REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

SÍNDROME DE *BURNOUT* NA FORMAÇÃO EM SAÚDE: O CUSTO OCULTO DA ROTINA ACADÊMICA

BURNOUT SYNDROME IN HEALTH EDUCATION: THE HIDDEN COST OF ACADEMIC ROUTINE

SÍNDROME DE BURNOUT EN LA FORMACIÓN EN SALUD: EL COSTO OCULTO DE LA RUTINA ACADÉMICA

Marco Antonio Araujo Silvany
Mestrando em Educação (UNEATLANTICO), Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: marco_silvany@uol.com.br

Milena Maria Sampaio de Araujo
Doutora em Energia e Ambiente, Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: mmaraujo@uneb.br

Carina Oliveira dos Santos
Doutora em Modelagem Computacional e Tecnologia Industrial, Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: carina.oliveira@yahoo.com.br

Mady Crusoé de Souza
Doutora em Processos Interativos dos Órgãos e Sistemas, Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: madycrusoe@uneb.br

Silvana Rodrigues de Albuquerque Taddei
Doutora em Biologia Celular, Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: dra.silvanataddei@gmail.com

Resumo

O *Burnout* Discente (BD) é uma forma de esgotamento que atravessa a formação superior em saúde, especialmente em contextos marcados por sobrecarga curricular, pressão por desempenho e naturalização do sofrimento psíquico. Nos cursos da área da saúde, esse debate adquire especial relevância para descrever formas persistentes de exaustão, descrença e redução da eficácia entre estudantes submetidos a demandas acadêmicas prolongadas. Este estudo objetivou analisar fatores associados, repercussões e possibilidades de prevenção do burnout em estudantes da área da saúde, reunindo criticamente evidências empíricas e estudos contextuais pertinentes ao problema. Realizou-se uma revisão integrativa, orientada pela estratégia PICo e reportada em consonância com o PRISMA 2020. As buscas foram conduzidas nas bases PubMed, Scopus e Web

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

of Science, abrangendo publicações em português e inglês entre janeiro de 2009 e janeiro de 2026. Após remoção de duplicatas e leitura em etapas sucessivas, 32 estudos compuseram a síntese. Além da extração temática, procedeu-se a apreciação crítica do peso inferencial dos estudos segundo delineamento, clareza amostral, adequação dos instrumentos e prudência interpretativa. Nos resultados da análise predominam estudos transversais, com forte heterogeneidade de instrumentos e pontos de corte, o que limita comparações diretas de prevalência. As repercussões mais recorrentes indicam sofrimento psíquico, índices elevados de despersonalização, piora da qualidade de vida, descrença em relação ao curso, barreiras para buscar ajuda e prejuízos potenciais ao processo formativo, como indicadores que se expandem para além do ambiente laboral e emergem de um arranjo pedagógico e institucional que combina carga horária intensa, competição, insegurança quanto ao futuro profissional e fragilidade das redes de apoio. A literatura aponta que intervenções individuais, como atividade física, psicoterapia e práticas de atenção plena, podem atenuar sintomas, mas têm alcance limitado. Conclui-se que enfrentar o *burnout* discente exige deslocar o foco da culpabilização individual para a responsabilidade institucional na produção, prevenção e manejo do sofrimento acadêmico e ir além de soluções individuais e medicalizantes, demandando o fortalecimento de estratégias de *coping* resiliente, o reconhecimento do direito à desconexão e reformas curriculares institucionais que inscrevam a saúde mental como eixo estruturante da formação.

Palavras-chave: Educação Superior; Esgotamento Profissional; Estresse Psicológico; Estudantes de Ciências da Saúde; Saúde Mental.

Abstract

Student Burnout (SB) is a form of exhaustion that permeates higher education in health sciences, especially in contexts marked by curricular overload, pressure for performance, and the normalization of psychological suffering. In health science courses, this debate acquires special relevance in describing persistent forms of exhaustion, self-doubt, and reduced efficacy among students subjected to prolonged academic demands. This study aimed to analyze associated factors, repercussions, and possibilities for preventing burnout in health science students, critically gathering empirical evidence and contextual studies relevant to the problem. An integrative review was conducted, guided by the PICo strategy and reported in accordance with PRISMA 2020. Searches were conducted in the PubMed, Scopus, and Web of Science databases, encompassing publications in Portuguese and English between January 2009 and January 2026. After removing duplicates and reading in successive stages, 32 studies comprised the synthesis. Beyond thematic extraction, a critical appraisal of the inferential weight of the studies was conducted according to design, sample clarity, adequacy of instruments, and interpretative prudence. The analysis results predominantly show cross-sectional studies with strong heterogeneity of instruments and cut-off points, limiting direct prevalence comparisons. The most recurrent repercussions indicate

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

psychological distress, high levels of depersonalization, worsening quality of life, disbelief in the course, barriers to seeking help, and potential harm to the educational process. These indicators extend beyond the workplace and emerge from a pedagogical and institutional arrangement that combines intense workload, competition, insecurity about the professional future, and fragile support networks. The literature suggests that individual interventions, such as physical activity, psychotherapy, and mindfulness practices, can alleviate symptoms, but have limited reach. In conclusion, addressing student burnout requires shifting the focus from individual blame to institutional responsibility in the production, prevention, and management of academic suffering, and going beyond individual and medicalized solutions. It demands the strengthening of resilient coping strategies, the recognition of the right to disconnect, and institutional curricular reforms that incorporate mental health as a structuring axis of education.

Keywords: Higher Education; Professional Burnout; Psychological Stress; Health Sciences Students; Mental Health.

Resumen

El agotamiento estudiantil (AE) es una forma de agotamiento que impregna la educación superior en ciencias de la salud, especialmente en contextos marcados por la sobrecarga curricular, la presión por el rendimiento y la normalización del sufrimiento psicológico. En los cursos de ciencias de la salud, este debate adquiere especial relevancia al describir formas persistentes de agotamiento, dudas sobre uno mismo y una eficacia reducida entre los estudiantes sometidos a demandas académicas prolongadas. Este estudio tuvo como objetivo analizar los factores asociados, las repercusiones y las posibilidades de prevenir el agotamiento en estudiantes de ciencias de la salud, recopilando críticamente evidencia empírica y estudios contextuales relevantes para el problema. Se realizó una revisión integradora, guiada por la estrategia PICo y reportada de acuerdo con PRISMA 2020. Las búsquedas se realizaron en las bases de datos PubMed, Scopus y Web of Science, abarcando publicaciones en portugués e inglés entre enero de 2009 y enero de 2026. Después de eliminar duplicados y leer en etapas sucesivas, 32 estudios conformaron la síntesis. Más allá de la extracción temática, se realizó una evaluación crítica del peso inferencial de los estudios según el diseño, la claridad de la muestra, la adecuación de los instrumentos y la prudencia interpretativa. Los resultados del análisis muestran predominantemente estudios transversales con una marcada heterogeneidad de instrumentos y puntos de corte, lo que limita las comparaciones directas de prevalencia. Las repercusiones más recurrentes indican malestar psicológico, altos niveles de despersonalización, empeoramiento de la calidad de vida, desconfianza en el curso, barreras para buscar ayuda y un posible daño al proceso educativo. Estos indicadores se extienden más allá del ámbito laboral y surgen de una organización pedagógica e institucional que combina una intensa carga de trabajo, competencia, inseguridad sobre el futuro profesional y redes de apoyo frágiles. La literatura sugiere que las intervenciones individuales, como la actividad física, la psicoterapia y las

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

prácticas de mindfulness, pueden aliviar los síntomas, pero tienen un alcance limitado. En conclusión, abordar el agotamiento estudiantil requiere cambiar el enfoque de la culpa individual a la responsabilidad institucional en la producción, prevención y gestión del sufrimiento académico, e ir más allá de las soluciones individuales y medicalizadas. Exige el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento resilientes, el reconocimiento del derecho a la desconexión y reformas curriculares institucionales que incorporen la salud mental como eje estructurante de la educación.
Palabras clave: Educación superior; Agotamiento profesional; Estrés psicológico; Estudiantes de ciencias de la salud; Salud mental.

1 Introdução

A Síndrome de *Burnout* (SB) é reconhecida pelo CID-11 na Organização Mundial da Saúde como um fenômeno estritamente ocupacional, vinculado ao estresse crônico no trabalho que não foi administrado com êxito, e não como uma doença em si (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020). Segundo Maslach; Leiter (2016), o *burnout* é caracterizado por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. Essa delimitação é importante porque impede usos conceituais imprecisos, sobretudo em contextos marcados por exigências prolongadas, elevada responsabilização individual e fragilização dos espaços de descanso.

Ao mesmo tempo, a literatura sobre ensino superior tem utilizado, de forma analítica, o constructo para compreender experiências discentes de exaustão emocional, cinismo em relação aos estudos e sentimento de baixa eficácia acadêmica, especialmente com o emprego de instrumentos derivados do *Maslach Burnout Inventory* (MBI) (MASLACH; JACKSON, 1981; CARLOTTO *et al.*, 2009).

Vieira; Russo (2019) examinam a ascensão do *burnout* como um fenômeno sociocultural, investigando como essa exaustão laboral se tornou amplamente reconhecida através de sua ligação direta com o conceito de estresse. Essas características têm sido amplamente investigadas, dada sua associação com a diminuição do bem-estar, o aumento de problemas de saúde mental e impactos

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

negativos sobre a produtividade, a qualidade de vida e a qualidade do cuidado ofertado (MASLACH; LEITER, 2016; BIANCHI; SCHONFELD, 2023). As manifestações costumam ser progressivas: iniciam-se com sinais sutis, como irritabilidade, apatia ou dificuldade de concentração, e podem evoluir para quadros de esgotamento físico e mental que comprometem o cotidiano acadêmico.

O cenário contemporâneo da formação acadêmica em saúde é atravessado por uma tensão dialética incômoda: de um lado, a vocação humanística voltada ao cuidado da vida; do outro, uma estrutura de ensino que frequentemente corrói a vitalidade psíquica daqueles que se preparam para cuidar. Ao analisar quadros de esgotamento e exaustão em acadêmicos de saúde, evidencia-se que não existe um mero "cansaço de fim de semestre", mas sim de uma resposta crônica a estressores multidimensionais que desorganizam a identidade profissional antes mesmo de sua plena constituição (SCHAUFELI; LEITER; MASLACH, 2016)

A condição de *burnout* deixou de ser uma exclusividade do ambiente laboral para se tornar o epicentro do sofrimento subjetivo nas universidades. Carlotto *et al.* (2009) estruturam o esgotamento acadêmico em três dimensões críticas — exaustão emocional, descrença e baixa eficácia profissional — revelando que o processo de adoecimento pode começar muito antes da entrada oficial no mercado de trabalho.

Entre discentes da área da saúde, o problema assume contornos particulares advindos da sua vida na Universidade. Estudos nacionais e internacionais têm mostrado que a combinação entre currículos extensos, exigências técnico-científicas elevadas, contato precoce com sofrimento, dor e morte, expectativa social de desempenho impecável e a baixa disponibilidade de suporte institucional, estão associadas a maiores níveis de *burnout* e adoecimento psíquico (ISHAK *et al.*, 2013; RIBEIRO *et al.*, 2020; CAIXETA *et al.*, 2021; MOURA *et al.*, 2024).

As exigências somam-se às expectativas familiares, à pressão por desempenho em processos seletivos e à precarização das condições materiais de estudo, compondo um ambiente propicio para o desgaste precoce (FREIRES

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

et al., 2021; ROCHA *et al.*, 2021). Revisões contemporâneas destacam que o *burnout* discente (BD) emerge na intersecção entre demandas intensas, recursos insuficientes e culturas institucionais que normalizam a hiperdisponibilidade (MASLACH; LEITER, 2016; BIANCHI; SCHONFELD, 2023). Nos cursos da área de saúde, a vulnerabilidade costuma ser silenciada por uma cultura que transforma resistência em virtude e fragilidade em fracasso.

Nesse ponto, a necessidade de desvelar a exaustão invisível que atravessa os cursos superiores da área de saúde ganha força analítica (SANTOS *et al.*, 2024). O termo *burnout*, que remete ao esgotamento de energia e à falha de funcionamento por exaustão, esteve historicamente associado à estafa por estresse crônico (ANDRADE; CARDOSO, 2012). A evolução conceitual, porém, permitiu identificar um tripé sintomatológico que hoje ajuda a compreender o sofrimento acadêmico: exaustão emocional, distanciamento cínico ou despersonalização e senso de ineficácia profissional (MASLACH; JACKSON, 1981). Em diálogo com Han (2015), pode-se afirmar que o estudante de saúde é frequentemente interpelado como sujeito de desempenho: alguém que internaliza a cobrança, administra a própria exaustão e interpreta o sofrimento como insuficiência individual, e não como efeito de uma estrutura formativa adoecedora.

A relevância do tema é científica, social e ética e ancora-se, entre outros aspectos, na alta prevalência de sintomas depressivos e ideação suicida associados ao esgotamento (RIBEIRO *et al.*, 2026). Torna-se necessário reunir criticamente as evidências sobre ocorrência de *burnout* em estudantes da área da saúde sem diminuir a complexidade do problema. Interessa aqui interrogar as condições formativas que transformam a exaustão em traço ordinário da experiência universitária e, diante disso, esta revisão integrativa busca responder à seguinte questão: quais são as causas, as consequências e as estratégias de prevenção da Síndrome de *Burnout* em estudantes da área da saúde?

1.1 Objetivos Gerais

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

O objetivo central deste texto foi analisar, na literatura científica, as evidências científicas disponíveis na literatura sobre a presença da *burnout* discente (BD) em estudantes da área da saúde, com atenção para sua prevalência, seus fatores associados, suas repercussões biopsicossociais e as estratégias de prevenção para a construção de ambientes de formação mais sustentáveis.

De modo complementar, buscou-se discutir o fenômeno para além de uma leitura estritamente individualizante, articulando os achados empíricos a uma crítica das condições pedagógicas e institucionais que sustentam a intensificação do sofrimento acadêmico. Mais do que mapear as evidências científicas, busca-se fundamentar a formulação de estratégias de *coping* resiliente e o reconhecimento do direito à desconexão como instrumentos de biossegurança psicológica e de humanização da experiência acadêmica, contribuindo para o debate sobre políticas de cuidado, reorganização curricular e proteção da saúde mental no ensino superior em saúde.

2 Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, modalidade que permite reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas com diferentes delineamentos, desde que o percurso de seleção e interpretação seja explicitado com clareza (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). O percurso metodológico foi estruturado em seis etapas distintas: identificação do tema e pergunta norteadora; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; busca nas bases de dados; extração de dados; análise crítica e síntese dos resultados. A apresentação do processo de busca e triagem foi organizada em consonância com recomendações do PRISMA 2020 (PAGE *et al.*, 2021).

A pergunta norteadora foi construída com apoio da estratégia PICo (População, Interesse, Contexto), definindo-se: P (Acadêmicos da área da saúde); I (Síndrome de *Burnout*); Co (Causas, consequências e estratégias de prevenção). A questão formulada foi: quais fatores associados, repercussões e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

estratégias de prevenção do *burnout* têm sido descritos em estudantes da área da saúde?

As buscas foram realizadas nas bases de dados indexadas PubMed, Scopus e Web of Science, considerando estudos publicados entre janeiro de 2009 a janeiro de 2026, em português e inglês. A coleta de dados ocorreu no primeiro bimestre de 2026. Foram utilizados descritores compatíveis com DeCS/MeSH, termos livres e operadores booleanos, com adaptações sintáticas para cada base. As estratégias completas de busca, com as combinações empregadas em cada base, estão apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1 – Estratégias completas de busca por base de dados

Base	Estratégia de busca
PubMed	*("burnout"[Title/Abstract] OR "burnout, professional"[MeSH Terms]) AND (student*[Title/Abstract] OR undergraduate*[Title/Abstract] OR "Students"[MeSH Terms]) AND ("health sciences"[Title/Abstract] OR "health occupations students"[MeSH Terms] OR "medical student*"[Title/Abstract] OR "students, medical"[MeSH Terms] OR "nursing student*"[Title/Abstract] OR "students, nursing"[MeSH Terms] OR "dental student*"[Title/Abstract] OR "students, dental"[MeSH Terms]) AND (prevalence[Title/Abstract] OR predictor*[Title/Abstract] OR factor*[Title/Abstract] OR consequence*[Title/Abstract] OR impact*[Title/Abstract] OR coping[Title/Abstract] OR prevention[Title/Abstract])*
Scopus	*(burnout AND (student OR undergraduate) AND ("health science" OR "medical student" OR "nursing student" OR "dental student" OR "health occupation student") AND (prevalence OR predictor OR factor OR consequence OR impact OR coping OR prevention)*
Web of Science	*(burnout AND (student* OR undergraduate*) AND ("health science*" OR "medical student*" OR "nursing student*" OR "dental student*" OR "health occupation student*") AND (prevalence OR predictor* OR factor* OR consequence* OR impact* OR coping OR prevention))*

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

2.1 Critérios de elegibilidade

Foram incluídos trabalhos originais com foco em estudantes de cursos da

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

saúde que abordassem prevalência, fatores associados, repercussões clínicas ou acadêmicas, estratégias de enfrentamento ou prevenção e achados transferíveis para a compreensão do problema em ambientes formativos próximos. Exigiu-se que o texto abordasse pelo menos um dos seguintes eixos: ocorrência/prevalência, fatores associados, repercussões biopsicossociais ou acadêmicas, barreiras ao cuidado, *coping*, suporte social, estratégias de prevenção ou implicações organizacionais comparáveis ao ambiente formativo.

Foram excluídos editoriais, cartas, comentários, textos opinativos sem base analítica identificável, duplicatas, estudos centrados apenas em trabalhadores sem interface argumentativa com a formação em saúde e publicações que mencionavam estresse acadêmico sem relação substantiva com burnout. A operacionalização sintética desses critérios é apresentada no Quadro 2.

Quadro 2 – Critérios operacionais de elegibilidade.

Base	**Estratégia de busca**
População	Estudantes de cursos da área da saúde (medicina, enfermagem, odontologia e áreas correlatas) ou estudos universitários mais amplos com contribuição analítica direta para interpretar o *burnout* discente em saúde.
Fenômeno de interesse	*Burnout*, *burnout* acadêmico, esgotamento discente, *coping*, suporte social, barreiras à busca de ajuda, repercussões acadêmicas e biopsicossociais do *burnout*.
Tipos de estudo incluídos	Estudos observacionais, qualitativos, mistos, revisões sistemáticas/integrativas e estudos contextuais/teóricos diretamente úteis para a interpretação do fenômeno.
Idiomas e período	Português e inglês; janeiro de 2009 a janeiro de 2026.
Exclusões	Editoriais, cartas, duplicatas, textos opinativos sem base analítica, estudos exclusivamente ocupacionais sem interface com formação em saúde e estudos sobre estresse sem relação substantiva com *burnout*.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

2.2 Seleção, extração e apreciação crítica

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

O processo de seleção foi conduzido em etapas sucessivas: identificação, remoção de duplicatas, leitura de títulos, leitura de resumos e avaliação de textos completos. O detalhamento do fluxo numérico final é apresentado nos resultados.

A extração contemplou autoria, ano, contexto, população/curso, delineamento, foco analítico, instrumento ou eixo temático central, achados principais e limites metodológicos observáveis. A partir da análise dos autores, realizou-se apreciação crítica sumária do peso inferencial dos estudos, sem converter a análise em escore único. Foram considerados quatro domínios: adequação do delineamento à pergunta; clareza da amostra/contexto; adequação aparente dos instrumentos ou do procedimento analítico; e prudência na passagem de resultados para conclusões. A partir desses domínios, os estudos foram classificados como de maior, moderado ou menor peso inferencial.

Optou-se por não realizar metanálise. A decisão decorre da diversidade do *corpus*, que reuniu estudos com diferentes cursos, contextos nacionais, instrumentos (incluindo versões distintas do MBI e escalas correlatas), pontos de corte e produtos analíticos.

3 Resultados e Discussão

A análise encontrou que a literatura internacional e brasileira reúne estudos sobre prevalência, fatores associados, barreiras à busca de ajuda, qualidade de vida, estratégias de *coping* e efeitos institucionais do esgotamento discente. Ainda assim, persistem três dificuldades recorrentes: a heterogeneidade dos instrumentos, a predominância de estudos transversais e a tendência de misturar dado empírico com interpretação normativa sem mediação analítica suficiente (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008; RIBEIRO *et al.*, 2020; CARRO; NUNES, 2021). Em consequência, revisões sobre o tema podem oscilar entre a simples descrição epidemiológica e a crítica ensaística pouco ancorada na consistência do *corpus*.

Este texto foi estruturado para responder a essas lacunas. Em lugar de tratar toda evidência como equivalente, a síntese distingue o alcance inferencial

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

dos estudos, explicita as estratégias de busca, define critérios operacionais de elegibilidade e separa os achados empíricos das inferências interpretativas. Adota-se, ainda, definição operacional de alguns termos-chave empregados na discussão: engenharia pedagógica designa o conjunto de arranjos curriculares, avaliativos e comunicacionais que modela o ritmo da formação (CÂMARA; CARLOTTO, 2024); biossegurança psicológica refere-se às condições institucionais mínimas que reduzem exposição crônica a sobrecarga, humilhação e hiperdisponibilidade (LOBATO NETO; MOREIRA; CRUZ, 2023); e direito à desconexão corresponde à proteção explícita de períodos sem demandas acadêmicas obrigatórias fora dos horários pactuados (LOBATO NETO; MOREIRA; CRUZ, 2023; ALKANDARI; BAROUN; ALBOLOUSHI, 2025).

3.1 Composição e Perfil do *Corpus*

Foram encontrados 1.479 artigos e, após aplicado o processo de seleção PRISMA, 32 estudos compuseram o *corpus* analítico desta revisão (Quadro 3). A interpretação dos resultados buscou combinar síntese temática e leitura crítica, evitando reduzir o problema a uma sequência de indicadores descontextualizados. Dada a variedade metodológica do *corpus*, optou-se por análise qualitativo-interpretativa, organizada em cinco eixos temáticos recorrentes (bloco de evidências).

Quadro 3 – Fluxograma de seleção e inclusão dos artigos (PRISMA adaptado)

Etapa do Fluxo	Descrição e Quantitativo (n)
Identificação	Total recuperado nas bases: n = 1.479 (PubMed: 827; Scopus: 295; Web of Science: 357).
Pré-triagem	Removidos por duplicação: n = 302. Triagem por títulos: n = 1.177
Triagem	Excluídos após análise de títulos (n = 352) e resumos (n = 729).
Elegibilidade	Artigos lidos na íntegra: n = 96. Excluídos por não atenderem ao objetivo: n = 64.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

Inclusão	*Corpus* final selecionado para análise: n = 32.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026) com base no processo de seleção descrito.

O *corpus* restaurado mostrou-se heterogêneo em objeto, escala e delineamento. Um primeiro bloco analítico (prevalência) concentrou estudos empíricos com estudantes de medicina, enfermagem, odontologia e outras áreas da saúde, com predomínio de desenhos transversais e questionários padronizados (TEMPSKI *et al.*, 2015; FARES *et al.*, 2016; BONI *et al.*, 2018; RIBEIRO *et al.*, 2020; CARRO; NUNES, 2021; ROCHA *et al.*, 2021; GONDIN *et al.*, 2022; MORAES *et al.*, 2025; RIBEIRO *et al.*, 2026). A distribuição dos estudos por delineamento, foco analítico e peso inferencial, para essa categoria, está sintetizada no Quadro 4.

Quadro 4 – Síntese dos estudos incluídos e peso inferencial atribuído na revisão para estudos do bloco 1.

Estudo	**Tipo / delineamento**	**População / contexto**	**Aporte principal à síntese**	**Peso**
Ribeiro *et al.*, 2026	Revisão narrativa/temática	Estudantes de medicina	Atualiza discussão sobre fatores associados na medicina	Baixo a moderado
Moraes *et al.*, 2025	Estudo observacional	Acadêmicos de odontologia	Informa prevalência elevada em instituição privada	Moderado
Gondin *et al.*, 2022	Estudo observacional	Universitários da área da saúde	Apresenta prevalência e distribuição por dimensões	Moderado
Rocha *et al.*, 2021	Estudo observacional	Estudantes de medicina	Relaciona *burnout*, hipnóticos e qualidade do sono	Moderado
Carro; Nunes, 2021	Estudo observacional	Acadêmicos de medicina	Associa *burnout* e ideação suicida	Moderado

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

Ribeiro *et al.*, 2020	Estudo observacional	Estudantes de enfermagem	Associa fase do curso e fatores sociodemográficos ao estresse	Moderado
Boni *et al.*, 2018	Estudo observacional	Estudantes de medicina nos primeiros anos	Discute prevalência e fatores escolares e pessoais associados	Moderado
Fares *et al.*, 2016	Revisão narrativa com foco aplicado	Estudantes de medicina pré-clínicos	Mapeia estresse, *burnout* e *coping* nos anos iniciais	Moderado
Tempski *et al.*, 2015	Estudo multicêntrico	Estudantes de medicina	Relaciona resiliência, ambiente educacional e qualidade de vida	Moderado a alto

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Um segundo bloco (fatores associados) no Quadro 5 reuniu estudos sobre estresse acadêmico, qualidade de vida, *coping* e suporte social em populações universitárias mais amplas, mas úteis para interpretar o burnout discente em saúde (CARLOTTO *et al.*, 2009; RIBEIRO *et al.*, 2018; YE; HUANG; LIU, 2021; CÂMARA; CARLOTTO, 2024; BARBOSA; PAULA, 2025).

Quadro 5 – Síntese dos estudos incluídos e peso inferencial atribuído na revisão para estudos do bloco 2.

Estudo	**Tipo / delineamento**	**População / contexto**	**Aporte principal à síntese**	**Peso**
Barbosa; Paula, 2025	Estudo observacional	Universitários de ciências biológicas	Explora estresse acadêmico e *coping*	Moderado
Câmara; Carlotto, 2024	Estudo observacional com amostra ampla	Universitários brasileiros	Identifica estressores acadêmicos preditores de *burnout*	Moderado a alto
Ye; Huang; Liu, 2021	Estudo observacional	Universitários	Associa suporte social e menor *burnout* acadêmico	Moderado
Ribeiro *et al.*, 2018	Revisão sistemática	Universitários	Relaciona estresse e qualidade de vida	Alto
Carlotto *et*	Estudo	Estudantes de	Relaciona *burnout*	Moderado

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

al., 2009	observacional	Psicologia	acadêmico e *coping*	

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

O Quadro 6, apresenta um terceiro conjunto de artigos selecionados (bloco analítico de busca de ajuda), que foi formado por revisões, estudos teóricos e análises contextuais que ajudaram a qualificar o enquadramento do problema, seja no plano conceitual, seja no plano institucional e sociocultural (SCHAUFELI; LEITER; MASLACH, 2009; ISHAK *et al.*, 2013; MASLACH; LEITER, 2016; CARVALHO, 2019; FRAJERMAN *et al.*, 2019; VIEIRA; RUSSO, 2019; TAYLOR; SCOTT; OWEN, 2022; MOURA *et al.*, 2024).

Quadro 6 – Síntese dos estudos incluídos e peso inferencial atribuído na revisão para estudos do bloco 3.

Estudo	**Tipo / delineamento**	**População / contexto**	**Aporte principal à síntese**	**Peso**
Moura *et al.*, 2024	Revisão narrativa	*Burnout* em perspectiva geral	Fornece contextualização recente do tema	Baixo a moderado
Taylor; Scott; Owen, 2022	Revisão sistemática	Estudantes de medicina	Associa atividade física a menor *burnout* e melhor qualidade de vida	Alto
Vieira; Russo, 2019	Ensaio analítico	Medicalização e psicologização do *burnout*	Qualifica interpretação crítica do sofrimento	Moderado
Frajerman *et al.*, 2019	Revisão sistemática com metanálise	Estudantes de medicina	Estima magnitude global e reforça relevância do problema	Alto
Carvalho, 2019	Revisão teórica, empírica e prática clínica	Profissionais da saúde, educação, segurança, esporte, bem como acadêmicos de graduação e pós-graduação	Mapeamento de danos, estratégias de intervenção e *coping*	Moderado a alto
Maslach; Leiter, 2016	Revisão teórica e atualização conceitual	Profissionais de serviços humanos e de saúde em geral	Diferenciação clínica (*Burnout* x Depressão), estressores organizacionais e modelos de avaliação e Crítica	Alto

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

			ao foco individual das intervenções	
Ishak *et al.*, 2013	Revisão sistemática	Estudantes de medicina	Resume fatores associados e efeitos do *burnout*	Alto
Schaufeli; Leiter; Maslach, 2009	Revisão teórica	*Burnout* como campo de pesquisa	Oferece base histórica e conceitual do constructo	Alto

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Para compor o Quadro 7, também foram mantidos em uma quarta categoria, por pertinência analítica (repercussões), estudos sobre maus-tratos/abuso, regulação do trabalho e prevenção organizacional em profissões e instituições educacionais, uma vez que esclarecem a continuidade entre sofrimento discente e sofrimento profissional (ROMANI; ASHKAR, 2014; WEST; DYRBYE; SHANAFELT, 2018; DIEHL; CARLOTTO, 2020; DYRBYE *et al.*, 2022; ALKANDARI; BAROUN; ALBOLOUSHI, 2025; VEIGA, 2025).

Quadro 7 – Síntese dos estudos incluídos e peso inferencial atribuído na revisão para estudos do bloco 4.

Estudo	**Tipo / delineamento**	**População / contexto**	**Aporte principal à síntese**	**Peso**
Veiga, 2025	Estudo aplicado	Gestores e prevenção do *burnout*	Contribui para discussão de gestão e prevenção organizacional	Baixo
Alkandari; Baroun; Alboloushi, 2025	Estudo contextual sobre trabalho e regulação	Professoras; contexto de hiperconectividade e direito à desconexão	Contribui para discussão institucional sobre tempo de descanso	Baixo
Dyrbye *et al.*, 2022	Estudo observacional multicêntrico	Médicos em exercício	Relaciona maus-tratos/discriminação e *burnout*; útil para continuidade formação-trabalho	Moderado
Diehl; Carlotto, 2020	Estudo comparativo contextual	Professores de diferentes níveis de ensino	Esclarece a dimensão organizacional do *burnout*	Baixo
West; Dyrbye; Shanafelt,	Revisão narrativa	Médicos e serviços de saúde	Sustenta primazia de mudanças organizacionais sobre	Moderado

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

2018			respostas apenas individuais	
Romani; Ashkar, 2014	Revisão narrativa	Médicos	Discute prevenção e enfrentamento do burnout profissional	Baixo

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Além disso, o *corpus* incluiu trabalhos recentes que ampliam a leitura do *burnout* para seus efeitos pedagógicos, biológicos e biopsicossociais, o que permitiu tensionar a tendência de reduzir o fenômeno a um simples índice de exaustão. Nesse grupo (bloco analítico de prevenção), no Quadro 8, destacam-se a discussão sobre aprendizagem e ensino, a leitura crítica do desgaste contemporâneo e a ênfase em manifestações somáticas e sistêmicas do esgotamento (SANTOS *et al.*, 2024; SILVANY *et al.*, 2024; CAVALCANTE; CERQUEIRA; GERMANO, 2025; SILVANY *et al.*, 2025).

Quadro 8 – Síntese dos estudos incluídos e peso inferencial atribuído na revisão para estudos do bloco 5.

Estudo	**Tipo / delineamento**	**População / contexto**	**Aporte principal à síntese**	**Peso**
Silvany *et al.*, 2025	Revisão temática	Fisiologia humana e *burnout*	Sistematiza discussão biológica do estresse crônico	Baixo a moderado
Cavalcante; Cerqueira; Germano, 2025	Revisão temática	Estudantes da área da saúde	Sistematiza fatores contribuintes e impactos no bem-estar acadêmico	Moderado
Silvany *et al.*, 2024	Revisão temática	*Burnout* e ensino-aprendizagem	Explora efeitos pedagógicos do esgotamento	Baixo a moderado
Santos *et al.*, 2024	Estudo teórico-contextual	Profissionais de educação e saúde	Propõe leitura sociocultural da exaustão invisível	Baixo

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Os estudos selecionados sugerem que o quadro de esgotamento entre estudantes da área da saúde não pode ser compreendido como evento isolado nem como expressão de fragilidade individual. O fenômeno aparece, de forma reiterada, ligado a um modelo de formação que combina intensificação do

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

trabalho acadêmico, competitividade, escassez de espaços de elaboração subjetiva e idealização de um profissional sempre disponível, produtivo e emocionalmente estável.

A discussão que se segue apresenta alertas conceituais relevantes sobre o conceito de *burnout* em estudantes. Em seguida articula-se os dados de prevalência e os fatores associados a uma leitura mais ampla das condições formativas em que o esgotamento se instala. Nesse sentido, foi organizada em tópicos que versam sobre a formação em saúde como engrenagem de desgaste, prevalência e fatores associados: o retrato estatístico do esgotamento, exaustão como crise biológica e crítica à medicalização, *coping*, resiliência e apoio institucional e por fim o direito à desconexão como proteção do tempo de descanso.

3.1.1 Apreciação crítica do peso das evidências

Conforme análise dos autores, a maior parte do *corpus* apresenta peso inferencial moderado. Esse grupo inclui estudos observacionais bem delimitados, com instrumentos reconhecidos e análise coerente, mas sem capacidade para estabelecer temporalidade ou causalidade. Estudos de maior peso inferencial concentraram-se nas revisões sistemáticas, metanálises e em investigações multicêntricas com amostras amplas. Em contrapartida, estudos narrativos, ensaios teóricos e textos contextuais foram mantidos por utilidade interpretativa, não por capacidade explicativa equivalente aos estudos empíricos. A consolidação crítica desses blocos analíticos, como definido pelos autores, está apresentada no Quadro 9.

Quadro 9 – Síntese crítica por bloco de evidências.

Bloco analítico	Achados convergentes	Limites mais frequentes	Força
Prevalência	As estimativas apontam ocorrência relevante de *burnout* ou de suas dimensões em diferentes cursos da	Heterogeneidade de instrumentos, pontos de corte e amostras; predomínio de estudos	Moderada

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

	saúde.	transversais.	
Fatores associados	Sobrecarga curricular, ambiente competitivo, sono ruim, dificuldade de conciliar estudo e descanso e baixo apoio institucional.	Predominância de associações observacionais; causalidade não estabelecida.	Moderada
Busca de ajuda	Estigma, medo de julgamento e cultura de invulnerabilidade dificultam procurar cuidado.	Nem todos os estudos focam especificamente estudantes da saúde.	Moderada
Repercussões	Piora da qualidade de vida, sofrimento emocional, descrença em relação ao curso e associações com ideação suicida.	Delineamentos transversais e medidas autorreferidas.	Moderada
Prevenção	Atividade física, *coping* adaptativo, mentoria e suporte psicossocial são úteis; mudanças organizacionais ampliam efeito.	Poucos estudos de intervenção e ausência de avaliação longitudinal ampla.	Moderada a alta

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Essa hierarquização altera o modo de ler a literatura. A afirmação de que a formação em saúde opera como arranjo institucional de risco não decorre de um único estudo nem de simples extrapolação retórica; ela resulta da convergência entre achados observacionais sobre sobrecarga, qualidade do ambiente, sono, suporte e sofrimento, lidos à luz de revisões que sintetizam tendências mais amplas. Ainda assim, como predominam estudos transversais e instrumentos heterogêneos, as conclusões devem ser compreendidas como consistentes, porém não definitivas.

3.2 Delimitação Conceitual do *Burnout* no Contexto Acadêmico

Os resultados permitem afirmar que há evidência suficiente para considerar o *burnout* discente um problema relevante na formação em saúde, mas é necessário apresentar cautela analítica no que diz respeito à própria definição empregada. O *burnout* foi consolidado na literatura como uma síndrome caracterizada por exaustão emocional, despersonalização ou cinismo e redução da realização ou eficácia, formulação clássica desenvolvida por Maslach e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

Jackson (1981) e posteriormente refinada por Maslach e Leiter (2016). No âmbito discente, a literatura adapta essa matriz para descrever exaustão em relação aos estudos, descrença diante do curso e sentimento de incompetência ou fracasso acadêmico (CARLOTTO *et al.*, 2009).

Essa adaptação é útil, mas exige prudência conceitual. O CID-11 restringe o *burnout* ao campo ocupacional (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019), razão pela qual o uso da categoria em estudantes deve ser entendido como construção analítica recorrente na pesquisa em educação e saúde, e não como mera transposição diagnóstica, e seu uso para o contexto acadêmico deve ser entendido como adaptação, apoiada na literatura educacional e em instrumentos derivados do MBI (MASLACH; JACKSON, 1981; CARLOTTO *et al.*, 2009). Esse refinamento importa porque impede tanto a patologização apressada do sofrimento discente quanto a banalização retórica de um conceito que possui história, disputas e densidade analítica próprias (VIEIRA; RUSSO, 2019; BIANCHI; SCHONFELD, 2023).

Em lugar de invalidar o uso acadêmico do termo para estudantes, essa tensão obriga o pesquisador a explicitar que se trata de construção analítica situada que descreve um padrão recorrente de exaustão, descrença e queda de eficácia acadêmica, sem equivaler automaticamente a diagnóstico clínico. A crítica de Vieira e Russo (2019) ajuda nesse ponto: quando sofrimento e produtividade passam a ser administrados apenas em chave individual, corre-se o risco de psicologizar problemas que são também organizacionais e culturais.

3.3 A Formação em Saúde como Engrenagem de Desgaste

A formação em saúde é historicamente reconhecida pela carga horária extensa, pela superposição de atividades teóricas e práticas e por avaliações constantes. Ribeiro *et al.* (2020) demonstram que o estresse acadêmico é intensificado por uma cultura de avaliação contínua e por um ambiente competitivo que pouco tolera o erro. Esse cenário compõe a “exaustão invisível”: um desgaste mental que permanece oculto até atingir níveis críticos, justamente

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

porque o sofrimento é naturalizado como parte “inerente” da profissão (SANTOS *et al.*, 2024).

Os estudos revisados convergem ao apontar para uma realidade que exibe narrativas de sofrimento naturalizado, associada, de modo reiterado, a cargas acadêmicas intensas, avaliação contínua, dificuldade de gestão do tempo, baixa previsibilidade das exigências e ambiente educacional percebido como pouco acolhedor. Estudos com estudantes de medicina e odontologia apontam prevalências relevantes de *burnout* ou de seus indícios, sobretudo em fases de transição curricular, nos primeiros anos ou em semestres marcados por maior densidade prática (FARES *et al.*, 2016; BONI *et al.*, 2018; GONDIN *et al.*, 2022; MORAES *et al.*, 2025; RIBEIRO *et al.*, 2026). O suporte social aparece como fator protetivo importante, ao passo que seu enfraquecimento favorece a exaustão e a perda de sentido no percurso formativo (YE; HUANG; LIU, 2021; TEMPSKI *et al.*, 2015).

Em amostra ampla de universitários, Câmara; Carlotto (2024) identificaram como preditores do esgotamento discente, fatores como a relação com professores, a dificuldade de conciliar estudo e lazer, o excesso de disciplinas e a relação com colegas. Em estudantes de enfermagem, Ribeiro *et al.* (2020) encontraram níveis mais elevados de estresse nos semestres avançados, especialmente nas atividades práticas e na formação profissional.

No campo médico, revisões sistemáticas indicam que o sofrimento começa cedo e tende a ser amplificado por transições curriculares, contato com cenários clínicos complexos, insegurança quanto ao desempenho e percepção de inadequação pessoal (ISHAK *et al.*, 2013; FRAJERMAN *et al.*, 2019). Em estudo com universitários da área da saúde, Gondin *et al.* (2022) identificaram prevalência relevante de *burnout* e níveis elevados de despersonalização e baixa realização, o que sugere deterioração do vínculo com a experiência formativa. Esses achados reforçam que o problema não decorre de um único fator, mas de uma ecologia acadêmica marcada por demanda elevada e recursos subjetivos e institucionais frequentemente insuficientes.

Outro aspecto recorrente é a dificuldade de buscar ajuda. A imagem do

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

futuro profissional heroico, capaz de suportar tudo sem vacilar, reforça o silenciamento da vulnerabilidade. Gulliver, Griffiths e Christensen (2010) mostram que o estigma funciona como barreira central à procura por cuidado em saúde mental entre jovens. Em cursos da saúde, essa barreira tende a ser agravada por uma cultura de mérito que confunde sofrimento com falta de preparo. O resultado é um processo formativo que premia adaptação silenciosa e, com frequência, posterga intervenções até estágios de maior gravidade. O estudante aprende cedo que admitir exaustão pode ser confundido com fraqueza ou descompromisso.

Quando a síntese identifica, de forma recorrente, sobrecarga curricular, excesso de avaliações, baixa previsibilidade das demandas, estigma em torno do sofrimento e fragilidade das redes de apoio, não está apenas descrevendo mal-estar individual; está apontando para características da engenharia pedagógica que ampliam o risco de esgotamento.

Desse modo, o *burnout* discente não deve ser lido apenas como resposta individual ao excesso, mas como sintoma dessa engenharia pedagógica que, ao valorizar produtividade e infalibilidade, enfraquece o próprio horizonte humanizador da formação em saúde. Em termos operacionais, esta revisão entende engenharia pedagógica como a arquitetura concreta pela qual currículos, horários, avaliações, comunicações e relações pedagógicas distribuem pressão, margem de autonomia e possibilidade de descanso.

3.4 Resultados Empíricos: Prevalência e Fatores Associados — O Retrato Estatístico do Esgotamento.

Estudos brasileiros indicam que a prevalência de *burnout* pleno alcança 20,5 % dos acadêmicos de saúde, enquanto a despersonalização atinge 76,4 % (GONDIN *et al.*, 2022). Moraes *et al.* (2025) relatam ter encontrado em seu estudo com estudantes de odontologia, prevalência para a SB de 65,56%. Essa amplitude, contudo, não deve ser lida como simples escalada do problema: reflete também diferenças de instrumento, pontos de corte, desenho amostral e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

composição das populações estudadas.

Os estudos empíricos com dados de prevalência, cursos investigados, instrumentos e limites de comparabilidade estão resumidos na Tabela 1. Deve ser registrado que as estimativas constantes nessa tabela não são diretamente comparáveis entre si devido à heterogeneidade de instrumentos, pontos de corte, cursos e contextos institucionais.

Tabela 1 – Estudos empíricos com dados de prevalência e comparabilidade dos resultados.

Estudo	Curso / contexto	Medida	Resultado principal	Observação metodológica
Moraes *et al.* (2025)	Odontologia	*Burnout* global	65,56% de prevalência informada pelos autores.	Estimativa alta, porém, dependente do instrumento e do contexto institucional.
Gondin *et al.* (2022)	Área da saúde	*Burnout* global e dimensões	20,5% com síndrome; despersonalização elevada em 76,4%.	Útil para magnitude; instrumentos e pontos de corte limitam comparação externa.
Carro; Nunes (2021)	Medicina	*Burnout* global	12,3% com síndrome de *burnout*.	Associação significativa com ideação suicida; desenho transversal.
Boni *et al.* (2018)	Primeiros anos de medicina	*Burnout* e fatores associados	Alta frequência de *burnout* nos anos iniciais.	Curso com metodologias ativas; ênfase em fatores pessoais e escolares.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

O elevado índice de baixa realização profissional (70 %) sugere que muitos estudantes já se percebem ineficazes antes mesmo da conclusão do curso (GONDIN *et al.*, 2022). Outros estudos confirmam que o desgaste não se distribui de maneira homogênea, mulheres e discentes em períodos avançados, apresentam maior vulnerabilidade na transição para o ciclo clínico, possivelmente devido ao contato mais intenso com o sofrimento e a morte, somado a

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

desigualdades de gênero no trabalho de cuidado (ROCHA *et al.*, 2021; RIBEIRO *et al.*, 2026).

O *burnout* em estudantes da área de saúde apresenta variações significativas quando analisado em diferentes contextos acadêmicos, culturais e econômicos, refletindo diferenças na estrutura dos cursos, no suporte institucional e nas condições sociais dos estudantes. Tempski *et al.* (2015) apontam que estudantes de medicina na América Latina enfrentam níveis mais elevados de estresse e *burnout* em comparação a colegas de países desenvolvidos, em razão de currículos intensivos, competição acirrada e menor acesso a recursos de apoio psicológico. Em contrapartida, pesquisas europeias, como a de Boni *et al.* (2018), sugerem que instituições que buscam equilibrar a prática clínica com tempos de autocuidado e reflexão tendem a apresentar menores índices de *burnout*.

Diferenças na forma como as universidades reconhecem — ou ignoram — o *burnout* como problema de saúde mental também repercutem na prevalência da síndrome, evidenciando a necessidade de intervenções sensíveis ao contexto acadêmico e sociocultural (MOURA *et al.*, 2024).

Estudos mostram que o *burnout* se distribui de maneira desigual conforme nível de ensino, organização do trabalho e expectativa de disponibilidade permanente (DIEHL; CARLOTTO, 2020; ALKANDARI; BAROUN; ALBOLOUSHI, 2025). Essa informação é relevante porque relativiza explicações naturalizantes e recoloca a pergunta sobre como currículos, avaliações e ambientes de aprendizagem participam ativamente da produção do sofrimento.

Em conjunto, os dados revelam um padrão: quanto maior a sobrecarga, menor a possibilidade de descanso, mais frágil o suporte institucional e maiores tendem a ser os indicadores de esgotamento (RIBEIRO *et al.*, 2026). Convém notar, contudo, que a estatística, por si só, não esgota a compreensão do problema.

A despersonalização, por exemplo, não é apenas um índice; ela também sinaliza um modo defensivo de existência e sugere uma marca da deterioração do vínculo do estudante com a própria formação. A literatura igualmente propõe

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

que variáveis de contexto modulam a intensidade do problema, e indicam associação entre apoio social, satisfação com o ambiente educacional e menor *burnout*, enquanto estigma, medo de julgamento e normalização do sofrimento reduzem a procura por ajuda (MASLACH; LEITER 2016).

3.5 Resultados Empíricos: A Exaustão como Crise Biológica e Crítica à Medicalização

O *burnout* ultrapassa o território do cansaço mental e se configura como crise biológica. A exposição continuada a estressores intensos pode produzir alterações fisiológicas, com repercussões sobre sono, atenção, humor e regulação do eixo hipotálamo–hipófise–adrenal (HHA), como discutem Silvany *et al.* (2025). Tais achados sobre a dimensão biológica, entretanto, devem ser tratados com prudência: eles ampliam a inteligibilidade do problema, mas não permitem abreviar o *burnout* discente a um evento exclusivamente biológico e não autoriza uma leitura reducionista do fenômeno.

Vieira; Russo (2019) alertam para o risco de medicalização e psicologização do sofrimento, isto é, para a tendência de traduzir conflitos pedagógicos, institucionais e sociais em “desequilíbrios químicos” a serem corrigidos por fármacos. Sintomas de sofrimento passam a ser silenciados farmacologicamente, sem que se questione o ambiente tóxico que os produz. Em paralelo, a psicologização desloca a responsabilidade para o indivíduo, que é convocado a “ser resiliente”, “gerir melhor o tempo” e “controlar emoções”, como se o *burnout* fosse falha pessoal e não resposta esperada a um sistema patogênico (VIEIRA; RUSSO, 2019), silenciando o sintoma sem questionar o ambiente tóxico.

A literatura mantida no *corpus* mostra que o problema se agrava quando respostas institucionais são substituídas por soluções exclusivamente individualizadas. Recursos terapêuticos e comportamentais têm valor; o equívoco está em tratá-los como resposta suficiente a um cenário produzido, em parte, pela própria organização do ensino. Nessa chave, biossegurança psicológica não designa conforto abstrato, mas um mínimo institucional de previsibilidade,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

acolhimento, proteção contra humilhação pedagógica e possibilidade real de recuperação entre picos de demanda.

Nessa perspectiva, insistir apenas em soluções individuais significa tratar o estudante como problema, e não como sujeito atravessado por relações de poder, desigualdades sociais e dispositivos institucionais que organizam a formação. Quando a universidade responde ao sofrimento apenas com soluções personalizadas, corre o risco de tratar como desvio privado aquilo que, em larga medida, é produzido pela organização do ensino. A crise biológica do *burnout*, portanto, revela também uma crise de projeto educativo.

3.6 Resultados Empíricos: Repercussões Biopsicossociais e Acadêmicas — *Coping*, Resiliência e Apoio Institucional

As repercussões descritas pelo *corpus* ultrapassam o cansaço passageiro. Estudos com estudantes de medicina e outras áreas da saúde associam *burnout* a piora da qualidade de vida, distúrbios do sono, sofrimento emocional, redução do engajamento com o curso e percepção de queda no desempenho acadêmico (ROCHA *et al.*, 2021; TAYLOR; SCOTT; OWEN, 2022). Em alguns estudos, o fenômeno também aparece relacionado a sintomas depressivos e pensamentos suicidas, o que amplia sua gravidade clínica e institucional (CARRO *et al.*, 2021).

Outro resultado recorrente e pedagogicamente importante, é o empobrecimento da relação do estudante com a própria formação. Quando a exaustão se torna crônica, dimensões como despersonalização, descrença ou cinismo, quando elevadas, sugerem não apenas sobrecarga, mas alteração do modo de se vincular ao aprendizado, aos pares e às experiências de cuidado. O problema é que esse endurecimento subjetivo pode corroer dimensões éticas centrais do cuidado em saúde, como escuta, disponibilidade relacional e sensibilidade diante do sofrimento alheio (CAIXETA *et al.*, 2021 GONDIN *et al.*, 2022). Esse achado merece atenção porque a formação em saúde depende de disponibilidade relacional, escuta e capacidade reflexiva; logo, a manutenção crônica de estratégias defensivas pode repercutir para além do bem-estar

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

imediato.

Diante da hostilidade do ambiente acadêmico, o *coping* (enfrentamento) emerge como um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais para gerenciar o estresse. Pesquisas indicam que estudantes satisfeitos com o curso e com maior sensação de pertencimento tendem a utilizar estratégias de *coping* focadas no problema, como planejamento, reorganização de rotinas e reavaliação positiva, que atuam de modo protetivo frente ao *burnout* (SANTOS; CERQUEIRA; GERMANO, 2025). Em contraste, o predomínio de estratégias centradas na emoção, como negação, fuga e desengajamento mental, associa-se ao agravamento da síndrome (CARLOTTO *et al.*, 2009).

A resiliência, compreendida como capacidade de recuperação diante de adversidades, aparece como variável mediadora relevante na relação entre suporte social e exaustão acadêmica (BARBOSA; PAULA, 2025). Evidências sugerem que o fortalecimento de repertórios de *coping* adaptativos pode reduzir significativamente os níveis de *burnout*, sobretudo quando articulado a ambientes educacionais mais acolhedores (TEMPSKI *et al.*, 2015; YE; HUANG; LIU, 2021; SILVANY *et al.*, 2024).

A prevenção do burnout não pode ser pensada apenas no plano individual, mas tampouco deve desprezar recursos pessoais de proteção. A literatura sugere que *mindfulness*, atividade física, espaços de apoio e acompanhamento psicológico tendem a produzir efeitos positivos na regulação emocional e na prevenção do agravamento do sofrimento (ROMANI; ASHKAR, 2014; TAYLOR; SCOTT; OWEN, 2022). Ainda assim, sua efetividade é maior quando articulada a políticas institucionais de acolhimento, mentoria, escuta e revisão das exigências curriculares.

O *corpus* mostra que estratégias individuais podem ter papel protetivo, embora não resolvam, isoladamente, o problema. O Quadro 10 apresenta uma compilação de estratégias de *coping*, resiliência e prevenção do *burnout* encontradas na literatura em diferentes níveis de intervenção.

Quadro 10 – Síntese de estratégias de enfrentamento e prevenção do *burnout*.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

Nível de Intervenção	Ações Práticas Sugeridas pela Literatura
Individual (Micro)	Atividade física; *Mindfulness*; Psicoterapia; Estratégias de autoconhecimento e organização da rotina.
Interpessoal (Meso)	Grupos de apoio; Fortalecimento de redes sociais; Mentoria docente-discente.
Organizacional (Macro)	Revisão curricular; Suporte psicológico; Qualificação de práticas avaliativas; Políticas de direito à desconexão.
Sistêmico/Político	Desnaturalização da invulnerabilidade; Combate à medicalização do sofrimento e valorização da saúde mental como eixo da formação.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026) com base em Carvalho, 2019; Vieira; Russo (2019); Lobato Neto; Moreira; Cruz (2023); Moura (2024) e Barbosa; Paula (2025).

Estudos sobre *burnout* em profissionais da saúde mostram que intervenções exclusivamente individualizadas produzem benefícios modestos se não vierem acompanhadas de mudanças organizacionais, como revisão de carga, melhoria da cultura institucional e ampliação do suporte (WEST *et al.*, 2016). O mesmo raciocínio é plausível para a formação universitária: não basta ensinar o estudante a resistir; é preciso reduzir as engrenagens que transformam a resistência em requisito permanente de sobrevivência acadêmica.

Do ponto de vista teórico, essa discussão impede leituras simplistas. Bianchi e Schonfeld (2023) lembram que o debate sobre *burnout* ainda envolve controvérsias conceituais e metodológicas, o que exige parcimônia interpretativa. Ainda assim, mesmo quando se relativizam excessos diagnósticos, a convergência empírica em torno do desgaste psíquico discente permanece consistente. O ponto central, portanto, trata-se de reconhecer que há um sofrimento recorrente e institucionalmente produzido que merece resposta qualificada.

A própria literatura revisada adverte que a efetividade de recursos individuais depende do ambiente em que o estudante está inserido e essas estratégias têm alcance limitado quando a organização do curso permanece inalterada. Os estudos mantidos no *corpus* apontam, com diferentes ênfases,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

para a necessidade de respostas institucionais. Por isso, os resultados empíricos sustentam a necessidade de respostas institucionais: revisão curricular e qualificação de práticas avaliativas (CÂMARA; CARLOTTO, 2024; RIBEIRO *et al.*, 2026), previsibilidade de demandas (SILVANY *et al.*, 2024), acesso facilitado a apoio psicossocial (RIBEIRO *et al.*, 2026), fortalecimento da mentoria (SILVANY *et al.*, 2024; RIBEIRO *et al.*, 2026) e políticas mais nítidas de proteção do tempo de descanso (EUROFOUND, 2023; LOBATO NETO; MOREIRA; CRUZ, 2023; ALKANDARI; BAROUN; ALBOLOUSHI, 2025).

Em síntese, proteger o estudante não significa apenas ensiná-lo a suportar melhor o intolerável. Significa, sobretudo, revisar as formas pelas quais a instituição distribui tempo, exige desempenho, regula descanso e acolhe o sofrimento. Sem esse deslocamento, o discurso da resiliência corre o risco de se tornar mais uma tecnologia de adaptação à exaustão.

3.7 O Direito à Desconexão como Proteção do Tempo de Descanso

Na era da hiperconectividade e do ensino mediado por plataformas digitais, o debate sobre o direito à desconexão oferece uma contribuição importante para pensar a saúde mental na formação contemporânea (LOBATO NETO; MOREIRA; CRUZ, 2023). Em ambientes marcados por plataformas digitais, comunicação permanente e expectativa de disponibilidade contínua (VEIGA, 2025), o tempo de descanso tende a ser capturado por demandas acadêmicas que transbordam a sala de aula, o estágio e os horários formais de estudo (CÂMARA; CARLOTTO, 2024).

Nesse cenário, mentoria, acolhimento psicossocial acessível, qualificação das práticas avaliativas, revisão da sobrecarga e proteção mais nítida do tempo de descanso aparecem como caminhos consistentes. Intervenções eficazes exigem mudanças no ambiente de formação (SILVANY *et al.*, 2024). Embora parte da evidência disponível venha do mundo do trabalho, seus desdobramentos são relevantes para o campo educacional, sobretudo quando articuladas a mudanças culturais e não apenas a normas formais. Relatório da Eurofound

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

(2023) indica que políticas institucionais voltadas à limitação da hiperdisponibilidade e à proteção do tempo de descanso podem reduzir níveis de estresse e ansiedade. Alkandari; Baroun; Alboloushi (2025) evidenciam redução de ansiedade, estresse e burnout entre trabalhadores e estudantes em razão de direito à desconexão.

Quando se espera que o discente esteja sempre disponível — para responder e-mails, acessar ambientes virtuais, realizar atividades complementares, estudar conteúdos extras — o tempo livre é colonizado pelo trabalho acadêmico. A ausência de fronteiras claras entre estudo e lazer intensifica o esgotamento, favorecendo aquilo que Lobato Neto; Moreira; Cruz (2023) denominam “infarto da alma”, expressão que remete à ruptura da dignidade psíquica diante da impossibilidade de pausa. Nesse sentido é importante o debate sobre direito à desconexão e o descanso do estudante como forma de proteger a qualidade do processo formativo e, em última instância, do cuidado futuro.

Han (2015) ajuda a compreender esse processo ao mostrar como a sociedade do desempenho dissolve as fronteiras entre produção e repouso. No caso dos estudantes da saúde, a lógica da alta performance se traduz na sensação de que sempre há algo a revisar, responder, preencher ou antecipar. Lobato Neto; Moreira; Cruz (2023) argumentam que o direito à desconexão deve ser entendido como condição de proteção da saúde mental, e não como luxo ou concessão secundária.

O direito à desconexão, neste trabalho, não é metáfora. Corresponde à delimitação institucional de janelas reais de não trabalho acadêmico, com redução de mensagens, tarefas e convocações fora do período letivo previsto. Embora parte da evidência disponível derive do mundo do trabalho, sua transposição prudente para o ensino superior é analiticamente justificável, porque a hiperdisponibilidade também coloniza a experiência universitária (EUROFOUND, 2023; LOBATO NETO; MOREIRA; CRUZ, 2023; CÂMARA; CARLOTTO, 2024; ALKANDARI; BAROUN; ALBOLOUSHI, 2025). Entre outras medidas apontadas pela literatura, destaca-se a necessidade de revisão da carga

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

horária, do número de estudantes por turma e da previsibilidade das demandas avaliativas, de modo a reduzir a sobrecarga e ampliar margens para descanso e lazer (DIEHL; CARLOTTO, 2020; CÂMARA; CARLOTTO, 2024; VEIGA, 2025).

3.8 Limites da Literatura e da Revisão — Perspectivas e Recomendações

A literatura sobre *burnout* em estudantes da área de saúde destacam implicações impactantes para indivíduos, instituições acadêmicas e sistemas de saúde. Para os estudantes, a identificação precoce de sintomas de *burnout* pode prevenir consequências graves, como abandono acadêmico, transtornos mentais e dificuldades profissionais futuras. Estudos como o de Boni *et al.* (2018) mostram que a conscientização sobre o *burnout* e a implementação de estratégias de autocuidado melhoram significativamente o bem-estar e o desempenho acadêmico.

Para as instituições de ensino, os resultados reforçam a urgência de garantir suporte psicológico acessível, construir ambientes de aprendizagem menos punitivos e incentivar práticas pedagógicas que valorizem a cooperação em detrimento da competição exacerbada. Tais medidas impactam diretamente a qualidade da formação (SILVANY *et al.*, 2024; RIBEIRO *et al.*, 2026) e podem repercutir, a médio e longo prazo, na redução de afastamentos por adoecimento e na melhoria da qualidade do cuidado prestado à população.

No âmbito dos sistemas de saúde, a redução do *burnout* entre estudantes contribui para a formação de profissionais mais equilibrados e emocionalmente preparados. Dyrbye *et al.* (2022) apontam que médicos que vivenciam elevados níveis de burnout durante a formação têm maior probabilidade de manter esse padrão ao longo da carreira, com prejuízos à qualidade assistencial e aumento de custos com afastamentos. Assim, abordar o *burnout* desde a formação acadêmica não é apenas uma questão de saúde individual, mas também de eficiência e sustentabilidade para o sistema de saúde como um todo.

Do ponto de vista da produção de conhecimento, destaca-se a carência de estudos longitudinais que acompanhem a trajetória do *burnout* ao longo do curso e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

na transição para o exercício profissional (CÂMARA; CARLOTTO, 2024). A predominância de recortes transversais limita a compreensão da evolução da síndrome, de seus pontos de inflexão e desfechos. Também são escassos os estudos que investigam, de modo comparativo, o impacto de reformas curriculares, políticas de apoio estudantil ou dispositivos institucionais de escuta sobre a redução do *burnout* (FREIRES *et al.*, 2021; RIBEIRO *et al.*, 2026) Em muitos casos, a literatura reconhece a importância do contexto, mas ainda privilegia intervenções centradas no indivíduo (MOURA *et al.*, 2024).

Quanto às recomendações, a síntese permite avançar para proposições mais concretas: planejamento semestral com calendário unificado e antecedência mínima; limite de avaliações de alta exigência por semana; revisão periódica de carga horária prática e extraclasse; programas longitudinais de mentoria; apoio psicológico acessível e desvinculado de lógica punitiva; monitoramento institucional periódico com instrumentos validados; protocolos de enfrentamento a maus-tratos; e proteção do direito à desconexão, com regras claras sobre demandas fora do horário acadêmico pactuado (RIBEIRO *et al*., 2022; LOBATO NETO; MOREIRA; CRUZ, 2023; CÂMARA; CARLOTTO, 2024; SILVANY *et al.*, 2024; VEIGA, 2025); RIBEIRO *et al*., 2026). As recomendações institucionais derivadas dessa síntese estão sistematizadas no Quadro 11.

Quadro 11 – Recomendações institucionais derivadas da síntese.

Eixo	**Medidas concretas**	**Indicadores de implementação**
Organização curricular	Revisar densidade de carga horária, distribuir melhor atividades práticas e extraclasse e limitar sobreposição de avaliações.	Calendário unificado; número máximo de avaliações de alta exigência por semana; revisão anual de carga.
Governança do tempo	Definir janelas de descanso e política explícita de direito à desconexão para mensagens e tarefas fora do horário pactuado.	Norma institucional; monitoramento de demandas fora de horário; comunicação padronizada.
Apoio psicossocial	Ofertar acolhimento rápido, sigiloso e não punitivo, com fluxo claro para estudantes em sofrimento.	Tempo de espera; número de atendimentos; satisfação do usuário.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

Mentoria e clima pedagógico	Implantar mentoria longitudinal e capacitação docente para *feedback* não humilhante e detecção precoce de sofrimento.	Cobertura da mentoria; participação docente; registro de encaminhamentos.
Monitoramento contínuo	Aplicar periodicamente instrumentos validados e cruzar dados com evasão, trancamento e queixas acadêmicas.	Painel institucional de indicadores; relatórios semestrais.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Outra limitação presente está na heterogeneidade conceitual e instrumental. Nem todos os estudos empregam o mesmo modelo teórico, os mesmos instrumentos ou os mesmos pontos de corte, o que dificulta comparações diretas (CAIXETA *et al.*, 2021; CARRO; NUNES, 2021). Por isso, futuras investigações devem investir em delineamentos longitudinais, maior precisão conceitual, avaliação de intervenções institucionais concretas e avançar ao integrar variáveis pedagógicas, condições materiais de permanência, desigualdades de gênero, raça e classe e experiências de discriminação no ambiente formativo (RIBEIRO *et al.*, 2020; FREIRES *et al.*, 2021). Sem esse movimento, o campo corre o risco de descrever reiteradamente o sofrimento sem avançar, com igual força, sobre suas condições modificáveis.

Nesse cenário, a revisão apresenta limites que precisam ser reconhecidos explicitamente. Primeiro, o *corpus* é heterogêneo quanto a cursos, contextos, instrumentos e definições operacionais de *burnout*, o que inviabiliza síntese quantitativa comparável. Segundo, predominam estudos transversais e de centro único, o que restringe inferências sobre causalidade e trajetória temporal. Terceiro, embora a apreciação crítica do peso inferencial dos artigos selecionados tenha sido realizada pelos autores, ela não substitui avaliação formal de risco de viés estudo a estudo com aplicação integral de todos os itens de checklists específicos. Quarto, a busca se restringiu a três bases e a dois idiomas, o que pode ter deixado de fora parte da produção relevante. Quinto, esta revisão reconhece o risco de viés confirmatório dos achados. O texto parte da premissa de que a organização formativa do ensino superior em saúde participa da produção do sofrimento, mas procurou evitar transformar essa hipótese em premissa incontestável e buscou tornar mais visível o alcance real das

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

inferências.

Esses limites, contudo, não anulam a consistência do diagnóstico geral. Eles apenas impõem cautela metodológica. Descrever reiteradamente a exaustão já não basta. O desafio agora é demonstrar, com maior robustez, quais mudanças curriculares e quais dispositivos de cuidado efetivamente reduzem o sofrimento sem recair em respostas moralizantes ou individualizantes (FREIRES *et al.*, 2021; RIBEIRO *et al.*, 2026). Tais observações demandam estudos longitudinais, comparativos e avaliativos de intervenção para que se identifique com maior precisão quais mudanças curriculares e organizacionais produzem efeito sustentado.

4. Considerações Finais

A literatura reunida nesta revisão sustenta que o *burnout* discente na formação em saúde é um problema real, relevante e multifatorial e pode ser compreendida como sintoma de uma crise estrutural mais ampla. Ao reunir estudos publicados entre 2009 e 2026, este trabalho sugere que as evidências mais consistentes apontam associação entre desgaste e sobrecarga curricular, ambiente competitivo, práticas avaliativas pouco protetivas, competitividade, dificuldade de conciliar estudo e descanso, sono prejudicado, baixo apoio institucional e barreiras à busca de ajuda. As repercussões alcançam o bem-estar, a qualidade de vida, o vínculo com o curso e, em situações mais graves, articulam-se a sofrimento mental intenso.

A revisão integrativa desenvolvida neste estudo sustenta a tese de que o esgotamento e exaustão na formação em saúde não é um efeito lateral ou acidental da vida universitária, mas um índice relevante das contradições do modelo formativo vigente.

A Universidade que prepara para o cuidado também pode, quando organizada sob a lógica da intensificação e da performance contínua, produzir sofrimento e esvaziamento do sentido de aprender. As repercussões apontam que o esgotamento acadêmico se alimenta de múltiplos fatores e produzem

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

índices elevados de despersonalização, exaustão emocional, perturbam o sono, afetam qualidade de vida, geram sentimentos de baixa realização profissional na relação com o curso e provocam desregulação do eixo HHA, sugerindo que o custo oculto da formação em saúde recai, muitas vezes, sobre a integridade biopsicossocial do acadêmico e, potencialmente, na própria formação ética do futuro profissional. A formação sob exaustão tende a normalizar distanciamento afetivo e endurecimento relacional.

Enfrentar esse quadro implica deslocar o foco de respostas exclusivamente individualizadas para estratégias combinadas. Isso inclui fortalecer repertórios de *coping* resiliente, ampliar a oferta de apoio psicológico, revisar currículos, qualificar práticas avaliativas, instituir espaços permanentes de escuta e reconhecer o direito à desconexão como parte da biossegurança psicológica da formação e reconhecer a vulnerabilidade como dimensão constitutiva do cuidado. Em instituições de ensino em saúde, proteger o estudante não é suavizar a formação; é qualificá-la.

Referências

ALKANDARI, A.; BAROUN, A.; ALBOLOUSHI, B. The right to disconnect: Job demands, burnout, and well-being among female teachers and regulatory policy context. **Journal of Governance & Regulation**, v. 14, n. 2, p. 299–309, 2025. Disponível em: https://virtusinterpress.org/The-right-to-disconnect-Job-demands-burnout-and-well-being-among-female-teachers-and-regulatory-policy-context.html

ANDRADE, P. S. de; CARDOSO, T. A. de O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde e Sociedade**, v. 21, n. 1, p. 129–140, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sausoc/a/bkHHf89FnBmcM74RktJjt3x

BARBOSA, R. P. C.; PAULA, I. M. C. Estresse acadêmico e coping em estudantes de ensino superior. **Revista Delos**, v. 18, n. 71, 2025. Disponível em:

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/6562

BIANCHI, R.; SCHONFELD, I. S. Examining the evidence base for burnout. **Bulletin of the World Health Organization**, v. 101, n. 11, 743–745, 2023. Disponível em https://doi.org/10.2471/BLT.23.289996

BONI, R. A. S.; PAIVA, C. E.; OLIVEIRA, M. A.; LUCCHETTI, G.; FREGNANI, J. H. T. G.; PAIVA, B. S R. Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: prevalence and associated factors. **PLoS One**, v. 13, n. 3, 2018. DOI: 10.1371/journal.pone.0191746

CAIXETA, N. C. *et al.* A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências/Burnout syndrome between professions and their consequences. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 593-610, 2021. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22804/

CÂMARA, S. G.; CARLOTTO, M. S. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes. **Revista Brasileira De Educação**, v. 29, e290020, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbedu/a/d9pY8jsZJW4QyPFVLGXJcJd/

CARLOTTO, M. S. *et al.* Síndrome de burnout e coping em estudantes de Psicologia. **Boletim de Psicologia**, v. 59, n. 131, 167-178, 2009. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0006-59432009000200004&script=sci_arttext

CARRO, A. C.; NUNES, R. D. Ideação suicida como fator associado à síndrome de burnout em acadêmicos de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 2, p. 91-98, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/NqqrmfgvSp8TcYtGJWQ96CL/?lang=pt.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

CARVALHO, A. V. **Terapia cognitivo-comportamental na síndrome de Burnout. conceitualização e intervenções**. Sinopsys Editora, 2019. 416 p. ISBN-10: 8595010684

DIEHL, L.; CARLOTTO, M. S. Burnout Syndrome in teachers: differences in education levels. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 5, p. e62952623, 2020. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/2623

DYRBYE, L. N. *et al.* Physicians' Experiences With Mistreatment and Discrimination by Patients, Families, and Visitors and Association With Burnout. **JAMA Network Open**, v. 5, n. 5, p. e2213080, 2022. Disponível em: https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2792386

EUROFOUND. **Right to disconnect: Implementation and impact at company level**. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2023.

FARES, J. *et al.* Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. **North American journal of medical sciences**, v. 8, n. 2, p. 75, 2016. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4791902/

FRAJERMAN, A.; MORVAN, Y; KREBS, M-O; GORWOOD, P; CHAUMETTE, B. Burnout in medical students before residency: a systematic review and meta-analysis. **European Psychiatry**, v. 55, p. 36-42, 2019. Disponível em: https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/burnout-in-medical-students-before-residency-a-systematic-review-and-metaanalysis/C045479C745FF322C8F022BF636A379A

FREIRES, L. A. *et al.* Estresse e bem/mal-estar Subjetivo em Estudantes Universitários: Um Modelo Explicativo. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 13, n. 2, p. 39-58, 2021. Disponível em: https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/4230

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

GONDIN, J. *et al.* Síndrome de burnout em universitários da área da saúde. **Revista Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 23, n. 3, p. 787-795, 2022. Disponível em: https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862022000300787

GULLIVER, A.; GRIFFITHS, K. M.; CHRISTENSEN, H. Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. **BMC psychiatry**, v. 10, n. 1, p. 113, 2010. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/1471-244x-10-113

HAN, B-C. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

ISHAK, Waguih *et al.* Burnout in medical students: a systematic review. **The clinical teacher**, v. 10, n. 4, p. 242-245, 2013. Disponível em: https://asmepublications.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/tct.12014

LOBATO NETO, I. M.; MOREIRA, L. D. K. T.; CRUZ, E. J. S. Direito à desconexão e a Síndrome de Burnout: uma questão de saúde mental. **Revista Direito, Políticas Públicas e Desenvolvimento na Amazônia**, p. 8-28, 2023. Disponível em: https://periodicos.cesupa.br/index.php/RJCESUPA/pt_BR/article/view/126

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.4030020205

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. **World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)**, v. 15, n. 2, 103–111, 2016. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4911781/

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. de C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/

MORAES, J. X. de S. *et al.* Prevalência Da Síndrome De Burnout Em Acadêmicos Do Curso De Odontologia De Uma Instituição De Ensino Superior Privada. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 1, n. 4, p. 198–205, 2025. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/18506.

MOURA, A. C. P. *et al.* Síndrome de Burnout. **Revista Cathedral**, v. 6, n. 2, p. 123-140, 2024. Disponível em: https://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/778

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD)**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases.

PAGE, M. J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n71, 2021. Disponível em: https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71.

RIBEIRO, B. N. da S. *et al.* A Síndrome De Burnout Nos Estudantes De Medicina. **Asclepius International Journal of Scientific Health Science**, São José dos Pinhais, Paraná, v. 5, nº 1, p. 1–13, 2026. Disponível em: https://asclepiushealthjournal.com/index.php/aijshs/article/view/477.

RIBEIRO, Í. J. S.; PEREIRA, R.; FREIRE, I. V.; DE OLIVEIRA, B. G.; CASOTTI, C. A.; BOERY, E.N. Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. **Health Professions Education**, v. 4, n. 2, 2018.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

Disponível em: https://hpe.researchcommons.org/journal/vol4/iss2/2

RIBEIRO, F. M. S. e S. *et al.* Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 28, p. e3209, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rlae/a/PmB4gPP9hJsstN79nb7xrhr

ROCHA, P. B. C. *et al.* Uso de hipnóticos, qualidade do sono e síndrome de Burnout em estudantes de medicina. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas**, v. 17, n. 2, p. 48-56, 2021. Disponível em: https://revistas.usp.br/smad/pt_BR/article/view/176488

ROMANI, M.; ASHKAR, K. Burnout among physicians. **Libyan Journal of Medicine**, v. 9, n. 1, 2014. Disponível em: https://www.ajol.info/index.php/ljm/article/view/102795

SANTOS, A. C.; CERQUEIRA, D. C. G.; GERMANO, J. M. Síndrome de burnout em estudantes da área da saúde: fatores contribuintes e impactos no bem-estar acadêmico. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 8, n. 19, 2025. Disponível em: https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/2781

SANTOS, A. N. S. *et al.* Entre o peso do cuidado e a exaustão invisível: o desgaste biopsicossocial a partir da “Sociedade do Cansaço”. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 13, p. 01-24, 2024. Disponível em: https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/6979

SILVANY, M. A. A. *et al.* O impacto da Síndrome de Burnout no processo de ensino-aprendizagem. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 16, n. 7, p. e4695, 2024. Disponível em: https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/4695.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

SILVANY, M. A. A. *et al.* Quando a exaustão se torna uma crise biológica: a fisiologia humana e a Síndrome de Burnout. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 14, p. 01-26, 2025. Disponível em: https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/22231

SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P.; MASLACH, C. Burnout: 35 years of research and practice. **Career development international**, v. 14, n. 3, p. 204-220, 2009. Disponível em: https://www.emerald.com/cdi/article-abstract/14/3/204/95269/Burnout-35-years-of-research-and-practice?redirectedFrom=fulltext

TAYLOR, C. E.; SCOTT, E. J.; OWEN, K. Physical activity, burnout and quality of life in medical students: A systematic review. **The clinical teacher**, v. 19, n. 6, p. e13525, 2022. Disponível em: https://asmepublications.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/tct.13525

TEMPSKI, P. *et al.* Relationship among medical student resilience, educational environment and quality of life. **PloS one**, v. 10, n. 6, p. e0131535, 2015. Disponível em: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0131535

VEIGA, S. G. Estratégias De Prevenção E Gestão Do Burnout: um estudo com gestores. **Revista Americana de Empreendedorismo e Inovação**, v. 7, n. 2, 2025. Disponível em: https://periodicos.unespar.edu.br/raei/article/view/10395

VIEIRA, I.; RUSSO, J. A. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. **Physis**, v. 29, n. 2, e290206, 2019. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/physis/2019.v29n2/e290206/

WEST, C. P.; DYRBYE, L. N.; ERWIN, P. J.; SHANAFELT, T. D. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. **The**

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 31/03/2026
Vol: 13.04
DOI: 10.66104/vwbxc320
Pages: 1-41

lancet, v. 388, n. 10057, p. 2272-2281, 2016. Disponível em: https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)31279-X/fulltext?rss%3Dyes=

YE, Y.; HUANG, X.; LIU, Y. Social Support and Academic Burnout Among University Students: A Moderated Mediation Model. **Psychology Research and Behavior Management**, 14, 335–344, 2021. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/PRBM.S300797#d1e186