

Alexandre dos SANTOS *

 <https://orcid.org/0000-0003-4003-8700>

Emily Rezende PEREIRA **

 <https://orcid.org/0009-0007-8550-6631>

Raiene Vidal GOMES ***

 <https://orcid.org/0009-0003-8859-6055>

Recebido em: 27 de fevereiro de 2026.

Aprovado em: 10 de agosto de 2026.

NÍVEL DE BURNOUT EM DISCENTES DO QUINTO ANO DO CURSO DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE DO INTERIOR DO NOROESTE PAULISTA

BURNOUT LEVELS AMONG FIFTH-YEAR PSYCHOLOGY STUDENTS AT A UNIVERSITY IN THE NORTHWESTERN REGION OF THE STATE OF SÃO PAULO, BRAZIL

RESUMO

A Síndrome de Burnout é definida como um estado de exaustão física e emocional contínua, decorrente do estresse crônico, e manifesta-se por meio de três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Embora inicialmente vinculada a contextos profissionais, essa síndrome tem se apresentado cada vez mais presente entre estudantes universitários, especialmente em cursos que exigem alta carga emocional e cognitiva, como a Psicologia. Este estudo tem como objetivo investigar o nível de Burnout em estudantes do quinto ano do curso de Psicologia de uma universidade localizada no interior do Noroeste Paulista. Refere-se a uma pesquisa de campo, com abordagem quantitativa, que utiliza como instrumentos um questionário sociodemográfico e a escala Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). A pesquisa busca compreender como fatores acadêmicos, emocionais e contextuais como a carga horária, os estágios, o TCC e a transição para o mercado de trabalho contribuem para o desenvolvimento da síndrome. Os resultados revelaram que 82,6% dos participantes apresentaram alta exaustão emocional, 60,9% demonstraram elevado nível de descrença e 65,2% relataram baixa eficácia acadêmica. A questão norteadora foi confirmada: 11 discentes foram identificados com a Síndrome de Burnout, enquanto a alta exaustão emocional esteve presente em 82,6% dos estudantes, mesmo que nem todos atendam aos critérios para o diagnóstico completo da síndrome. Esses achados evidenciam a importância de ações institucionais voltadas à prevenção e à promoção da saúde mental, com o intuito de reduzir os efeitos do estresse acadêmico e contribuir para uma formação profissional mais equilibrada e sustentável.

Descritores: esgotamento psicológico; estudantes; saúde do estudante; saúde mental; ensino superior; estresse acadêmico.

ABSTRACT

Burnout Syndrome is defined as a state of persistent physical and emotional exhaustion resulting from chronic stress and is manifested through three main dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. Although initially associated with occupational settings, the syndrome has become increasingly prevalent among university students, particularly in programs involving high emotional and cognitive demands, such as Psychology. This study aimed to investigate burnout levels among fifth-year Psychology students at a university located in the northwestern region of the state of São Paulo, Brazil. This was a quantitative field study using a sociodemographic questionnaire and the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) as data collection instruments. The study sought to understand how academic, emotional, and contextual factors, such as workload, internships, the undergraduate thesis, and the transition to the labor market, contribute to the development of the syndrome. The results revealed that 82.6% of participants presented high emotional exhaustion, 60.9% demonstrated high levels of cynicism, and 65.2% reported low academic efficacy. The research question was confirmed: 11 students were identified as having Burnout Syndrome, while high emotional exhaustion was present in 82.6% of the students, even though not all of them met the criteria for a complete diagnosis of the syndrome. These findings highlight the importance of institutional initiatives aimed at prevention and mental health promotion in order to reduce the effects of academic stress and contribute to a more balanced and sustainable professional education.

Descriptors: Burnout, psychological; students; student health; mental health; higher education; academic stress.

* Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR - Unifunec, e-mail: alepsicologo@yahoo.com.br

** Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR - Unifunec, e-mail: emilyrepereira@hotmail.com

*** Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR - Unifunec, e-mail: raienevidal17@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout consiste em um fenômeno complexo e multifatorial, reconhecido como um estado de exaustão física, emocional e mental prolongada, decorrente da exposição crônica a estressores no ambiente de trabalho ou, no contexto acadêmico, às demandas excessivas e contínuas de estudo. Classicamente, é descrita por três dimensões centrais: exaustão emocional, caracterizada pela sensação de esgotamento dos recursos internos; despersonalização ou descrença, que se manifesta por atitudes cínicas e distanciadas em relação às atividades e aos outros; e diminuída realização pessoal, expressa pela percepção de incompetência e baixa eficácia no desempenho^{1, 2}. Embora inicialmente associada a profissionais, evidências recentes apontam a progressiva incidência de Burnout entre estudantes universitários, o que repercute negativamente em sua saúde mental e desempenho acadêmico³.

O ambiente universitário, especialmente em cursos de alta demanda como a Psicologia, reúne vários fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome. Entre eles, ressaltam-se a carga horária extensa, a exigência de estágios supervisionados, a pressão por desempenho, a realização do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e a necessidade de conciliar os estudos com atividades pessoais e profissionais, elementos apontados de forma recorrente como potenciais desencadeadores de esgotamento^{6, 7, 8, 9}. Além disso, a proximidade da transição para o mercado de trabalho, característica do último ano, pode acentuar a ansiedade e a insegurança, intensificando os sintomas da síndrome¹⁰.

A relevância desta pesquisa está em compreender o impacto da Síndrome de Burnout sobre a saúde mental de discentes de Psicologia em fase final de formação, uma vez que a identificação precoce de seus níveis e fatores associados pode fornecer subsídios para a elaboração de estratégias institucionais de prevenção e intervenção, favorecendo um ambiente acadêmico mais saudável e acolhedor. Ademais, ao focalizar futuros profissionais da saúde mental, este estudo contribui para a reflexão sobre o valor do autocuidado e do desenvolvimento de resiliência desde a graduação, elementos essenciais para o enfrentamento dos desafios inerentes à prática profissional.

Diante desse contexto, estabelece-se a seguinte questão norteadora: há presença da Síndrome de Burnout entre os estudantes do quinto ano do curso de Psicologia de uma universidade do interior do Noroeste Paulista? Sendo assim o objetivo desta pesquisa é: investigar a prevalência da Síndrome de Burnout entre os estudantes do quinto ano do curso de Psicologia desta universidade.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de campo, de abordagem quantitativa, caráter descritivo e delineamento transversal, realizado no ano de 2025 com estudantes do quinto ano do curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul (Unifunec), localizado no município de Santa Fé do Sul, São Paulo.

A população elegível para o estudo foi composta por 26 acadêmicos matriculados no último ano do curso. Destes, 25 participaram efetivamente da pesquisa, correspondendo a 96,2% da população elegível. Houve uma perda amostral de um participante (3,8%), em razão de afastamento médico no período da coleta de dados.”

Para a coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos:

- Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS);
- questionário sociodemográfico.

O MBI-SS é composto por 15 itens distribuídos em três dimensões: exaustão emocional, descrença e eficácia acadêmica. O questionário sociodemográfico contemplou informações referentes à idade, sexo, filhos, composição da residência, situação de trabalho, turno de trabalho, renda familiar, desempenho acadêmico e realização de atividades de lazer ou atividade física.

A coleta de dados foi realizada em sala de aula, em horário previamente acordado com os participantes, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, sob o C.A.A.E. nº 88623925.0.0000.5428.

Foram incluídos estudantes do quinto ano do curso de Psicologia que estavam presentes no momento da coleta e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa mediante assinatura do TCLE. Foram excluídos aqueles que não estavam presentes no dia da aplicação, que não consentiram em participar ou que se encontravam afastados das atividades acadêmicas no período da coleta.

Os dados obtidos foram organizados em banco de dados e analisados por meio do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Foram empregadas análises de estatística descritiva para caracterização da amostra e apresentação dos resultados do MBI-SS. Para as comparações entre grupos, foram utilizados os testes t de Student e análise de variância (ANOVA), conforme as características das variáveis analisadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados coletados foram submetidos à análise estatística com o objetivo de verificar a incidência da Síndrome de Burnout entre os alunos concluintes do curso de Psicologia. A Tabela 1 apresenta a caracterização sociodemográfica da amostra investigada.

De acordo com os resultados, observou-se predominância do sexo feminino (87%), com maior concentração etária entre 20 e 30 anos (82,6%). No que se refere ao estado civil, a maioria declarou-se solteira (69,1%) e sem filhos (91,3%), embora 39,1% tenham informado residir com o(a) companheiro(a). Quanto à situação profissional, 69,6% afirmaram exercer atividade remunerada, sendo que metade destes desempenha funções nos turnos matutino e vespertino. Sobre a renda familiar, 60,9% declararam receber entre um e três salários mínimos.

Além disso, verificou-se que 78,3% dos estudantes não apresentaram reprovações ou exames nos últimos dois anos, o que pode indicar bom desempenho acadêmico. Por fim, 47,8% relataram dedicar parte do tempo ao lazer e à prática regular de atividades físicas, aspectos que podem ser considerados fatores protetivos frente ao desenvolvimento do burnout.

Tabela 1 - Informações gerais e sociodemográficas

SEXO		
Masculino	3	13%
Feminino	20	87%
IDADE		
20 - 30	19	82,60%
31 - 40	4	17,40%
ESTADO CIVIL		
Solteiro(a)	16	69,10%
Divorciado(a)	1	4,30%
Viúvo(a)	0	0%
Casado(a)	6	26,10%
Separado(a)	0	0%
POSSUI QUANTOS FILHOS		
0	21	91,30%
1	1	4,30%
2	1	4,3
3	0	0%
4	0	0%
ATUALMENTE VOCÊ RESIDE		
Com os pais	7	30,40%
Com o cônjuge	9	39,10%
Com parentes	1	4,30%
Com amigos	3	13%

Casa do estudante	0	0%
Sozinho(a)	3	13%
TRABALHA		
Sim	16	69,60%
Não	6	26,10%
Periodicamente	1	4,30%
TURNO DE TRABALHO		
Matutino e vespertino	9	50%
Matutino	6	33,30%
Vespertino	2	11,10%
Noturno	1	5,60%
QUAL A RENDA MENSAL DO SEU GRUPO FAMILIAR? (SOMA DO RENDIMENTO DE TODOS QUE CONTRIBUEM COM A RENDA)		
Menos de 1 Salário Mínimo	1	4,30%
01 a 03 Salários Mínimos	14	60,90%
de 03 a 06 Salários Mínimos	4	17,40%
de 06 a 10 Salários Mínimos	2	8,70%
Mais de 10 Salários Mínimos	2	8,70%
NOS ÚLTIMOS DOIS ANOS VOCÊ FICOU DE EXAME OU FOI REPROVADO EM ALGUMA DISCIPLINA?		
Sim	5	21,70%
Não	18	78,30%
VOCÊ DEDICA ALGUM TEMPO DA SUA ROTINA PARA ATIVIDADES DE LAZER E ATIVIDADE FÍSICA?		
Sim	11	47,80%
Não	4	17,40%
Quando sobra tempo	8	34,80%

Fonte: Dos próprios autores, 2025.

A amostra investigada caracterizou-se pela predominância do sexo feminino (87%) e pela concentração de participantes na faixa etária entre 20 e 30 anos (82,6%). Essas características descrevem o perfil sociodemográfico dos participantes, não devendo, entretanto, ser interpretadas isoladamente como fatores associados ao burnout. A literatura aponta que o desenvolvimento do burnout acadêmico envolve múltiplos fatores, destacando-se aspectos psicológicos e acadêmicos. Nesse sentido, níveis elevados de ansiedade, estresse e depressão, bem como baixa autoestima, têm sido associados a maior predisposição ao burnout entre estudantes universitários¹¹.

Quanto ao estado civil, presença de filhos e arranjos domiciliares, observou-se predominância de estudantes solteiros (69,1%) e sem filhos (91,3%). Em estudo realizado com estudantes de Psicologia, identificou-se correlação inversa entre a dimensão descrença e as variáveis idade e número de filhos¹², indicando menores níveis de descrença entre participantes

com maior idade e maior número de filhos. Entretanto, no presente estudo, essas características devem ser consideradas apenas na descrição do perfil da amostra, não sendo possível estabelecer que a condição de ser jovem ou não possuir filhos constitua, isoladamente, fator de risco para o burnout acadêmico.

Quanto à situação profissional, verificou-se que 69,6% dos participantes exerciam atividade remunerada, sendo predominante a atuação nos turnos matutino e vespertino. Esse resultado demonstra que parcela expressiva dos estudantes conciliava as demandas acadêmicas com atividades profissionais.

Embora, no presente estudo, a situação de trabalho não tenha apresentado diferença estatisticamente significativa em relação às dimensões do burnout, a literatura aponta que a conciliação entre estudo, trabalho e vida pessoal pode representar uma fonte adicional de sobrecarga para estudantes universitários³. Nesse contexto, fatores como apoio social e motivação intrínseca podem contribuir para o enfrentamento das demandas acadêmicas e atuar como elementos protetivos diante do esgotamento¹³.

Renda familiar. A concentração de renda entre um e três salários mínimos (60,9%) deve ser interpretada à luz dos achados que destacam status socioeconômico mais elevado como fator de proteção, ao lado de autoestima e estratégias de *coping* eficazes¹¹. Em contextos de maior restrição econômica, a pressão por conciliar trabalho e estudo tende a intensificar os estressores acadêmicos e, por consequência, o risco de exaustão emocional.

Desempenho e trajetória acadêmica. A ausência de reprovações/exames em 78,3% dos discentes sugere manutenção de desempenho acadêmico, mas não elimina a exposição a estressores estruturais do ensino superior, por exemplo, muitas disciplinas, prazos e avaliações, relações com docentes e colegas e atividades extraclasse, todos identificados como preditores do burnout³.

Lazer e atividade física. A prática referida por 47,8% dos estudantes indica que cerca da metade não mantém hábitos regulares de lazer/atividade física, o que enfraquece um conjunto de fatores protetivos frequentemente mencionados nas revisões recentes^{11, 14}. Intervenções psicoeducativas voltadas à promoção de autocuidado e manejo do estresse demonstraram efetividade preventiva entre estudantes de Psicologia⁴.

De modo geral, a amostra investigada caracterizou-se pela predominância de estudantes do sexo feminino, jovens, com elevada proporção de participantes que conciliavam estudo e atividade profissional e com renda familiar concentrada entre um e três salários mínimos. Essas características permitem contextualizar as condições de vida dos estudantes concluintes, mas

não devem ser interpretadas isoladamente como fatores determinantes para o desenvolvimento do burnout.

A literatura destaca que o esgotamento acadêmico resulta da interação de diferentes fatores, especialmente aqueles relacionados à sobrecarga de atividades, às exigências acadêmicas e à dificuldade de conciliar estudo, trabalho e vida pessoal. Em contrapartida, estratégias adequadas de enfrentamento, engajamento acadêmico e suporte social podem atuar como fatores protetivos diante dessas demandas^{3, 11, 13, 15}.

Com o objetivo de verificar possíveis diferenças nas dimensões do burnout acadêmico em função das características sociodemográficas dos participantes, foram comparados os escores de exaustão emocional (EE), descrença (DE) e eficácia acadêmica (EA) segundo sexo, faixa etária, situação de trabalho, turno de trabalho, renda familiar e dedicação ao lazer. Para as variáveis constituídas por dois grupos foi utilizado o teste t de Student e, para aquelas com três ou mais grupos, a análise de variância (ANOVA). Os resultados dessas comparações são apresentados na Tabela 2.

Tabela 2 – Comparação das dimensões do burnout acadêmico segundo as variáveis sociodemográficas dos participantes

Variável sociodemográfica	Dimensão do MBI-SS	Grupos comparados	Teste estatístico	p-valor
Sexo	EE	Feminino / Masculino	t de Student	0,1868
Sexo	DE	Feminino / Masculino	t de Student	0,2177
Sexo	EA	Feminino / Masculino	t de Student	0,3423
Faixa etária	EE	Até 22 / 23–25 / ≥ 26 anos	ANOVA	0,8457
Faixa etária	DE	Até 22 / 23–25 / ≥ 26 anos	ANOVA	0,2996
Faixa etária	EA	Até 22 / 23–25 / ≥ 26 anos	ANOVA	0,2766
Situação de trabalho	EE	Sim / Não / Periodicamente	ANOVA	0,9965
Situação de trabalho	DE	Sim / Não / Periodicamente	ANOVA	0,9182
Situação de trabalho	EA	Sim / Não / Periodicamente	ANOVA	0,8655
Turno de trabalho	EE	Matutino e vespertino / Matutino / Vespertino / Noturno	ANOVA	0,6285
Turno de trabalho	DE	Matutino e vespertino / Matutino / Vespertino / Noturno	ANOVA	0,5649
Turno de trabalho	EA	Matutino e vespertino / Matutino / Vespertino / Noturno	ANOVA	0,8110
Renda familiar	EE	Categorias de renda	ANOVA	0,6621
Renda familiar	DE	Categorias de renda	ANOVA	0,8576
Renda familiar	EA	Categorias de renda	ANOVA	0,3059
Lazer	EE	Não / Sim / Quando sobra tempo	ANOVA	0,3047
Lazer	DE	Não / Sim / Quando sobra tempo	ANOVA	0,5670
Lazer	EA	Não / Sim / Quando sobra tempo	ANOVA	0,9721

Nota: EE = Exaustão Emocional; DE = Descrença; EA = Eficácia Acadêmica; ANOVA = análise de variância. Considerou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

Fonte: Dos próprios autores, 2025.

Esse achado sugere que, na amostra analisada, os níveis de burnout não variaram de forma relevante conforme os diferentes perfis sociodemográficos dos estudantes. Tal resultado pode estar relacionado ao tamanho reduzido da amostra, o que limita o poder estatístico para detectar diferenças sutis, e reforça a necessidade de novos estudos com amostras maiores e mais heterogêneas, capazes de aprofundar a compreensão dos fatores associados ao envolvimento da síndrome no contexto acadêmico.

Os achados deste estudo, que não identificaram diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$) entre os grupos sociodemográficos nas dimensões exaustão emocional, descrença e eficácia acadêmica, são concordantes com investigações recentes que também não detectaram variações robustas por sexo ou idade em universitários (incluindo Psicologia) quando avaliados por instrumentos da família do MBI. Em amostras amplas de estudantes, revisões atuais apontam ausência ou efeitos muito modestos por sexo nos níveis de burnout, com resultados frequentemente não significativos para cinismo/descrença^{16, 17}.

Em contexto brasileiro, estudos de prevalência com MBI-SS, igualmente, relatam altas taxas de sintomas sem diferenças consistentes por sexo e idade, atribuindo a ausência de efeito, em parte, a tamanho amostral e heterogeneidade limitada⁴. Em amostras específicas de estudantes de Psicologia, há relatos de não associação de burnout com sexo e idade, com diferenças surgindo mais por período/semestre do curso do que por características sociodemográficas básicas⁶. Esses padrões ajudam a explicar a não significância observada aqui, sobretudo considerando a amostra reduzida, o que diminui o poder estatístico para detectar diferenças sutis entre grupos.

Em contrapartida, parte da literatura recente descreve efeitos por estágio do curso (maior exaustão e cinismo em semestres avançados) ou por carga de atividades (trabalho concomitante, múltiplas demandas), o que pode levar a diferenças entre subgrupos acadêmicos, ainda que nem sempre reproduzidas por sexo ou faixa etária^{3, 18}. Nesses estudos, quando surgem diferenças, elas tendem a relacionar-se a fatores acadêmicos/organizacionais (ex.: semestre, sobrecarga) mais do que a marcadores sociodemográficos “fixos”. Assim, o seu resultado sem diferenças entre sexo, idade, trabalho, turno, renda e lazer alinha-se à evidência recente que aponta efeitos pequenos/inconsistentes nesses marcadores e ressalta a necessidade de amostras maiores e recortes mais sensíveis ao contexto acadêmico (ex.: semestre/estágio, horas semanais de estudo/trabalho).

Para identificar a distribuição dos níveis de burnout acadêmico entre os participantes, os escores obtidos no MBI-SS foram classificados nas três dimensões avaliadas: exaustão

emocional, descrença e eficácia acadêmica. A Tabela 3 apresenta a frequência e o percentual de estudantes classificados nos níveis baixo, médio e alto em cada uma dessas dimensões.

Tabela 3 - Tabela estática e classificação dos escores de cada dimensão do inventário

DIMENSÕES	ESCORES	QUANT.	PERCENTAGEM %
EXAUSTÃO EMOCIONAL	Baixa (≤ 9)	1	4.3
	Média (10-14)	3	13.0
	Alta (≥ 15)	19	82.6
DESCRENÇA	Baixa (≤ 1)	2	8.7
	Média (2-6)	7	30.4
	Alta (≥ 7)	14	60.9
EFICÁCIA PROFISSIONAL	Baixa (≤ 22)	15	65.2
	Média (23-27)	5	21.7
	Alta (≥ 28)	3	13.0

Fonte: Dos próprios autores, 2025.

Conforme apresentado na Tabela 3, observou-se predominância de níveis elevados de exaustão emocional, identificados em 82,6% dos participantes, enquanto 60,9% apresentaram nível elevado de descrença. Em relação à eficácia acadêmica, 65,2% dos estudantes apresentaram baixos escores. Em conjunto, esses resultados evidenciam elevada ocorrência de indicadores associados ao burnout acadêmico na amostra investigada. Esse achado é consistente com estudo que destaca a exaustão como a dimensão mais prevalente da Síndrome de Burnout em universitários¹⁴.

Outros autores ressaltam que estudantes da área da saúde, especialmente de Psicologia, são mais vulneráveis à sobrecarga emocional, principalmente nos anos finais da graduação, período em que se intensificam as responsabilidades com estágios e trabalhos de conclusão de curso¹⁵.

Na dimensão Descrença, observa-se que 60,9% dos estudantes foram classificados como altos, revelando sentimentos de desmotivação e distanciamento em relação às atividades acadêmicas. Esse resultado converge com estudo que identificou altos índices de descrença associados ao avanço dos semestres, sugerindo que o prolongado contato com ambientes estressantes contribui para a perda de sentido e engajamento¹¹. Câmara e Carlotto (2024) também apontam a pressão por desempenho e a dificuldade em conciliar estudo, trabalho e vida pessoal como preditores de atitudes cínicas frente aos estudos³.

Esses achados também encontram respaldo em estudos internacionais que verificaram níveis elevados de exaustão e descrença entre estudantes universitários em Moçambique, especialmente entre os que conciliavam trabalho e estudo¹². Por sua vez, destaca-se que a falta

de apoio social e de motivação intrínseca contribui para o aumento da descrença e da exaustão, enquanto o suporte adequado atua como fator de proteção¹³.

De modo geral, os resultados da presente pesquisa confirmam que os participantes apresentam um perfil compatível com os padrões descritos na literatura, marcado pela combinação de alta exaustão emocional e elevada descrença, elementos centrais para a caracterização da Síndrome de Burnout¹⁹. Esse perfil exige intervenções institucionais e psicoeducativas voltadas à promoção de estratégias de enfrentamento e fortalecimento do engajamento acadêmico, como forma de mitigar a progressão do quadro⁴.

A partir da análise conjunta das três dimensões do MBI-SS, foram identificados os participantes que apresentaram simultaneamente níveis elevados de exaustão emocional e descrença, associados a baixos níveis de eficácia acadêmica. A Tabela 4 apresenta os escores individuais desses estudantes nas três dimensões avaliadas, permitindo visualizar aqueles que atenderam conjuntamente aos critérios adotados no presente estudo para caracterização do burnout acadêmico.

Tabela 4 - Tabela de escores dos discentes com a Síndrome de Burnout já instaurada

PARTICIPANTES	EXAUSTÃO EMOCIONAL BAIXA (≤ 9) MÉDIA (10-14) ALTA (≥ 15)	DESCRENÇA BAIXA (≤ 1) MÉDIA (2-6) ALTA (≥ 7)	EFICÁCIA PROFISSIONAL BAIXA (≤ 22) MÉDIA (23-27) ALTA (≥ 28)
1	17.0	8.0	16.0
2	20.0	10.0	14.0
3	29.0	23.0	11.0
4	25.0	17.0	17.0
5	21.0	8.0	20.0
6	25.0	9.0	17.0
7	24.0	15.0	18.0
8	15.0	9.0	15.0
9	25.0	11.0	16.0
10	18.0	23.0	12.0
11	24.0	14.0	15.0

Fonte: Dos próprios autores, 2025.

A Tabela 4 evidencia a presença de estudantes com Síndrome de Burnout já instaurada, caracterizada pela associação de altos níveis de exaustão emocional e descrença com baixa eficácia profissional, padrão clássico descrito¹⁹.

Os resultados mostraram-se convergentes com o estudo que investigou discentes do 10º semestre de Psicologia e identificou 12,2% dos participantes com Burnout instaurado, apresentando a mesma combinação de alta exaustão, alta descrença e baixa eficácia profissional⁴. Esse achado reforça a interpretação de que, nos semestres finais, os estudantes se

tornam mais suscetíveis ao esgotamento e à perda de engajamento, especialmente, sob forte pressão acadêmica.

Da mesma forma, os achados desta pesquisa também convergem com outros achados, que apontam que a coocorrência de alta exaustão e descrença, somada à queda na eficácia percebida, tende a emergir, principalmente, nos estágios finais da formação, quando as exigências acadêmicas e emocionais se intensificam^{11, 14, 15}. Em linha semelhante, outros identificaram que a carga elevada de tarefas, o acúmulo de funções e a dificuldade em equilibrar estudo, trabalho e vida pessoal estão entre os principais preditores da tríade do burnout, padrão que também se confirma nos dados da presente amostra^{3, 12}.

Em contrapartida, os resultados divergem de estudos que, embora tenham identificado níveis elevados de exaustão emocional entre estudantes de Psicologia, observaram manutenção de níveis satisfatórios de eficácia profissional, interpretada como um fator protetivo que impede a consolidação do burnout^{4, 13}. Essa diferença sugere que os participantes da presente pesquisa se encontram em um estágio mais avançado e crítico da síndrome do que os descritos nesses estudos.

Assim, ao contrário de parte da literatura que descreve o burnout ainda em estágios iniciais (exaustão isolada), os achados atuais se aproximam de resultados que evidenciam casos de burnout plenamente instaurado entre estudantes de Psicologia⁴.

Como limitações do presente estudo, destaca-se, principalmente, o tamanho reduzido da amostra, composta por estudantes concluintes de uma única turma do curso de Psicologia de uma instituição de ensino superior. Embora a amostra tenha contemplado praticamente toda a população elegível da turma investigada, esse número reduzido de participantes limita a generalização dos resultados para estudantes de outros períodos, cursos ou instituições. Além disso, o tamanho amostral pode ter reduzido o poder estatístico das análises comparativas, dificultando a identificação de possíveis diferenças entre os grupos sociodemográficos avaliados.

O delineamento transversal também constitui uma limitação, uma vez que os dados foram obtidos em um único momento, não permitindo estabelecer relações de causalidade ou acompanhar possíveis mudanças nos níveis de burnout ao longo da formação acadêmica. Dessa forma, recomenda-se que estudos futuros incluam amostras maiores e mais heterogêneas, provenientes de diferentes períodos, cursos e instituições, bem como delineamentos longitudinais que possibilitem acompanhar a evolução do burnout ao longo da trajetória universitária.

CONCLUSÃO

Os resultados evidenciaram elevada ocorrência de indicadores de burnout acadêmico entre os estudantes concluintes de Psicologia, com predominância de alta exaustão emocional, elevada descrença e baixa eficácia acadêmica. Além disso, foram identificados participantes que apresentaram simultaneamente alterações nas três dimensões avaliadas, demonstrando a relevância do acompanhamento da saúde mental dos estudantes, especialmente nos períodos finais da graduação.

Diante desses achados, recomenda-se que as instituições de ensino superior desenvolvam ações preventivas e de promoção da saúde mental, como programas de acolhimento e apoio psicológico, atividades psicoeducativas sobre burnout e manejo do estresse, incentivo a práticas de autocuidado e organização da rotina acadêmica, bem como acompanhamento mais próximo dos estudantes durante períodos de maior sobrecarga, especialmente aqueles relacionados aos estágios, trabalhos de conclusão de curso e transição para a vida profissional.

Embora os resultados devam ser interpretados considerando as limitações amostrais do estudo, os achados reforçam a importância de estratégias institucionais voltadas à identificação precoce do esgotamento acadêmico e à construção de condições de formação que favoreçam o bem-estar, o engajamento e a saúde mental dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- 1 Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. [Internet]. 1981;2(2):99-113. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- 2 Schaufeli WB, Martínez IM, Marques Pinto A, Salanova M, Bakker AB. Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. [Internet]. 2002;33(5):464-481. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- 3 Câmara SG, Carlotto MS. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. *Revista Brasileira de Educação*. [Internet]. 2024;29:e290020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290020>
- 4 Lima HJ da C, Santos A dos. Nível de Burnout em discentes do 10º semestre do curso de Psicologia de uma universidade do interior paulista. *Unifunec Científica Multidisciplinar*, 2022. [Internet]; 11(13):1-11. Disponível em: <https://doi.org/10.24980/ucm.v11i13.4185>.
- 5 Rocha EPC, Ximenes TMB, Rocha PB de C, Kubrusly M, Peixoto RAC, Peixoto Junior AA. Uso de hipnóticos, qualidade do sono e síndrome de Burnout em estudantes de medicina.

- SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas. [Internet]. 2021;17(4):74-82. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2021.176488>
- 6 Castro-Silva II, Maciel JAC, Melo MM de. Saúde mental e vida universitária: desvendando burnout em estudantes de Psicologia. Revista Sustinere. [Internet]. 2021;9(1):5-22. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/sustinere.2021.50314>
- 7 Mota ID da, Marinho APR, Both J, Veiga MB da, Farias GO. Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. Pensar a Prática. [Internet]. 2019;22:PÁGS. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.52184>
- 8 Lopes FL, Guimarães GS. Estudo da Síndrome de Burnout em Estudantes de Psicologia. Psicologia Ensino & Formação. [Internet]. 2016;7(1):40-58. Disponível em: <https://doi.org/10.21826/2179-58002016714058>
- 9 Tarnowski M, Carlotto MS. Síndrome de Burnout em estudantes de psicologia. Temas em Psicologia. [Internet]. 2007 [citado 2025 maio 25];15(2):173-180. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2007000200004&lng=pt&nrm=iso
- 10 Bernardini P, Barros LO, Murgo CS. Associações entre autoeficácia e burnout em docentes do ensino superior. Arquivos Brasileiros de Psicologia. [Internet]. 2022;74:e017. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/abp/article/view/56246/0>
- 11 Lucas CCL, Vagaroso A. Burnout em estudantes universitários: Uma revisão narrativa. Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social. [Internet]. 2024;10(2):1-19. Disponível em: <https://doi.org/10.31211/rpics.2024.10.2.349>
- 12 Aliante G, Abacar M, Mucavea PLA. Burnout em estudantes de Psicologia de uma universidade pública em Moçambique. Trabalho (En)Cena. [Internet]. 2020;5(1):163-80. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/download/7452/16869/P%3%BA>
- 13 Torres D, Bonilla LR. Burnout académico en estudiantes de psicología. Psicoinnova [Internet]. 2019;1(1):1-15. Disponível em: <https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v1i1.2>
- 14 Gurgel DP, Batista DKM, Oliveira LA de, Silva NV da, Almeida PVT de. A síndrome de burnout durante o processo acadêmico: uma revisão bibliográfica. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. [Internet]. 2023;9(9):1125-1144. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i9.11159>
- 15 Rahmania El Barusi A, Kurniawati F. Systematic Literature Review: A Study of Academic Burnout among Undergraduate Students in Universities. International Journal of Science Education and Cultural Studies [Internet] 2024;3(1):1-18. Disponível em: <https://doi.org/10.58291/ijsecs.v3i1.198>
- 16 Chong LZ, Foo LK, Chua SL. Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations. Behavioral Sciences. [Internet]. 2025;15(2):170. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/bs15020170>

- 17 Olson N, Oberhoffer-Fritz R, Reiner B, Schulz T. Stress, student burnout and study engagement: a cross-sectional comparison of university students of different academic subjects. BMC Psychology. [Internet]. 2025;13(1):293. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02602-6>
- 18 Mota ID da, Both J, Pereira MPVC, Araldi FM, Zilch GR, Cardoso AA, et al. Prevalência da síndrome de Burnout em diferentes áreas acadêmicas e a relação com as características sociodemográficas. Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento. [Internet]. 2022;14(1):82-90. Disponível em: <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v14.n1.28787>
- 19 Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. Maslach Burnout Inventory manual. 4th ed. Menlo Park (CA): Mind Garden; 2018.