

# **BURNOUT E A DUPLA JORNADA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: FATORES ASSOCIADOS À CONCILIAÇÃO ENTRE TRABALHO E ESTUDO**

**BURNOUT AND THE DUAL BURDEN AMONG UNIVERSITY STUDENTS:  
FACTORS ASSOCIATED WITH BALANCING WORK AND STUDY**

Ciências da Saúde, Ciências Sociais Aplicadas, Ciências Humanas •

23/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792551185](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792551185)

---

Ana Clara Costa Oliveira<sup>1</sup>

Amanda Jennyfer Coelho Costa<sup>2</sup>

---

## RESUMO

A Síndrome de Burnout é caracterizada pelo esgotamento físico, emocional e mental relacionado à exposição prolongada ao estresse e à sobrecarga. Nesse contexto, estudantes universitários que conciliam trabalho e estudo vivenciam uma dupla jornada marcada pelo acúmulo de responsabilidades, pressão por desempenho e redução do tempo destinado ao descanso e ao autocuidado. A escolha da temática justifica-se pela necessidade de compreender como essa realidade pode afetar a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores-estudantes, considerando também seus impactos no desempenho acadêmico e profissional. O objetivo geral é analisar os fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em estudantes universitários que conciliam trabalho e estudo. Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais fatores relacionados à dupla jornada, compreender seus impactos biopsicossociais, analisar as estratégias de enfrentamento utilizadas diante do estresse e discutir a importância da atuação do psicólogo na prevenção e no enfrentamento do esgotamento. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva e de natureza bibliográfica, desenvolvida por meio da análise de livros, artigos científicos, dissertações, teses e documentos relacionados à temática. Os principais resultados apontam que a extensa carga horária, a pressão por resultados, a dificuldade de organização da rotina e a redução do descanso estão entre os fatores associados à sobrecarga dos trabalhadores-estudantes. Também foram identificados impactos como exaustão emocional, ansiedade, fadiga, irritabilidade, alterações do sono e prejuízos na qualidade de vida. As estratégias de coping, o autocuidado, o apoio social, a orientação psicológica e o suporte institucional aparecem como importantes recursos de enfrentamento. Conclui-se que a conciliação entre trabalho e estudo pode representar um importante fator de sobrecarga, sendo

necessário ampliar ações de prevenção e cuidado em saúde mental, tanto no âmbito individual quanto institucional, contribuindo para uma trajetória acadêmica e profissional mais saudável.

**Palavras-chave:** Coping; Dupla jornada; Saúde mental; Síndrome de Burnout; Trabalho e estudo.

## **ABSTRACT**

Burnout Syndrome is characterized by physical, emotional, and mental exhaustion associated with prolonged exposure to stress and overload. In this context, university students who combine work and study experience a dual workload marked by the accumulation of responsibilities, performance pressure, and reduced time for rest and self-care. The choice of this topic is justified by the need to understand how this reality may affect the health and quality of life of working students, considering its impacts on academic and professional performance. The general objective is to analyze the factors that contribute to the development of Burnout Syndrome among university students who combine work and study. The specific objectives are to identify the main factors related to the dual workload, understand its biopsychosocial impacts, analyze coping strategies used in response to stress, and discuss the importance of psychological intervention in the prevention and management of exhaustion. This is a qualitative, descriptive, and bibliographic study, developed through the analysis of books, scientific articles, dissertations, theses, and documents related to the topic. The main findings indicate that long working hours, performance pressure, difficulties in organizing daily routines, and reduced time for rest are among the factors associated with the overload experienced by working students. Impacts such as emotional exhaustion, anxiety, fatigue, irritability, sleep disturbances, and reduced quality of life were also identified. Coping strategies, self-care, social support,

psychological guidance, and institutional support are considered important resources for managing these challenges. It is concluded that combining work and study may represent a significant source of overload, highlighting the need to expand preventive actions and mental health care at both individual and institutional

**Keywords:** Burnout Syndrome; Coping; Dual workload; Mental health; Work and study.

## 1. INTRODUÇÃO

A conciliação entre trabalho e estudo representa uma realidade vivenciada por muitos estudantes universitários brasileiros, principalmente diante das necessidades econômicas e da busca por qualificação profissional. Nesse contexto, os universitários precisam dividir seu tempo entre as responsabilidades profissionais e acadêmicas, enfrentando jornadas extensas, cobranças e limitações para descanso e lazer. Essa dupla jornada pode contribuir para a sobrecarga física e emocional, comprometendo a qualidade de vida e o bem-estar dos estudantes (Maier; Mattos, 2016).

A rotina de conciliar essas responsabilidades pode ocasionar dificuldades na organização do tempo, estresse, ansiedade, alterações do sono e problemas de concentração. Essas consequências podem afetar diferentes dimensões da saúde biopsicossocial, prejudicando o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e a qualidade de vida. Nesse contexto, destaca-se a Síndrome de Burnout, caracterizada pela Organização Mundial da Saúde como um fenômeno ocupacional decorrente do estresse crônico no trabalho que não foi administrado adequadamente (World Health Organization, 2019). Assim, é importante compreender como as exigências profissionais, associadas às

acadêmicas, podem contribuir para o esgotamento dos estudantes trabalhadores.

Além disso, torna-se necessário investigar as estratégias de enfrentamento, conhecidas como coping, utilizadas pelos universitários para lidar com situações estressantes. Segundo Lazarus e Folkman (1984), essas estratégias envolvem esforços cognitivos e comportamentais para administrar demandas percebidas como difíceis ou superiores aos recursos disponíveis. Nesse sentido, o apoio social, o autocuidado e o acompanhamento psicológico podem contribuir para o enfrentamento das dificuldades decorrentes da dupla jornada.

Diante dessa problemática, a pesquisa busca responder à seguinte questão: de que maneira a conciliação entre as demandas acadêmicas e profissionais contribui para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em estudantes universitários? O objetivo consiste em analisar os fatores relacionados ao desenvolvimento do Burnout nesses estudantes, considerando os impactos biopsicossociais, as estratégias de enfrentamento e as possibilidades de atuação do psicólogo na prevenção do adoecimento.

A pesquisa caracteriza-se como bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, utilizando as bases Google Acadêmico, SciELO e Portal de Periódicos CAPES. Serão considerados livros, artigos científicos, dissertações e teses publicados prioritariamente entre 2016 e 2026, em português, inglês ou espanhol. Serão incluídos materiais relacionados ao Burnout, à saúde mental universitária e à conciliação entre trabalho e estudo, além de obras anteriores relevantes para a fundamentação teórica.

Serão excluídas publicações duplicadas, sem relação direta com os objetivos da pesquisa ou sem informações suficientes para análise.

Como limitações, destaca-se a dificuldade de localizar pesquisas brasileiras que abordem especificamente o Burnout acadêmico e, principalmente, sua relação com a dupla jornada de estudantes que trabalham e estudam. Essa escassez de estudos específicos pode restringir a comparação entre resultados e a compreensão das particularidades desse público. Soma-se a isso a necessidade de diferenciar o Burnout ocupacional do esgotamento relacionado às demandas acadêmicas, evitando tratar esses fenômenos como equivalentes.

Por fim, espera-se que o estudo contribua para ampliar a compreensão sobre os impactos da dupla jornada na saúde dos universitários, favorecendo discussões sobre estratégias de enfrentamento, prevenção do adoecimento e promoção da saúde mental, além de destacar a importância do apoio psicológico e institucional para a qualidade de vida desses estudantes.

## **2. SÍNDROME DE BURNOUT E DUPLA JORNADA ENTRE TRABALHO E ESTUDO**

### **2.1. Síndrome de Burnout: Conceitos, Características e Manifestações**

A Síndrome de Burnout, também denominada esgotamento profissional, foi inicialmente descrita por Freudenberger (1974) como um estado de fadiga ou frustração relacionado à dedicação intensa a uma atividade, causa ou estilo de vida que não corresponde às expectativas pessoais. Essa compreensão inicial permite relacionar o burnout ao desgaste provocado pela dedicação excessiva às

atividades desenvolvidas. Posteriormente, Maslach e Goldberg (1998) ampliaram essa compreensão ao caracterizarem a síndrome a partir de diferentes dimensões relacionadas ao desgaste vivenciado pelo indivíduo no contexto de trabalho. Dessa forma, o burnout pode ser compreendido como um fenômeno associado ao esgotamento diante das demandas profissionais.

Entre as principais características da síndrome encontram-se a exaustão emocional, a despersonalização e a redução da realização pessoal. A primeira corresponde à sensação de cansaço extremo, falta de energia e percepção de estar sendo exigido além dos próprios limites (Medanha, 2024). Essa dimensão evidencia o impacto da sobrecarga sobre os recursos emocionais do indivíduo, especialmente quando as demandas cotidianas ultrapassam sua capacidade de enfrentamento. Nesse sentido, a exaustão constitui um dos elementos centrais para compreender o processo de desgaste relacionado ao burnout.

A despersonalização, por sua vez, caracteriza-se por uma atitude negativa, insensível ou excessivamente distante em relação às outras pessoas, podendo envolver perda de idealismo nas relações interpessoais (Maslach; Goldberg, 1998). Essa manifestação demonstra que os efeitos da síndrome não se restringem à experiência individual, uma vez que também podem repercutir na maneira como o indivíduo estabelece suas relações no ambiente profissional. O distanciamento, portanto, representa uma dimensão relacionada às consequências interpessoais do processo de esgotamento.

A redução da realização pessoal corresponde à diminuição dos sentimentos de competência e produtividade, podendo enfraquecer

a percepção que o indivíduo possui sobre sua própria capacidade profissional. Rosendo Neto (2022) relaciona essa dimensão a dificuldades para lidar com as demandas profissionais, ausência de suporte social e oportunidades reduzidas de desenvolvimento. Essa perspectiva evidencia que o burnout pode interferir não apenas na disposição para realizar as atividades, mas também na forma como o indivíduo avalia seu próprio desempenho.

As dimensões apresentadas podem ser compreendidas dentro de um processo mais amplo de desgaste. Codo e Vasques-Menezes (1999) relacionam o burnout a um processo que pode envolver exaustão, desmoralização e perda da vontade de realizar as atividades cotidianas. Essa compreensão amplia a discussão ao demonstrar que a síndrome pode envolver mudanças progressivas na relação estabelecida pelo indivíduo com suas atividades e responsabilidades.

Além dessas dimensões, a síndrome apresenta diferentes sinais e manifestações. Maslach e Leiter (2016) destacam aspectos como ceticismo, insensibilidade, desconforto e ansiedade, enquanto Codo (1999) aponta manifestações como insônia, fadiga, irritabilidade, tristeza, desinteresse, apatia, angústia, tremores e inquietação. Assim, as manifestações do burnout podem envolver diferentes aspectos da experiência do indivíduo, atingindo suas condições emocionais, físicas e comportamentais.

## **2.2. Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários e a Dupla Jornada**

A discussão sobre a Síndrome de Burnout também pode ser ampliada para o contexto universitário, considerando as exigências

presentes durante a formação acadêmica. Segundo o Ministério da Saúde (2024), o esgotamento relacionado às atividades acadêmicas pode estar associado ao sentimento de exaustão diante das demandas, à descrença e ao senso de ineficácia em relação à formação profissional. Dessa maneira, as exigências presentes no processo de formação podem contribuir para experiências de desgaste físico e emocional entre os estudantes.

Essa realidade pode se tornar ainda mais complexa quando o estudante precisa conciliar a formação acadêmica com o trabalho. Souza Macedo (2025) aponta que a dupla jornada constitui uma realidade para muitos universitários, que precisam administrar simultaneamente suas obrigações acadêmicas e profissionais. Essa condição pode estar relacionada à necessidade de renda para a própria subsistência ou para contribuição com a renda familiar, resultando em uma extensa carga de atividades e exigindo dedicação física e mental.

Além das necessidades financeiras, a busca por qualificação profissional também pode contribuir para a manutenção dessa dupla jornada. Cidade (2024) destaca que a crescente valorização da capacitação e da ampliação do currículo profissional faz com que a formação seja cada vez mais exigida. Nesse contexto, o estudante pode conciliar trabalho e estudo não apenas como forma de garantir sua subsistência, mas também como estratégia para ampliar suas possibilidades profissionais.

A trajetória universitária envolve ainda mudanças e desafios que exigem constante adaptação. Maier e Mattos (2016) destacam que o ingresso e a conclusão do ensino superior estão relacionados a aspectos financeiros, sociais e emocionais. Ao longo desse percurso,

o estudante precisa desenvolver competências acadêmicas e lidar com diferentes pressões que podem interferir em sua experiência universitária. Quando essas exigências são associadas às responsabilidades profissionais, a sobrecarga física e mental pode ser intensificada.

Outro aspecto relacionado a essa realidade refere-se à limitação do tempo disponível para descanso, lazer e organização das atividades acadêmicas. Weigert (2017) aponta que a redução desse tempo pode comprometer aspectos da experiência universitária, enquanto o acúmulo de responsabilidades pode interferir na motivação e no envolvimento do estudante com o curso. Soares et al. (2026) complementam essa compreensão ao apontarem que as responsabilidades acumuladas durante a graduação podem interferir na aprendizagem, na participação em experiências formativas, na motivação e no engajamento.

A partir dessas contribuições, observa-se que a experiência universitária ultrapassa o espaço acadêmico e também é influenciada pelas condições de vida do estudante. A conciliação entre trabalho e estudo envolve diferentes necessidades e responsabilidades, podendo reduzir o tempo destinado ao descanso, ao lazer e à organização da rotina. Dessa forma, a sobreposição de demandas pode tornar a trajetória acadêmica mais complexa e contribuir para uma maior percepção de sobrecarga durante a formação.

### **2.3. Burnout Acadêmico: Conceitos, Características e Manifestações**

O burnout acadêmico está relacionado ao esgotamento vivenciado pelos estudantes diante das exigências do processo de formação. No ensino superior, as cobranças por desempenho, os prazos e as atividades avaliativas podem contribuir para o desgaste emocional e a perda de interesse pelos estudos. Essa condição também pode envolver dificuldades de concentração, redução da percepção de competência e distanciamento das atividades acadêmicas. Entre estudantes que conciliam trabalho e universidade, essas demandas podem se intensificar devido à necessidade de administrar responsabilidades profissionais e acadêmicas simultaneamente, tornando a dupla jornada um aspecto importante para compreender o esgotamento no contexto universitário. (Blog Unifagoc, 2026).

O burnout acadêmico caracteriza-se como um fenômeno multidimensional que se manifesta de forma gradual, articulando dimensões emocionais, cognitivas e comportamentais. Suas características centrais envolvem a exaustão emocional diante das demandas acadêmicas, o distanciamento em relação aos estudos e a percepção negativa de competência e realização pessoal Câmara e Carlotto (2024). Essas dimensões não se manifestam de forma isolada, mas se entrelaçam e se reforçam mutuamente, comprometendo a experiência acadêmica do estudante.

No plano emocional, as manifestações incluem sensação persistente de esgotamento físico e mental, irritabilidade, ansiedade e frustração diante das exigências da formação. O estudante pode apresentar sobrecarga constante e fadiga que não se resolve com descanso (Gao, 2023). No plano cognitivo, observa-se perda de interesse pelas atividades de aprendizagem, dificuldade de concentração, sensação de baixa capacidade para atender às

exigências do curso e pensamentos negativos sobre o próprio desempenho Chong LZ et al., (2025). No plano comportamental, destacam-se o distanciamento em relação aos estudos, a procrastinação, a redução do envolvimento com as atividades acadêmicas e, em casos mais graves, o abandono do curso (Galbraith; Merrill. 2014).

A relevância dessas manifestações é evidenciada por pesquisas que investigaram a relação do burnout acadêmico com a saúde mental e com a experiência educacional. Segundo Gao (2023), uma pesquisa realizada em 2020 pelo Comitê de Trabalho de Cuidados com a Próxima Geração da China identificou que mais de 70% dos adolescentes participantes apresentavam burnout acadêmico. Estudos anteriores também apontaram associações entre esse fenômeno, dificuldades no desempenho acadêmico e experiências de estresse, ansiedade, frustração e medo Chua SL, (2025).

Embora essas pesquisas contribuam para a compreensão do burnout no contexto educacional, seus resultados não devem ser generalizados automaticamente para estudantes universitários, especialmente aqueles que conciliam trabalho e estudo. Essa população vivencia uma rotina que reúne exigências acadêmicas e profissionais, o que pode intensificar as manifestações de exaustão, distanciamento e redução da realização pessoal. A dupla jornada impõe demandas adicionais que podem comprometer a motivação, o desempenho e a permanência no curso (Merrill, 2014). Dessa forma, compreender como a organização da rotina universitária e as condições em que os estudos são realizados se relacionam com o esgotamento torna-se fundamental para ampliar a compreensão do fenômeno no ensino superior.

## **2.4. Impactos na Saúde Mental, Estratégias de Enfrentamento e Atuação Psicológica**

O ingresso no ensino superior envolve mudanças significativas na vida dos estudantes, exigindo adaptação a novas demandas acadêmicas e pessoais. Sahão e Kienen (2021) destacam que esse período envolve a formação de novos vínculos, o desenvolvimento de maior autonomia, o aprimoramento das habilidades de resolução de problemas e a adaptação às exigências acadêmicas. Quando essas demandas são associadas às responsabilidades profissionais, a sobrecarga pode repercutir na saúde mental e na qualidade de vida dos estudantes.

Entre as manifestações relacionadas a esse contexto, Aguiar et al. (2026) destacam sintomas como fadiga persistente, irritabilidade, preocupações somáticas, distúrbios do sono, perda de interesse pelas atividades cotidianas, alterações de humor e ansiedade. Essas manifestações podem ocorrer de maneira conjunta ou isolada e interferir no funcionamento geral do indivíduo. Assim, a discussão sobre burnout também envolve a necessidade de compreender suas relações com outras formas de sofrimento psicológico.

Reime e Steiner (2001) apontam que estudos realizados com estudantes universitários demonstraram a validade do construto de burnout e sua diferenciação em relação à depressão. Essa discussão é complementada por Glass e McKnight (1996), que identificaram associação entre os índices de burnout e os sintomas depressivos, especialmente em relação à exaustão emocional. Entretanto, as diferentes dimensões do burnout não apresentam a mesma relação com os indicadores de depressão, indicando que os dois fenômenos não devem ser considerados equivalentes.

Iacovides et al. (2003) acrescentam que a depressão pode surgir posteriormente ao burnout, relacionando esse processo a fatores como altas exigências psicológicas, baixa autonomia, reduzido apoio social e condições inadequadas. Dessa maneira, as contribuições apresentadas indicam que o burnout pode estar relacionado a diferentes manifestações de sofrimento psicológico, tornando importante compreender suas características específicas e suas possíveis relações com outros fenômenos.

Diante desses impactos, as estratégias de enfrentamento tornam-se importantes para lidar com situações de estresse e sobrecarga. Antoniazzi et al. (1998) compreendem o coping como o conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptar a circunstâncias adversas e enfrentar situações estressantes. Lazarus e Folkman (1984), por sua vez, definem o coping como esforços cognitivos e comportamentais utilizados para lidar com demandas internas ou externas avaliadas como superiores aos recursos disponíveis. Nesse sentido, o enfrentamento envolve diferentes esforços realizados pelo indivíduo diante de situações consideradas difíceis ou excessivas.

No contexto do burnout entre universitários, essas estratégias podem envolver apoio psicológico, autocuidado, lazer, organização da rotina e fortalecimento das relações sociais. Silva Neto et al. (2026) acrescentam que o enfrentamento não deve depender exclusivamente de ações individuais, sendo também importantes medidas institucionais, como programas de apoio psicológico, tutoria acadêmica e políticas voltadas à promoção da saúde mental. Assim, o enfrentamento pode ser compreendido tanto a partir dos recursos utilizados pelo próprio estudante quanto das condições de apoio oferecidas pela instituição.

Nesse cenário, a atuação do psicólogo apresenta-se como um importante recurso para o acolhimento e acompanhamento dos estudantes. Castro-Silva, Maciel e Melo (2021) destacam que o ambiente universitário pode favorecer o adoecimento mental, evidenciando a importância do acompanhamento psicológico nesse contexto. A atuação profissional pode contribuir para a identificação das dificuldades apresentadas pelos estudantes e para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento diante da sobrecarga acadêmica, da pressão por desempenho e das dificuldades de adaptação.

Além do atendimento individual, a atuação psicológica pode ocorrer por meio de ações preventivas e coletivas, como palestras, rodas de conversa e grupos voltados ao manejo do estresse e da ansiedade acadêmica. Silva, Vilela e Antão (2024) apontam que a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para a redução dos sintomas de exaustão emocional e do estresse acadêmico, favorecendo o trabalho com aspectos cognitivos e emocionais dos universitários. Dessa maneira, a atuação psicológica pode ultrapassar o atendimento individual e contemplar também ações preventivas no ambiente universitário.

O acolhimento e a escuta qualificada também constituem aspectos relevantes da atuação psicológica. (Silva et al., 2026) relacionam o burnout acadêmico à diminuição da qualidade de vida e ao sofrimento psicológico dos estudantes, reforçando a necessidade de intervenções voltadas à saúde mental nas instituições de ensino superior. A partir dessas contribuições, observa-se que o psicólogo pode atuar tanto diante das dificuldades já apresentadas pelos estudantes quanto na prevenção do agravamento do sofrimento psicológico.

Dessa maneira, os impactos do burnout na saúde mental dos universitários e as possibilidades de enfrentamento estão relacionados a diferentes aspectos da experiência acadêmica. As contribuições dos estudos apresentados permitem compreender que o sofrimento relacionado ao burnout envolve não apenas manifestações individuais, mas também as condições acadêmicas e profissionais vivenciadas pelos estudantes. Nesse contexto, as estratégias de enfrentamento e a atuação psicológica constituem possibilidades de acolhimento, prevenção e acompanhamento diante das demandas relacionadas à saúde mental no ambiente universitário.

### **3. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS**

A análise da literatura permitiu compreender que a conciliação entre trabalho e estudo pode gerar sobrecarga em razão do acúmulo de responsabilidades, da redução do tempo de descanso e das dificuldades de organização da rotina. Entre os fatores relacionados ao desgaste, destacam-se a extensa carga horária, a pressão por desempenho, o excesso de atividades e o pouco tempo destinado à recuperação física e emocional.

As repercussões dessa sobrecarga podem incluir fadiga, ansiedade, irritabilidade, alterações do sono, desmotivação e dificuldades de concentração, com possíveis impactos na saúde, na qualidade de vida e no desempenho acadêmico e profissional dos estudantes. Nesse contexto, a dupla jornada pode favorecer experiências de estresse e esgotamento, especialmente quando as demandas se mantêm de forma contínua e reduzem as possibilidades de descanso e recuperação.

As estratégias de coping, como organização da rotina, descanso, lazer, autocuidado e busca por apoio social e psicológico, podem auxiliar no enfrentamento dessas situações. Entretanto, a prevenção do esgotamento não depende exclusivamente de ações individuais, sendo também necessário considerar as condições acadêmicas, profissionais e institucionais vivenciadas pelos estudantes. Nesse sentido, o suporte psicológico pode contribuir para o acolhimento, a orientação e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento diante das demandas encontradas.

Conclui-se que a conciliação entre trabalho e estudo representa um desafio para os universitários, sobretudo quando associada à elevada carga de atividades e à redução das possibilidades de descanso. Dessa forma, a articulação entre estratégias individuais, suporte psicológico e condições acadêmicas e profissionais mais favoráveis pode contribuir para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida dos estudantes. Ressalta-se, ainda, a necessidade de ampliar as pesquisas sobre essa população, especialmente por meio de estudos que possibilitem compreender de maneira mais aprofundada as experiências de universitários que vivenciam a dupla jornada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Guilherme Caxico de et al. **Fatores de risco para síndrome de burnout em estudantes da saúde: uma revisão integrativa.** Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 9, n. 20, p. e093201, 24 abr. 2026.

AGUIAR, M. P. da S. ., CARVALHO, R. M. de ., DOLOTI, F. S. G. ., & GANDOLF, G. C. . (2026). **Burnout profissional: esgotamento**

**emocional, fatores organizacionais e impactos na saúde mental contemporânea.** Revista Ft, 30(158), 01-17.

<https://doi.org/10.69849/x45cdr19>

ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. **O conceito de coping: uma revisão teórica.** Estudos de Psicologia (Natal), Natal, v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998.

BLOG UNIFAGOC. Burnout acadêmico: o que é e como identificar. Disponível em: <https://unifagoc.edu.br/graduacao/o-que-e-burnout-academico-e-como-preveni-lo/>. Acesso em: 05 out.. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho.** Portaria nº 1339, novembro 1999.

CÂMARA, Sheila Gonçalves; CARLOTTO, Mary Sandra. **Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes.** Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, v. 29, e290020, 2024. DOI: 10.1590/S1413-24782024290020.

CAMPOS, Donizete Aparecido Zequine et al. **Síndrome de burnout: o esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos professores.** 2008.

CASTRO-SILVA, Igor Iuco; MACIEL, Jacques Antonio Cavalcante; MELO, Marcelo Miranda de. **Saúde mental e vida universitária: desvendando burnout em estudantes de Psicologia.** Revista Sustinere, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 5-22, 2021. DOI: <https://doi.org/10.12957/sustinere.2021.50314>

CHONG, Liang Zhe; FOO, Lee Kien; CHUA, Sook-Ling. **Síndrome de Burnout Estudantil: Uma Análise dos Fatores que Contribuem para o Burnout em Diferentes Populações Estudantis.** Ciências Comportamentais (Basileia), 5 fev. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/bs15020170>. Acesso em: 11 de out. de 2026.

CIDADE BRUNA. **A autopercepção de universitários da Escola de Administração da UFRGS sobre a saúde mental sob a influência da dupla jornada de trabalho e estudo.** Ufrgs.br, 2024.

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. **O que é burnout?** In: CODO, Wanderley (org.). Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes, 1999. p. 237-254.

DA SILVA THOMÉ REINALDO. ***Síndrome de burnout e a gestão de riscos ocupacionais: uma análise da NR 01.*** [S.l.]: Aurum Publicações, [s.d.].

DE SOUZA MACEDO, H.; STEIN FERNANDES, A. **ASPECTOS DA TRAJETÓRIA DO ESTUDANTE DE GRADUAÇÃO: DESAFIOS DA DUPLA JORNADA E O IMPACTO NA VIDA SOCIAL.** Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 21, n. 01, p. 1–26, 5 dez. 2025.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FOLLE, Alexandra et al. ***Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações.*** [S.l.: s.n.], 2018.

FREUDENBERGER, H. J. **Staff burnout.** *Journal of Social Issues.* New York, v 30,p. 159-165, 1974. In BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T.

**Burnout.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

Galbraith, CS, & Merrill, GB (2014). **Desempenho acadêmico e burnout: uma análise de fronteira eficiente da eficiência do uso de recursos entre estudantes universitários empregados.** Journal of Further and Higher Education , 39 (2), 255–277. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2013.858673>

Gao X (2023) **Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model.** Front. Psychol. 14:1133706. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1133706

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GLASS, DC; MCKNIGHT, JD. **Controle percebido, sintomatologia depressiva e burnout profissional: uma revisão das evidências.** Psicologia e saúde , v. 11, n. 1, p. 23-48, 1996.

IACOVIDES, Apostolos et al. **A relação entre estresse no trabalho, burnout e depressão clínica.** Journal of affective disorders , v. 75, n. 3, p. 209-221, 2003.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping.** New York: Springer Publishing Company, 1984.

MAIER, S. R. de O., & Mattos, M. de. (2016). **O TRABALHO E O ESTUDAR NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: UMA ABORDAGEM COM TRABALHADORES-ESTUDANTES.** Saúde (Santa Maria), 42(1), 179–185. <https://doi.org/10.5902/2236583420477>

MASLACH, Christina; GOLDBERG, Julie. **Prevention of burnout: new perspectives.** Applied and Preventive Psychology, v. 7, n. 1, p. 63-74, 1998.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael. **Burnout at work: a psychological perspective.** New York: Psychology Press, 2016

MASLACH, Christina. **A multidimensional theory of burnout.** In: COOPER, Cary L. (ed.). Theories of Organizational Stress. Oxford: Oxford University Press, 1998. p. 68-85.

MENDANHA, Marcos. **O que ninguém te contou sobre Burnout: prevenção (organizacional e individual), sintomas, diagnóstico, tratamento, além de todas as repercussões previdenciárias e legais.** 2 ed. Leme: Mizuno, 2024.

Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 15 out.. 2026.

NETO, José. ***Síndrome de burnout em estudantes universitários.*** [S.l.]: [s.n.], [s.d.].

REIME, B.; STEINER, I. **Esgotado ou deprimido? Um estudo empírico sobre a validade do construto de burnout em contraste com a depressão.** *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, v. 51, n. 8, p. 304-307, ago. 2001. DOI: 10.1055/s-2001-15996.

ROSENDO NETO, José. **A síndrome de burnout: uma análise do esgotamento profissional.** 2022. 35 f. Trabalho de Conclusão de

Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Pitágoras, Belo Horizonte, 2022.

ROTHMANN, Ian; COOPER, Cary L. ***Fundamentos de psicologia organizacional e do trabalho***. 2. ed. Tradução de Luiz Claudio de Queiroz e Christiane Simyss. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.

SAHÃO, F. T.; KIENEN, N. **ADAPTAÇÃO E SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**. Psicologia Escolar e Educacional, v. 25, 2021.

SILVA NETO, Genival José; ROSA, Elisa Mundim dos Santos Nunes; SOARES, Nayane Peixoto; MAGALHÃES, Gabriela Gonçalves; BORDIGNON, Silvana Sidney; LIMA, Isabela Jordana Evangelista de Araújo; RIBEIRO, Luma Mendes. **Burnout em estudantes da saúde: prevalência, fatores associados e estratégias de enfrentamento**. REvisa – Revista de Divulgação Científica Sena Aires, v. 15, n. esp. 3, p. 1-4, 2026.

SILVA, Ana Keller da; VILELA, Luana Lacerda; ANTÃO, Sandra Duarte. **A síndrome de Burnout em universitários e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental**. Revista Mosaico, Vassouras, v. 15, n. 1, p. 115-122, 2024.

SILVA, W. A. D.; MARTINS, L. A.; SANTOS, L. C. O.; SANTOS, S. G.; ALCKMIN-CARVALHO, F.; DOBÚ, E.; WENDT, G. W. **Universitários que associam estudo e trabalho: relações entre burnout, saúde mental, qualidade de vida no trabalho e autoconceito acadêmico**. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, v. 26, e26386, 2026. DOI: 10.5935/rpot/e26386.

SOARES, Juliana Pontes; OLIVEIRA, Nathalia Hanany Silva de; MENDES, Tatiana de Medeiros Carvalho; RIBEIRO, Samara da Silva; CASTRO, Janete Lima de. **Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa.** Saúde em Debate, Rio de Janeiro, v. 46, n. especial 1, p. 385-398, mar. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E126>.

TAVARES, Tainá. ***Contribuições da psicologia organizacional e do trabalho no contexto hospitalar.*** 2026.

TRIGO, Telma Roberta et al. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.** *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.

WEIGERT, Guilherme. **Burnout: uma análise da literatura nacional entre 2006 e 2015.** *Revista Psicologia em Pesquisa*, v. 11, n. 2, p. 1-15, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Burn-out an “occupational phenomenon”: International classification of diseases.** Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Acesso em: 15 out.. 2026.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>2</sup> Professora Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

