



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661
Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

Síndrome de burnout em estudantes da área da saúde: fatores contribuintes e impactos no bem-estar acadêmico

Burnout syndrome in health sciences students: contributing factors and impacts on academic well-being

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2781
 ARK: 57118/JRG.v8i19.2781

Recebido: 03/12/2025 | Aceito: 09/12/2025 | Publicado on-line: 11/12/2025

Adrielly Cardoso dos Santos Cavalcante¹

<https://orcid.org/0009-0001-3535-3848>

<http://lattes.cnpq.br/3325029793696693>

Faculdade Brasileira do Recôncavo, BA, Brasil

E-mail: 102699@atmos.edu.br

Daniella Carvalho Gomes de Cerqueira²

<https://orcid.org/0000-0003-4807-4917>

<http://lattes.cnpq.br/0000000000000000>

Faculdade Brasileira do Recôncavo, BA, Brasil

E-mail: enfa.danicarvalho@me.com

Josiane Moreira Germano³

<https://orcid.org/0000-0002-7012-0687>

<http://lattes.cnpq.br/9368502551561268>

Faculdade Brasileira do Recôncavo, BA, Brasil

E-mail: josiane.germano@usp.br



Resumo

A saúde mental tem se consolidado como um dos grandes desafios da sociedade contemporânea, especialmente entre os profissionais e estudantes da área da saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a síndrome de burnout é um fenômeno ocupacional caracterizado por exaustão extrema, sentimentos de cinismo e redução da eficácia profissional, afetando principalmente aqueles que atuam em contextos de elevado desgaste emocional, como hospitais e clínicas. Paralelamente, a entrada na vida universitária, muitas vezes celebrada como um momento de crescimento pessoal e profissional, impõe desafios significativos aos estudantes. Essa fase envolve a transição para a vida adulta, exigindo maior autonomia na gestão do tempo, novas estratégias de aprendizado, além da pressão por desempenho acadêmico e preparação para o mercado de trabalho. Nos cursos da área da saúde, esses desafios tendem a ser ainda mais intensos, em razão da carga horária extensa, do contato precoce com a prática clínica e da necessidade de lidar emocionalmente com o sofrimento humano. Soma-se a isso a constante supervisão de instrutores e o medo de cometer erros, fatores que podem desencadear sentimentos de inadequação e

¹ Graduando(a) em Enfermagem

² Graduando(a) em Enfermagem. Mestranda em Enfermagem.

³ Graduado(a) em Fisioterapia; Mestre(a) em Mestra em Ciências da Saúde.



aumentar o risco de esgotamento acadêmico. Contudo, o presente estudo tem como objetivo identificar os fatores que contribuem para a exaustão mental em acadêmicos da área da saúde e compreender os impactos do burnout na saúde mental e no desenvolvimento acadêmico desses estudantes. Trata-se de uma pesquisa de campo, qualitativa, com caráter descritivo e exploratório, a ser iniciada após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, seguindo os preceitos éticos e legais que envolvem estudos com seres humanos. A coleta de dados será realizada por meio de entrevistas semiestruturadas pelo google forms, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A análise dos dados será conduzida com base na técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin. Espera-se que este estudo contribua para a identificação dos principais fatores psicossociais e acadêmicos que influenciam o desenvolvimento da síndrome de burnout entre estudantes da área da saúde. Pretende-se, ainda, compreender como esses fatores afetam o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico, revelando as percepções e experiências vividas pelos discentes diante da sobrecarga universitária. Os resultados deverão subsidiar propostas de intervenções institucionais voltadas à promoção da saúde mental no ambiente acadêmico, como ações de acolhimento psicológico, estratégias de apoio pedagógico e iniciativas de educação em saúde emocional, fortalecendo a permanência e o sucesso acadêmico dos estudantes.

Palavras-chave: Esgotamento Psicológico. Saúde mental. Bem-Estar Psicológico. Enfermagem.

Abstract

Mental health has become one of the great challenges facing contemporary society, especially among health professionals and students. According to the World Health Organization, burnout syndrome is an occupational phenomenon characterized by extreme exhaustion, feelings of cynicism and reduced professional effectiveness, affecting mainly those who work in contexts of high emotional strain, such as hospitals and clinics. At the same time, entering university life, often celebrated as a time of personal and professional growth, imposes significant challenges on students. This phase involves the transition to adulthood, requiring greater autonomy in time management, new learning strategies, as well as pressure for academic performance and preparation for the job market. In health courses, these challenges tend to be even more intense, due to the extensive workload, early contact with clinical practice and the need to deal emotionally with human suffering. Added to this is the constant supervision by instructors and the fear of making mistakes, factors which can trigger feelings of inadequacy and increase the risk of academic burnout. However, this study aims to identify the factors that contribute to mental exhaustion in health academics and to understand the impacts of burnout on the mental health and academic development of these students. This is a qualitative field study of a descriptive and exploratory nature, which will begin after approval by the Research Ethics Committee, following the ethical and legal precepts that involve studies with human beings. Data will be collected through semi-structured interviews using Google Forms, after signing an Informed Consent Form. The data will be analyzed using the Content Analysis technique proposed by Bardin. It is hoped that this study will contribute to identifying the main psychosocial and academic factors that influence the development of burnout syndrome among health students. It also aims to understand how these factors affect emotional well-being and academic performance, revealing the perceptions and experiences of students in the face of university overload. The results should support



proposals for institutional interventions aimed at promoting mental health in the academic environment, such as psychological support actions, pedagogical support strategies and emotional health education initiatives, strengthening the permanence and academic success of students.

Keywords: Psychological exhaustion. Mental health. Psychological well-being. Nursing.

1. Introdução

A saúde mental tem sido um dos grandes desafios da sociedade contemporânea, especialmente para os profissionais da área da saúde. O ambiente hospitalar, marcado por alta demanda emocional e pressão constante, pode comprometer não apenas o bem-estar dos trabalhadores, mas também a qualidade da assistência prestada. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), a síndrome de burnout é um fenômeno ocupacional caracterizado por exaustão extrema, sentimentos de cinismo e redução da eficácia profissional, afetando, principalmente, aqueles que atuam em contextos de alto desgaste emocional, como hospitais e clínicas.

No Brasil, aproximadamente 30% dos trabalhadores sofrem com a síndrome de burnout, o que coloca o país como o segundo no ranking mundial de incidência dessa condição (COFEN, 2025). Essa realidade evidencia a gravidade do problema e a necessidade de estratégias eficazes para prevenção e manejo do esgotamento profissional. A Síndrome de Burnout, também chamada de Síndrome do Esgotamento Profissional, resulta da exaustão mental e física desencadeada pelo excesso de trabalho. Quando não identificada e tratada precocemente, pode evoluir para quadros depressivos.

Hans Selye descreve três fases do estresse: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta ocorre quando o organismo percebe uma ameaça e entra em um estado de “luta ou fuga”, conforme consolidado por Cannon (1953). Na fase de resistência, o corpo utiliza sua energia adaptativa para tentar se reequilibrar. Já na fase de exaustão, o organismo encontra-se debilitado e incapaz de se adaptar ou defender-se do estressor, tornando-se suscetível a diversas doenças, como herpes simples, psoríase, hipertensão e diabetes, especialmente em indivíduos geneticamente predispostos (LIPP, 2000).

Com a pandemia da COVID-19, a síndrome de burnout tornou-se ainda mais evidente, não apenas entre os profissionais da saúde, mas também entre estudantes da área. A necessidade de adaptação ao ensino remoto intensificou o uso de dispositivos tecnológicos, levando ao fenômeno conhecido como “burnout digital”, caracterizado pelo esgotamento resultante da exposição excessiva às telas tanto para atividades acadêmicas quanto para lazer (Martins et al., 2023).

A entrada na vida universitária, frequentemente vista como um momento de celebração e crescimento, também impõe desafios significativos aos estudantes. Essa fase é marcada pela transição para a vida adulta, exigindo maior autonomia na gestão da rotina, novas formas de aprendizado e a pressão por desempenho acadêmico e inserção no mercado de trabalho (Tamashiro et al., 2019). Nos cursos da área da saúde, esses desafios são ainda mais intensos devido à carga horária extensa e ao contato precoce com a prática clínica, que exige maturidade emocional para lidar com o sofrimento humano, a supervisão constante de instrutores e o medo de cometer erros. A combinação desses fatores pode gerar sentimentos de inadequação e aumentar o risco de esgotamento acadêmico (Jardim; Castro; Rodrigues, 2020).

Diante desse cenário, torna-se essencial discutir os impactos do burnout nos estudantes da área da saúde, bem como estratégias de enfrentamento que possam minimizar seus efeitos e contribuir para a formação profissional mais equilibrada e saudável. A formação na área da saúde exige alta carga de estudos, pressão por desempenho e contato com situações emocionalmente desafiadoras, tornando os acadêmicos vulneráveis ao esgotamento mental. A síndrome de burnout, caracterizada por exaustão mental, despersonalização e redução da realização pessoal, pode comprometer o bem-estar desses estudantes e impactar sua trajetória acadêmica e profissional. Desta forma, esta pesquisa busca evidenciar os fatores desencadeantes desse adoecimento e reforçar a importância de estratégias de acolhimento e promoção da saúde mental no ambiente universitário, prevenindo impactos negativos a longo prazo. A justificativa da escolha do tema está relacionada com o burnout não é visto em áreas acadêmicas de forma relevante para os estudantes, parece que ainda existe um muro entre a vida acadêmica e a saúde mental, e por meio desse estudo pretende-se esclarecer as possíveis variáveis deste muro e se a como quebrá-lo. Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar os fatores de risco e a prevalência do Esgotamento Psicológico em estudantes da área da saúde.

2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de campo, com abordagem qualitativa, de caráter exploratório. Com o objetivo de analisar os fatores que contribuem para o Burnout em estudantes da área da saúde.

O estudo irá acontecer com os estudantes da área da saúde de uma faculdade particular localizada em cruz das almas Bahia.

Serão incluídos 08 estudantes de cada curso regularmente matriculados nos cursos da área da saúde da FBBR, com idade igual ou superior a 18 anos, que tenham disponibilidade para participar do estudo de forma online, por meio do preenchimento de um formulário eletrônico, e que concordem em participar mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Serão excluídos do estudo os estudantes que não pertencem aos cursos da área da saúde, aqueles que não assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os que, mesmo após a explicação sobre os objetivos da pesquisa, optarem por não participar.

Para a coleta de dados, será utilizado um formulário eletrônico elaborado pelos próprios pesquisadores, contendo 08 questões objetivas, estruturadas com base nos objetivos do estudo. O instrumento será disponibilizado por meio da plataforma Google Forms, e enviado aos participantes via e-mail ou aplicativos de redes sociais, garantindo acessibilidade e praticidade no preenchimento. O questionário abordará temas relacionados ao quanto se sabe sobre o burnout, percepção sobre práticas integrativas, experiências acadêmicas, hábitos de saúde e acolhimento acadêmico, e será composto por 08 questões.

O estudo após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa será divulgado aos estudantes dos cursos da área da saúde da Faculdade Brasileira do Recôncavo (FBBR), por meio das redes sociais, e-mail institucional e comunicação direta com os docentes. Alunos interessados serão convocados a ler a justificativa do TCLE e assiná-lo por meio digital. A seguir, receberão a questão eletrônica com as questões objetivas, elaborada pelos pesquisadores, e responderão elas individual e de maneira sigilosa e voluntária. O mês que a data foca nos meses de julho e agosto de 2025. Ao término da coleta, os dados serão empilhados, codificados, submetidos à análise de conteúdo ou conforme escrito por Bardin. A estrutura de análise do material é de três



etapas empregadas: pré-analise, exploração do material e análise de resultados e interpretação dos tratados. Todas as informações estarão sob sua guarda em nuvem, permitido o acesso aos pesquisadores com acesso restrito e identificados por códigos alfanuméricos para garantir anonimato.

Aprovação Ética: Submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Recrutamento: Divulgação por e-mails institucionais, redes sociais e indicação de professores. A coleta de dados foi realizado em ambiente reservado (online). O armazenamento, os dados foram anonimizados (códigos como "E01 e E02" para entrevistados e os formulários serão armazenados em nuvem com acesso restrito.

Este estudo seguiu os princípios éticos estabelecidos na Resolução nº CNS 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Todos os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios da pesquisa, garantindo o caráter voluntário da participação.

A coleta foi realizada após o consentimento formal dos participantes, por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assegurando o direito de recusa ou desistência a qualquer momento, sem prejuízo algum. Foram preservados o anonimato, a confidencialidade e a privacidade das informações, utilizando-se códigos para identificação dos dados coletados. O projeto foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Fainor sob CAAE 92255725.0.0000.5578.

3. Resultados e Discussão

As amostras foram predominantemente compostas por estudantes do gênero feminino (79,17%). A distribuição por curso foi homogênea (8 participantes por curso). Em relação à situação laboral, 50,00% dos participantes relataram exercer atividade remunerada, dos quais 31,25% apresentavam uma carga horária semanal igual ou superior a 40 horas. A grande maioria dos estudantes (85,42%) reside com a família (Tabela 1).

Tabela 1. Perfil Sociodemográfico e de Carga Horária dos Estudantes

Variável	Categoría	Frequência (n)	Percentual (%)
Gênero	Feminino	38	79,17%
	Masculino	10	20,83%
Situação Laboral	Não trabalha	24	50%
Carga Horária Semanal (Trabalho)	20H	3	6,25%
	30H	5	10,42%



Variável	Categoria	Frequência (n)	Percentual (%)
	36H	1	2,8%
	40H	5	10,42%
	44H	7	14,58%
	45H	2	4,17%
	48H	1	2,8%
Arranjo Residencial	Família	41	85,42%
	Sozinho	4	8,33%
	Outros	3	6,25%

Fonte: elaboração própria

A investigação revelou elevada vulnerabilidade psicossocial entre estudantes da área da saúde, com 95,83% dos participantes afirmando já ter ouvido falar sobre a SB, evidenciando alto nível de conhecimento sobre o tema. Além disso, 64,58% dos estudantes acreditam que os cursos da área da saúde tornam os estudantes mais suscetíveis à SB em comparação a outras áreas, o que demonstra consciência do risco e percepção das demandas específicas desses cursos. O esgotamento emocional é um *achado* relevante, com 72,92% relatando sentir-se exaustos “Às vezes” (31,25%) ou “Frequentemente” (41,67%), enquanto 52,09% classificaram a qualidade do sono nos últimos 30 dias como “Ruim” (35,42%) ou “Muito Ruim” (16,67%). Estes achados sugerem que a sobrecarga acadêmica e o estresse crônico impactam tanto a saúde mental quanto a física dos estudantes, comprometendo a capacidade de concentração, aprendizado e bem-estar geral.

O impacto sobre a saúde mental se traduz de forma crítica na ideação de abandono do curso, com 47,92% dos participantes considerando trancar a matrícula por motivos relacionados à saúde mental. Este dado evidencia que quase metade da população estudada se encontra no limiar da exaustão, elevando o risco de evasão. A percepção de apoio institucional revelou-se majoritariamente insuficiente, com apenas 10,42% relatando suporte consistente e a maioria percebendo-o como inconsistente ou inexistente (89,59%). Além disso, metade dos estudantes enfrenta a dupla jornada de estudo e trabalho, com uma parcela significativa cumprindo carga horária laboral integral de 40 horas semanais. A confluência de altas demandas

externas, sobrecarga acadêmica e suporte institucional frágil cria o contexto ideal para o desenvolvimento de estresse crônico e Burnout, fatores que podem comprometer o desempenho acadêmico, a saúde mental e, posteriormente, a prática profissional.

Apesar de 64,58% dos estudantes relatarem conhecer e utilizar práticas integrativas, como meditação, atividade física e outras estratégias de coping ativo, a persistência de indicadores de sofrimento sugere que o autocuidado individual é insuficiente diante das falhas estruturais e sistêmicas do ambiente acadêmico. Esses achados reforçam a necessidade de que as intervenções transitem do foco individual para o organizacional, priorizando ações que modifiquem fatores estressores institucionais. A elevada demanda por soluções multifacetadas (62,50% optaram por “Todas as anteriores”) evidencia que os estudantes reconhecem a complexidade do problema e solicitam planos de ação abrangentes, incluindo acolhimento psicológico gratuito, revisão da carga horária, flexibilização de prazos e melhoria da comunicação e escuta ativa dos docentes.

A literatura internacional corrobora esses achados. Estudos realizados em diferentes países indicam que estudantes de cursos da área da saúde apresentam prevalência elevada de Burnout em comparação a estudantes de outras áreas, com impacto significativo na qualidade de vida, desempenho acadêmico e riscos de depressão e ansiedade (Dyrbye et al., 2005; Ishak et al., 2009). Pesquisas em escolas médicas nos Estados Unidos e na Europa demonstram que fatores como carga horária excessiva, exigências de avaliações frequentes, escassez de suporte emocional e conflitos entre estudo e trabalho aumentam significativamente os níveis de estresse e esgotamento emocional, resultados que se alinham aos dados encontrados nesta investigação.

Além disso, a literatura aponta implicações de longo prazo para estudantes de saúde que experimentam Burnout durante a formação acadêmica. O estresse crônico e o esgotamento emocional não apenas afetam o desempenho acadêmico e a persistência no curso, mas também podem influenciar negativamente a prática profissional futura, incluindo riscos de erros clínicos, baixa satisfação profissional, desmotivação e comprometimento da empatia no cuidado ao paciente (Shanafelt et al., 2015). Assim, a intervenção institucional não é apenas uma questão de bem-estar estudantil, mas também de formação de profissionais de saúde competentes e resilientes.

Em termos de políticas institucionais, os resultados sugerem a necessidade de ações estruturais abrangentes. Entre elas, destacam-se: a criação ou expansão de serviços de acolhimento psicológico contínuo e gratuito, com capacidade para atendimento de curto e médio prazo; o estabelecimento de protocolos claros para encaminhamento de estudantes em risco; revisão periódica da carga horária e distribuição de avaliações visando reduzir a carga alostática; flexibilização de prazos e atividades acadêmicas para estudantes com dificuldades severas de saúde mental; treinamento obrigatório de docentes em saúde mental estudantil, escuta ativa e identificação de sinais de Burnout; promoção de canais de comunicação e feedback anônimos entre estudantes e coordenação; e formalização de programas regulares de oficinas, palestras e práticas integrativas, como mindfulness e gestão do estresse. Essas ações visam transformar o ambiente acadêmico em um espaço mais acolhedor e sustentável, mitigando fatores de risco que atualmente levam estudantes a considerar o abandono do curso e comprometem a saúde mental, o sucesso acadêmico e a futura prática profissional.

Em síntese, o estudo evidencia que o contexto acadêmico atual contribui significativamente para o desenvolvimento de Burnout e aumento do risco de evasão,

demandando intervenção urgente e estruturada. A efetividade das ações deve combinar estratégias de suporte emocional, reorganização das exigências acadêmicas e promoção de práticas de autocuidado, reconhecendo a complexidade do fenômeno e a necessidade de soluções integradas que beneficiem tanto o estudante quanto a instituição e, futuramente, a qualidade da assistência prestada à população.

4. Considerações Finais

A investigação revelou alta prevalência de sobrecarga e sofrimento psíquico entre estudantes da área da saúde. Embora quase todos conheçam a Síndrome de Burnout, observou-se esgotamento emocional frequente (72,9%), sono insatisfatório (52,1%) e ideação de abandono do curso por questões de saúde mental (47,9%). O suporte institucional é majoritariamente insuficiente, e a dupla jornada de trabalho de muitos intensifica a vulnerabilidade. Apesar do uso de estratégias individuais de coping, os sintomas persistem, indicando que as soluções devem ser organizacionais e estruturais. O ambiente acadêmico contribui significativamente para o risco de Burnout e evasão, exigindo intervenção institucional.

Recomenda-se, portanto, a criação ou expansão de serviços de acolhimento psicológico contínuo e gratuito, o estabelecimento de protocolos claros para encaminhamento de estudantes em crise, a revisão periódica da carga horária e da distribuição de avaliações, bem como a flexibilização de prazos e atividades para aqueles com dificuldades severas de saúde mental. Além disso, é importante oferecer treinamento obrigatório aos docentes sobre saúde mental estudantil e sinais de Burnout, melhorar a comunicação entre estudantes e coordenação por meio de canais de feedback eficazes e anônimos, e estruturar programas regulares de oficinas e palestras sobre saúde mental, mindfulness e gestão de estresse. Tais medidas visam tornar o ambiente acadêmico mais acolhedor e sustentável, reduzindo fatores que comprometem a saúde mental e aumentam a evasão.

Referências

- ADAMS, J. S. Inequality in social exchange. In: BERKOWITZ, L. (Ed.). *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press, 1965. v. 2, p. 267-299.
- ALMEIDA, G. C. et al. The prevalence of burnout syndrome in medical students. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 43, p. 6–10, 2016.
- ALMEIDA, A. M. S.; SANTO, F. H. Estresse e qualidade de vida em estudantes universitários. *Revista de Psicologia da UNESP*, v. 11, n. 1, p. 109-116, 2012.
- ALMEIDA, A. S. Fatores de risco para a saúde mental de universitários. *Revista da Saúde da Universidade*, v. 5, n. 1, p. 33-40, 2007
- BAKKER, A. B.; DEMEROUTI, E. Job demands-resources theory: taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, v. 22, n. 3, p. 273-285, 2017.
- BAKKER, A. B.; DEMEROUTI, E. The job demands-resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, v. 22, n. 3, p. 309-328, 2007.
- BAXTER, A. J. et al. The regional distribution of anxiety disorders: implications for the Global Burden of Disease Study. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, v. 23, n. 4, p. 422–438, 2014.
- BATISTA, R. S. et al. Saúde mental de universitários da área da saúde: fatores associados e estratégias de enfrentamento. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2023.



- BEITER, R. et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. ***Journal of Affective Disorders***, v. 173, p. 90–96, 2015.
- BLEGER, J. ***Psicologia da conduta***. 8. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2003.
- BONI, R. A. d. S. et al. Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. ***PLoS ONE***, v. 13, n. 3, e0191746, 2018. DOI: 10.1371/journal.pone.0191746.
- BORINE, R. C.; WANDERLEY, K. S.; BASSITTI, M. A. P. Qualidade de vida e estresse em universitários da área da saúde. ***Revista Brasileira de Qualidade de Vida***, v. 7, n. 1, p. 14-26, 2015.
- CANNON, W. B. ***The wisdom of the body***. New York: W. W. Norton & Company, 1953.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. ***Psicologia em Estudo***, v. 9, n. 3, p. 505-511, 2004.
- CAMPOS, J. A. D. B.; MAROCO, J. Adaptação transcultural Portugal-Brasil do Inventário de Burnout de Maslach para estudantes. ***Revista de Saúde Pública***, v. 46, n. 5, p. 816-824, 2012. DOI: 10.1590/S0034-89102012000500008.
- COSTA, E. F. de O.; SANTOS, S. A.; SANTOS, A. T. R. de A.; MELO, E. V. de; ANDRADE, T. M. de. Burnout Syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. ***Clinics***, v. 67, n. 6, p. 573-580, 2012. DOI: 10.6061/clinics/2012(06)05.
- CHAGAS, L. M. F. P.; PEREIRA, A. T.; PUCCIA, M. I. R.; BARROS, M. N. S. Síndrome de Burnout entre estudantes de medicina da região sudoeste da Bahia e sua associação com estratégias de regulação emocional. ***Plurais – Revista Multidisciplinar***, v. 9, n. esp.1, p. e024011, 2024. DOI: 10.29378/plurais.v9iesp.1.19065.
- COFEN – CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM. ***Relatório sobre saúde mental de profissionais da enfermagem***. Brasília, 2025. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br>. Acesso em: 25 maio 2025.
- COHEN, S.; COLLIGAN, M. J. ***Assessing occupational safety and health training***. Washington: NIOSH, 1998.
- DYRBYE, L. N. et al. Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population. ***Academic Medicine***, v. 89, n. 3, p. 443-451, 2014. DOI: 10.1097/ACM.0000000000000134.
- GENTIL, M. H. V. DA CUNHA; PINTO-GOUVEIA, J.; CAMPOS, M. P.; et al. Burnout in medical students: A longitudinal study in a Portuguese medical school. ***Global Mental Health***, Cambridge University Press, 2023.
- GIL-MONTE, P. R.; PEIRÓ, J. M. Perspectivas teóricas e resultados de pesquisa sobre o burnout em profissionais da saúde. ***Psicologia: Teoria e Pesquisa***, v. 15, n. 2, p. 153-164, 1999.
- HAGENAUER, G.; VOLET, S. Teacher-student relationship at university: an important yet under-researched field. ***Oxford Review of Education***, v. 40, n. 3, p. 370-388, 2014.
- JARDIM, S. R.; CASTRO, M. B.; RODRIGUES, A. L. Burnout e formação acadêmica na enfermagem: uma revisão integrativa. ***Revista Enfermagem Atual In Derme***, v. 94, n. 32, p. 1-8, 2020.
- LACY, B. E.; CHAN, J. Physician Burnout: The Hidden Health Care Crisis. ***CGH Journal***, 2018.
- LAMEU, A. G.; SALAZAR, R. F.; SOUZA, J. M. Estresse e enfrentamento em universitários. ***Revista Psicologia em Pesquisa***, v. 10, n. 2, p. 50-60, 2016.
- LIMA, A. L.; SOUZA, P. R.; MENDES, C. T. Qualidade do sono e desempenho acadêmico em estudantes de enfermagem. ***Revista Enfermagem Atual***, 2020.

- LEITER, M. P.; MASLACH, C. Areas of worklife: a structured approach to organizational predictors of job burnout. In: PERREWÉ, P. L.; GANSTER, D. C. (Eds.). **Research in occupational stress and well-being**. Oxford: Elsevier, 2004. v. 3, p. 91-134.
- LEITER, M. P.; MASLACH, C. Burnout and engagement: contributions to a new vision. **Burnout Research**, v. 5, p. 55-57, 2016. DOI: 10.1016/j.burn.2017.04.003.
- LIPP, M. E. N. **O estresse está dentro de você**: técnicas para lidar com o estresse. São Paulo: Contexto, 2000.
- LUCASSEN, M. F. G. et al. Mental health problems amongst university students in New Zealand. **Journal of Child and Adolescent Mental Health**, v. 26, n. 2, p. 144–158, 2014.
- MARTINS, L. R. et al. Burnout digital em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 2, p. e000123, 2023.
- MASLACH, C. What have we learned about burnout and health? **Psychology & Health**, v. 16, n. 5, p. 607-611, 2001.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Organizational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981. DOI: 10.1002/job.4030020205.
- MASLACH, C.; LEITER, M. P. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: **Jossey-Bass**, 2016.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, p. 99-113, 1981.
- MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 103–111, 2017.
- MOLINO, M. et al. The role of perfectionism in predicting burnout. **Journal of Career Development**, v. 47, n. 2, p. 143-156, 2020. DOI: 10.1177/0894845318816821.
- OLIVEIRA, A. C. et al. Síndrome de burnout em estudantes de enfermagem: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, supl. 1, e20190084, 2020. DOI: 10.1590/0034-7167-2019-0084.
- OLIVEIRA, F. M.; SOUZA, M. A. Práticas integrativas e complementares como estratégia de enfrentamento do estresse acadêmico. **Revista de Enfermagem e Saúde**, 2021.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – CID-11**. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://icd.who.int>. Acesso em: 25 maio 2025.
- PÉREZ-RAMOS, JUAN. Burnout e comprometimentos em estudantes universitários – Burnout and engagement in university students. A cross-national study. **Boletim da Academia Paulista de Psicologia**, v. 22, n. 4, p. 38-43, 2002.
- PINES, A.; ARONSON, E. Career burnout: causes and cures. New York: **Free Press**, 2019.
- PINHO, L. S. et al. Fatores associados ao estresse em estudantes universitários. **Revista Saúde em Debate**, v. 39, n. 107, p. 620-630, 2015.
- ROTENSTEIN, L. S.; TORRE, M.; RAMOS, M. A.; et al. Prevalence of Burnout Among Physicians: A Systematic Review. **JAMA**, v. 320, n. 11, p. 1131-1150, 2018.
- SILVA, T. R. et al. Burnout e sofrimento psíquico em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, 2022.
- SCHAUFELI, W. B. et al. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, v. 40, n. 5, p. 639–658, 2009.
- SCHAUFELI, W. B.; BUUNK, B. P. Burnout: an overview of 25 years of research and theorizing. In: SCHABRACQ, M. J. et al. (Eds.). **The handbook of work and health psychology**. Chichester: **Wiley**, 2003. p. 383-425.
- SCHAUFELI, W. B.; ENZMANN, D. The burnout companion to study and practice: a critical analysis. London: **Taylor & Francis**, 2018.



- SCHLEICH, A. L. Qualidade de vida e saúde mental na universidade. **Cadernos da FUCAMP**, v. 5, n. 1, p. 63-78, 2006.
- SONNENTAG, S.; FRITZ, C. Recovery from job stress: the stressor-detachment model as an integrative framework. **Journal of Organizational Behavior**, v. 36, n. S1, p. S72-S103, 2015. DOI: 10.1002/job.1924.
- TAMASHIRO, H. et al. Saúde mental e desafios da vida universitária: uma análise integrativa. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 21, n. 3, p. 1-15, 2019.
- TOMASCHEWSKI BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; LUNARDI, G. L.; BARLEM, E. L. D.; DA SILVEIRA, R. S.; VIDAL, D. A. S. Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, n. 6, 2014. DOI: 10.1590/0104-1169.3254.2498.
- WEST, C. P.; DYRBYE, L. N.; SLOAN, J. A.; SHANAFELT, T. D. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. **Journal of Internal Medicine**, Wiley, 2018.