by the PICo strategy and by the PRISMA recommendations, with works published between 2021 and 2026 located through descriptors and Boolean operators in open access indexers and journal portals, and twenty five works met the eligibility criteria. Prevalence varied markedly according to the population, the instrument and the cutoff criterion, and Brazilian studies using the three dimensional criterion ranged from about 11% to 26%. Burnout was associated with the relationship with teachers, course failure, intention to drop out, overload, sleep deprivation, paid work and the presence of anxiety and depression, whereas social support, self esteem and physical activity appeared as protective factors. Interventions, including those based on mindfulness and on cognitive behavioral therapy, showed promising but heterogeneous effects. It is concluded that academic burnout must be understood as a phenomenon that is also institutional in nature, requiring responses that combine psychological care, revision of study conditions and qualified listening to student suffering.

Keywords: Burnout. Psychological. Students. Universities. Mental Health. Psychology.

[1]Fametro.
[2]Fametro.
[3]Orientador. Especialização, - Fametro.

1 INTRODUÇÃO

A universidade ocupa, no imaginário social, o lugar da promessa: espaço de formação, de ascensão e de construção de um projeto de futuro. A experiência cotidiana de muitos estudantes, contudo, revela um cenário menos luminoso, no qual provas, trabalhos, estágios, prazos e a competição entre pares convivem com a incerteza sobre a inserção profissional. É nesse terreno que a síndrome de burnout, descrita originalmente no mundo do trabalho e caracterizada pela exaustão emocional, pelo distanciamento cínico em relação às atividades e pela percepção de baixa eficácia, passou a ser investigada também entre universitários, configurando o que a literatura denomina burnout acadêmico. Uma metanálise sobre o período da pandemia de COVID 19, que reuniu 44 estudos e cerca de 26.500 estudantes, estimou prevalências combinadas de 56,3% para exaustão emocional elevada e de 55,3% para despersonalização ou cinismo elevados, o que dá a medida do problema. (Abraham et al., 2024; Lucas; Vagaroso, 2024).

No Brasil, as investigações descrevem um quadro heterogêneo. Em uma amostra de 650 estudantes de um centro universitário catarinense, a prevalência da síndrome foi de 10,9%; entre 292 universitários da área da saúde do norte de Minas Gerais, chegou a 20,5%; e entre 161 estudantes de engenharia de uma universidade pública, alcançou 25,5% pelo critério tridimensional, subindo para 47,8% quando se adotou o critério mais brando de duas dimensões. Em cursos noturnos de um centro universitário mineiro, 91,44% dos 339 respondentes apresentaram algum nível de sintomas. A distância entre esses números não deve ser lida como contradição, e sim como reflexo de populações, instrumentos e pontos de corte distintos, o que reforça a necessidade de sínteses que ponham os achados em diálogo. (Dantas et al., 2023; Gonçalves et al., 2024; Gondin et al., 2022; Mota et al., 2022b).

Além da prevalência, interessam aos serviços de saúde mental e às instituições de ensino as perguntas que dela decorrem: que características da vida acadêmica se associam ao esgotamento, que consequências ele traz para o bem estar e para a permanência no curso e que respostas, psicológicas e institucionais, mostram algum efeito. Tais perguntas ganham contornos próprios na Psicologia, cujos estudantes são formados para cuidar do sofrimento alheio enquanto atravessam, muitas vezes, o seu. Pesquisas com graduandos do curso identificaram 20% de casos em uma universidade pública do interior do Nordeste, 12,20% entre estudantes do décimo semestre de uma universidade paulista e níveis elevados de

exaustão e de cinismo entre formandos de Fortaleza, ao passo que uma iniciativa europeia passou a oferecer um programa dirigido especificamente a estudantes de Psicologia e de áreas afins da saúde. (Castro Silva; Maciel; Melo, 2021; Farias, 2024; Kourea et al., 2023; Lima; Santos, 2022).

Diante desse panorama, o presente trabalho teve por objetivo analisar, por meio de revisão integrativa da literatura publicada entre 2021 e 2026, a síndrome de burnout em estudantes de graduação e sua relação com variáveis acadêmicas, identificando os principais fatores associados ao seu desenvolvimento, os impactos sobre a saúde mental e o desempenho e as estratégias institucionais e psicológicas de prevenção e intervenção.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Burnout acadêmico: conceito e dimensões

Embora a síndrome de burnout tenha sido pensada para descrever o desgaste de profissionais que lidam com a assistência a outras pessoas, a literatura recente a estende aos estudantes, para os quais o estudo funciona como atividade central, obrigatória e permanentemente avaliada, em tudo comparável ao trabalho. Nesse contexto, as três dimensões clássicas assumem formas próprias: a exaustão emocional corresponde ao cansaço provocado pelas exigências do curso; a descrença, também chamada de cinismo ou despersonalização, traduz o distanciamento e a perda de sentido em relação aos estudos; e a baixa eficácia acadêmica expressa a sensação de incapacidade diante das tarefas. A revisão narrativa que examinou vinte artigos e 11.596 estudantes descreveu a adaptação ao ensino superior como um processo complexo, no qual o burnout se insere como um dos riscos para os que não encontram apoio e estratégias de enfrentamento adequados. (Lucas; Vagaroso, 2024).

A síndrome foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde, na décima primeira revisão da Classificação Internacional de Doenças, como fenômeno ocupacional, o que suscita um debate pertinente: se a vida acadêmica não é formalmente trabalho, em que medida o sofrimento estudantil encontra amparo conceitual e normativo? A resposta mais frequente da pesquisa tem sido adaptar os instrumentos de mensuração ao contexto estudantil, preservando o referencial tridimensional, como mostra a revisão integrativa que localizou 34 artigos sobre instrumentos de burnout estudantil e constatou que o Maslach

Burnout Inventory, versão para estudantes (MBI SS), esteve presente em 58,82% deles. (Matos; Matos, 2022).

2.2 Prevalência e perfil dos estudantes afetados

No plano internacional, a metanálise de 44 estudos observou que as prevalências combinadas variaram segundo o país, a região e a área de formação, mas não segundo o sexo, e atribuiu certeza moderada às evidências. Um estudo que comparou três coortes de 1.016 universitários, avaliadas em 2016, 2020 e 2024, mostrou que o estresse percebido foi maior durante a pandemia e retornou ao patamar anterior depois dela, ao passo que o cinismo e a eficácia acadêmica foram menores na coorte de 2020, o compromisso com os estudos permaneceu reduzido durante e após o período pandêmico e o distanciamento emocional atingiu seu ponto mais alto em 2020. (Abraham et al., 2024; Dresen et al., 2025).

No cenário brasileiro, o curso e o momento da graduação aparecem como marcadores relevantes. Entre 292 universitários da área da saúde, as maiores taxas foram observadas em Farmácia, Psicologia e Enfermagem, e a idade e o tipo de curso se associaram à síndrome. Entre 135 estudantes de Psicologia, a prevalência foi de 20%, sem diferença por sexo ou idade, mas com índices mais altos no terceiro e no quinto períodos. Entre estudantes do décimo semestre do mesmo curso, 12,20% apresentaram a síndrome e 63,41% exibiram níveis médios, indicativos de potencial de adoecimento, enquanto entre formandos de Fortaleza predominaram a exaustão e o cinismo elevados e a eficácia média. Em outro estudo com estudantes da saúde, apenas uma pequena parcela mostrou escores totais compatíveis com burnout, embora parte da amostra apresentasse sintomas de intensidade moderada. (Castro Silva; Maciel; Melo, 2021; Farias, 2024; Gondin et al., 2022; Lima; Santos, 2022; Miranda et al., 2026).

Fora do campo da Psicologia, a revisão integrativa sobre estudantes de Medicina, que incluiu dez estudos publicados entre 2020 e 2024, apontou prevalência elevada, relatos frequentes de sobrecarga e de exaustão emocional e maior incidência entre as mulheres, enquanto um estudo com 351 estudantes de Medicina de uma faculdade portuguesa examinou o burnout em relação às intenções de abandono do curso. (Oliveira et al., 2024; Sinval et al., 2024).

2.3 Fatores acadêmicos, sociodemográficos e de saúde associados

Entre os fatores propriamente acadêmicos, um estudo com 1.163 universitários verificou que sete de doze estressores avaliados predisseram o burnout, com destaque para as relações com os professores, que apresentaram o maior efeito (coeficiente padronizado de 0,31), e para a dificuldade de conciliar estudo e lazer (0,18), explicando em conjunto 39% da variância do esgotamento. Entre estudantes de engenharia, a reprovação em disciplina elevou em mais de cinco vezes a chance de burnout, e o ter cogitado abandonar o curso, a insatisfação com as estratégias de ensino e a percepção de que o curso ficou aquém do esperado também se associaram à síndrome. Em outra amostra, o burnout esteve relacionado ao sexo, à satisfação com o curso, ao tempo de estudo e ao estágio supervisionado. (Câmara; Carlotto, 2024; Dantas et al., 2023; Mota et al., 2022b).

Nos cursos noturnos de um centro universitário mineiro, os cursos da área de humanas apresentaram prevalência significativamente maior do que os de ciências exatas, e a variação entre os períodos só foi significativa em Administração e Enfermagem, ao passo que a conciliação entre trabalho e estudo não mostrou associação estatística com os sintomas. Já entre estudantes da saúde de uma instituição privada, os indicadores de burnout se associaram a diagnóstico psiquiátrico, ao uso de psicotrópicos, ao trabalho remunerado e à situação conjugal, e a revisão com estudantes de Medicina destacou a privação de sono como fator de risco importante, além da maior vulnerabilidade a outros transtornos emocionais e ao uso de substâncias. (Gonçalves et al., 2024; Miranda et al., 2026; Oliveira et al., 2024).

O estilo de vida também comparece nas análises. Em 584 universitários de uma instituição pública do Sul, o nível global de atividade física não se associou à prevalência da síndrome, porém os inativos no lazer tiveram chance cerca de duas vezes maior de exaustão emocional elevada (razão de chances de 2,07) e de descrença média (1,86). Nos cursos noturnos, a prática regular de atividade física esteve relacionada a menor risco de burnout (razão de prevalência de 0,91), e entre formandos de Psicologia a atividade física se associou a escores mais baixos, num grupo em que 80% trabalhavam ou estagiavam e 78,8% realizavam tarefas domésticas. Uma pesquisa com estudantes com transtornos específicos de aprendizagem, por fim, encontrou burnout total e ansiedade traço mais altos do que entre os pares sem o transtorno. (Camia et al., 2025; Farias, 2024; Gonçalves et al., 2024; Mota et al., 2022a).

2.4 Impactos sobre a saúde mental e o desempenho

A relação entre burnout e sofrimento psíquico aparece de maneira recorrente. Entre 169 estudantes de uma universidade federal do Ceará, o estresse, a ansiedade e a depressão tiveram correlação negativa com a eficácia acadêmica, e a depressão teve correlação com a exaustão emocional. Em estudo com 120 universitários, a ansiedade traço mediou a relação entre burnout e depressão nos dois grupos, e a ansiedade estado a mediou apenas entre os estudantes com transtornos específicos de aprendizagem. Em amostra chinesa de 428 estudantes, o estresse predisse positivamente o burnout acadêmico e negativamente o apoio social percebido, e o apoio social e a autoestima mediaram essa relação, isolada e sequencialmente. (Camia et al., 2025; Martins et al., 2023; Zhang; Meng; Wen, 2025).

No plano do desempenho e da permanência, a reprovação e a ideia de abandono já haviam surgido como correlatos do burnout em estudantes de engenharia, com razões de chances de 5,50 e de 3,51, respectivamente. Entre estudantes de Medicina portugueses, o burnout esteve positivamente associado às intenções de abandono (coeficiente de 0,37), ao passo que a satisfação com a formação e o capital psicológico se associaram negativamente a elas e o apoio social se relacionou a menor burnout. Um ensaio antropológico, por sua vez, lembrou que o adoecimento mental de universitários é problema antigo, que só recentemente recebeu reconhecimento mais amplo, e comparou os fatores de sofrimento antes e durante a pandemia. (Dantas et al., 2023; Freitas, 2022; Sinval et al., 2024).

2.5 Estratégias institucionais e psicológicas de prevenção e intervenção

Uma metanálise de dezessete estudos, dez deles ensaios controlados randomizados, com 2.462 estudantes do ensino médio e superior, estimou efeito global positivo das intervenções sobre o burnout (g de 0,90), embora heterogêneo e não significativo para alguns sintomas, delineamentos e tipos de intervenção; as evidências mais fortes provieram dos ensaios randomizados, da terapia racional emotiva comportamental e das intervenções baseadas em atenção plena. Uma revisão sistemática de treze estudos com estudantes de ciências da saúde, a partir de 2.597 registros, mapeou intervenções de redução do estresse baseadas em atenção plena, regulação emocional, resiliência, habilidades de estudo, terapia de aceitação e compromisso digital, apoio entre pares e estratégias de pertencimento, concluiu que os efeitos foram mais consistentes sobre estresse, bem estar, resiliência e

engajamento do que sobre o burnout em si e recomendou estratégias multicomponentes integradas ao currículo. (Fuentes Parra; Reyes Luna, 2026; Madigan; Kim; Glandorf, 2024).

No campo da Psicologia, foi descrito o desenvolvimento e o piloto de um programa europeu, voltado a estudantes e a profissionais do ensino superior, que busca reunir identificação precoce, autoavaliação e recursos comunitários, em contraste com programas anteriores centrados em uma única área, como o manejo do estresse, o exercício ou a atenção plena. Na literatura nacional, uma revisão bibliográfica atribuiu à estrutura tradicional de ensino parte da responsabilidade pelo burnout e discutiu as contribuições da terapia cognitivo comportamental, ao lado da recomendação de que os estudantes reconheçam seus limites e construam uma rotina que inclua descanso, lazer e autocuidado, enquanto outra revisão exploratória registrou a preocupação crescente com a incidência da síndrome nas universidades. (Kourea et al., 2023; Silva, A. B. M.; Zanette, 2024; Silva, A. K.; Vilela; Antão, 2024).

Os fatores de proteção identificados nas revisões e nos estudos primários convergem para o plano relacional e subjetivo: a autoestima elevada, o enfrentamento eficaz, o engajamento acadêmico, a liderança positiva do corpo docente e a melhor condição socioeconômica foram associados à proteção, ao passo que a baixa autoestima e os níveis mais altos de ansiedade, estresse ou depressão foram associados à maior propensão ao burnout. A conclusão dos autores é que a adaptação ao ensino superior exige apoio precoce e adequado, abrangendo prevenção, identificação e tratamento. (Lucas; Vagaroso, 2024; Zhang; Meng; Wen, 2025).

2.6 O sofrimento acadêmico como questão de sentido

Uma leitura de inspiração fenomenológica e existencial, adotada neste trabalho como horizonte interpretativo, convida a não reduzir o esgotamento do estudante a um conjunto de sintomas a ser eliminado. Nessa perspectiva, a exaustão pode ser escutada também como um sinal de descompasso entre o projeto de ser do estudante, muitas vezes capturado pelas demandas de hiperprodutividade, e as possibilidades concretas de sua existência. Não se trata de opor essa leitura às intervenções estruturadas, como a terapia cognitivo comportamental, mas de reconhecer que o cuidado psicológico e a organização institucional dialogam com um sofrimento que tem, ao mesmo tempo, dimensão histórica, relacional e

de sentido, e que, como lembra a literatura antropológica, não é novo no ambiente universitário. (Freitas, 2022; Silva, A. K.; Vilela; Antão, 2024).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de estudo e questão norteadora

Esta é uma pesquisa de revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa e caráter descritivo e analítico, delineamento escolhido por sua capacidade de reunir e sintetizar o conhecimento produzido a partir de estudos experimentais, observacionais e teóricos, além de permitir a identificação de lacunas. Para orientar a busca, a seleção e a apresentação dos estudos, foram adotadas as recomendações PRISMA, adaptadas a uma revisão integrativa. A questão norteadora foi construída com a estratégia PICo, em que a população corresponde aos estudantes de graduação, o fenômeno de interesse à síndrome de burnout e suas relações com as demandas acadêmicas e o contexto ao ambiente universitário, e foi assim formulada: de que modo as demandas acadêmicas se associam ao desenvolvimento da síndrome de burnout em estudantes de graduação, e quais fatores de risco, de proteção e estratégias de intervenção têm sido identificados na literatura científica?

3.2 Fontes de informação e período de busca

A busca foi realizada por meio de ferramentas de pesquisa acadêmica e de rede, com conferência dos registros nas seguintes fontes: SciELO; PubMed e PubMed Central; Directory of Open Access Journals (DOAJ); Dialnet; portais das editoras e dos periódicos (entre eles Springer Nature, MDPI, Frontiers, Elsevier e diversas revistas brasileiras e portuguesas); e repositórios institucionais de acesso aberto. A delimitação temporal contemplou os últimos seis anos, de janeiro de 2021 a 4 de novembro de 2026, data da última consulta.

3.3 Descritores e estratégia de busca

Os descritores foram selecionados nos vocabulários controlados DeCS e MeSH, a saber: Esgotamento Psicológico (Burnout, Psychological), Estudantes (Students), Universidades (Universities), Saúde Mental (Mental Health) e Psicologia (Psychology). Foram associados a termos livres relativos ao fenômeno, à população e aos desfechos,

combinados com os operadores booleanos AND, OR e NOT, com aspas para frases exatas e parênteses para agrupamento, em português, inglês e espanhol. As estratégias aplicadas em língua portuguesa e inglesa foram as seguintes:

("síndrome de burnout" OR "burnout acadêmico" OR "esgotamento acadêmico" OR "esgotamento psicológico") AND ("estudantes universitários" OR "universitários" OR "graduandos" OR "estudantes de graduação") AND ("saúde mental" OR "adoecimento psíquico" OR "prevalência" OR "fatores associados" OR "intervenção" OR "prevenção") NOT ("burnout docente" OR "burnout em professores").

("academic burnout" OR "student burnout" OR "burnout syndrome") AND ("university students" OR "undergraduate students" OR "college students") AND ("mental health" OR "prevalence" OR "risk factors" OR "intervention" OR "prevention") NOT ("teacher burnout" OR "nurse burnout").

3.4 Critérios de elegibilidade

Foram incluídas obras publicadas de 2021 a 2026, em português ou inglês, que abordassem especificamente a síndrome de burnout em estudantes de graduação, seus fatores associados, seus impactos ou as estratégias de prevenção e intervenção, sob a forma de artigos originais, revisões de literatura, revisões sistemáticas e metanálises, desde que o texto completo ou o resumo estivesse disponível de forma gratuita e houvesse link direto para a obra original. Foram excluídas as obras anteriores a 2021; os estudos exclusivamente sobre burnout em docentes e em profissionais do mercado de trabalho, sem menção ao contexto acadêmico; os estudos com população restrita à pós-graduação; as duplicatas; as dissertações, as teses e os trabalhos de conclusão de curso, a fim de privilegiar a literatura revisada por pares; e as obras cujo conteúdo não pôde ser acessado.

3.5 Seleção, extração e análise dos dados

A seleção ocorreu em etapas correspondentes à identificação, à triagem de títulos e resumos, à verificação da elegibilidade por meio do texto completo ou dos metadados do periódico e à inclusão, e resultou em 25 obras. De cada uma foram extraídos o autor, o ano, o delineamento, a população, os instrumentos e os principais resultados e conclusões. Os dados foram organizados em quadro e analisados por meio de análise temática de conteúdo,

com categorias construídas a partir da leitura do material e organizadas em torno da conceituação e dos instrumentos, da prevalência e do perfil dos estudantes, dos fatores de risco e de proteção, dos impactos sobre a saúde mental e o desempenho e das estratégias de intervenção. Não foram realizadas metanálise nem avaliação formal do risco de viés, o protocolo não foi registrado em plataformas de revisões e os totais de registros identificados e excluídos em cada etapa não foram contabilizados em fluxograma, o que configura limitação metodológica reconhecida.

4 RESULTADOS

A amostra final reuniu 25 obras publicadas de 2021 a 2026, distribuídas por ano da seguinte forma: uma em 2021, seis em 2022, três em 2023, dez em 2024, três em 2025 e duas em 2026. Quanto ao delineamento, foram identificadas oito revisões, entre sistemáticas, com ou sem metanálise, integrativas, narrativas e exploratórias, quinze estudos empíricos quantitativos, a maioria de corte transversal, um ensaio de natureza antropológica e uma descrição de programa de intervenção. Dezesseis obras são de autoria de pesquisadores brasileiros, duas de portugueses e sete de pesquisadores de outros países; dezessete foram redigidas em português e oito em inglês. Três estudos tiveram como população específica estudantes de Psicologia, e outros incluíram esses estudantes entre os participantes. O Quadro 1 apresenta, em ordem cronológica, o primeiro autor, o ano, o título, o periódico e os principais achados de cada obra.

Quadro 1: Síntese das obras incluídas na revisão, em ordem cronológica

Primeiro autor	Ano	Título (tradução livre, quando em inglês)	Periódico	Principais achados
Castro Silva	2021	Saúde mental e vida universitária: desvendando burnout em estudantes de Psicologia	Revista Sustinere	Prevalência de 20% em 135 estudantes de Psicologia, sem diferença por sexo ou idade e com índices mais altos no terceiro e no quinto períodos.
Matos	2022	Instrumentos de mensuração da Síndrome de Burnout estudantil: revisão integrativa de literatura	Revista de Psicologia da IMED	Revisão de 34 artigos; o MBI SS foi o instrumento mais usado (58,82%).
Gondin	2022	Síndrome de Burnout em universitários da área da saúde	Psicologia, Saúde & Doenças	20,5% de 292 estudantes; idade e tipo de curso associados; maiores taxas em Farmácia, Psicologia e Enfermagem.
Mota	2022a	Associação entre a prevalência da Síndrome de Burnout e o nível de atividade física de estudantes de uma universidade pública do sul do Brasil	Retos	584 estudantes; inatividade no lazer associada a exaustão elevada (razão de chances de 2,07) e a descrença média (1,86).
Mota	2022b	Prevalência da síndrome de Burnout em diferentes áreas acadêmicas e a relação com as características sociodemográficas	Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento	650 estudantes; prevalência de 10,9%; associação com sexo, satisfação com o curso, tempo de estudo e estágio supervisionado.
Lima	2022	Nível de burnout em discentes do 10º semestre do curso de Psicologia de uma universidade do interior paulista	Unifunec Científica Multidisciplinar	41 estudantes; 12,20% com a síndrome e 63,41% com nível médio.

Primeiro autor	Ano	Título (tradução livre, quando em inglês)	Periódico	Principais achados
Freitas	2022	Adoecimento mental de estudantes universitários no Brasil: antes e durante a pandemia de COVID 19	Áltera: Revista de Antropologia	Ensaio que compara fatores de sofrimento antes e durante a pandemia e trata o problema como antigo.
Dantas	2023	Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores associados entre estudantes de engenharia de uma universidade pública brasileira	Research, Society and Development	161 estudantes; 25,5% pelo critério tridimensional e 47,8% pelo de duas dimensões; reprovação (razão de chances de 5,50) e ideia de abandono (3,51).
Martins	2023	Pandemia de COVID 19 e a saúde dos estudantes: análise da correlação entre psicopatologias e a síndrome de Burnout	Saúde e Pesquisa	169 estudantes; depressão correlacionada com exaustão emocional; estresse, ansiedade e depressão correlacionados negativamente com a eficácia.
Kourea	2023	Burnout acadêmico em Psicologia e ciências afins da saúde: o programa BENDiT EU para estudantes e funcionários do ensino superior	Frontiers in Psychology	Descreve o desenvolvimento e o piloto de um programa abrangente; os participantes o avaliaram de forma positiva.
Abraham	2024	O burnout aumentou entre estudantes universitários durante a pandemia de COVID 19: revisão sistemática e metanálise	Scientific Reports	44 estudos; exaustão elevada em 56,3%, cinismo em 55,3% e baixa eficácia em 41,8%.
Câmara	2024	Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes	Revista Brasileira de Educação	~~1.163 estu~~dantes; sete de doze estressores foram preditores; relação com professores com maior efeito; R^2 de 0,39.

Primeiro autor	Ano	Título (tradução livre, quando em inglês)	Periódico	Principais achados
Farias	2024	A prevalência da síndrome de burnout em relação aos processos acadêmicos vividos pelos formandos de psicologia	Revista Aquila	80 formandos; exaustão e cinismo elevados e eficácia média; atividade física associada a escores menores.
Gonçalves	2024	Análise da Síndrome de Burnout em estudantes dos cursos noturnos de um centro universitário	Revista Caderno Pedagógico	339 estudantes; 91,44% com algum nível de sintomas; atividade física associada a menor risco (razão de prevalência de 0,91).
Lucas	2024	Burnout em estudantes universitários: uma revisão narrativa	Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social	20 artigos e 11.596 estudantes; baixa autoestima e ansiedade como riscos; enfrentamento, engajamento e liderança docente positiva como proteção.
Madigan	2024	Intervenções para reduzir o burnout em estudantes: revisão sistemática e metanálise	European Journal of Psychology of Education	17 estudos e 2.462 estudantes; efeito global positivo (g de 0,90), porém heterogêneo.
Oliveira	2024	Síndrome de Burnout em estudantes de Medicina: uma revisão integrativa	Revista Científica OMNIA Saúde	10 estudos; prevalência elevada, sobrecarga, maior incidência entre mulheres e privação de sono como risco.
Silva, A. B. M.	2024	Síndrome de Burnout: um estudo sobre sua prevalência e impacto na saúde mental de estudantes universitários	Revista Ambiente Acadêmico	Revisão exploratória; registra preocupação crescente com a incidência da síndrome entre universitários.
Silva, A. K.	2024	A síndrome de burnout em universitários e as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental	Mosaico: Revista Multidisciplinar de Humanidades	Aponta a estrutura tradicional de ensino como fator contribuinte e discute a terapia cognitivo comportamental e o autocuidado.

Primeiro autor	Ano	Título (tradução livre, quando em inglês)	Periódico	Principais achados
Sinval	2024	Correlatos de burnout e intenções de abandono em estudantes de Medicina: estudo transversal	Journal of Affective Disorders	351 estudantes; burnout associado às intenções de abandono (0,37); apoio social associado a menor burnout.
Camia	2025	Burnout acadêmico em universitários com transtornos específicos de aprendizagem: o papel mediador da ansiedade na relação entre burnout e depressão	Journal of Clinical Medicine	120 estudantes; maior burnout e ansiedade traço no grupo com transtorno; ansiedade mediou a relação entre burnout e depressão.
Dresen	2025	Estresse, burnout e comportamento de estudo em universitários: análise de coortes antes, durante e depois da pandemia de COVID 19	Brain Sciences	1.016 participantes; estresse voltou ao patamar anterior; cinismo e eficácia acadêmica menores em 2020.
Zhang	2025	A relação entre estresse e burnout acadêmico em universitários: evidências de dados longitudinais sobre efeitos indiretos	Frontiers in Psychology	428 estudantes; estresse predisse o burnout; apoio social e autoestima atuaram como mediadores.
Fuentes Parra	2026	Intervenções e contextos educacionais para o burnout acadêmico em estudantes de ciências da saúde: revisão sistemática	Revista Española de Educación Médica	13 estudos; melhoras mais consistentes em estresse, bem estar e resiliência do que no burnout.

Primeiro autor	Ano	Título (tradução livre, quando em inglês)	Periódico	Principais achados
Miranda	2026	Síndrome de burnout em estudantes universitários: um estudo transversal	Psicologia e Saúde em Debate	Pequena parcela com escore compatível; associação com diagnóstico psiquiátrico, psicotrópicos, trabalho remunerado e situação conjugal.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

No eixo da conceituação e dos instrumentos, as obras mantiveram o referencial tridimensional, composto por exaustão emocional, descrença e eficácia acadêmica, e o MBI SS foi o instrumento predominante, embora tenham sido empregadas também outras escalas, e o critério de classificação, de duas ou de três dimensões, alterou de modo substancial a prevalência encontrada. (Dantas et al., 2023; Matos; Matos, 2022; Miranda et al., 2026; Zhang; Meng; Wen, 2025).

No eixo da prevalência, os estudos brasileiros que adotaram o critério tridimensional apresentaram valores entre 10,9% e 25,5%, com 12,20% em estudantes do décimo semestre de Psicologia, 20% em estudantes de Psicologia de uma universidade pública do Nordeste, 20,5% em universitários da saúde e 25,5% em estudantes de engenharia; valores muito superiores, como 91,44%, correspondem à presença de algum nível de sintomas e não ao diagnóstico da síndrome. No plano internacional, a metanálise estimou prevalências combinadas acima de 55% para exaustão e cinismo elevados. (Abraham et al., 2024; Castro Silva; Maciel; Melo, 2021; Dantas et al., 2023; Gonçalves et al., 2024; Gondin et al., 2022; Lima; Santos, 2022; Mota et al., 2022b).

No eixo dos fatores de risco e de proteção, os estudos indicaram como riscos os estressores acadêmicos, sobretudo a relação com os professores, a reprovação, a insatisfação com o curso e com as estratégias de ensino, o estágio supervisionado, a privação de sono, o trabalho remunerado, o diagnóstico psiquiátrico prévio e a inatividade física no lazer; como proteção, o apoio social, a autoestima, o enfrentamento eficaz, o engajamento acadêmico e a prática regular de atividade física. (Câmara; Carlotto, 2024; Dantas et al., 2023; Gonçalves et al., 2024; Lucas; Vagaroso, 2024; Miranda et al., 2026; Mota et al., 2022a; Mota et al., 2022b; Oliveira et al., 2024; Zhang; Meng; Wen, 2025).

No eixo dos impactos, a ansiedade e a depressão apareceram associadas ao burnout e, em um estudo, como mediadoras entre ele e a depressão, e o esgotamento se relacionou à reprovação e à intenção de abandonar o curso. No eixo das intervenções, as revisões encontraram efeitos positivos, porém heterogêneos, para as abordagens baseadas em atenção plena, na terapia racional emotiva comportamental e em estratégias multicomponentes, e as propostas nacionais, de caráter bibliográfico, destacaram a terapia cognitivo comportamental e a revisão da estrutura de ensino. (Camia et al., 2025; Dantas et al., 2023; Fuentes Parra; Reyes Luna, 2026; Madigan; Kim; Glandorf, 2024; Martins et al., 2023; Silva, A. K.; Vilela; Antão, 2024; Sinval et al., 2024).

5 DISCUSSÃO

O primeiro aspecto que se impõe à leitura do conjunto é a heterogeneidade das prevalências. Os números oscilaram de 10,9% a 25,5% quando se usou o critério tridimensional em amostras brasileiras, mas chegaram a 47,8% com o critério de duas dimensões e a 91,44% quando se contabilizou qualquer nível de sintoma, o que mostra que a pergunta "quantos estudantes têm burnout?" só pode ser respondida quando se declaram o instrumento e o ponto de corte. A isso se soma a variação por curso e por período, de modo que médias gerais ocultam subgrupos mais vulneráveis, como os do terceiro e do quinto períodos de Psicologia ou os dos cursos noturnos de humanas. (Abraham et al., 2024; Castro Silva; Maciel; Melo, 2021; Dantas et al., 2023; Gonçalves et al., 2024; Mota et al., 2022b).

Em segundo lugar, os achados deslocam a explicação do plano exclusivamente individual para o institucional. Os estressores acadêmicos explicaram quase 40% da variância do burnout, a relação com os professores foi o preditor mais forte, e a reprovação, a insatisfação com as estratégias de ensino e a sensação de que o curso ficou aquém do esperado se associaram à síndrome, o que sugere que o esgotamento está ligado ao próprio processo educativo, e não apenas a uma suposta falta de resiliência do estudante. Essa leitura é coerente com a revisão que atribuiu à estrutura tradicional de ensino parte do problema e com a constatação de que o apoio social e a liderança positiva do corpo docente protegem. (Câmara; Carlotto, 2024; Dantas et al., 2023; Lucas; Vagaroso, 2024; Silva, A. K.; Vilela; Antão, 2024).

Em terceiro lugar, a relação entre burnout, ansiedade e depressão parece ser de mútua implicação, o que dificulta distinguir causa de efeito. A mediação da ansiedade entre o burnout e a depressão, a correlação da depressão com a exaustão e a associação do burnout com o diagnóstico psiquiátrico e o uso de psicotrópicos apontam para um mesmo feixe de sofrimento, no qual o esgotamento tanto pode antecipar quanto agravar outros transtornos. Como a maioria dos estudos tem corte transversal, tais associações não permitem inferir causalidade, e estudos longitudinais continuam necessários para identificar em que momento do percurso formativo o adoecimento se instala com maior intensidade. (Camia et al., 2025; Martins et al., 2023; Miranda et al., 2026).

Os fatores de proteção merecem leitura cautelosa. O apoio social e a autoestima aparecem como mediadores do efeito do estresse, e a atividade física se associou a menores escores em alguns estudos, mas o nível global de atividade física não se relacionou à

síndrome em outro, e a conciliação entre trabalho e estudo, tantas vezes apontada como risco, não mostrou associação estatística nos cursos noturnos, embora o trabalho remunerado tenha estado associado ao burnout entre estudantes da saúde. Tais resultados discordantes indicam que o efeito de cada fator depende do contexto, da definição do construto e da amostra, e recomendam que as intervenções não sejam desenhadas a partir de um único determinante. (Gonçalves et al., 2024; Miranda et al., 2026; Mota et al., 2022a; Zhang; Meng; Wen, 2025).

No tocante às intervenções, a evidência é promissora, mas incompleta. A metanálise encontrou efeito global positivo, apoiado sobretudo em ensaios randomizados, e a revisão sistemática com estudantes da saúde observou que a melhora é mais consistente em estresse, bem estar e resiliência do que no burnout propriamente dito, razão pela qual recomenda estratégias multicomponentes e integradas ao currículo. As contribuições nacionais sobre a terapia cognitivo comportamental, por sua vez, derivam de revisões bibliográficas, e não de ensaios com estudantes brasileiros, e o programa europeu voltado à Psicologia foi apenas descrito e testado em piloto. Há, portanto, uma lacuna de pesquisa aplicada no Brasil, que torna difícil recomendar um protocolo único. (Fuentes Parra; Reyes Luna, 2026; Kourea et al., 2023; Madigan; Kim; Glandorf, 2024; Silva, A. K.; Vilela; Antão, 2024).

A permanência no curso é outro ponto de interesse institucional. A associação do burnout com a intenção de abandono entre estudantes de Medicina e com a ideia de desistir do curso entre estudantes de engenharia sugere que o esgotamento pode figurar como preditor de evasão, o que desloca a discussão do cuidado para a eficiência e para a responsabilidade das instituições e fortalece a defesa de ações de prevenção primária, que atuem sobre currículo, avaliação e relação com docentes, e não apenas de serviços de atendimento a casos já instalados. (Dantas et al., 2023; Sinval et al., 2024).

Do ponto de vista da clínica psicológica, a leitura existencial esboçada na revisão de literatura convida a ouvir, no esgotamento, um modo de estar na universidade que se tornou insustentável. Essa escuta não exclui as técnicas de reestruturação cognitiva ou de regulação emocional, que têm respaldo nas revisões, mas lhes acrescenta uma pergunta sobre o sentido da formação e sobre o lugar que o desempenho ocupa na identidade do estudante. Essa é uma proposta interpretativa dos autores, ainda pouco explorada em estudos empíricos com estudantes, e que merece investigação própria. (Freitas, 2022; Madigan; Kim; Glandorf, 2024; Silva, A. K.; Vilela; Antão, 2024).

Esta revisão apresenta limitações. A busca limitou a seleção a obras de acesso aberto em português e inglês, o que pode ter excluído estudos relevantes; não houve avaliação formal do risco de viés, registro de protocolo ou contabilização em fluxograma dos registros identificados e excluídos; a predominância de estudos transversais e de amostras de conveniência limita a generalização; e a heterogeneidade de instrumentos e critérios impediu a síntese quantitativa. As conclusões devem, por isso, ser lidas como uma síntese narrativa da evidência disponível.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síntese das 25 obras publicadas entre 2021 e 2026 permite afirmar que o burnout acadêmico é um fenômeno frequente e heterogêneo entre estudantes de graduação, cuja prevalência depende do curso, do período, do instrumento e do critério adotado. Os fatores acadêmicos, em especial a relação com os docentes, a reprovação, a sobrecarga e a insatisfação com o processo de ensino, estão associados de maneira consistente ao esgotamento, que por sua vez se articula à ansiedade, à depressão e à intenção de abandonar o curso, enquanto o apoio social, a autoestima e a atividade física se revelam recursos de proteção.

As estratégias psicológicas e institucionais, como a atenção plena, a terapia cognitivo comportamental e os programas multicomponentes, mostram efeitos promissores, porém ainda heterogêneos, e a pesquisa brasileira carece de ensaios com estudantes. Conclui a síntese que a universidade que adoece precisa ser também a universidade que escuta, e recomenda que novos estudos longitudinais e interventivos acompanhem o estudante ao longo de toda a graduação, com atenção especial aos estudantes de Psicologia, e que as instituições combinem cuidado psicológico, revisão das condições de estudo e espaços permanentes de diálogo sobre o sentido da formação.

REFERÊNCIAS

ABRAHAM, Amit et al. Burnout increased among university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. Scientific Reports, [S. l.], v. 14, art. 2569, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1038/s41598-024-52923-6. Acesso em: 04/11/2026.

CÂMARA, Sheila Gonçalves; CARLOTTO, Mary Sandra. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. Revista Brasileira de Educação, [S. l.], v.

29, art. e290020, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1590/s1413-24782024290020. Acesso em: 04/11/2026.

CAMIA, Michela et al. Academic burnout in university students with specific learning disorders: the mediating role of anxiety in the relationship between burnout and depression. Journal of Clinical Medicine, [S. l.], v. 14, n. 18, art. 6400, set. 2025. Disponível em: https://doi.org/10.3390/jcm14186400. Acesso em: 04/11/2026.

CASTRO-SILVA, Igor Iuco; MACIEL, Jacques Antonio Cavalcante; MELO, Marcelo Miranda de. Saúde mental e vida universitária: desvendando burnout em estudantes de Psicologia. Revista Sustinere, [S. l.], 2021. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/sustinere/article/download/50314/38532/213288. Acesso em: 04/11/2026.

DANTAS, Ivison Lima et al. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores associados entre estudantes de engenharia de uma universidade pública brasileira. Research, Society and Development, [S. l.], v. 12, n. 6, art. e27112642343, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42343. Acesso em: 04/11/2026.

DRESEN, Verena et al. Stress, burnout and study-related behavior in university students: a cross-sectional cohort analysis before, during, and after the COVID-19 pandemic. Brain Sciences, [S. l.], v. 15, n. 7, art. 718, jul. 2025. Disponível em: https://doi.org/10.3390/brainsci15070718. Acesso em: 04/11/2026.

FARIAS, Ana Victoria da Silva. A prevalência da síndrome de burnout em relação aos processos acadêmicos vividos pelos formandos de psicologia. Revista Aquila, [S. l.], n. 31, jul./dez. 2024. Disponível em: https://ojs.uva.br/index.php/revista-aquila/article/download/202/171/830. Acesso em: 04/11/2026.

FREITAS, Rafael Mesquita Oliveira Ferreira. Adoecimento mental de estudantes universitários no Brasil: antes e durante a pandemia de COVID-19. Áltera: Revista de Antropologia, [S. l.], n. 14, art. e01411, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.22478/ufpb.2447-9837.2022.n14.64990. Acesso em: 04/11/2026.

FUENTES PARRA, Susana; REYES LUNA, Juan. Interventions and educational contexts to address academic burnout in health sciences students: a systematic review. Revista Española de Educación Médica, [S. l.], v. 5, 2026. Disponível em: https://doi.org/10.6018/edumed.719431. Acesso em: 04/11/2026.

GONÇALVES, Ana Clara Moreira et al. Análise da Síndrome de Burnout em estudantes dos cursos noturnos de um centro universitário. Revista Caderno Pedagógico, Curitiba, v. 21, n. 8, p. 1-20, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.54033/cadpedv21n8-264. Acesso em: 04/11/2026.

GONDIN, Jaime et al. Síndrome de Burnout em universitários da área da saúde. Psicologia, Saúde & Doenças, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 787-795, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.15309/22psd230316. Acesso em: 04/11/2026.

KOUREA, Lefki et al. Academic burnout in psychology and health-allied sciences: the BENDiT-EU program for students and staff in higher education. Frontiers in Psychology,

[S. l.], v. 14, art. 1239001, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239001. Acesso em: 04/11/2026.

LIMA, Hithielly Jhan da Costa; SANTOS, Alexandre dos. Nível de burnout em discentes do 10º semestre do curso de Psicologia de uma universidade do interior paulista. Unifunec Científica Multidisciplinar, [S. l.], v. 11, n. 13, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.24980/ucm.v11i13.4185. Acesso em: 04/11/2026.

LUCAS, Célia; VAGAROSO, Alberto. Burnout em estudantes universitários: uma revisão narrativa. Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 1-19, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.31211/rpics.2024.10.2.349. Acesso em: 04/11/2026.

MADIGAN, Daniel J.; KIM, Lisa E.; GLANDORF, Hanna L. Interventions to reduce burnout in students: a systematic review and meta-analysis. European Journal of Psychology of Education, [S. l.], v. 39, n. 2, p. 931-957, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3. Acesso em: 04/11/2026.

MARTINS, Francisco Iuri da Silva et al. Pandemia de COVID-19 e a saúde dos estudantes: análise da correlação entre psicopatologias e a síndrome de Burnout. Saúde e Pesquisa, [S. l.], v. 16, n. 4, art. e11823, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.17765/2176-9206.2023v16n4.e11823. Acesso em: 04/11/2026.

MATOS, Elisa Rosa Moscon de; MATOS, Fabiola Rodrigues. Instrumentos de mensuração da Síndrome de Burnout estudantil: revisão integrativa de literatura. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, v. 14, n. 1, p. 121-140, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.18256/2175-5027.2022.v14i1.4314. Acesso em: 04/11/2026.

MIRANDA, Maria Gabriella Azevedo et al. Síndrome de burnout em estudantes universitários: um estudo transversal. Psicologia e Saúde em Debate, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 204-222, 2026. Disponível em: https://doi.org/10.22289/2446-922X.V12A1A14. Acesso em: 04/11/2026.

MOTA, Íris Dantas da et al. Associação entre a prevalência da Síndrome de Burnout e o nível de atividade física de estudantes de uma universidade pública do sul do Brasil. Retos, [S. l.], n. 45, p. 842-850, 2022. Disponível em: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8435856.pdf. Acesso em: 04/11/2026.

MOTA, Íris Dantas da et al. Prevalência da síndrome de Burnout em diferentes áreas acadêmicas e a relação com as características sociodemográficas. Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 82-90, 2022. Disponível em: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8503090.pdf. Acesso em: 04/11/2026.

OLIVEIRA, João Bosco Cavichioli Calabria de et al. Síndrome de Burnout em estudantes de Medicina: uma revisão integrativa. Revista Científica OMNIA Saúde, [S. l.], v. 7, n. esp., 2024. Disponível em: https://omnia.fai.com.br/omniasaude/article/download/799/976/2384. Acesso em: 04/11/2026.

SILVA, Allana Brenda Mendes da; ZANETTE, Carla Bittencourt Felício. Síndrome de Burnout: um estudo sobre sua prevalência e impacto na saúde mental de estudantes universitários. Revista Ambiente Acadêmico, [S. l.], v. 10, n. 1, jan./jun. 2024. Disponível em: https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2024/11/02-SINDROME-DE-BURNOUT.pdf. Acesso em: 04/11/2026.

SILVA, Ana Keller da; VILELA, Luana Lacerda; ANTÃO, Sandra Duarte. A síndrome de burnout em universitários e as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental. Mosaico: Revista Multidisciplinar de Humanidades, Vassouras, v. 15, n. 1, p. 115-122, jan./abr. 2024. Disponível em: https://doi.org/10.21727/rm.v15i1.4398. Acesso em: 04/11/2026.

SINVAL, Jorge et al. Correlates of burnout and dropout intentions in medical students: a cross-sectional study. Journal of Affective Disorders, [S. l.], v. 364, p. 221-230, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.003. Acesso em: 04/11/2026.

ZHANG, Jun; MENG, Jiawen; WEN, Xin. The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. Frontiers in Psychology, [S. l.], v. 16, art. 1517920, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920. Acesso em: 04/11/2026.