

SÍNDROME DE BURNOUT EM ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

BURNOUT SYNDROME IN PSYCHOLOGY STUDENTS: A LITERATURE REVIEW

Ariadne Guimarães de Araújo ¹, Moises de Araújo Santos Jacinto ², Giovana Costa

Sousa ³, Sálvia Letícia Sousa Machado ⁴

Data de publicação: 30/06/2026

Palavras-chave:

Síndrome de Burnout;
Estudantes de Psicologia;
Saúde Mental.

Resumo: A Síndrome de Burnout entre acadêmicos de Psicologia tem recebido destaque na literatura devido ao aumento dos casos de esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no contexto universitário. Esta revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa, analisou publicações científicas entre 2020 e 2025 que discutem fatores de risco e estratégias de enfrentamento em estudantes de Psicologia. Os estudos indicam prevalência elevada da síndrome, especialmente em cursos da área da saúde, associada à sobrecarga acadêmica, ao perfeccionismo e à insuficiência de suporte psicossocial. Variáveis como gênero, autocrítica e clima institucional também aparecem como determinantes no desenvolvimento do esgotamento. Evidências apontam que práticas institucionais de acolhimento emocional, como programas de mindfulness e apoio psicológico, apresentam potencial para reduzir os sintomas. Conclui-se que o Burnout acadêmico é um fenômeno multifatorial que exige ações preventivas integradas e políticas educacionais voltadas ao bem-estar no ensino superior.

Keywords:

Burnout Syndrome;
Psychology students;
Mental Health.

Burnout Syndrome among Psychology students has been highlighted in the literature due to the increase in cases of emotional exhaustion, depersonalization and low personal fulfillment in the university context. This bibliographic review, with a qualitative approach, analyzed scientific publications between 2020 and 2025 that discuss risk factors and coping strategies in Psychology students. Studies indicate a high prevalence of the syndrome, especially in health courses, associated with academic overload, perfectionism and insufficient psychosocial support. Variables such as gender, self-criticism and institutional climate also appear as determinants in the development of burnout. Evidence indicates that institutional practices of emotional support, such as mindfulness programs and psychological support, have the potential to reduce symptoms. It is concluded that academic burnout is a multifactorial phenomenon that requires integrated preventive actions and educational policies aimed at well-being in higher education.

¹Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade Tecnológica de Ciências e Educação (FATECE). Docente do Centro Universitário para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (UNIFADESA). Parauapebas, Pará, Brasil.

²Doutor em Engenharia civil pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Docente do Centro Universitário para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (UNIFADESA). Parauapebas, Pará, Brasil.

³Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (UNIFADESA). Parauapebas, Pará, Brasil.

⁴Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (UNIFADESA). Parauapebas, Pará, Brasil.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o debate sobre a saúde mental no ensino superior tem se intensificado, especialmente diante do aumento dos índices de estresse, ansiedade, depressão e esgotamento entre estudantes universitários. Nesse cenário, a Síndrome de Burnout tem sido amplamente discutida como uma resposta crônica ao estresse prolongado e às demandas excessivas. Essa condição caracteriza-se por três dimensões centrais: exaustão emocional, despersonalização e sentimento de ineficácia, as quais podem comprometer significativamente o bem-estar, o desempenho acadêmico e a permanência dos estudantes no ensino superior (Maslach; Leiter, 2022).

Embora inicialmente descrita em contextos profissionais, a síndrome tem sido observada com frequência crescente entre estudantes, configurando o chamado Burnout acadêmico. Esse fenômeno reflete a dificuldade de lidar de maneira saudável com as pressões impostas pelo ambiente educacional, como alta carga de estudos, prazos rigorosos, competitividade, exigências avaliativas e dificuldade de conciliar vida pessoal e acadêmica (Bakker; Demerouti, 2023). No caso dos cursos da área da saúde, esse processo tende a ser intensificado pela combinação entre exigências teóricas, atividades práticas e contato com conteúdo emocionalmente sensíveis.

Estudantes de Psicologia podem apresentar vulnerabilidade específica ao esgotamento, em razão da exposição contínua a temas relacionados ao sofrimento humano, à escuta qualificada, à empatia e ao processo de autoconhecimento exigido durante a formação. Além das demandas acadêmicas, esses discentes vivenciam experiências formativas que exigem envolvimento subjetivo, reflexão crítica e amadurecimento emocional, fatores que podem ampliar o desgaste psíquico quando não acompanhados de suporte institucional adequado (Moura et al., 2021; Magalhães et al., 2021).

A pandemia de COVID-19 agravou esse cenário. O isolamento social, a transição abrupta para o ensino remoto, a redução do contato interpessoal e a intensificação do uso de tecnologias digitais impactaram diretamente a saúde mental dos universitários, ampliando sintomas de estresse, fadiga, ansiedade e exaustão emocional (Torres et al., 2021). Segundo Câmara e Carlotto (2024), o distanciamento das redes de apoio e a sobrecarga emocional resultante do contexto pandêmico favoreceram o aumento dos casos de Burnout e de outros transtornos mentais comuns entre estudantes. Mesmo após o retorno das atividades presenciais, parte desses efeitos permaneceu perceptível, revelando fragilidades nas estratégias institucionais de promoção do bem-estar (Jarruche; Mucci, 2021).

Diante desse contexto, compreender a manifestação da Síndrome de Burnout entre acadêmicos de Psicologia torna-se relevante não apenas por seu impacto sobre o rendimento e a permanência estudantil, mas também por suas possíveis repercussões na formação ética, técnica e emocional de futuros profissionais da saúde mental. O esgotamento durante a graduação pode comprometer a empatia, a capacidade de escuta, o vínculo interpessoal e a qualidade da futura atuação profissional (Câmara; Carlotto, 2024). Assim, investigar esse fenômeno contribui para o fortalecimento de políticas institucionais e educacionais voltadas à prevenção, à promoção da saúde mental e ao apoio psicossocial aos discentes.

Dessa forma, este estudo parte da seguinte questão norteadora: quais fatores estão associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout em acadêmicos de Psicologia e quais estratégias de prevenção e enfrentamento têm sido discutidas na literatura recente? Com base nessa questão, o objetivo geral deste estudo é analisar a produção científica sobre a Síndrome de Burnout em acadêmicos de Psicologia, identificando fatores de risco, manifestações clínicas e estratégias de enfrentamento descritas na literatura.

Como objetivos específicos, busca-se: identificar a ocorrência da Síndrome de Burnout entre estudantes de Psicologia; mapear os principais fatores individuais, institucionais e contextuais associados ao Burnout acadêmico; descrever as manifestações mais recorrentes entre esses estudantes; e analisar estratégias de enfrentamento e intervenções preventivas apresentadas nos estudos selecionados. Assim, esta pesquisa busca contribuir para o debate sobre saúde mental no ensino superior, fornecendo subsídios teóricos para práticas institucionais de acolhimento, prevenção e cuidado emocional em cursos de Psicologia.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de reunir e analisar produções científicas sobre a Síndrome de Burnout em acadêmicos de Psicologia. A revisão integrativa permite sintetizar o conhecimento disponível sobre determinado tema, possibilitando a identificação de evidências, lacunas e tendências na literatura científica.

A questão norteadora que orientou a busca foi: quais fatores estão associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout em acadêmicos de Psicologia e quais estratégias de prevenção e enfrentamento têm sido discutidas na literatura recente? A construção dessa questão permitiu delimitar o foco da revisão, direcionando a seleção dos estudos para produções

relacionadas ao Burnout acadêmico, à saúde mental universitária e aos fatores de risco e proteção no contexto da formação em Psicologia.

A busca dos estudos foi realizada nas bases SciELO, LILACS, PubMed e Portal de Periódicos CAPES, considerando publicações disponíveis no período de 2020 a 2025. Foram utilizados os seguintes descritores e termos de busca, combinados por operadores booleanos: “Síndrome de Burnout”, “Burnout acadêmico”, “estudantes de Psicologia”, “saúde mental universitária”, “esgotamento acadêmico” e “ensino superior”. Também foram considerados termos equivalentes em inglês e espanhol, quando aplicável, a fim de ampliar a recuperação de estudos relevantes.

Foram incluídos artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados em português, inglês ou espanhol, que abordassem a Síndrome de Burnout, o esgotamento emocional ou fatores associados em estudantes universitários, com prioridade para estudos envolvendo acadêmicos de Psicologia. Também foram considerados estudos com estudantes da área da saúde quando apresentavam dados ou discussões pertinentes à compreensão do Burnout acadêmico e suas estratégias de enfrentamento. Foram excluídos textos opinativos, editoriais, resumos simples, estudos duplicados, produções sem acesso ao texto completo e publicações que não apresentassem relação direta com o objetivo da revisão.

O processo de seleção ocorreu em etapas. Inicialmente, realizou-se a identificação dos estudos nas bases selecionadas. Em seguida, foram removidos os materiais duplicados e procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para verificar a adequação aos critérios de inclusão. Posteriormente, os textos potencialmente elegíveis foram lidos na íntegra, sendo selecionados aqueles que apresentavam maior relação com a temática investigada. Ao final desse processo, os estudos incluídos compuseram o corpus de análise da revisão.

Para extração e organização dos dados, foi elaborada uma planilha contendo as seguintes informações: autores, ano de publicação, título, objetivo, tipo de estudo, população investigada, principais fatores associados ao Burnout, manifestações identificadas e estratégias de prevenção ou enfrentamento descritas. Essa organização possibilitou a comparação entre os estudos e favoreceu a sistematização dos achados.

A análise dos dados foi realizada por meio de categorização temática, considerando os principais núcleos de sentido identificados nos estudos selecionados. A partir da leitura crítica do material, os achados foram organizados nas seguintes categorias: fatores individuais associados ao Burnout acadêmico; fatores institucionais e contextuais; manifestações clínicas e

acadêmicas da síndrome; impactos da pandemia de COVID-19; e estratégias de prevenção e enfrentamento no ensino superior.

Por se tratar de uma revisão integrativa, realizada exclusivamente com dados secundários provenientes de estudos já publicados e disponíveis em bases científicas, não houve participação direta de seres humanos nem coleta de dados primários. Dessa forma, o estudo dispensa apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, mantendo-se, contudo, o compromisso com a integridade acadêmica, a adequada citação das fontes e o respeito aos princípios éticos da produção científica.

RESULTADO

Os quinze estudos incluídos nesta revisão evidenciam que a Síndrome de Burnout entre estudantes de Psicologia apresenta prevalência elevada, especialmente nos anos avançados do curso. Os achados convergem ao apontar esgotamento emocional, sentimentos de ineficácia e despersonalização como dimensões mais frequentes. Fatores como sobrecarga acadêmica, perfeccionismo, autocobrança e ausência de suporte institucional foram os mais recorrentes.

Quadro 1. Autores consultados

Autor(es)	Título	Objetivo	Método
Bakker, Demerouti e Sanz-Vergel (2023)	Teoria das demandas-recursos do trabalho: dez anos depois	Revisar avanços teóricos e empíricos da Teoria DRT na última década.	Revisão narrativa/teórica.
Blanchard et al. (2021)	Emotional intelligence, burnout, and professional fulfillment in clinical year medical students	Investigar a relação entre inteligência emocional, burnout e realização profissional em estudantes de Medicina.	Estudo quantitativo.
Brito et al. (2022)	Transtornos mentais em acadêmicos da saúde: revisão sistemática	Identificar a prevalência e os tipos de transtornos mentais em estudantes da saúde.	Revisão sistemática.
Câmara e Carlotto (2024)	Estressores acadêmicos como preditores da Síndrome de Burnout em estudantes	Analisar estressores acadêmicos como preditores de Burnout.	Estudo quantitativo.
Farias (2025)	Prevalência da Síndrome de Burnout em formandos de Psicologia	Avaliar a prevalência do Burnout em formandos de Psicologia.	Estudo quantitativo.
Jarruche e Mucci (2021)	Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa	Sumarizar evidências sobre Burnout em profissionais da saúde.	Revisão integrativa.
Lucas e Vagaroso (2024)	Burnout em estudantes universitários: revisão narrativa	Reunir achados sobre Burnout em estudantes universitários.	Revisão narrativa.
Magalhães et al. (2021)	Prevalência e fatores associados à Síndrome de	Estimar a prevalência e os fatores relacionados ao Burnout em docentes.	Estudo quantitativo, de base populacional.

	Burnout entre docentes da rede pública		
Maslach e Leiter (2022)	The Burnout Challenge	Discutir causas, consequências e manejo da relação das pessoas com o trabalho.	Obra teórica/livro.
Miguel et al. (2025)	Relação entre desempenho acadêmico e Burnout em estudantes de Medicina	Avaliar a associação entre Burnout e desempenho acadêmico.	Estudo quantitativo, transversal.
Moura et al. (2021)	Síndrome de Burnout em acadêmicos de Medicina: revisão de literatura	Identificar achados atuais sobre Burnout em estudantes de Medicina.	Revisão.
Ruiz et al. (2022)	Prevalence of burnout in medical students before and during Covid-19	Comparar a prevalência de Burnout antes e durante a pandemia de COVID-19.	Estudo quantitativo, transversal comparativo.
Silva Filho et al. (2020)	Factors associated with stress in university students	Identificar fatores associados ao estresse em universitários.	Estudo quantitativo.
Tavares et al. (2020)	Fatores associados à Síndrome de Burnout em acadêmicos de Medicina	Identificar fatores associados ao Burnout em estudantes de Medicina.	Estudo quantitativo.
Torres et al. (2021)	COVID-19 e saúde mental de universitários: revisão integrativa internacional	Revisar o impacto da COVID-19 na saúde mental de universitários.	Revisão integrativa.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

De modo geral, as pesquisas convergem ao apontar uma alta prevalência de esgotamento emocional, despersonalização e sentimento de ineficácia, sobretudo entre estudantes dos cursos da área da saúde, com destaque para a Psicologia. As taxas de prevalência oscilam entre 35% e 65%, dependendo do contexto institucional, do período de formação e dos instrumentos de medida utilizados.

No estudo de Silva Filho et al. (2020), os critérios de inclusão envolveram estudantes universitários matriculados em cursos de graduação, enquanto foram excluídos participantes que não estavam regularmente inscritos ou que não responderam completamente aos instrumentos aplicados. Esses critérios definiram o grupo avaliado e sustentam as taxas de prevalência relatadas pelos autores.

Para ilustrar a comparação entre os cursos da área da saúde, elaborou-se a Tabela 1, que apresenta a prevalência média da Síndrome de Burnout conforme dados descritos na literatura recente.

Tabela 1. Prevalência entre estudantes universitários da área da saúde.

Curso	Faixa de prevalência observada (%)	Principais dimensões afetadas
Psicologia	50–65%	Esgotamento emocional e despersonalização
Enfermagem	45–60%	Esgotamento emocional
Medicina	40–55%	Despersonalização e baixa realização pessoal

Outras áreas	35–45%	Fadiga e desmotivação
--------------	--------	-----------------------

Fonte: Elaborado a partir de Silva Filho et al. (2020).

Conforme demonstrado por Brito et al. (2022), em revisão sistemática sobre estudantes da saúde, mais de metade dos participantes apresentou níveis moderados a elevados de exaustão emocional, associados à sobrecarga de atividades, ao acúmulo de tarefas práticas e à competitividade acadêmica. Essa constatação é reforçada por Câmara e Carlotto (2024), que verificaram que os níveis de Burnout aumentam progressivamente conforme o avanço no curso, em razão do aumento das responsabilidades e da proximidade com o mercado de trabalho. Dessa forma, observa-se que o Burnout acadêmico não se manifesta de forma estática, mas como um processo que se intensifica ao longo da trajetória universitária.

No âmbito dos fatores individuais, Miguel et al. (2025) identificaram correlação significativa entre perfeccionismo, autocrítica exacerbada e sintomas de Burnout em 214 acadêmicos da área da saúde. Os autores destacam que estudantes com maior rigidez interna e padrões elevados de exigência pessoal tendem a apresentar níveis mais acentuados de exaustão emocional e desmotivação.

Esses achados corroboram o modelo teórico de Maslach e Leiter (2022), segundo o qual o desequilíbrio entre esforço e reconhecimento, aliado à falta de autorregulação emocional, constitui um dos principais mecanismos desencadeadores do Burnout. Assim, compreende-se que variáveis psicológicas, como o perfeccionismo e o medo do fracasso, funcionam como mediadores cruciais na relação entre as demandas acadêmicas e o desgaste emocional.

No que se refere aos fatores institucionais, Lucas e Vagaroso (2024) observam que a ausência de políticas de apoio psicossocial, a escassez de diálogo entre docentes e discentes e o clima acadêmico competitivo são elementos que potencializam o risco de esgotamento. Por outro lado, ambientes educacionais que oferecem suporte social, grupos de acolhimento e acompanhamento psicológico contínuo demonstram exercer efeito protetivo, contribuindo para a resiliência emocional dos estudantes. Dessa forma, a literatura evidencia que o contexto institucional exerce influência direta sobre o bem-estar e o engajamento estudantil.

O quadro 2 apresenta uma síntese dos principais fatores institucionais associados à manifestação da Síndrome de Burnout em estudantes universitários, conforme a revisão narrativa desenvolvida por Lucas e Vagaroso (2024). Os autores destacam que o ambiente acadêmico exerce influência direta sobre o bem-estar emocional e o engajamento discente, podendo tanto intensificar quanto atenuar os níveis de esgotamento.

Quadro 2. Fatores institucionais e risco de Burnout segundo a literatura.

Fator institucional	Tendência na literatura	Impacto no risco de Burnout
Ausência de apoio psicossocial	Aumenta significativamente	Alto
Falta de diálogo docente-discente	Aumenta o risco	Moderado-alto
Clima acadêmico competitivo	Aumenta o risco	Moderado
Suporte emocional e psicológico contínuo	Reduz o risco	Baixo

Fonte: Elaborado a partir de Lucas e Vagaroso (2024).

O contexto pandêmico da COVID-19 também representou um divisor de águas na compreensão do fenômeno. De acordo com Torres et al. (2021), a migração forçada para o ensino remoto, aliada ao isolamento social, provocou um aumento expressivo nos níveis de estresse e fadiga emocional entre universitários. Muitos estudantes relataram dificuldades de concentração, insônia, fadiga digital e sentimentos de desamparo, fatores que intensificaram os indicadores de Burnout. Esses efeitos mantiveram-se perceptíveis mesmo após o retorno das atividades presenciais, revelando impactos duradouros na saúde mental e na motivação acadêmica.

O quadro 3 apresenta uma síntese dos principais impactos observados na saúde mental de universitários durante a pandemia de COVID-19, conforme a revisão integrativa conduzida por Torres et al. (2021). O estudo destacou que o ensino remoto emergencial, aliado ao isolamento social e à sobrecarga emocional, intensificou sintomas como estresse, fadiga, ansiedade e desmotivação. Esses achados evidenciam a influência do contexto pandêmico no aumento dos indicadores de Burnout e na redução do engajamento acadêmico.

Em contraponto, Blanchard et al. (2021), ao analisarem intervenções psicológicas implementadas em universidades brasileiras, observaram resultados promissores em programas de mindfulness, educação socioemocional e terapia cognitivo-comportamental. Tais estratégias demonstraram eficácia na redução dos sintomas de Burnout, na melhora da autorregulação emocional e na promoção do engajamento acadêmico, indicando que o investimento em políticas preventivas é um caminho viável e eficaz.

Quadro 3. Impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental de universitários e a Síndrome de Burnout.

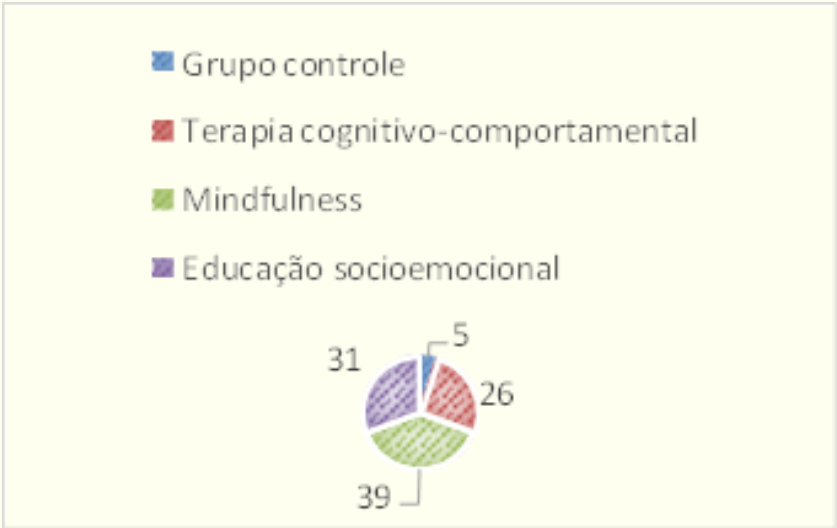
Sintomas e fatores agravados	Descrição segundo a literatura
Estresse e esgotamento emocional	Aumento expressivo do estresse, fadiga e sobrecarga emocional decorrentes das novas exigências do ensino remoto.
Dificuldades de concentração e produtividade	Perda de atenção, desmotivação e menor rendimento nas atividades acadêmicas.

Insônia e fadiga digital	Maior incidência de distúrbios do sono e desgaste físico e mental relacionado ao uso excessivo de telas.
Sentimentos de desamparo e isolamento	O distanciamento social e a ruptura das interações provocaram sensação de solidão e vulnerabilidade emocional.
Ansiedade e sintomas depressivos	Altos níveis de ansiedade, preocupação e tristeza devido à incerteza acadêmica e profissional.
Desmotivação acadêmica	O prolongado ensino remoto gerou desinteresse, apatia e risco de evasão, com queda geral no engajamento estudantil.

Fonte: Elaborado a partir de Torres et al. (2021).

A Figura 1 ilustra a eficácia das intervenções psicológicas avaliadas por Blanchard et al. (2021) em estudantes universitários brasileiros. Observa-se que o programa de mindfulness representou a maior redução dos sintomas de Burnout, seguido pela educação socioemocional e pela terapia cognitivo-comportamental.

Figura 1. Intervenções psicológicas.



Fonte: Elaborado a partir de Blanchard et al. (2021).

Em relação às diferenças de gênero, estudos nacionais têm apontado que as mulheres tendem a manifestar maiores níveis de exaustão emocional e ansiedade, enquanto os homens apresentam índices mais altos de despersonalização e distanciamento afetivo (Câmara; Carlotto, 2024). Essa diferença, segundo os autores, pode estar relacionada tanto a fatores socioculturais, como a sobrecarga de papéis sociais e a maior expressividade emocional feminina, quanto à desigualdade de condições de estudo e trabalho.

O quadro 4 apresenta a comparação entre mulheres e homens quanto às dimensões da Síndrome de Burnout, com base nos resultados obtidos pelo estudo de Câmara e Carlotto (2024). Observam-se diferenças significativas entre os gêneros. Tais distinções refletem aspectos socioculturais, como a sobrecarga de papéis e a maior expressividade emocional

feminina, e evidenciam a importância de abordagens institucionais sensíveis às especificidades de gênero no enfrentamento do Burnout acadêmico.

Quadro 4. Diferenças de gênero nas dimensões da Síndrome de Burnout.

Dimensão do Burnout	Tendência entre mulheres	Tendência entre homens	Interpretação dos autores
Exaustão emocional	Maior intensidade	Menor intensidade	Mulheres relatam maior sobrecarga emocional e cansaço mental devido à dupla jornada e maior envolvimento afetivo.
Ansiedade	Mais frequente	Menos frequente	A ansiedade aparece associada à autocrítica e à cobrança por desempenho.
Despersonalização	Menor frequência	Maior frequência	Homens apresentam mais distanciamento afetivo e cinismo em relação às tarefas.
Baixa realização pessoal	Sem diferença significativa	Sem diferença significativa	Ambos os grupos relatam sentimentos de ineficácia em níveis semelhantes.

Fonte: Elaborado a partir de Câmara e Carlotto (2024).

Por conseguinte, os resultados mais recentes corroboram que o Burnout acadêmico é um fenômeno multifatorial, originado da interação entre aspectos pessoais, institucionais e contextuais. Conforme salientam Maslach e Leiter (2022) e Ruiz et al. (2022), compreender o esgotamento estudantil requer uma abordagem integrada que envolva o indivíduo, o ambiente e as relações interpessoais. Desse modo, torna-se evidente que o enfrentamento dessa síndrome depende não apenas de estratégias individuais de coping, mas também da reconfiguração das práticas institucionais e do fortalecimento de políticas educacionais voltadas ao cuidado emocional e à humanização do ensino superior.

Portanto, os achados revisados revelam que a Síndrome de Burnout entre acadêmicos de Psicologia reflete uma realidade complexa e em expansão, sustentada pela sobrecarga acadêmica, pela ausência de suporte emocional e pelo impacto das mudanças sociais recentes. Esses resultados reforçam a urgência de ações interdisciplinares e preventivas, capazes de promover um ambiente universitário mais saudável, inclusivo e emocionalmente sustentável.

DISCUSSÃO

Os resultados analisados na literatura recente permitem compreender que o Burnout acadêmico ultrapassa o âmbito individual do sofrimento estudantil e se configura como um problema institucional e estrutural das universidades contemporâneas. Nesse sentido, os achados corroboram o modelo proposto por Maslach e Leiter (2022), segundo o qual o esgotamento surge da incompatibilidade entre as demandas impostas pelo sistema e os recursos

disponíveis para o enfrentamento. Assim, mais do que um fenômeno psicológico isolado, o Burnout reflete a forma como o ensino superior tem se organizado marcado por competitividade, cobrança por desempenho e precarização das relações interpessoais.

Sob a ótica da Teoria das Demandas e Recursos (JD-R), atualizada por Bakker e Demerouti (2023), é possível interpretar o Burnout em estudantes de Psicologia como resultado direto do desequilíbrio entre os recursos pessoais (autoeficácia, suporte social, regulação emocional) e as demandas institucionais que excedem a capacidade de adaptação do sujeito. Quando o esforço não é acompanhado de reconhecimento, autonomia ou apoio institucional, instala-se o processo de esgotamento. Essa leitura amplia a compreensão dos achados empíricos de Silva Filho et al. (2020), que identificaram níveis elevados de exaustão emocional e cinismo em contextos acadêmicos de alta exigência.

De acordo com Tavares et al. (2020), o Burnout acadêmico deve ser entendido como um contínuo que se contrapõe ao engajamento, quanto menor o sentido atribuído às atividades acadêmicas, maior o risco de desinvestimento emocional e cognitivo. Nesse sentido, a literatura aponta que o descompasso entre propósito formativo e experiência universitária gera uma crise de significado, especialmente em cursos de Psicologia, onde a formação envolve contato direto com o sofrimento humano. Os dados recentes Farias (2025), ao associarem perfeccionismo e autocritica ao aumento do Burnout, exemplificam esse conflito, estudantes emocionalmente sensíveis e idealizadores de si mesmos acabam vulneráveis ao esgotamento, por vivenciarem o fracasso como perda de identidade.

Por outro lado, autores como Jarruche e Mucci (2021) reforçam que a presença de recursos institucionais de apoio, acompanhamento pedagógico e programas de regulação emocional atua como fator protetivo e favorece o engajamento. Esses autores argumentam que a universidade precisa ser compreendida não apenas como um espaço de transmissão de conhecimento, mas como um ecossistema emocional, em que a saúde mental dos discentes é condição para a aprendizagem significativa. Nessa perspectiva, promover ambientes acadêmicos saudáveis requer ações intersetoriais, como o fortalecimento das políticas de acolhimento, a formação docente em escuta ativa e a flexibilização de metodologias excessivamente centradas em produtividade.

O contexto da pandemia da COVID-19, conforme analisado por Torres et al. (2021), evidenciou de maneira contundente a fragilidade desse equilíbrio entre demandas e recursos. A intensificação da solidão, a insegurança e o esgotamento digital revelaram a insuficiência dos modelos educacionais tradicionais diante das novas realidades emocionais. No entanto, como

pontuam Maslach e Leiter (2022), as crises também revelam oportunidades de transformação: universidades que implementaram intervenções preventivas, como acompanhamento psicológico remoto, atividades de mindfulness e programas de mentoria, apresentaram reduções significativas dos sintomas de exaustão, o que demonstra a eficácia de estratégias multicomponentes que unem cuidado individual e reformulação institucional.

Outro ponto importante diz respeito à dimensão de gênero, frequentemente negligenciada nos estudos sobre Burnout. Conforme demonstram Câmara, Carlotto (2024), mulheres tendem a apresentar maior exaustão emocional, enquanto homens expressam maior despersonalização. Essa diferença reflete tanto a desigualdade estrutural de papéis quanto os padrões culturais de expressão emocional. Diante disso, políticas de prevenção devem reconhecer essas especificidades e adotar estratégias diferenciadas de cuidado psicológico e pedagógico, voltadas à promoção de equidade e bem-estar entre diferentes grupos.

Em um plano mais amplo, a literatura evidencia que ainda há lacunas importantes a serem superadas. Poucos estudos longitudinais examinam a persistência do Burnout ao longo da formação, e são raras as pesquisas que avaliam a efetividade de programas institucionais de prevenção em longo prazo. Ademais, o predomínio de desenhos transversais limita a compreensão causal do fenômeno. Assim, reforça-se a necessidade de investigações que combinem avaliação contínua, análise qualitativa e mensuração de impacto sobre a saúde mental estudantil.

Desse modo, ao articular as evidências teóricas e empíricas, nota-se que o Burnout em acadêmicos de Psicologia é um fenômeno sistêmico, que reflete tanto a cultura do desempenho exacerbado quanto a carência de políticas institucionais sustentáveis de cuidado. A superação desse quadro exige um reposicionamento ético e pedagógico das universidades, comprometido com a formação integral do estudante. Como afirmam Bakker e Demerouti (2023), prevenir o Burnout significa “substituir a lógica da exaustão pela lógica do engajamento”, o que implica repensar o próprio sentido da educação superior.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão evidenciou que a Síndrome de Burnout em acadêmicos de Psicologia é um fenômeno multifatorial, relacionado ao desequilíbrio entre as exigências acadêmicas e os recursos emocionais e institucionais disponíveis, compreende-se que o Burnout decorre de um sistema acadêmico que valoriza o desempenho em detrimento do bem-estar. Dessa forma, a prevenção deve envolver ações integradas, que combinem o fortalecimento das competências

emocionais dos estudantes com políticas institucionais de apoio psicológico e humanização do ensino.

Portanto, enfrentar o Burnout requer repensar a lógica educacional vigente, promovendo um ambiente universitário mais equilibrado, empático e comprometido com a saúde mental. Prevenir o esgotamento é investir na formação integral e na sustentabilidade emocional dos futuros profissionais da Psicologia.

REFERÊNCIAS

- BAKKER, A. B.; DEMEROUTI, E.; SANZ-VERGEL, A. Teoria das demandas-recursos do trabalho: dez anos depois. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, v. 10, p. 25–53, 2023. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>. Acesso em: 05 nov. 2025.
- BLANCHARD, C. et al. Emotional intelligence, burnout, and professional fulfillment in clinical year medical students. *Medical Teacher*, v. 43, n. 9, p. 1063-1069, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33929929/>. Acesso em: 03 nov. 2025.
- BRITO, GR; BOTELHO, M. de L.; COELHO, LO; NUNES, RD. Transtornos mentais em acadêmicos da área da saúde: uma revisão sistemática da literatura / Transtornos mentais em acadêmicos da saúde: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*, [S. l.] , v. 6, pág. 48161–48167, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/49716>. Acesso em: 5 nov. 2025.
- CÂMARA, S. G.; CARLOTTO, M. S. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. *Revista Brasileira de Educação*, v. 29, e290020, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/d9pY8jsZJW4QyPFVLGXJcJd/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 5 nov. 2025.
- FARIAS, A. V. S. A prevalência da Síndrome de Burnout em relação aos processos acadêmicos vividos pelos formandos de Psicologia. *Revista Aquila*, n. 31, p. 149- 166, 2025. Disponível em: <https://ojs.uva.br/index.php/revista-aquila/article/view/202>. Acesso em: 05 nov. 2025.
- JARRUCHE, L. T.; MUCCI, S. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. *Revista Bioética*, v. 29, n. 1, p. 162-173, 2021. Disponível em: https://revistabioetica.cfm.org.br/revista_bioetica/articulo/view/2368. Acesso em: 03 nov. 2025.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003. Disponível em: https://ia804601.us.archive.org/7/items/Fundamentos_de_metodologia_cientfica_8_ed._www.meulivro.biz/Fundamentos_de_metodologia_cientfica_8_ed._www.meulivro.biz.pdf. Acesso em: 20 out. 2025.

LUCAS, C. C.; VAGAROSO, A. Burnout em estudantes universitários: uma revisão narrativa. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, v. 10, n. 2, p. 1- 19, nov. 2024. Disponível em: <https://rpics.ismt.pt/index.php/ISMT/article/view/349>. Acesso em: 25 out. 2025.

MAGALHÃES, T. A de. et al. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. *Rev bras saúde ocup*, 2021;46:e11. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/rYHznR6WDDrF9v5Bs66M4Gf/?lang=pt>. Acesso em: 25 out. 2025.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. *The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2022.

Disponível em: https://www.hup.harvard.edu/file/feeds/PDF/9780674_251014_sample.pdf. Acesso em: 29 out. 2025.

MIGUEL, I. C. M. et al. Relação entre o desempenho acadêmico e a síndrome de burnout em estudantes de Medicina. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 8, n. 3, e79430, 2025. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/79430>. Acesso em: 29 out. 2025.

MOURA, R. S. et al. Síndrome de Burnout em acadêmicos de medicina: uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 11, p. e9205, 27 nov. 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/9205>. Acesso em: 28 out. 2025.

RUIZ, R. et al. Prevalence of burnout in medical students in Guatemala: before and during Covid-19 pandemic comparison. *The International Journal of Social Psychiatry*, v. 68, n. 6, p. 1213-1217, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35303776/>. Acesso em: 30 out. 2025.

SILVA FILHO, B. F. da. et al. Factors associated with stress in university. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, p. e480997129, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/7129/6656>. Acesso em: 30 out. 2025.

TAVARES, H. H. F. et al. Fatores associados à síndrome de burnout em acadêmicos de Medicina. *Mundo da Saúde*, v. 44, p. 280-289, e0082020, 2020. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_sau_de_artigos/fatores_sindrome_burnout.pdf. Acesso em: 30 out. 2025.

TORRES, A. G. et al. Covid-19 e saúde mental de universitários: revisão integrativa internacional. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 4, p. 183-197, dez. 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000400014. Acesso em: 01 nov. 2025.