

Síndrome de Burnout: Uma análise sócioclínica entre universitários dos cursos da área de saúde do município de Cruzeiro do Sul - Estado do Acre (AC)

Burnout Syndrome: A socio-clinical analysis among university students enrolled in health-related courses in the municipality of Cruzeiro do Sul, State of Acre (AC)

Síndrome de Burnout: Un análisis socioclínico entre estudiantes universitarios de carreras del área de la salud del municipio de Cruzeiro do Sul - Estado de Acre (AC)

Recebido: 18/05/2025 | Revisado: 25/05/2025 | Aceitado: 25/05/2025 | Publicado: 27/05/2025

Lucas Roberto Dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5771-7326>
Afya Cruzeiro do Sul, Brasil
E-mail: lucas-roberto99@hotmail.com

Pedro Jorge Moraes Camarão

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3628-7718>
Afya Cruzeiro do Sul, Brasil
E-mail: pedrojmc98@gmail.com

Hélida Carla Da Costa Braúna

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5432-728X>
Afya Cruzeiro do Sul, Brasil
E-mail: adriabrauna@hotmail.com

José Benedito De Castro Fé Sobrinho

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1713-1327>
Afya Cruzeiro do Sul, Brasil
E-mail: castrojose4j@outlook.com

Felippe Barbosa Gomes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2342-9614>
Afya Cruzeiro do Sul, Brasil
E-mail: felippebar@gmail.com

Jessica do Amaral Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7800-4953>
Afya Cruzeiro do Sul, Brasil
E-mail: jessica.rodrigues@cruzeirodosul.itpac.br

Daniela de Araujo Vilar

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0264-0381>
Afya Cruzeiro do Sul, Brasil
E-mail: dani_1011@yahoo.com.br

Resumo

A Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional relacionado ao estresse crônico no ambiente de trabalho ou estudo, caracterizado por uma tríade sintomática: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Este estudo teve como objetivo avaliar o nível de conhecimento sobre a Síndrome de Burnout e investigar a intensidade e o risco de sua ocorrência entre os estudantes dos cursos da área da saúde do município de Cruzeiro do Sul – AC. A pesquisa foi aplicada por questionário online, entre março a abril de 2025, através da plataforma Google Forms. Dentre os 153 discentes participantes da pesquisa, 83% são estudantes de medicina, entre 18 a 46 anos, sendo 58,8% do gênero masculino e 41,2% do gênero feminino. Os estudantes estão matriculados entre o 1º e o 9º período, sendo 23,5% do 7º período. A renda média é de R\$1 mil e 63,4% dos alunos não é bolsista e 68,6% tem dependência financeira e habitacional dos pais. Com relação à percepção sobre a Síndrome de Burnout, 86,2% reconhece a etiologia e 92,8% conhece também suas manifestações. Referente a prevenção, 60,2% identifica a importância do apoio profissional frente a Síndrome de Burnout. Conforme a escala de Copenhagen Burnout Inventory a maioria dos participantes foi classificado com nível baixo de burnout (81,7%). Neste sentido, verifica-se a necessidade de atenção à saúde mental dos estudantes universitários, através de ações de acolhimento e estratégias de prevenção ao Burnout, destarte contribuindo com o bem estar no cenário acadêmico e na formação profissional.

Palavras-chave: Burnout; Universitário; Percepção emocional.

Abstract

The Burnout Syndrome is a chronic stress emotional disorder related to the workplace or study environment. It is characterized by a symptomatic triad: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. This study aimed to evaluate the perception about the Burnout Syndrome and investigate the intensity and risk of its occurrence among students in health-related courses in the municipality of Cruzeiro do Sul – AC. The research used an online survey (Google Forms), between March and April 2025. Among the 153 students participating in the research, 83% are medical students, aged between 18 and 46 years, with 58.8% being male and 41.2% female. The students are enrolled between the 1st and 9th semesters, with 23,5% in the 7th semester. The average income is R\$1,000, and 63.4% of the students are not scholarship holders, and 68,6% are financially and residentially dependent on their parents. Regarding the perception about the Burnout Syndrome, 86.2% recognize its etiology, and 92.8% are also aware of its manifestations. Concerning prevention, 60.2% identify the importance of professional support in face of the Burnout Syndrome. According to the Copenhagen Burnout Inventory scale, the majority of participants were classified with a low level of burnout (81.7%). In this sense, there is a need for attention towards the university students' mental health, through welcoming actions and Burnout prevention strategies, thus contributing to well-being in the academic setting and professional development.

Keywords: Burnout; University student; Emotional perception.

Resumen

El Síndrome de Burnout es un trastorno emocional relacionado con el estrés crónico en el ambiente laboral o de estudio, caracterizado por una tríada sintomática: agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. Este estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de conocimiento sobre el Síndrome de Burnout e investigar la intensidad y el riesgo de su ocurrencia entre los estudiantes de los cursos del área de la salud del municipio de Cruzeiro do Sul – AC. La investigación fue aplicada mediante un cuestionario en línea, entre marzo y abril de 2025, a través de la plataforma Google Forms. Entre los 153 estudiantes participantes en la investigación, el 83% son estudiantes de medicina, con edades entre 18 y 46 años, siendo el 58,8% del género masculino y el 41,2% del género femenino. Los estudiantes están matriculados entre el primer y el noveno período, siendo el 23,5% del séptimo período. El ingreso promedio es de R\$1.000, y el 63,4% de los alumnos no tiene beca, mientras que el 68,6% depende económicamente y habitacionalmente de sus padres. Con respecto a la percepción sobre el Síndrome de Burnout, el 86,2% reconoce su etiología y el 92,8% también conoce sus manifestaciones. En cuanto a la prevención, el 60,2% identifica la importancia del apoyo profesional frente al Síndrome de Burnout. Según la escala Copenhagen Burnout Inventory, la mayoría de los participantes fue clasificada con un nivel bajo de burnout (81,7%). En este sentido, se verifica la necesidad de atención a la salud mental de los estudiantes universitarios, mediante acciones de acogida y estrategias de prevención del Burnout, contribuyendo así al bienestar en el ámbito académico y en la formación profesional.

Palabras clave: Burnout; Universitarios; Percepción emocional.

1. Introdução

Síndrome de Burnout (SB) é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, geralmente associados a cenários de competitividade e responsabilidade (Brasil, 2022). O termo foi cunhado por Freudenberg, psicanalista alemão, em 1974 no qual representou o fenômeno com o sentimento de fracasso e exaustão frequentemente corroborada pela rotina sobrecarregada (Souza, 2019).

De acordo com a OMS (2019) a Síndrome de Burnout se apresenta pela tríade de exaustão vital: cansaço emocional, realização pessoal e despersonalização, bem como, foi definida como um transtorno ocupacional e configurada pela Classificação Internacional de Doenças (CID-11) com o código Z73.0, em 2022.

Inicialmente a Síndrome de Burnout foi atribuída às profissões ligadas ao cuidado e bem estar de pessoas, principalmente médicos e enfermeiros. Atualmente a síndrome pode ser identificada em diferentes categorias profissionais, como os estudantes (Pereira, 2024).

Silva e colaboradores (2019) relatam que apesar da doença está vinculada ao contexto profissional, há robustas evidências que mostram a prevalência do distúrbio em meio universitário, como nos cursos da área da saúde, conforme diversas fontes de estresse que ocorrem ainda nos primeiros anos da fase acadêmica, prolongando-se para o período da formação profissional.

A adversidade mencionada tem crescido no meio universitário devido ao fato de que desde muito novos os acadêmicos estão sob uma rotina intensa de estudos, pois o ensino é visto como oportunidade de ascensão social. Porém, esse paradigma se estende desde a adolescência, passando pelo processo de ingresso do ensino superior através de processos seletivos, como vestibulares. Somam-se com os anos de ensino superior que naturalmente compõem fatores corroborantes para o Distúrbio de Burnout, têm-se um importante estrato populacional sob risco que vem aumentando nos últimos anos e exponencialmente desde 2019 (Gonçalves, 2022).

O perfil do paciente portador desse distúrbio não está vinculado a apenas um único estereótipo de pessoa, podendo ser visualizada independente de etnia, cor ou condição financeira. O diagnóstico de Síndrome de Burnout está relacionada com a tríade sintomática criada pela psicóloga social Christina Maslach, que se fundamenta através da sequência de aspecto (Maslach & Jackson, 1981).

A importância da compreensão sobre a S.B além de contribuir para o entendimento de futura prevenção e do tratamento precoce da doença, também é positiva para a prevenção da proximidade desses estudantes com o risco aumentado para o uso e abuso do álcool, drogas ilícitas, assim como ideação suicida (Obregon, 2020).

Diante dessas considerações se torna evidente a importância do estudo em sua capacidade de identificar, analisar e discutir quanto a Síndrome de Burnout no cenário acadêmico, dedicando sua ênfase sobre os estudantes da área de saúde, sendo estes expostos ao alto grau de exigência emocional, física e cognitiva ao decorrer de suas graduações. A presente pesquisa se dedica a investigar o perfil dos alunos participantes aliado aos seus fatores de risco, apresentações clínicas, bem como repercussões clínicas, com a meta de colaborar para o enriquecimento do cenário científico acadêmico, aliado a contribuição para a conscientização da promoção a saúde mental, e consequentemente o bem-estar dos acadêmicos.

A partir desse cenário, a pesquisa apresentada tem o objetivo de mensurar o nível de conhecimento quanto à Síndrome de Burnout e suas manifestações clínicas entre estudantes matriculados nos cursos da área de saúde no município de Cruzeiro do Sul – AC. Assim, especificamente buscou-se delinear o perfil desses discentes, também avaliar a respectiva compreensão sobre a Síndrome, bem como investigar a intensidade e o risco de incidência do Burnout entre os acadêmicos destacados.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa social em discentes, numa investigação de natureza qualitativa e quantitativa (Gil, 2017; Pereira et al., 2018) com emprego de estatística descritiva simples com uso de classes de dados, frequências absolutas em valores e, frequências relativas percentuais (Akamine & Yamamoto, 2009; Shitsuka et al., 2014) estudo de corte transversal, realizado ao longo de dois meses, no primeiro semestre de 2025, com estudantes dos cursos da área da saúde do município de Cruzeiro do Sul, no estado do Acre, cuja população estimada é de 91.888 habitantes, segundo dados do IBGE (2022).”

A pesquisa foi conduzida de forma online, por meio de um questionário disponibilizado na plataforma Google Forms, conforme as diretrizes do Ofício Circular nº 2/2021/CONEP/SECNS/MS, que orienta sobre a condução ética de pesquisas em ambientes virtuais. Foram incluídos na amostra discentes regularmente matriculados em instituições de ensino superior presenciais da área da saúde, com idade igual ou superior a 18 anos, residentes no município. Foram excluídos estudantes de cursos fora da área da saúde, matriculados em instituições de outros municípios ou com idade inferior a 18 anos.

A divulgação do estudo foi realizada com o apoio das secretarias acadêmicas e por meio de redes sociais como WhatsApp e Instagram, utilizando-se de panfletos físicos e virtuais com QR Code, para ampliar o alcance da pesquisa.

O instrumento de coleta foi composto por um questionário dividido em três partes: a primeira contendo a carta convite, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e as instruções gerais; a segunda com questões sociodemográficas; e a terceira com perguntas objetivas relacionadas ao conhecimento sobre a Síndrome de Burnout e o

instrumento Copenhagen Burnout Inventory (CBI) para verificar o nível da síndrome nos participantes, este adota uma abordagem mais centrada na exaustão como núcleo da síndrome e é dividido em três esferas: Burnout pessoal, Burnout relacionado ao trabalho e Burnout relacionado ao contato com clientes/pacientes.

O procedimento de coleta de dados foi realizado somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPTAN, localizado na cidade de São João del-Rei, estado de Minas Gerais, sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 83205724.2.0000.9667. A pesquisa seguiu todas as diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Após o término da fase de coleta, os dados obtidos por meio dos questionários foram organizados no programa. Para facilitar a interpretação, as informações foram dispostas em tabelas e analisadas por meio de frequências absolutas (números brutos) e relativas (percentuais).

3. Resultados e Discussão

Para fins de organização e clareza, os dados obtidos na presente pesquisa foram sistematizados em três eixos de análise. O primeiro contempla as variáveis sociodemográficas dos participantes. O segundo aborda o nível de conhecimento prévio dos respondentes acerca da Síndrome de Burnout. Por fim, o terceiro eixo apresenta os resultados obtidos por meio da aplicação do instrumento Copenhagen Burnout Inventory (CBI), utilizado para avaliar o nível de exaustão relacionado ao estudo entre os participantes.

A pesquisa contou com a participação de 154 indivíduos, dos quais 153 tinham idade igual ou superior a 18 anos, sendo, portanto, considerados aptos a integrar a amostra final do estudo.

3.1 Análise do Perfil Acadêmico e Socioeconômico dos Discentes

A amostra deste estudo foi composta majoritariamente por indivíduos do gênero masculino (58,8%) situando-se a maioria na faixa etária entre 18 e 22 anos (52,9%). No âmbito acadêmico, observa-se um número expressivo de estudantes de Medicina, correspondendo a 83% dos respondentes. Quanto ao período atual da graduação, o maior grupo concentra-se no 7º período (23,5%), conforme Tabela 1.

No que se refere à situação financeira, a faixa de renda mensal predominante está entre R\$1.000 e R\$2.000 (24,7%). A maior parte dos entrevistados não possui vínculo empregatício (82,4%), dependendo de outras fontes de sustento. A ajuda financeira dos pais é uma realidade para muitos, sendo recebida por 68,6% dos participantes, enquanto 63,4% não contam com bolsas de estudo para auxiliar nas despesas acadêmicas.

Sobre a moradia, o cenário mais comum entre os estudantes é residir em casa própria, junto à família (30%) ou em casa alugada morando sozinho (28,1%).

Tabela 1 - Perfil socioeconômico dos discentes.

GÊNERO	n	%
Feminino	63	41,2
Masculino	90	58,8
FAIXA ETÁRIA	n	%
18 a 22 anos	81	52,9
23 a 28 anos	55	35,9
29 a 33 anos	10	6,6
35 a 39 anos	6	3,9
46 anos	1	0,7

Qual graduação está cursando?	n	%
Medicina	127	83
Enfermagem	26	17
Qual o seu período atual ?	n	%
1º Período	13	8,5
2º Período	13	8,5
3º Período	25	16,3
4º Período	21	13,7
5º Período	23	15
6º Período	3	2
7º Período	36	23,5
8º Período	7	4,6
9º Período	12	7,9
Qual a renda mensal do Participante?	n	%
R\$: 0 - 1000	58	38,3
R\$: 1000 - 2000	38	24,7
R\$: 2000 - 3000	16	10,4
R\$: 3000 - 4000	5	3,2
R\$: Acima de R\$ 5000,00	36	23,4
Participante trabalha?	n	%
Sim	27	17,6
Não	126	82,4
O Participante recebe ajuda financeira dos pais?	n	%
Sim	105	68,6
Não	23	15
Em alguns momentos	25	16,4
Participante é bolsista?	n	%
Sim	56	36,6
Não	97	63,4
Onde o participante mora?	n	%
Casa própria, moro sozinho(a)	9	5,9
Casa alugada, moro sozinho	43	28,1
Casa própria, com família (esposo(a)e/ou filhos);	16	10,5
Casa alugada, com família (esposo(a)e/ou filhos)	13	8,5
Casa alugada, com os pais	4	2,6
Casa própria, com os pais	49	30
Casa de algum membro familiar (que não seja pais ou esposo(a) ou filhos)	17	11,1
Alojamento universitário	2	1,3

n= número de participantes; % = porcentagem. Fonte: Elaborada pelos Autores (2025).

Esse estudo possibilitou a identificação do perfil socioeconômico dos discentes, cujos resultados estão em consonância com as tendências observadas em investigações nacionais. Nesse contexto, Câmara & Carlotto (2024) destaca que a maioria dos estudantes do ensino superior no Brasil pertence à faixa etária de 18 a 28 anos e apresenta forte dependência econômica da família, um fator que, frequentemente, contribui para a intensificação da carga emocional durante o período

acadêmico. Corroborando esses dados, o Censo da Educação Superior (INEP, 2023) aponta que a predominância de jovens entre 18 e 24 anos nos cursos de graduação reflete, em grande parte, o ingresso direto após a conclusão do ensino médio.

Um estudo realizado por Dyrbye et al. (2005) reforça que estudantes mais jovens, com menor vivência em ambientes de alta exigência, tendem a apresentar maior dificuldade na adaptação às pressões acadêmicas, sendo mais vulneráveis ao estresse emocional. Nessa mesma linha, Ishak et al. (2013) destacam que alunos em processo de formação, especialmente aqueles sem experiência prévia na gestão de compromissos acadêmicos e emocionais, possuem maior propensão ao desenvolvimento de sintomas da Síndrome de Burnout. Os achados deste estudo corroboram essa perspectiva, evidenciando um perfil discente com características que potencialmente favorecem o esgotamento emocional. A sobrecarga de expectativas, a exigência constante por desempenho, a exposição precoce a contextos de sofrimento humano e a necessidade de manter estabilidade emocional são elementos que contribuem para a fragilidade psíquica observada nesse público.

Barbosa et. al (2018), destaca que a trajetória para a formação médica é frequentemente marcada por elevados níveis de estresse, os quais se manifestam, muitas vezes, ainda no período pré-universitário, em razão da intensa preparação exigida para os vestibulares e demais processos seletivos. Com o ingresso na graduação, os estudantes passam a vivenciar uma rotina acadêmica ainda mais exaustiva, caracterizada por longas jornadas de estudo, grande volume de conteúdo, alta competitividade e o enfrentamento precoce de situações emocionalmente desafiadoras, como o sofrimento e a morte. Diante desse cenário, não surpreende que a Síndrome de Burnout acomete uma parcela significativa desses discentes, com prevalência estimada entre 10% e 45% entre os estudantes de medicina.

3.2 Percepção e Conhecimento dos Estudantes sobre a Síndrome de Burnout

A Tabela 2 apresenta dados sobre o conhecimento dos discentes a respeito da Síndrome de Burnout. Observa-se que a ampla maioria dos participantes (90,8%) afirmou já ter ouvido falar sobre a síndrome, demonstrando um nível expressivo de familiaridade inicial com o tema. Esse dado é relevante, pois indica que os estudantes estão expostos à discussão sobre saúde mental, especialmente em contextos de exaustão e pressão acadêmica, como os enfrentados nos cursos da área da saúde. Benevides-Pereira (2002) destaca que a disseminação de informações sobre o Burnout tem aumentado nos espaços universitários devido à prevalência entre estudantes e profissionais em formação.

Quando questionados sobre a definição da Síndrome de Burnout, 90,8% dos respondentes a descreveram corretamente como “um distúrbio emocional causado por estresse no trabalho”, evidenciando uma compreensão adequada do conceito central da síndrome. Essa definição está de acordo com os estudos clássicos de Maslach e Jackson (1981), que descrevem o Burnout como uma resposta ao estresse crônico em ambientes ocupacionais. A correta identificação do conceito central mostra que os estudantes não apenas ouviram falar da síndrome, mas também possuem entendimento teórico coerente com a literatura científica.

Em relação às manifestações clínicas, 86,2% identificaram corretamente os principais sintomas, citando "exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal", o que reflete um bom nível de conhecimento sobre os aspectos clínicos característicos da síndrome. Esses três sintomas compõem a tríade diagnóstica do Burnout, de acordo com o Inventário de Burnout de Maslach (MBI) (Maslach & Jackson, 1981), e são considerados indicadores fundamentais para o diagnóstico do transtorno. Em contraste, apenas 8,5% relacionaram a SB com sintomas inespecíficos como ansiedade, perda de apetite e insônia, e uma parcela menor (5,3%) afirmou não saber identificar as manifestações clínicas.

Tabela 2 - Conhecimento dos estudantes da área da saúde sobre a Síndrome de Burnout e suas manifestações clínicas.

Você já ouviu falar da Síndrome de Burnout?	n	%
Sim	139	90,8
Não	14	9,2
Como você definiria a Síndrome de Burnout?	n	%
Um distúrbio emocional causado por estresse no trabalho	139	90,8
Um tipo de depressão.	4	2,6
Um problema de saúde física	1	0,7
Não sei definir.	9	5,9
Quais são as principais manifestações clínicas da Síndrome de Burnout?	n	%
Exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal.	132	86,2
Ansiedade, perda de apetite e insônia	13	8,5
Dor de cabeça, dor no corpo e febre	0	0
Não sei definir	8	5,3

n= número de participantes; % = porcentagem. Fonte: Elaborada pelos Autores (2025).

A análise dos dados apresentados na Tabela 3 proporciona uma visão significativa sobre as percepções dos discentes quanto à sua vivência e compreensão pessoal da Síndrome de Burnout. Um primeiro aspecto que chama atenção é que 58,2% dos respondentes relataram conhecer alguém que já teve ou tem a síndrome, o que indica que, mesmo de forma indireta, o tema está presente no cotidiano acadêmico. Um segundo aspecto, mostra que 96,1% dos participantes da pesquisa afirmaram acreditar que a SB pode afetar estudantes universitários, indicando uma percepção amplamente compartilhada sobre a relevância e a incidência dessa condição no ambiente acadêmico.

Para Barbosa et al. (2018), a formação médica é uma fonte significativa de estresse e provoca repercussões na saúde mental antes mesmo do ingresso na universidade, graças à preparação exaustiva para os processos seletivos. Após o início da graduação, os estudantes são expostos continuamente a fatores estressores, como a carga horária excessiva, conteúdos programáticos extensos, exigência por um bom desempenho e o contato frequente com a dor e a morte. Estima-se que a síndrome de Burnout acomete de 10% a 45% dos acadêmicos de medicina.

A elevada proporção de estudantes (92,8%) que identificaram corretamente a carga horária excessiva e a ausência de suporte social como fatores de risco para o desenvolvimento da SB demonstra um bom nível de conhecimento sobre os determinantes psicossociais que contribuem para o adoecimento mental no ambiente acadêmico. Esse resultado corrobora os achados da revisão integrativa realizada por Landim e Martuscello Neto (2021), que apontam a exaustiva rotina de estudos, aliada à falta de apoio emocional, configurando um cenário propício para o surgimento da síndrome, especialmente entre estudantes e residentes de medicina. Ainda segundo esses autores, fatores como longas jornadas, elevada pressão por desempenho, escassez de tempo para atividades de lazer e ausência de rede de apoio social são recorrentes na trajetória acadêmica e contribuem significativamente para o desgaste emocional.

No que diz respeito à prevenção, a maioria (81%) destacou as estratégias de manejo do estresse e o equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica como formas eficazes de prevenir o Burnout, relevante mencionar que 11,8% afirmaram não saber como prevenir a síndrome. De acordo com a revisão integrativa realizada por Silva et al. (2024), as estratégias de enfrentamento como a busca por apoio social, a prática de atividades físicas e relaxantes são fatores protetores importantes contra o desenvolvimento da síndrome. Além disso, o artigo enfatiza que treinamentos para o enfrentamento de estressores, reconhecimento precoce dos sinais por colegas e mudanças organizacionais também são fundamentais para um ambiente acadêmico mais saudável.

Por fim, 60,2% dos discentes reconheceram que precisam de ajuda para lidar com a Síndrome de Burnout, esse dado é especialmente relevante e encontra respaldo na literatura científica. Segundo o estudo de França et al. (2022), ressalta que a

SB tem se tornado cada vez mais comum entre estudantes universitários e que o reconhecimento da necessidade de apoio é um passo fundamental para que o estudante possa buscar estratégias de enfrentamento mais saudáveis e evitar a progressão do quadro. Ainda segundo o estudo, a ausência de suporte emocional e institucional pode agravar os sintomas da síndrome, comprometendo não apenas o rendimento acadêmico, mas também a saúde mental e o bem-estar dos alunos. Assim, o fato de mais da metade dos discentes do presente estudo terem identificado essa necessidade aponta para uma maior conscientização sobre o problema, o que representa um avanço importante no enfrentamento do Burnout no contexto acadêmico.

Tabela 3 - Análise do reconhecimento e manejo da Síndrome de Burnout entre estudantes.

Você conhece alguém que já teve ou tem Síndrome de Burnout?	n	%
Sim	89	58,16
Não	64	41,83
Você acredita que a Síndrome de Burnout pode afetar estudantes universitários?	n	%
Sim	147	96,1
Não	0	0
Não sei	6	3,9
Você sabe quais os fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout?	n	%
Carga horária excessiva de estudos e trabalho, falta de suporte social	142	92,8
Má alimentação e falta de exercício físico	1	0,7
Genética e Histórico familiar	0	0
Não sei	10	6,5
Você sabe como prevenir a Síndrome de Burnout?	n	%
Sim, com as estratégias de manejo do estresse e equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica	124	81
Sim, com medicamentos e terapias	3	2
Não, não sei como prevenir.	18	11,8
Não sei	8	5,2
Você acha que precisa de ajuda para lidar com a Síndrome de Burnout?	n	%
Sim	92	60,2
Não	61	39,8

n= número de participantes; % = porcentagem. Fonte: Elaborada pelos Autores (2025).

3.3 Análise dos Escores de Burnout com Base na Escala Copenhagen Burnout Inventory (CBI)

De acordo com Campos, Carlotto e Marôco (2023), a escala de Copenhagen Burnout Inventory (CBI), amplamente utilizada na avaliação da síndrome de Burnout, apresenta pontuações que variam de 0 a 100, permitindo a classificação dos níveis de esgotamento em quatro faixas distintas:

- **Nível baixo (0–49 pontos):** indica ausência ou baixos níveis de exaustão. Os indivíduos nesse intervalo geralmente não apresentam sintomas significativos de Burnout e conseguem manter seu desempenho e bem-estar de forma satisfatória.
- **Nível moderado (50–74 pontos):** representa um alerta. Embora ainda não configure um quadro grave, esses indivíduos já apresentam sinais de sobrecarga emocional e física, tornando-se vulneráveis ao agravamento do quadro.
- **Nível alto (75–99 pontos):** sugere a presença de Burnout em estágio avançado, com sintomas acentuados, como exaustão constante, desmotivação, distanciamento emocional e comprometimento do funcionamento diário.
- **Nível extremo (100+ pontos):** reflete um estado crítico de esgotamento, no qual a capacidade funcional e a saúde mental estão severamente comprometidas.

Com base na classificação apresentada na Tabela 4, que indica que a maioria dos participantes da pesquisa foi classificada no nível baixo de Burnout (81,7%), os resultados encontrados corroboram com os achados de diversos estudos

sobre o impacto do ambiente acadêmico na saúde mental dos estudantes. Por exemplo, Melamed et al. (2021) observam que uma proporção significativa de estudantes universitários está no nível baixo de burnout, o que reflete uma adaptação bem-sucedida à carga de trabalho acadêmica.

No entanto, como também foi identificado nesse estudo, 17,6% dos estudantes estão no nível moderado, o que acende um alerta para uma possível sobrecarga emocional, um fenômeno também relatado por González et al. (2020), que encontraram 15% dos estudantes de Medicina em estágio moderado de esgotamento.

Além disso, os dados da presente pesquisa se alinham com os de Pacheco et al. (2022), que destacam a necessidade de intervenções preventivas em escolas da área da saúde, especialmente para os alunos que se encontram no nível moderado de burnout, a fim de evitar a progressão para estágios mais críticos de exaustão.

Portanto, os dados dessa pesquisa, ao apontarem que 17,6% dos estudantes estão em nível moderado de burnout, refletem uma realidade que exige atenção e ações preventivas, como sugerido por esses estudos. O acompanhamento contínuo da saúde mental e a implementação de intervenções para reduzir o estresse acadêmico são essenciais para garantir que os estudantes possam superar os desafios do ambiente acadêmico sem comprometer seu bem-estar.

Tabela 4 - Classificação dos participantes segundo os níveis de estresse percebido.

ESCALAS	n	%
Nível baixo (0-49)	125	81,7
Nível moderado (50-74)	27	17,6
Nível alto (75-99)	1	0,7
Nível extremo (+100)	0	0

n= número de participantes; % = porcentagem. Fonte: Elaborada pelos Autores (2025).

4. Considerações Finais

A realização deste estudo possibilitou compreender melhor o perfil sociodemográfico e acadêmico dos estudantes participantes, além de explorar o nível de conhecimento e as experiências vivenciadas em relação à Síndrome de Burnout. Esse panorama contribui para uma reflexão sobre como o ambiente universitário, especialmente nos cursos da área da saúde, pode influenciar diretamente o bem-estar mental dos discentes.

Apesar de apresentarem um conhecimento teórico consistente sobre o Burnout e suas manifestações, os estudantes também demonstraram reconhecer fatores de risco frequentes no cotidiano acadêmico, como a sobrecarga de atividades e a falta de suporte emocional. Esse olhar mais crítico sobre a própria realidade revela uma crescente sensibilização quanto à importância da saúde mental e do autocuidado durante a formação.

Diante dos indícios de desgaste observados, torna-se evidente a necessidade de maior atenção por parte das instituições de ensino superior quanto à saúde emocional dos alunos. Investir em estratégias de acolhimento, apoio psicológico e ações de prevenção ao esgotamento não apenas favorece a trajetória acadêmica, mas também contribui para a formação de profissionais mais conscientes, empáticos e preparados para lidar com os desafios do ambiente de trabalho.

Referências

- Akamine, C. T. & Yamamoto, R. K. (2009). Estudo dirigido: estatística descritiva. (3ed). Editora Érica.
- Barbosa, M. L., Ferreira, B. L. R., Vargas, T. N., Ney da Silva, G. M., Nardi, A. E., Machado, S., & Caixeta, L. (2018). Burnout prevalence and associated factors among Brazilian medical students. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 14(1), 188–195. <https://doi.org/10.2174/1745017901814010188>

- Benevides-Pereira, A. M. T. (2002). Burnout: O processo de adoecer pelo trabalho. In A. M. T. Benevides-Pereira (Org.), *Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador* (pp. 21–91). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Brasil. Ministério da Saúde. (2022). *Síndrome de Burnout*. Brasília. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>
- Câmara, S. G., & Carlotto, M. S. (2024). Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Educação*, 29, e290020. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290020>
- Campos, J. A. D. B., Carlotto, M. S., & Marôco, J. (2023). Psychometric properties of the Brazilian Portuguese version of the Copenhagen Burnout Inventory (CBI) in healthcare professionals. *BMC Public Health*, 23, 1–10. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10416248/>
- Carlotto, M. S., & Gonçalves-Câmara, S. (2023). Síndrome de burnout em estudantes universitários trabalhadores e não trabalhadores. *Estudos Psicológicos*, 3(3), 21–
- Cruzeiro do Sul (AC) | Cidades e Estados | IBGE (Censo de 2022). <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ac/cruzeiro-do-sul.html>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613–1622. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>
- França, M. T. A., Cruz, R. M. R., Lima, E. L. S., Nascimento, M. J. S., Menezes, J. P. S., & França, M. S. D. (2022). Síndrome de Burnout em estudantes acadêmicos: uma necessidade de atenção. *Archives of Health Investigation*, 11(1), 136–142. <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/1767>.
- Gil, A. C. (2017). Como elaborar projetos de pesquisa. (6ed.). Editora Atlas.
- Gonçalves, R. (2022). Pandemia agrava casos de distúrbio emocional e esgotamento profissional. <https://www.correiobraziliense.com.br/economia/2022/08/5027457-pandemia-agrava-casos-de-disturbio-emocional-e-esgotamento-profissional.html>
- González, J. M., Toro, A., & Pérez, L. (2020). Burnout levels in medical students: A longitudinal study. *Journal of Medical Education*, 54, 234–240.
- IsHak, W., Nikraves, R., Lederer, S., Perry, R., Ogunyemi, D., & Bernstein, C. (2013). Burnout in medical students: a systematic review. *The Clinical Teacher*, 10(4), 242–245. <https://doi.org/10.1111/tct.12014>
- Landim, G. C., & Martuscello Neto, C. (2021). Síndrome de Burnout e os fatores de risco nos estudantes e residentes de medicina: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 35, e8731. <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8731>.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey. Mind Garden Inc.
- Melamed, S., Shulman, S., & Hadani, M. (2021). Academic stress and burnout in university students: A national survey. *Psychology of Education*, 29, 45–58. <https://doi.org/10.1080/2154477X.2021.1886272>
- Obregon, M., Luo, J., Shelton, J., Blevins, T., & Macdowell, M. (2020). Avaliação do burnout em estudantes de medicina usando o Inventário de Burnout de Maslach - Pesquisa de Estudantes: uma análise transversal de dados. *BMC Medical Education*, 20, 376. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02274-3>
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2019, 28 de maio). *CID: burnout é um fenômeno ocupacional*. <https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>
- Pacheco, L. F., Almeida, R. C., & Santos, R. A. F. (2022). Burnout in health science students: A study on prevalence and factors. *Journal of Educational Psychology*, 44, 112–120.
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Editora daUAB/NTE/UFSM.
- Pereira, R. F. (2024). Síndrome de Burnout (Esgotamento). *Núcleo Interface*. <https://nucleointerface.com.br/saude-mental/sindrome-de-burnout-e-esgotamento>
- Silva, C. G. da, Barros, F. R. N., Prado, G. C. do, & Martins, L. G. P. (2024). Síndrome de Burnout em estudantes de Medicina: Uma revisão integrativa de literatura. *Research, Society and Development*, 13(9), e12613946962. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i9.46962>
- Silva, R. M. da, Costa, A. L. S., Mussi, F. C., Lopes, V. C., Batista, K. de M., & Santos, O. P. dos. (2019). Health alterations in nursing students after a year from admission to the undergraduate course. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 53. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018008103450>
- Souza, A. C. C. R., Almeida, A. A., Cotta, B. S. S., & Ferreira, A. A. (2019). Prevalência da síndrome de burnout e a importância do autocuidado nos estudantes de medicina da Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais. *Revista Interdisciplinary Journal of Ciências Médicas*, 3(1), 1–9
- Shitsuka et al. (2014). Matemática fundamental para a tecnologia. Editora Érica.