Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.11, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

SÍNDROME DE BURNOUT: FATORES DESENCADEADORES ENTRE DISCENTES DE UMA UNIVERSIDADE NO NORTE DO TOCANTINS

BURNOUT SYNDROME: TRIGGERING FACTORS AMONG STUDENTS AT A UNIVERSITY IN NORTHERN TOCANTINS

Amanda Medeiros Alencar
Acadêmica de Enfermagem, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos- UNITPAC, Brasil
amedeiros339@gmail.com

Sandra Helena de Lima Pereira Costa
Enfermeira, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNITPAC, Brasil
sandrahelenalp@gmail.com

Recebido: 01/06/2025 – Aceito: 13/06/2025

Resumo

Burnout é uma síndrome do esgotamento que pode surgir coma uma resposta ao estresse crônico ao trabalho. Esses sentimentos de exaustão podem estar relacionados também a demandas acadêmicas, aumentando a distância mental dos estudos e sentimento de cansaço ao estudo/trabalho no qual o indivíduo que desempenha mais de uma função na sociedade, ou seja, trabalha e estuda, e ainda concilia os compromissos da vida social, está mais propenso a apresentar sintomas de estresse mental. A pesquisa teve como objetivo identificar a taxa de prevalência da Síndrome de Burnout e seus fatores desencadeadores através de investigação do perfil sóciodemográfico de discentes do curso de Enfermagem de uma universidade do norte do Tocantins. Trata-se de uma pesquisa exploratória, de natureza quali-quantitativa que partiu de um levantamento bibliográfico sobre o tema e como instrumento de coleta de dados, foi realizado um questionário relacionado à exaustão, despersonalização, desmotivação e seu dia a dia. Através dos resultados foi possível identificar alta prevalência da síndrome entre os discentes da instituição de ensino em questão.

Palavras-chaves: Síndrome do esgotamento; Acadêmicos; Estudantes; Esgotamento psicológico; Universitários.

Abstract

Burnout is a syndrome of exhaustion that may emerge as a response to chronic occupational stress. These feelings of exhaustion can also be associated with academic demands, increasing mental detachment from studies and a sense of fatigue related to studying or working. Individuals who perform multiple societal roles—such as working and studying—while also managing social life commitments are more prone to experiencing symptoms of mental stress. This study aimed to identify the prevalence rate of Burnout Syndrome and its triggering factors by investigating the sociodemographic profile of nursing students at a university in northern Tocantins, Brazil. This is an exploratory study, quali-quantitative research study that began with a literature review on the subject. A questionnaire addressing exhaustion, depersonalization, demotivation, and daily life was used as the primary data collection instrument. The results revealed a high prevalence of the syndrome among students at the institution under study.
Keywords: Burnout Syndrome; Academic life; Students; Psychological exhaustion; University students.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.11, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

1. Introdução

A Síndrome de Burnout (SB) é considerada um transtorno multidimensional, um fenômeno psicossocial e lento que se acarreta durante um longo período. Desse modo esta pesquisa tem como objetivo investigar a ocorrência de fatores que desencadeiam a síndrome de burnout em estudantes universitários. (Maslach et al., 2001).

A primeira pesquisa científica a respeito de Burnout foi realizada em 1970, pelo psicanalista Herbert Freudenberger, ele desenvolveu uma pesquisa em pessoas jovens que davam apoio à usuários de substância psicoativas, os quais sentiam falta de motivação e prestavam assistência desumana, devido as dificuldades de aceitação ao tratamento dos enfermos. Foi nesse período que a síndrome teve o conceito como exaustão emocional e físico, relacionada ao trabalho.

Estudantes universitários constituem uma população altamente vulnerável ao desenvolvimento de problemas de saúde mental, sendo a Síndrome de Burnout um deles (Martínez-Rubio et al., 2023). A síndrome impacta negativamente no bem-estar dos estudantes (KORDZANGANEH et al., 2021), na satisfação com a vida (BOZKUR & GÜLER, 2023), no desempenho acadêmico (ÖNDER et al., 2023) e pode levar ao abandono dos estudos (EMERSON et al., 2023).

Diante disso, se fez importante investir na prevenção da Síndrome de Burnout em graduandos de enfermagem, além de exercerem atividades laborais conciliando com as atividades acadêmicas e estágios práticos. Considerando as atribuições e carga excessiva de atividades vivenciadas por esses acadêmicos, este estudo tem por objetivo identificar a prevalência da Síndrome de Burnout entre graduandos de enfermagem em uma universidade do norte do Tocantins.

O tema de estudo foi escolhido devido a sua alta relevância na sociedade, especialmente nos acadêmicos. A síndrome de burnout tem um comportamento prejudicial e desenvolve um impacto negativo às vítimas. A motivação para escrever sobre assunto surgiu de um diagnóstico médico de Burnout de uma amiga que também é discente do curso de graduação em enfermagem o que despertou o interesse de saber quais razões podem ter a levado ao esgotamento psicológico, se realmente está relacionado a faculdade, sua carga horária ou tem algo por trás que desencadeou a síndrome. Este trabalho contribui para a sociedade ao destacar a importância de enfrentar e prevenir a síndrome do esgotamento.

Diante do contexto exposto sobre a temática, a autora buscou responder a seguinte pergunta de pesquisa: a condição de residir em outros estados, as atividades laborais conciliadas com atividades acadêmicas e estágios práticos, as atribuições e carga excessiva de atividades curriculares e extracurriculares podem ser considerados fatores associados a alta prevalência de síndrome de burnout entre discentes de um curso de graduação em enfermagem?

Nesse sentido, o objetivo dessa pesquisa foi identificar os fatores desencadeadores da síndrome de Burnout entre discentes do curso de Enfermagem de uma universidade do norte do Tocantins. De forma mais

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

específica, o estudo pretendeu detectar a partir dos questionários respondidos por discentes, sinais precoces de ansiedade, depressão e perturbações de saúde, como também identificar a prevalência da síndrome de burnout entre discentes do curso de graduação em Enfermagem e sua associação com fatores sociodemográficos e acadêmicos; e descrever fatores que podem ser gatilhos de desenvolvimento da síndrome do esgotamento entre discentes.

2. Revisão da Literatura

2.1 Burnout: prevalências e fatores

A Síndrome de Burnout (SB) é definida como um distúrbio psicossocial caracterizado pela presença constante de sentimentos estressores e negativos, podendo manifestar-se como exaustão emocional, despersonalização e baixa eficácia profissional (EDÚ-VALSANIA, LAGUÍA e MORIANO 2022). A exaustão emocional é acompanhada de cansaço físico e mental, desânimo, estresse, irritabilidade, cefaleias, dores musculares e alterações no sono. Essas manifestações estão associadas a esforços psicológicos realizados na atividade atuante, na qual os indivíduos apresentam dificuldades de adaptação ao ambiente e carecem de energia emocional para lidar com as tarefas demandadas (MOURA, BRITO, PINHO, REIS, SOUZA, MAGALHÃES, 2019).

A despersonalização relaciona-se ao ceticismo e à presença de comportamento defensivo, e a baixa eficácia profissional associa-se aos sentimentos de autoestima baixa, inferioridade, insuficiência, impotência e insegurança (LI Y, CAO L, MO C, TAN D, MAI T, ZHANG Z, 2021). Nos estudantes de saúde, a SB pode estar relacionada a uma sensação de sobrecarga por extensa carga horária de estudos; dificuldade de gerenciamento de tempo. Tais manifestações podem gerar consequências físicas e psicológicas, como doenças cardiovasculares, insônia, irritabilidade, apatia, isolamento social, baixa autoestima e sintomas depressivos (SALVAGIONI et al., 2017).

A SB é investigada com frequência em trabalhadores da área da saúde, principalmente nos últimos anos (RAULINO et al.,2021). Os estudos em estudantes são escassos e uma parcela considerável deles é realizada em acadêmicos de medicina conforme Maresca et al. (2022).

Diante o exposto acima, conseguimos entender como acontece a síndrome de burnout, como isso influencia negativamente na vida dos acadêmicos, relatamos sobre a tríade no qual adequa a exaustão emocional, cinismo e eficácia acadêmica além disso a prevalência para cada dimensão, e com a alta cobrança esses acadêmicos pode acarretar uma ansiedade, perturbações a saúde e até mesmo a depressão.

2.2 Detecção precoce de ansiedade, depressão e aplicação da escala

Segundo Brandtener e Bardagi (2009) o estresse pode prejudicar o desempenho acadêmico do estudante da área da saúde, diminuindo sua atenção e concentração, afetando suas habilidades de tomar decisões e prejudicando o estabelecimento de uma relação efetiva com o paciente.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

Nesse sentido, é importante compreender as estratégias de enfrentamento das dificuldades (coping) que os estudantes utilizam em diferentes situações e circunstâncias. As estratégias de coping são vistas como potencialmente efetivas na redução do impacto das dificuldades encontradas no ambiente universitário, da mesma forma que contribuem para o melhor ajustamento do indivíduo às adversidades que encontra (LUCA, NORONHA, & QUELUZ, 2018).

O estresse em estudantes de enfermagem pode afetar o relacionamento com os pacientes na prática clínica. Experimentar altos níveis de estresse e usar estratégias de enfrentamento ineficazes pode comprometer o desempenho acadêmico, potencialmente levando ao desgaste dos programas de estudo de enfermagem. Isso é particularmente preocupante, dadas as taxas de desgaste já altas entre estudantes de enfermagem em todo o mundo (25% na Grã-Bretanha, 24,5% na Austrália, 50% nos EUA e 15–20% em Hong Kong, de acordo com vários estudos de Chan et al. (2019).

Além disso, conforme cita Rohleder (2019) ; Knowles et al. (2020) e Matud et al.(2020), o estresse crônico pode levar a problemas de saúde psicológicos e fisiológicos e o enfrentamento ineficaz do estresse pode levar ao sofrimento psicológico que é comumente associado à depressão, ansiedade e disfunção social. (LI et al., 2009 ; COLLIN et al., 2020).

A ansiedade é altamente prevalente entre estudantes de enfermagem, mesmo em circunstâncias normais. A ansiedade pode prejudicar os processos cognitivos e as habilidades de comunicação, levando a uma má tomada de decisão clínica e aumentando o risco de erros médicos na prática. Diante da abordagem sobre ansiedade em acadêmicos de enfermagem, pode-se concluir a fragilidade do acadêmico neste processo, podendo apontar para estudos futuros a necessidade de maiores informações envolvendo o assunto ansiedade, com o intuito de proporcionar a redução dos sintomas e aumentar a qualidade de vida do acadêmico. (LIMA, BATISTA e MARCONDES, 2023).

Tal síndrome, nos universitários dos cursos da área da saúde, pode ocorrer devido às suas exposições a diversos fatores estressores que afetarão aspectos racionais e emocionais do indivíduo levando, consequentemente, ao surgimento de sentimentos, como angústia, dúvida e decepção (TRIGO, TENG e HALLAK . 2007).

Uma das ferramentas existentes para se avaliar a SB é o Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), traduzido e validado para o contexto brasileiro. O instrumento é dividido em três subescalas: I) exaustão emocional, composta por 5 itens, máximo de 30 pontos; II) despersonalização, abrange 7 itens, máximo de 42 pontos; e III) desmotivação, agrupa 8 itens, máximo de 48 pontos. Esses são avaliados de acordo com a frequência que varia de 0 (nunca) a 6 pontos (todos os dias). (AGUIAR e MERCES. 2018).

Segundo Oliveira et al. (2020) a exaustão emocional mede a sensação de estar emocionalmente sobrecarregado e exausto pelo trabalho. A despersonalização: avalia uma resposta insensível e impessoal em relação aos destinatários de um serviço. A realização pessoal: avalia os sentimentos de competência e realização bem-sucedida no trabalho.

Diante do exposto sobre o levantamento da literatura existente sobre o tema é possível entender que a ferramenta foi desenvolvida para medir a

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

gravidade do burnout e além do MBI existe a ferramenta Cuestionario de Burnout de Copenhague (CBI), na qual cada uma dessas escalas terão itens e enfoque para avaliar a intensidade e aspecto do burnout. Onde serão perguntas sobre o nível de estresse, sobrecarga e na interpretação dos resultados ajudara a identificar a gravidade da síndrome e necessidade de intervenção. (Kristensen et al, 2005).

2.3 Transparência entre Burnout e desempenho acadêmico

Diversos transtornos mentais têm acometido estudantes universitários, considerados uma população vulnerável. Estudos epidemiológicos mostram que os primeiros sintomas se manifestam no início da vida adulta, quando os estudantes estão em um período de transição. Os cursos da área da saúde, voltados à formação de profissionais para o cuidado, são os que apresentam o maior número de estudantes psicologicamente deficientes, o que é particularmente verdadeiro na enfermagem. Variáveis individuais, acadêmicas e contextuais estão relacionadas ao processo de resiliência e adoecimento desses indivíduos (FONSECA et al., 2019).

Em um relatório sobre o perfil socioeconômico e cultural das universidades brasileiras, foi analisada a relação entre dificuldades emocionais e o desempenho acadêmico dos estudantes: 43% dos estudantes relataram dificuldades de adaptação em relação à mudança de cidade, moradia e distância da família, 46% relataram dificuldade em relacionamentos interpessoais ou sociais e 52% apontaram as dificuldades financeiras como um fator que influenciava diretamente o desempenho acadêmico. Entre outros fatores estressantes encontrados na mesma pesquisa, estão a excessiva carga de trabalho, apontada por 37% dos estudantes e a carga de trabalhos acadêmicos, destacado por 58% dos estudantes. (FONAPRACE, 2011).

Embora os estudantes universitários não sejam considerados trabalhadores, a organização e os objetivos exigidos das atividades acadêmicas são semelhantes aos do trabalho, do ponto de vista psicológico. O esgotamento acadêmico resulta, portanto, de uma combinação de exaustão (falta de energia) devido às demandas de estudo; despersonalização, manifestada por meio de apatia emocional, desmotivação, afastamento das atividades do curso e do relacionamento interpessoal; e baixa eficácia acadêmica, com sentimento negativo em relação a si mesmo. Essas dimensões são relacionadas e independentes. (SCHAUFELI e TARIS, 2018).

É relevante explorar a relação entre burnout acadêmico, motivação e desempenho universitário, a fim de compreender como esses elementos se inter relacionam e influenciam o processo de aprendizagem, como mencionado por Maslach e Leiter (1997), pesquisadores experientes na área, "o burnout não é um problema pessoal de funcionários individuais, mas sim uma questão de estruturas organizacionais e sociais". Essa perspectiva nos leva a refletir sobre como o contexto acadêmico e as dinâmicas institucionais podem contribuir para o desenvolvimento do burnout acadêmico e, consequentemente, afetar a motivação dos estudantes.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

O burnout acadêmico tem se tornado um assunto cada vez mais relevante no contexto universitário, despertando a atenção de pesquisadores e profissionais da área da educação, a motivação de abordar o tema em estudantes universitários nos últimos períodos é impulsionada pela necessidade de compreender e atender às demandas específicas desses estudantes que estão próximos da conclusão de seus cursos, essa fase final da graduação é caracterizada por desafios adicionais, como a elaboração de trabalhos de conclusão, preparação para exames finais e transição para o mercado de trabalho ou para programas de pós-graduação.(DE MEDEIROS GUEDES, LIVIA., 2023).

Considerando as consequências da síndrome de burnout para a saúde biopsicossocial dos estudantes e a possibilidade de formar enfermeiros recém formados menos empáticos, com menor domínio de suas atividades ocupacionais e intenção de abandonar a profissão, é importante analisar a relação entre burnout e satisfação acadêmica em estudantes de enfermagem de diferentes modelos curriculares. (SALVAGIONI et al.,2017).

2.4 Fatores que minimizam os riscos de desenvolvimento da síndrome do esgotamento

Conforme afirma Adam et al. (2023) a Síndrome de Burnout (SB) ou Síndrome do Esgotamento Profissional tem grandes chances de afetar profissionais da saúde, devido ao estresse relacionado ao local de trabalho, tendo em vista que se trata de uma patologia que afeta indivíduos submetidos a altos níveis de estresse nesse ambiente.

Ela não é uma simples sensação de cansaço, mas sim um estado crônico de exaustão física, emocional e mental (PERNICIOTTI et al., 2020).

A Síndrome de Burnout é influenciada por inúmeros fatores de risco que podem desencadear e agravar essa condição de exaustão dos profissionais de saúde. Dentre eles, pode-se citar: a carga horária excessiva, falta de controle e autonomia, ambiente de trabalho desfavorável, desconexão entre valores e atividades profissionais, pressão por desempenho, falha na gestão do tempo e falta de recompensa e reconhecimento (BARTHOLOMEW et al., 2018).

Prevenir a Síndrome de Burnout requer uma abordagem holística que envolva tanto o indivíduo quanto o ambiente de trabalho do profissional de saúde propriamente dito. É fundamental adotar práticas de autocuidado, como estabelecer limites entre vida profissional e pessoal, praticar atividades físicas e dedicar tempo a atividades que lhes causem prazer. As estratégias laborais incluem promover um equilíbrio saudável entre demandas e recursos, proporcionar suporte emocional e reconhecimento, além de criar um ambiente que estimule o bem-estar e a qualidade de vida dos seus integrantes (BRIDGEMAN et al., 2019).

Portanto, ao abordar ativamente os fatores de risco associados ao burnout, não apenas se preserva o bem-estar dos profissionais de saúde, mas também se promove um ambiente de trabalho mais seguro e eficiente para todos os envolvidos. Nesse sentido, é crucial que as instituições de saúde adotem medidas proativas para identificar e mitigar o risco de burnout entre seus

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

colaboradores, garantindo assim a prestação de cuidados de saúde de alta qualidade e a promoção do bem-estar tanto dos profissionais quanto dos pacientes (LOPES et al., 2022).

3. Metodologia

Esse estudo teve por finalidade realizar uma pesquisa de natureza aplicada, uma vez que gera conhecimento, focando na melhoria de práticas já existentes, no qual utiliza a pesquisa aplicada para solucionar esse problema.

Para alcançar esses objetivos propostos e melhor apreciação deste trabalho foi utilizada uma abordagem quantitativa e qualitativa. Na abordagem quantitativa, a pesquisa terá um ambiente como fonte direta de características de uma população. A pesquisadora teve um contato direto com o ambiente acadêmico, utilizando uma coleta de dados, através da escala MBI, com o objetivo identificar a prevalência da Síndrome de Burnout entre graduandos de enfermagem em uma universidade do norte do Tocantins.

A pesquisa de campo foi realizada na cidade de Araguaína -TO, com os acadêmicos da universidade UNITPAC – Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa e após aprovação do comitê, a pesquisadora realizou a aplicação da entrevista e questionário com os alunos do 1° ao 5° período, nos meses de abril e maio de 2025 de forma presencial durante as aulas regulares .

Os critérios de inclusão do estudo foram: discentes do curso de graduação em enfermagem que estejam cursando do 1° ao 5° período e que aceitem participar da pesquisa. Os critérios de exclusão do estudo foram: discentes de outros cursos de graduação do UNITPAC, discentes do curso de graduação de enfermagem dos demais períodos ou que não estevam regularmente matriculados.

O questionário para avaliar a síndrome de Burnout em acadêmicos, foi elaborada de acordo com as dimensões da síndrome: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. (Schaufeli et al, 2002). Este questionário teve como objetivo entender o nível de exaustão física e mental, e como o acadêmico se sente em relação aos estudos.

A coleta e análise dos dados foi realizada através de questionário com questões fechadas e abertas. Com o objetivo de proporcionar uma coleta mais abrangente e de fácil adesão, utilizei o formulário online (Google Forms®), o qual foi entregue um qrcode para cada aluno que aceitou participar da pesquisa. Em cada sala onde haviam alunos do curso de enfermagem do 1° ao 5° período se encontravam, foi explicado o objetivo da pesquisa sobre e sobre o Termo De Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Quanto ao tratamento e análise dos dados obtidos através das respostas dos questionários, os dados quantitativos e qualitativos foram armazenados em planilha do Excel® e analisados os dados de discentes que apresentam ou não sinais de Sindrome de Burnout de acordo Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) e identificando assim sua prevalência entre os discentes e em seguida a pesquisadora traçou um perfil sociodemográfico -acadêmico dos discentes com sinais identificáveis de síndrome de Burnout através de

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

associação da variável dependente (síndrome de Burnout) com as variáveis não dependentes determinadas no questionário.

Com o objetivo de auxiliar na análise dos textos produzidos pelos acadêmicos, foi utilizado como ferramenta auxiliar um software de análise textual chamado IRAMUTEQ (Interface de R pour les Analyles Multidimensionelles de Textes et de Questionnaires).

Segundo Camargo e Justos (2013), o IRAMUTEQ, é um software para análise de dados textuais (Artigos, entrevistas...), que tem como princípio a lexicometria: o estudo da mensuração e matematização das possíveis relações entre as palavras e conceitos. Ele Possibilita 5 tipos de análises textuais e, para este estudo foi realizado o tipo: “nuvem de palavras”.

O software IRAMUTEQ é um programa gratuito (www.iramuteq.org) e com fonte aberta, desenvolvido pelo pesquisador francês Pierre Ratinaud em 1990, que utiliza o mesmo algoritmo do ALCESTE, para análises estatísticas de textos (CAMARGO, 2013 in SALVADOR *et. al.,* 2018).

Segundo autora supracitada o software IRAMUTEQ, que até 2009 só estava disponível no idioma francês, atualmente, conta com dicionários completos em várias línguas, é desenvolvido na linguagem Python e utiliza funcionalidades providas pelo software estatístico R .

Este programa informático é capaz de projetar diferentes tipos de análises de dados textuais, desde as análises mais simples como a lexicografia básica (cálculo de frequência de palavras), até análises multivariadas como a CHD, AFC, análise de similitude, estatísticas textuais clássicas e nuvem de palavras. Ele organiza a distribuição do vocabulário de uma maneira objetiva e compreensível e visualmente bem representativa (CAMARGO, 2013).

Segundo Camargo (2013), nas análises lexicais clássicas, o programa identifica e reformata as unidades de texto, transformando Unidades de Contexto Iniciais (UCI) em Unidades de Contexto Elementares (UCE), identifica a quantidade de palavras, frequência média e número de hápax (palavras com frequência 1), pesquisa o vocabulário e reduz as palavras com bases em suas raízes (lematização), cria dicionários de forma reduzida e identifica formas ativas e suplementares.

Entre os cinco tipos de análises que o software é capaz de gerar, optou-se pela análise através da Classificação hierárquica descendente (CHD) e a “Nuvem de palavras”. A justificativa dessa escolha se deu a partir da perspectiva desses tipos de análise possibilitar uma ilustração gráfica interativa emergida a partir do conteúdo das palavras mais citadas pelos acadêmicos que são evidenciadas na nuvem através do tamanho de sua fonte, ou seja, as palavras mais citadas aparecem na nuvem com maior fonte e as menos citadas aparecem em fonte menor.

A pesquisa seguiu os princípios éticos conforme trata a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 466/2012 por meio da Comissão de Ética e Pesquisa aprova as diretrizes normas regulamentadoras envolvendo os seres humanos, no qual tem o objetivo de garantir a proteção dos direitos, dignidade e integridade dos participantes da pesquisa, o presente artigo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do UNITPAC, o número de aprovação CAAE é 86199024.5.0000.0014.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.11, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

4. Resultados e Discussão

4.1 ANÁLISE QUANTITATIVA DOS RESULTADOS DA PESQUISA:

A taxa de prevalência de SB identificada no estudo foi de 82% após a aplicação da escala MBI-SS entre 50 acadêmicos do 1° ao 5° período do curso de enfermagem segundo os critérios estabelecidos por Grunfeld et al. (2000). Considerando análise de resultados de estudos similares já realizados, considera-se uma prevalência alta.

A análise da prevalência da Síndrome de Burnout (SB), com base em seu diagnóstico e nas dimensões que a compõem — exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal —, é essencial para compreender a complexidade desse fenômeno entre estudantes de enfermagem.

Esses números estão em consonância com os achados de outras investigações, como a de Lima et al. (2022), que identificaram uma prevalência significativa de 44,2%, independentemente do modelo de ensino aplicado.

Estudos indicam que cerca de 80% dos acadêmicos de enfermagem apresentam sintomas compatíveis com a Síndrome de Burnout (Carvalho & Melo, 2017). Isto revela uma relação significativa entre as exigências do curso e o surgimento de esgotamento físico e emocional entre esses estudantes. Esse cenário reflete a elevada carga imposta pelo ambiente acadêmico, caracterizada por jornadas intensas, acúmulo de conteúdos teóricos e práticos, além da vivência antecipada em situações de sofrimento humano nos estágios. Diante desse contexto, a ausência de políticas institucionais voltadas ao acolhimento e à promoção da saúde mental pode tornar esses futuros profissionais mais suscetíveis a transtornos psíquicos, afetando diretamente seu rendimento acadêmico e sua formação.

A Síndrome de Burnout (SB) tem se destacado como uma preocupação crescente na área da saúde pública, especialmente diante de seus efeitos nocivos sobre os aspectos psicossociais dos indivíduos. Seu reconhecimento como um risco relevante pela Organização Mundial da Saúde (OMS) reforça a gravidade do problema, incluindo sua incidência entre estudantes de enfermagem, que estão expostos a fatores capazes de gerar intenso desgaste físico e emocional ao longo de sua formação acadêmica. (REIS et al., 2022).

Caracterizada como um fenômeno multidimensional de origem psicossocial, a SB envolve três componentes principais e interdependentes: exaustão emocional, que se manifesta na perda de energia e no cansaço extremo; despersonalização, evidenciada por atitudes impessoais e distanciadas no trato com os pacientes; e reduzida realização profissional, marcada por sentimentos de ineficácia, frustração e baixa autoestima em relação ao desempenho profissional.

Pesquisas evidenciam uma alta incidência de sintomas relacionados à Síndrome de Burnout entre estudantes de enfermagem, com prevalência variando entre níveis moderados e elevados. Dalmolin et al. (2020) destacam

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

que a exaustão emocional e a despersonalização são frequentes nesse grupo, como resultado da intensa sobrecarga enfrentada ao longo da graduação.

No entanto, os efeitos da SB não se restringem apenas aos profissionais já inseridos no mercado de trabalho. Durante a graduação, muitos estudantes também estão sujeitos ao desenvolvimento da síndrome, principalmente quando enfrentam jornadas acadêmicas intensas, que combinam carga teórica extensa, estágios obrigatórios e práticas supervisionadas. Esse ambiente desafiador pode levar ao surgimento de sintomas relacionados ao cansaço extremo e ao desgaste emocional. (CHRISTOFOLETTI et al., 2007; RUDNICKI; CARLOTTO, 2007).

Nesse cenário, torna-se evidente que o universitário precisa desenvolver competências emocionais e cognitivas sofisticadas para enfrentar as pressões da vida acadêmica. Quando as expectativas depositadas no curso não se concretizam, é comum que esses estudantes passem a duvidar de suas próprias capacidades e da escolha profissional que fizeram. Esse processo de desgaste não decorre da falta de conhecimento ou habilidade, mas sim da frustração frente a expectativas não correspondidas, gerando ansiedade, exaustão emocional e diminuição da autoconfiança.

A análise quantitativa dos dados revelou informações relevantes sobre o sexo dos participantes, evidenciando que a maioria era do sexo feminino, representando a maior parte da amostra. Os participantes do sexo masculino também estiveram presentes no estudo, embora em menor número. Essa predominância de gênero feminino entre os participantes contribui para uma compreensão mais ampla das experiências relacionadas ao burnout acadêmico, permitindo uma análise mais aprofundada dos fatores que podem influenciar ou desencadear esse fenômeno em diferentes grupos demográficos

De acordo com Dantas et al. (2021), podemos observar que as mulheres apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, influenciadas por fatores como a dupla jornada de trabalho, condições socioeconômicas desfavoráveis e maior predisposição empática nas relações com os pacientes. Os autores ressaltam que as diferenças de gênero são relevantes na análise da síndrome, observando que as mulheres tendem a registrar níveis mais elevados de estresse traumático em comparação aos homens.

Tabela 1. Descrição do perfil sociodemográfico dos acadêmicos do 1° ao 5° período do curso de enfermagem. Araguaína, Tocantins, Brasil-2020 (N=50)

Variáveis	**N (%)**
Sexo	
Masculino	18% (09)
Feminino	82% (41)
Estado Civil	

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

Solteiro	86% (43)
União estável	2% (01)
Outros	12% (06)
Possui Filhos	
Sim	8% (04)
Não	92% (46)
Turno que frequentam o curso	
Matutino	42% (21)
Noturno	58% (29)
Horas semanais de atividades curriculares	
Até 02 horas	24% (12)
De 02 a 04 horas	22% (11)
De 04 a 06 horas	36% (18)
De 06 a 08 horas	16% (08)
Superior a 08 horas	2% (01)
Horas semanais para atividade física	
Até 02 horas	68% (34)
De 02 a 04 horas	4% (02)
De 04 a 06 horas	14% (07)
De 06 a 08 horas	6% (03)
Mais de 08 horas	8% (04)
Horas de sono por dia/noite	
Até 03 horas	2% (01)
De 03 a 5 horas	18% (09)
De 05 a 07 horas	54% (27)
De 07 a 09 horas	24% (12)
Mais de 09 horas	2% (01)
Carga horária semanal acadêmica	
Até 15 horas	22% (11)

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

De 15 a 20 horas	48% (24)
De 20 a 25 horas	16% (08)
De 25 a 30 horas	10% (05)
Mais de 30 horas	4% (02)
Exerce atividade remunerada paralela	
Nunca	20% (10)
Raramente	20% (10)
Uma ou mais vezes no mês	10% (05)
Mais ou menos toda semana	6% (03)
Todos os dias	44% (22)

Ainda segundo autor acima citado, a prevalência do Burnout é mais significativa entre mulheres com filhos, especialmente na área da enfermagem, onde determinadas características do ambiente laboral contribuem para esse cenário.

No mesmo sentido, também identificamos que a sobrecarga de trabalho como um fator central, é consequência do modelo produtivista presente nos serviços de saúde, sobretudo no setor público, o que impacta diretamente a qualidade de vida dos profissionais.

Os participantes estão inseridos em diferentes momentos de sua trajetória acadêmica, refletindo uma variedade de experiências dentro do ensino superior. Todos pertencem à mesma instituição, o que permite uma análise mais concentrada das vivências e desafios enfrentados pelos estudantes em um contexto universitário comum, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada do fenômeno investigado.

Esses resultados mostram a diversidade dos participantes em termos de sexo, idade, curso, período e instituição de ensino superior, essa variedade é relevante para uma análise mais abrangente do burnout acadêmico, considerando diferentes contextos e experiências individuais. Os resultados dessa análise quantitativa podem contribuir para a identificação de fatores de risco e elaboração de estratégias de prevenção e apoio direcionado às necessidades específicas dos estudantes em diferentes cursos e instituições de ensino superior. Entre os elementos que contribuem para esse cenário, destacam-se a carga excessiva de tarefas, a constante pressão por alto desempenho, a escassez de momentos de descanso e lazer, a ausência de uma rede de apoio emocional adequada, dificuldades econômicas, tensões nos relacionamentos interpessoais e a exposição precoce a situações estressantes durante estágios e práticas supervisionadas. (DALMOLIN et al., 2020; SILVA et al., 2021).

Observa-se que a maioria dos acadêmicos de enfermagem, dos primeiros ao quinto período que participaram do estudo, é composta por pessoas solteiras, totalizando 86%. Apenas 2% declararam viver em união estável, enquanto 12%

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

não especificaram seu estado civil. Esses números indicam uma clara predominância de estudantes solteiros nesse grupo acadêmico.

Apesar dessa predominância de estudantes solteiros, o convívio conjugal não se configura, por si só, como um fator determinante para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Embora a vida a dois possa, em certos contextos, favorecer o surgimento da síndrome, essa associação não é suficientemente significativa do ponto de vista científico. Assim, a condição civil dos acadêmicos não pode ser considerada, isoladamente, um indicativo de maior ou menor vulnerabilidade ao burnout, sendo necessário avaliar outros fatores emocionais, sociais e acadêmicos que envolvem a rotina do estudante.

Espinula (2021) em sua dissertação de mestrado, intitulada *Burnout parental em pais e mães estudantes do ensino superior*, analisou a presença da síndrome de burnout parental em universitários que também desempenham o papel de cuidadores dos filhos. A pesquisa revelou que 8% dos participantes apresentavam níveis elevados desse tipo específico de esgotamento, caracterizado por exaustão emocional, afastamento afetivo dos filhos e uma percepção de ineficácia na função parental. O estudo apontou que a sobrecarga acadêmica e o funcionamento familiar disfuncional estavam entre os principais fatores que intensificavam o burnout. Por outro lado, a prática de uma coparentalidade positiva e o nível de maturidade dos pais se destacaram como fatores protetivos, capazes de amenizar os impactos negativos da dupla jornada.

O ambiente do ensino superior é marcado por altos níveis de exigência e desafios constantes, o que torna essencial a análise do burnout parental nesse contexto específico. Estudantes universitários que também exercem a função de pais enfrentam uma sobreposição de demandas relacionadas à vida acadêmica, responsabilidades familiares e, em muitos casos, atividades profissionais. Durante essa fase, é comum que esses indivíduos se deparem com novas tarefas, compromissos e projetos alinhados às suas metas vocacionais, exigindo um esforço contínuo de adaptação por meio do uso de recursos pessoais.

Essa sobrecarga pode afetar negativamente o bem-estar, o desenvolvimento psicossocial e o desempenho acadêmico, exigindo a adoção de estratégias eficazes de enfrentamento (coping). Quando essa adaptação não se mostra satisfatória, aumentam as chances de dificuldades na aprendizagem, queda no rendimento e, em casos mais graves, o abandono do curso. (Almeida, 2007; Araújo, 2017; Pascarella & Terenzini, 2005; Tinto, 2010).

Embora a maternidade seja tradicionalmente idealizada como uma vivência gratificante, com ênfase em seus aspectos positivos (Feldman & Nash, 1984), ela também pode ser uma fonte significativa de estresse. Atender às expectativas sociais de colocar as necessidades da criança em primeiro plano frequentemente implica na renúncia às próprias necessidades da mãe, o que pode resultar em emoções como ansiedade, tristeza, culpa, solidão e insegurança (César et al., 2020).

Quando expostas a níveis elevados de estresse sem o suporte de recursos adequados para enfrentá-los, muitas mães tornam-se vulneráveis ao

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

desenvolvimento do burnout parental — uma síndrome específica decorrente do acúmulo prolongado de estresse associado à função de cuidar dos filhos, podendo se manifestar de forma contínua, recorrente ou pontual (Mikolajczak & Roskam, 2018, 2020).

Ao contrário de pesquisas anteriores apontarem a parentalidade como um fator que eleva a prevalência da Síndrome de Burnout entre estudantes, os dados obtidos indicam que essa relação pode ser menos relevante neste contexto específico. Isso significa que a maioria dos participantes não tem filhos, o que sugere que outros aspectos, como a pressão acadêmica e as demandas do ambiente universitário, têm maior influência no desenvolvimento do esgotamento emocional entre esses alunos.

A avaliação da qualidade de vida dos estudantes de enfermagem, neste estudo, revelou que esses discentes apresentam níveis consideravelmente inferiores em comparação aos jovens da população geral. Esse resultado pode ser atribuído aos diversos fatores estressores característicos da formação em enfermagem, como a carga horária extensa, a exigência de alto desempenho acadêmico e a constante exposição a ambientes de cuidado que demandam equilíbrio emocional (Almutairi et al., 2022; Dyrbye, Thomas & Shanafelt, 2005).

A literatura também destaca que a privação de sono — comum entre estudantes submetidos a uma rotina acadêmica intensa — é um dos fatores que mais impactam negativamente a qualidade de vida (Mario et al., 2024).

Identificou-se que mais da metade dos estudantes (54%) dorme em média de 5 a 7 horas ao dia e que apenas 2% dormem até 3 horas ,o que é um ponto positivo a ser observado diante das recomendações de especialistas.

A síndrome de burnout e os distúrbios do sono entre estudantes têm sido reconhecidos, em escala global, como questões relevantes de saúde pública, devido aos impactos negativos que exercem tanto na aprendizagem quanto na saúde física, mental, social e espiritual desses indivíduos (Rothe N et al., 2020).

Segundo autor supracitado a síndrome tem origem na exposição prolongada ao estresse, no desgaste físico e emocional contínuo e na falta de recursos adequados para lidar com essas demandas. Entre seus sintomas, destacam-se as queixas relacionadas ao sono, que ocorrem com frequência e são consideradas manifestações adicionais desse quadro emocional desgastante.

A privação do sono, por sua vez, aumenta a tendência à sonolência diurna excessiva, que se manifesta pela dificuldade em manter-se acordado em momentos inadequados, além de comprometer a capacidade de responder de forma rápida aos estímulos externos e de manter a concentração (Bertolazi NA et al., 2021). Dessa forma, a falta de sono adequado interfere significativamente no desempenho funcional e no bem-estar geral do indivíduo.

O estudo revelou que 68% dos acadêmicos praticam alguma atividade física regularmente. Essa prática está diretamente associada à promoção do bem-estar e à melhoria da qualidade de vida, configurando-se como um importante aliado na manutenção da saúde mental e no enfrentamento do estresse relacionado às exigências do ambiente acadêmico.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

A prática constante de atividades físicas é amplamente reconhecida como um fator protetor importante contra a Síndrome de Burnout, pois contribui para a diminuição do estresse, melhora do estado de ânimo e fortalecimento da resistência física e emocional. Pesquisas indicam que a realização regular de exercícios ajuda a regular a resposta do organismo ao estresse, reduzindo os sintomas relacionados à exaustão emocional e promovendo o bem-estar mental (Silva et al., 2019).

Diante desse cenário, é essencial que as instituições de ensino superior, em parceria com a comunidade acadêmica, implementem estratégias eficazes voltadas à prevenção e ao enfrentamento da Síndrome de Burnout. Essas ações devem visar à redução dos impactos negativos gerados pelos sintomas desse transtorno, promovendo um ambiente educacional mais saudável e equilibrado. Entre as alternativas promissoras para mitigar os efeitos do Burnout em nível individual, destaca-se a prática regular de atividade física.

Observa-se que 70% dos acadêmicos destinam até 20 horas semanais às atividades acadêmicas, o que caracteriza uma carga considerada moderada. Em contrapartida, uma minoria dedica mais de 25 horas por semana aos estudos, demonstrando um nível de dedicação mais intenso, que exige maior esforço e habilidades de gestão do tempo para conciliar as demandas acadêmicas com outras responsabilidades.

A incidência da Síndrome de Burnout entre estudantes de Enfermagem pode variar conforme o período do curso, sendo influenciada por diferentes demandas acadêmicas e responsabilidades específicas de cada fase da formação (Pinto et al., 2018).

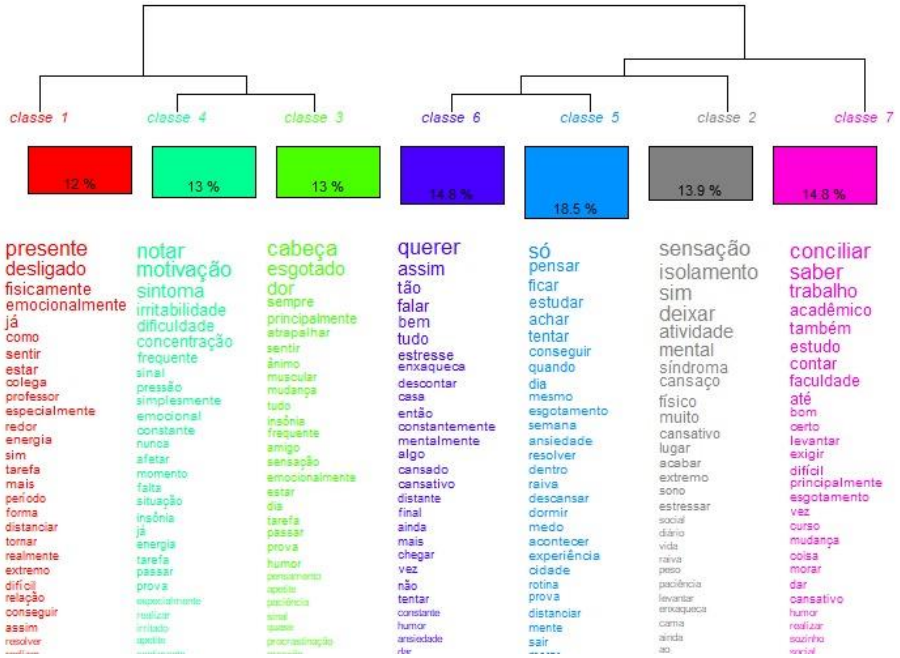
Ferreira et al. (2015) destacam que essa síndrome, além de afetar o indivíduo de forma pessoal, repercute em níveis organizacionais e sociais, sendo agravada por fatores como excesso de carga horária, falta de reconhecimento profissional e remuneração inadequada — aspectos frequentemente presentes no contexto da Enfermagem. Diante disso, torna-se essencial que instituições e empregadores adotem estratégias para prevenir e reduzir os efeitos da síndrome entre seus colaboradores, especialmente aqueles ainda em formação, como os acadêmicos que já conciliam estudo e trabalho.

4.2ANÁLISE QUALITATIVA DOS RESULTADOS DA PESQUISA:

A partir da análise das 50 respostas textuais dos acadêmicos, utilizando o software IRaMuTeQ, foi possível identificar, através de análise de categorização hierárquica descendente (CHD), sete classes temáticas distintas, fortemente relacionadas a manifestações emocionais, cognitivas e comportamentais compatíveis com a Síndrome de Burnout. A nuvem de palavras gerada evidenciou termos como “esgotamento”, “cansaço”, “mental”, “emocional”, “dor de cabeça”, “ansiedade”, “estresse” e “atividade”, que estiveram entre os mais recorrentes. Esses elementos refletem um padrão de vivência marcado por sobrecarga, tensão contínua e dificuldades na conciliação entre demandas acadêmicas e pessoais.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.11, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

Imagem 1- Dendograma gerado na análise por categorias hierárquicas descentes (classes de palavras que surgiram dos textos dos acadêmicos).



Fonte: Autoria própria (2025).

A classe 7, por exemplo, destacou palavras como “conciliar”, “trabalho”, “acadêmico”, “faculdade” e “estudo”, indicando a sobreposição entre responsabilidades educacionais e atividades remuneradas. Essa constatação encontra respaldo nos dados objetivos apresentados na Tabela 01, onde 44% dos acadêmicos relataram exercer algum tipo de atividade remunerada com frequência (semanal ou diária). Essa sobrecarga pode estar diretamente associada ao alto índice de palavras relacionadas ao esgotamento, como “mentalmente”, “exausto”, “sobrecarregado” e “sintoma”, presentes nas classes 3 e 6.

Além disso, a classe 1 evidenciou aspectos emocionais e físicos como “irritabilidade”, “falta de motivação”, “dificuldade de concentração” e “sintomas físicos”, apontando para os efeitos da jornada excessiva e da pressão acadêmica constante. Palavras como “simplesmente”, “fisicamente”, “emocionalmente” e “nota” demonstram que os estudantes se sentem fragilizados, tanto no rendimento quanto no bem-estar. Ao cruzar essas informações com a jornada dupla, é possível inferir que o excesso de atividades compromete não apenas a produtividade acadêmica, mas também a saúde integral dos discentes.

Por fim, a presença expressiva de termos como “querer”, “tentar” “conseguir”, “ficar”, “pensar” e “achar”, agrupados na classe 5, revela um esforço contínuo dos acadêmicos em manter o desempenho, apesar da exaustão generalizada. Esse discurso aponta para um conflito entre o desejo de corresponder às expectativas acadêmicas e a realidade imposta pela necessidade de trabalhar, estudar e manter estabilidade emocional.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.11, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

Imagem 2- Nuvem de palavras gerada pelos textos dos acadêmicos



Fonte: Autoria própria (2025).

As interpretações apresentadas são sustentadas por diversos estudos que identificam a sobrecarga de responsabilidades acadêmicas, profissionais e pessoais como um fator crucial para o surgimento da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. Conforme apontam Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), o esgotamento emocional frequentemente resulta da dificuldade em conciliar demandas conflitantes, manifestando-se por meio de sintomas como exaustão, irritabilidade e problemas de concentração.

A pesquisa de Dalmolin et al. (2020) destaca que a combinação da dupla jornada de trabalho e estudo intensifica o desgaste mental e físico, prejudicando tanto o desempenho quanto a saúde dos estudantes.

Além disso, Silva et al. (2021) ressaltam que o esforço contínuo para cumprir as exigências acadêmicas, mesmo diante do cansaço, revela um conflito interno comum entre universitários que tentam se manter resilientes, mas acabam sobrecarregados. A utilização da abordagem qualitativa é essencial para captar as complexidades e nuances da vivência dos estudantes diante do Burnout, complementando e aprofundando a análise além dos dados quantitativos.

Os relatos de alguns dos participantes relevem sentimento de cansaço intenso, frustações, ansiedade. Onde expressam sensação constante da pressão, acompanhada de desgaste emocional e a falta de manter o ritmo nos estudos.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v11i1.4175

"Minha experiência com esgotamento emocional no contexto acadêmico é marcada por uma sensação constante de sobrecarga, mesmo quando estou produzindo bem."

Em outros relatos observamos a evidência preocupante quanto ao esgotamento físico, frequentemente ligada a dupla jornada de trabalho e estudo. O corpo extremamente sobrecarregado pela rotina intensa e a falta de pausas, passam a refletir sobre o impacto do estresse prolongado, indicando uma medida urgente que favoreça o descanso e autocuidado.

"Devido o esgotamento profissional sinto que transferir isso a minha rotina acadêmica muitas vezes sendo uma pessoa que não consigo realizar as coisas com antecedência justamente por ter dupla jornada de trabalho e estudo."

Por fim, outro relato sobre o quanto esgotamento emocional, estress e ansiedade implicam significativamente na vida dos acadêmicos.

"Devido ao esgotamento emocional, me encontro instável na maioria das vezes, estresse, falta de paciência, falta de rendimento nas atividades e ansiedade forte por não conseguir desempenhar as atividades como gostaria."

5. Conclusão

Os achados desta pesquisa confirmam a elevada incidência da Síndrome de Burnout entre estudantes de Enfermagem, evidenciando a seriedade do quadro e a urgência de medidas efetivas por parte das instituições de ensino superior. Diversos fatores se destacam como determinantes para esse cenário, entre eles a intensa carga de atividades acadêmicas, a conciliação de estudos com atividades profissionais, as exigências emocionais vivenciadas nos estágios, a instabilidade financeira, a ausência de apoio psicológico institucionalizado e a pressão constante para atender às expectativas acadêmicas e sociais. Esses elementos, combinados, favorecem o surgimento de um estado de esgotamento físico, mental e emocional que compromete o bem-estar e o desempenho dos discentes.

A análise qualitativa deste estudo evidenciou que os acadêmicos enfrentam sentimentos recorrentes de cansaço extremo, falta de motivação, desânimo e, em muitos casos, frustração. Esses aspectos afetam não apenas o rendimento nos estudos, mas também comprometem a saúde física e emocional de forma ampla. Mesmo em situações em que fatores tradicionalmente associados à Síndrome de Burnout, como a responsabilidade com filhos, não foram predominantes, o sofrimento psíquico persistiu, reforçando o caráter multifatorial da condição. Observou-se ainda que práticas como a atividade física regular e o autocuidado são praticados pelos estudantes como tática importante para o enfrentamento ao SB e stress.

Diante desse panorama, é fundamental que as instituições de ensino superior desenvolvam e fortaleçam políticas voltadas ao acolhimento e à promoção da saúde mental dos estudantes. A criação de espaços de escuta qualificada, a oferta de atendimento psicológico acessível e a realização de ações que estimulem o equilíbrio entre as exigências acadêmicas e a vida

pessoal são medidas essenciais para mitigar os efeitos da Síndrome de Burnout. Tais iniciativas podem contribuir significativamente para a formação de profissionais da saúde mais preparados, emocionalmente estáveis e conscientes dos próprios limites. Este estudo, portanto, ressalta a necessidade urgente de reconhecer o sofrimento psíquico vivido no ambiente universitário como uma questão de saúde pública, exigindo respostas institucionais integradas e sustentáveis.

Referências

AMARAL, Kawanna Vidotti; GALDINO, Maria José Quina; MARTINS, Júlia Trevisan. Burnout, sonolência diurna e qualidade do sono entre alunos de nível técnico em enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, p. e3487, 2021. DOI: https://doi.org/10.1590/1518-8345.5180.3487.

BRAGA FERREIRA, G.; ARAÚJO ARAGÃO, A. E. de; SOLEDADE DE OLIVEIRA, P. SÍNDROME DE BURNOUT NA ENFERMAGEM HOSPITALAR/INTENSIVISTA: O QUE DIZEM OS ESTUDOS?. **SANARE - Revista de Políticas Públicas**, *[S. l.]*, v. 16, n. 1, 2017. Disponível em: https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1100. Acesso em: 07 jun 2025.

CAMARGO, Brigido Vizeu; JUSTO, Ana Maria. IRAMUTEQ: um software gratuito para análise de dados textuais. **Temas psicol**. Ribeirão Preto, v.21, n.2, p.513-518, dez. 2013. DOI: 10.9788/TP2013.2-16. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.9788/TP2013.2-16>. Acesso em: 12 nov..2022.

CAIXETA, NC, Silva, GN, QUEIROZ, MSC, NOGUEIRA, MO, LIMA, RR, QUEIROZ, VAM de, ARAÚJO, LMB, & AMÂNCIO, N. de FG (2021). A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências/Síndrome de Burnout entre profissões e suas consequências. *Revista Brasileira de Revisão de Saúde*, *4* (1), 593–610. DOI: https://doi.org/10.34119/bjhrv4n1-051.

CARLOTTO, Mary Sandra; GONÇALVES-CÂMARA, Sheila. Síndrome de Burnout em estudantes universitários trabalhadores e não trabalhadores. Revista Estudios Psicológicos, v. 3, n. 3, p. 21-34, 2023. DOI: https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.03.002. Acesso em: 07 jun 2025.

CONSTANTINIDIS, Teresinha Cid; MATSUKURA, Thelma Simões. Saúde mental de estudantes de terapia ocupacional: revisão de escopo. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 29, p. e2139, 2021. https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAR2139.

DE MEDEIROS GUEDES, Livia. Burnout acadêmico: o estresse transicional da vida acadêmica para a profissional. 2023. Tese de Doutorado. PUC-Rio.Moura, A.

C., Konzen, M., Amaral, T. C., Silva, N., Silva, V., Adorian, R. T., & Sales, W. T. (2024). SÍNDROME DE BURNOUT. *Revista Cathedral*, *6*(2), 123-140. http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/778.

FARES J, Saadeddin Z, Al Tabosh H, et al. Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. *J Epidemiol Glob Health*. 2016;6(3):177-185. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jegh.2015.10.003.

FERREIRA, Amanda & ELIAS, Luciana. (2024). Burnout parental, habilidades sociais educativas parentais e monitoramento parental: mães casadas e solo. Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology. 58. e1887. 10.30849/ripijp.v58i3.1887. DOI: https://doi.org/10.30849/ripijp.v58i3.1887.

FERREIRA, Naiza do Nascimento; LUCCA, Sergio Roberto de. Síndrome de burnout em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, p. 68-79, 2015.https://doi.org/10.1590/1980-5497201500010006.

LIMA, Sheila Juliana Leite et al. Síndrome de Burnout entre graduandos de enfermagem em um centro universitário no interior de Pernambuco. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 57, p. e4020-e4020, 2020. DOI: https://doi.org/10.25248/reas.e4020.2020. Acesso em: 07 jun 2025.

MOURA, A. C., Konzen, M., Amaral, T. C., Silva, N., Silva, V., Adorian, R. T., & Sales, W. T. (2024). SÍNDROME DE BURNOUT. *Revista Cathedral*, *6*(2), 123-140. Recuperado de http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/778. Acesso em 28 de maio 2025.

PACHECO, Gabriele Batista Ferreira; BARBOSA, Amanda Fukuyoshi; DE ALBUQUERQUE, Roberto Nascimento. Estudo da prevalência da síndrome de burnout em acadêmicos de enfermagem. Programa de Iniciação Científica-PIC/UniCEUB-Relatórios de Pesquisa, 2019. https://doi.org/10.5102/pic.n0.2019.7615. Acesso em: 30 maio 2025.

PERROTTA, B. et al. Sonolência, privação de sono, qualidade de vida, sintomas mentais e percepção do ambiente acadêmico em estudantes de medicina. **BMC Med Educ**, v. 21, n. 1, p. 111, 2021. Doi: https://doi.org/10.1186/s12909-021-02544-8.

QUINA GALDINO, Maria José et al. Burnout entre estudantes de enfermagem: estudo de método misto. **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 38, n. 1, 2020. https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n1e07.

RIBEIRO, Thauana Leite; BANHATO, Eliane Ferreira Carvalho. EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, v. 6, n. 10, 2024. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.12807769.

SALVADOR, Pétala Tuane Cândido de Oliveira et al. Uso do software Iramutec nas pesquisas brasileiras da área da saúde: uma scoping review. **Rev bras promoç saúde.** Fortaleza, v.31, p.1-9, nov. 2018. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/8645>. Acesso em 26 mai. 2022

SILVA, ERC.; GOIS, F. de J.; ALVES, NMS.; FLORIANO, ALN.; PIMENTEL, D. Prevalência da Síndrome de Burnout entre estudantes de medicina e fatores sociodemográficos associados. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento** , *[S. l.]* , v. 15, pág. e53111536928, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.36928. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36928. Acesso em: 10 jun. 2025.

SILVA, M. R. M. et al. (2020)**.** Fatores associados à síndrome de Burnout em Acadêmicos em Medicina. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(2), e20180891. DOI: https://doi.org/10.15343/0104-7809.202044280289. Disponível em: > //efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/fatores_sindrome_burnout.pdf>

SPÍNOLA, Carolina Sofia Sério. Burnout parental em pais e mães estudantes do ensino superior. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade da Madeira (Portugal). Disponível em: https://www.proquest.com/openview/9ff648c512fd78ece8a8213f7b22aabd/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y. Acesso em 04 fev 2025.