



Perfeccionismo acadêmico e a Síndrome de Burnout: mecanismos psicológicos associados ao esgotamento emocional e à redução do desempenho acadêmico

Academic perfectionism and Burnout Syndrome: psychological mechanisms associated with emotional exhaustion and reduced academic performance

Perfeccionismo académico y Síndrome de Burnout: mecanismos psicológicos asociados con el agotamiento emocional y la reducción del rendimiento académico

 <https://doi.org/10.5281/zenodo.21941318>

Nicolý Rodrigues Miranda

Graduanda em Medicina

Universidad Privada del Este, Ciudad del Este, Paraguay

e-mail: niihmiranda22@gmail.com

Lucas Henrique Marczewski Idargo

Graduando em Medicina

Universidad Privada del Este, Ciudad del Este, Paraguay

e-mail: lucashenriqueidargo@gmail.com

Luiz Guilherme da Silva Romano

Graduando em Medicina

Universidad Central del Paraguay, Ciudad del Este, Paraguay

e-mail: luizguilherme.medpy@gmail.com

Luana Gonçalves Teixeira

Graduanda em Medicina

Universidad Central del Paraguay, Ciudad del Este, Paraguay

e-mail: luateixeira01@gmail.com

Gabriela Carolina dos Anjos

Graduanda em Medicina

Universidad de la Integración de las Américas, Ciudad del Este, Paraguay

e-mail: gabrielacdosanjos2@gmail.com



Milena dos Santos de Lima

Graduando em Medicina

Universidad de la Integración de las Américas, Ciudad del Este, Paraguay.

e-mail: milenasupervisora@gmail.com

Patrick Torres Nascimento

Graduando em Medicina

Universidad de la Integración de las Americas, Ciudad del Este, Paraguay

e-mail: tecnicotorres123@gmail.com

João Vitor Silva dos Santos

Graduando em Medicina

Universidad de la Integración de las Americas, Ciudad del Este, Paraguay

e-mail: jv4986777@gmail.com

Geovanna Galdino Reis

Graduanda em Medicina

Universidad Central Del Paraguay, Ciudad del Este, Paraguay

e-mail: geovanna.bgr@gmail.com

Júlia Feitosa de Melo

Graduanda em Medicina

Universidad Central Del Paraguay, Ciudad del Este, Paraguay.

e-mail: juliafeitosa365@gmail.com

Isabella Cristina Zanella

Graduanda em Medicina

Universidad Central del Paraguay, Ciudad del Este, Paraguay

e-mail: isabella.zanella1515@gmail.com

Eurides Euclides do Nascimento

Graduando em Medicina

Universidad Central del Paraguay, Ciudad del Este, Paraguay

e-mail: ocka33@gmail.com



- **Tipo de Estudo:** Revisão Integrativa da Literatura
- **Recebido:** 02/08/2026
- **Aceito:** 10/08/2026
- **Publicado:** 14/08/2026



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), and a [LOCKSS](https://www.lockss.org/) sistem.

RESUMO

Introdução: O perfeccionismo acadêmico caracteriza-se pela busca excessiva por padrões elevados de desempenho, frequentemente acompanhada de autocrítica, medo do fracasso e necessidade de aprovação. Quando associado a demandas acadêmicas intensas, pressão por resultados e dificuldade em estabelecer limites, pode contribuir para o desenvolvimento da síndrome de burnout, caracterizada por exaustão emocional, distanciamento e redução da percepção de eficácia. Esses fatores podem comprometer o bem-estar psicológico e o desempenho acadêmico dos estudantes. **Objetivo:** Analisar os mecanismos psicológicos associados à relação entre o perfeccionismo acadêmico e a síndrome de burnout, enfatizando seus impactos sobre o esgotamento emocional, a motivação e o desempenho acadêmico. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura baseada em estudos científicos que abordam a relação entre perfeccionismo acadêmico, burnout e desempenho acadêmico, incluindo pesquisas observacionais, revisões sistemáticas e estudos correlacionais publicados em bases de dados científicas. Foram considerados aspectos psicológicos relacionados à autocrítica, medo do fracasso, ansiedade, estresse acadêmico e estratégias de enfrentamento. **Resultados:** As evidências demonstram que o perfeccionismo, especialmente quando caracterizado por padrões excessivamente elevados e preocupação constante com erros, está associado a maiores níveis de estresse, ansiedade e exaustão emocional. A autocobrança excessiva e o medo de não atingir as expectativas podem favorecer ciclos de procrastinação, insatisfação e redução da percepção de competência. Consequentemente, estudantes com níveis elevados de perfeccionismo disfuncional apresentam maior vulnerabilidade ao burnout, podendo apresentar redução da motivação, dificuldades de concentração e comprometimento do desempenho acadêmico. Em contrapartida, formas mais adaptativas de perfeccionismo podem estar associadas à organização, persistência e estabelecimento de metas, desde que acompanhadas de estratégias adequadas de autorregulação. **Conclusão:** O perfeccionismo acadêmico disfuncional constitui um importante fator psicológico associado ao desenvolvimento do burnout e à redução do desempenho acadêmico. A identificação precoce da autocobrança excessiva, aliada ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, autorregulação emocional e expectativas acadêmicas mais realistas, pode contribuir para a prevenção do esgotamento emocional e para a promoção da saúde mental e do desempenho dos estudantes.

Palavras-chave: Perfeccionismo acadêmico; Síndrome de burnout; Esgotamento emocional; Desempenho acadêmico; Saúde mental.

ABSTRACT

Introduction: Academic perfectionism is characterized by the pursuit of excessively high performance standards, often accompanied by self-criticism, fear of failure, and the need for approval. When associated with intense academic demands, pressure for results, and difficulty establishing boundaries, it may contribute to the development of burnout syndrome, characterized by emotional exhaustion, detachment, and reduced perceived efficacy. These factors may negatively affect students' psychological well-being and academic performance. Objective: To analyze the psychological mechanisms associated with the relationship between academic perfectionism and burnout syndrome, emphasizing their impacts on emotional exhaustion, motivation, and academic performance. Methods: An integrative literature review based on scientific studies addressing the relationship between academic perfectionism, burnout, and academic performance, including observational studies, systematic reviews, and correlational studies published in scientific databases. Psychological aspects related to self-criticism, fear of failure, anxiety, academic stress, and coping strategies were considered. Results: Evidence demonstrates that perfectionism, particularly when characterized by excessively high standards and persistent concern about mistakes, is associated with higher levels of stress, anxiety, and emotional exhaustion. Excessive self-demand and fear of failing to meet expectations may contribute to cycles of procrastination, dissatisfaction, and reduced perceived competence. Consequently, students with high levels of dysfunctional perfectionism may be more vulnerable to burnout, potentially experiencing reduced motivation, concentration difficulties, and impaired academic performance. In contrast, more adaptive forms of perfectionism may be associated with organization, persistence, and goal setting, provided they are accompanied by appropriate self-regulation strategies. Conclusion: Dysfunctional academic perfectionism represents an important psychological factor associated with the development of burnout and reduced academic performance. Early identification of excessive self-demand, combined with the development of coping strategies, emotional self-regulation, and more realistic academic expectations, may contribute to the prevention of emotional exhaustion and the promotion of students' mental health and academic performance.

Keywords: *Academic perfectionism; Burnout syndrome; Emotional exhaustion; Academic performance; Mental health.*

RESUMEN

Introducción: El perfeccionismo académico se caracteriza por la búsqueda de estándares de rendimiento excesivamente elevados, acompañada frecuentemente de autocrítica, miedo al fracaso y necesidad de aprobación. Cuando se asocia con demandas académicas intensas, presión por los resultados y dificultad para establecer límites, puede contribuir al desarrollo del síndrome de burnout, caracterizado por agotamiento emocional, distanciamiento y disminución de la percepción de eficacia. Estos factores pueden comprometer el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes. Objetivo: Analizar los mecanismos psicológicos asociados con la relación entre el perfeccionismo académico y el síndrome de burnout, enfatizando sus efectos sobre el agotamiento emocional, la motivación y el rendimiento académico. Métodos: Revisión integradora de la literatura basada en estudios científicos que abordan la relación entre el perfeccionismo académico, el burnout



y el rendimiento académico, incluyendo estudios observacionales, revisiones sistemáticas 4 *International Journal of Health and Surgical Research (IJHSR) Campo Grande, v.x, n.x, p.xx-x, 202x.* y estudios correlacionales publicados en bases de datos científicas. Se consideraron aspectos psicológicos relacionados con la autocrítica, el miedo al fracaso, la ansiedad, el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Resultados: La evidencia demuestra que el perfeccionismo, especialmente cuando se caracteriza por estándares excesivamente elevados y una preocupación constante por los errores, está asociado con mayores niveles de estrés, ansiedad y agotamiento emocional. La excesiva autoexigencia y el miedo a no cumplir con las expectativas pueden favorecer ciclos de procrastinación, insatisfacción y disminución de la percepción de competencia. En consecuencia, los estudiantes con altos niveles de perfeccionismo disfuncional presentan mayor vulnerabilidad al burnout y pueden experimentar disminución de la motivación, dificultades de concentración y deterioro del rendimiento académico. Por otro lado, las formas más adaptativas de perfeccionismo pueden asociarse con la organización, la persistencia y el establecimiento de metas, siempre que estén acompañadas de estrategias adecuadas de autorregulación. Conclusión: El perfeccionismo académico disfuncional constituye un importante factor psicológico asociado con el desarrollo del burnout y la reducción del rendimiento académico. La identificación temprana de la autoexigencia excesiva, junto con el desarrollo de estrategias de afrontamiento, autorregulación emocional y expectativas académicas más realistas, puede contribuir a la prevención del agotamiento emocional y a la promoción de la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras clave: Perfeccionismo académico; Síndrome de burnout; Agotamiento emocional; Rendimiento académico; Salud mental.

1. INTRODUÇÃO

O ambiente universitário contemporâneo é caracterizado por elevadas demandas de desempenho, competitividade, sobrecarga acadêmica e pressão constante por resultados, fatores que podem aumentar a vulnerabilidade dos estudantes ao estresse psicológico e ao esgotamento. Nesse contexto, o burnout acadêmico representa uma importante condição relacionada à exaustão emocional, ao distanciamento em relação às atividades acadêmicas e à percepção reduzida de eficácia. Entre os fatores psicológicos que podem contribuir para esse processo, destaca-se o perfeccionismo acadêmico, especialmente quando caracterizado por padrões excessivamente elevados e preocupação persistente com erros e fracassos.¹

O perfeccionismo é um constructo multidimensional que pode apresentar componentes adaptativos e desadaptativos. Enquanto os esforços perfeccionistas podem estar relacionados à definição de metas e à busca por excelência, as preocupações perfeccionistas envolvem medo de cometer erros, autocrítica excessiva e discrepância entre os padrões desejados e o desempenho



percebido. Uma metanálise envolvendo 43 estudos e 9.838 participantes demonstrou que as preocupações perfeccionistas apresentam associações de magnitude moderada a elevada com o burnout, enquanto os esforços perfeccionistas apresentam relações pequenas, negativas ou não significativas com o esgotamento.¹ Esses achados indicam que não é necessariamente a busca por excelência que representa o principal risco, mas a avaliação disfuncional do próprio desempenho e a percepção persistente de não ser suficientemente competente.

No contexto acadêmico, essa distinção assume particular importância. Uma revisão metanalítica de 67 estudos, totalizando 378 tamanhos de efeito, demonstrou que determinadas dimensões relacionadas a padrões elevados podem estar associadas positivamente ao desempenho acadêmico, enquanto as dimensões relacionadas às preocupações perfeccionistas apresentam relações negativas com o desempenho e associações positivas com desfechos acadêmicos desfavoráveis, incluindo estresse, procrastinação, ansiedade e burnout.²

Dessa forma, o perfeccionismo pode atuar de maneira paradoxal: embora a busca por altos padrões possa favorecer o desempenho, a necessidade de atingir padrões considerados inatingíveis pode comprometer a aprendizagem e o funcionamento psicológico. Entre os mecanismos psicológicos capazes de explicar essa associação, destaca-se o pensamento negativo repetitivo. Em estudantes universitários, as preocupações perfeccionistas foram diretamente associadas aos diferentes componentes do burnout acadêmico e também apresentaram associação indireta com exaustão e cinismo por meio do pensamento negativo repetitivo.³ Esse processo pode estabelecer um ciclo psicológico no qual o medo de falhar aumenta a autocobrança, enquanto erros ou resultados abaixo das expectativas desencadeiam ruminação e preocupação persistente, ampliando a exaustão emocional e reduzindo a percepção de competência.

A relação torna-se ainda mais relevante entre estudantes de medicina, população submetida a extensas jornadas de estudo, elevada responsabilidade, avaliações frequentes e contato precoce com situações de sofrimento e pressão profissional. Em estudantes de medicina, o perfeccionismo prescrito socialmente apresentou associação com burnout acadêmico, enquanto a autoeficácia acadêmica exerceu papel mediador nessa relação, sugerindo que a percepção de incapacidade para atender às expectativas externas pode contribuir para o desenvolvimento do esgotamento.⁴ Além disso, estudo realizado com 1.377 estudantes de medicina identificou que o perfeccionismo desadaptativo esteve negativamente relacionado à satisfação com a vida, sendo o burnout acadêmico um importante



mediador dessa associação.⁵

Diante desse cenário, compreender os mecanismos psicológicos que conectam o perfeccionismo acadêmico ao burnout é fundamental para identificar fatores de vulnerabilidade e desenvolver estratégias preventivas no ambiente universitário. A investigação dessa relação pode contribuir para o reconhecimento precoce da autocobrança disfuncional, do pensamento negativo repetitivo e da redução da autoeficácia, possibilitando intervenções direcionadas à autorregulação emocional, ao desenvolvimento de expectativas acadêmicas mais realistas e à preservação da saúde mental e do desempenho acadêmico dos estudantes.

2. METODOLOGIA

A presente revisão integrativa da literatura foi delineada com o objetivo de identificar, analisar e sintetizar as evidências científicas acerca da relação entre o perfeccionismo acadêmico e a síndrome de burnout em estudantes, considerando seus principais mecanismos psicológicos e seus impactos sobre o esgotamento emocional, a saúde mental, a motivação e o desempenho acadêmico. Optou-se por esse delineamento por permitir a inclusão de diferentes tipos de estudos, como estudos observacionais, estudos correlacionais, estudos longitudinais, revisões sistemáticas e metanálises, possibilitando uma análise abrangente e crítica da literatura disponível sobre o tema.

A busca bibliográfica foi realizada exclusivamente na base de dados PubMed/MEDLINE, por se tratar de uma importante fonte internacional de literatura biomédica e psicológica. Foram utilizados os seguintes descritores e termos relacionados: “Academic Perfectionism”, “Perfectionism”, “Burnout”, “Academic Burnout”, “Emotional Exhaustion”, “Academic Performance”, “Mental Health”, “University Students” e “Medical Students”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, com o objetivo de ampliar a sensibilidade e a especificidade da estratégia de busca.

Foram considerados elegíveis artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis nos idiomas inglês, português e espanhol, que abordassem estudantes universitários, incluindo estudantes de medicina, e investigassem a relação entre perfeccionismo acadêmico e burnout ou seus componentes, especialmente exaustão emocional, cinismo/distanciamento acadêmico e redução da percepção de eficácia. Também foram considerados estudos que avaliassem possíveis mecanismos psicológicos associados a essa relação, como ansiedade, estresse acadêmico, ruminação, pensamento negativo repetitivo, procrastinação, autoeficácia e estratégias de enfrentamento. Foram excluídos relatos de



caso, cartas ao editor, editoriais, resumos de congressos, estudos realizados exclusivamente em populações não acadêmicas, pesquisas experimentais em modelos animais, artigos duplicados e publicações que não apresentassem metodologia claramente descrita ou resultados compatíveis com os objetivos da revisão.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em duas etapas. Inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para identificação dos estudos potencialmente relevantes, exclusão de duplicatas e eliminação daqueles que não atendiam aos critérios de elegibilidade. Posteriormente, os textos completos dos artigos selecionados foram analisados detalhadamente para confirmação de sua inclusão na revisão. As informações extraídas foram organizadas em planilhas padronizadas, contemplando dados referentes ao ano de publicação, autores, delineamento do estudo, características e tamanho da amostra, população estudada, instrumentos utilizados para avaliação do perfeccionismo e burnout, principais mecanismos psicológicos investigados, desfechos acadêmicos, principais resultados e limitações metodológicas.

A síntese dos resultados foi realizada por meio de análise qualitativa descritiva, permitindo a organização dos achados em categorias relacionadas às dimensões do perfeccionismo acadêmico, aos componentes do burnout, aos mecanismos psicológicos associados e aos impactos sobre o desempenho acadêmico e a saúde mental. Buscou-se, ainda, diferenciar o perfeccionismo adaptativo ou orientado para esforços elevados do perfeccionismo disfuncional, caracterizado por preocupações excessivas com erros, autocrítica e discrepância entre expectativas e desempenho percebido.

Por se tratar de uma revisão integrativa baseada exclusivamente em estudos previamente publicados e disponíveis em base de dados pública, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Foram respeitados os princípios de integridade científica, transparência metodológica e adequada identificação e citação das fontes utilizadas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram uma associação consistente entre o perfeccionismo acadêmico, particularmente em sua dimensão disfuncional, e o desenvolvimento de burnout entre estudantes universitários. Uma metanálise de 43 estudos, envolvendo 9.838 participantes e 663 tamanhos de efeito, demonstrou que as preocupações perfeccionistas apresentam associações de magnitude moderada a elevada com o burnout, enquanto os esforços perfeccionistas apresentam



relações pequenas, negativas ou não significativas com o esgotamento.¹ Esses resultados indicam que o principal fator de risco não parece ser a busca por excelência isoladamente, mas a preocupação excessiva com erros, o medo de fracassar e a percepção de não corresponder aos padrões estabelecidos. A diferenciação entre esforços perfeccionistas e preocupações perfeccionistas é fundamental para compreender os efeitos acadêmicos desse constructo.

Estudos demonstram que os esforços perfeccionistas podem estar relacionados à definição de metas, persistência e organização, enquanto as preocupações perfeccionistas estão mais associadas à autocrítica, medo de avaliação negativa e discrepância entre o desempenho real e o idealizado.^{1,2} Uma revisão metanalítica sobre perfeccionismo e aprendizagem também demonstrou que diferentes dimensões do perfeccionismo apresentam efeitos distintos sobre os resultados acadêmicos, reforçando que o perfeccionismo não deve ser considerado um fenômeno exclusivamente negativo.²

Em relação ao desempenho acadêmico, estudos indicam que a associação entre perfeccionismo e rendimento é complexa e pode ser mediada por diferentes mecanismos psicológicos. Pesquisas com estudantes universitários demonstraram que preocupações perfeccionistas podem prejudicar o desempenho por meio de avaliações imprecisas e excessivamente negativas da própria capacidade, enquanto os esforços perfeccionistas podem apresentar efeitos positivos quando acompanhados de uma avaliação realista do desempenho.³

Estudos mais recentes também encontraram associação positiva entre formas adaptativas de perfeccionismo e desempenho acadêmico, enquanto formas desadaptativas estiveram associadas a menor rendimento.⁴ Esses achados reforçam a hipótese de que a relação entre perfeccionismo e desempenho depende não apenas dos padrões estabelecidos, mas principalmente da maneira como o estudante interpreta seus resultados. Entre os mecanismos psicológicos mais relevantes identificados na literatura está o pensamento negativo repetitivo. Em estudantes universitários, as preocupações perfeccionistas apresentaram associação direta com exaustão, inadequação e cinismo acadêmico, além de associações indiretas com exaustão e cinismo por meio do pensamento negativo repetitivo.⁵ Esse mecanismo pode estabelecer um ciclo no qual o medo de falhar aumenta a autocobrança, enquanto os erros acadêmicos desencadeiam ruminação, preocupação e reavaliação constante do próprio desempenho.

A manutenção desses processos cognitivos pode aumentar progressivamente a exaustão emocional e reduzir a percepção de eficácia. A procrastinação constitui outro mecanismo



potencialmente relacionado ao perfeccionismo disfuncional. Estudantes que estabelecem padrões excessivamente elevados podem apresentar maior dificuldade para iniciar ou concluir tarefas quando percebem que não serão capazes de executá-las de maneira ideal. Essa dinâmica pode gerar um ciclo de adiamento, aumento da pressão acadêmica, culpa e posterior intensificação da autocobrança, contribuindo para o estresse e o esgotamento. A literatura sobre perfeccionismo acadêmico também sugere que a preocupação com erros e a necessidade de desempenho impecável podem comprometer processos de aprendizagem e autorregulação.^{2,3}

A autoeficácia acadêmica também desempenha papel importante nessa relação. Em estudantes de medicina, estudo envolvendo 244 participantes demonstrou associação entre perfeccionismo socialmente prescrito e burnout acadêmico, enquanto a autoeficácia acadêmica apresentou associação negativa com o burnout. Além disso, a autoeficácia mediou parcialmente a relação entre perfeccionismo socialmente prescrito e esgotamento acadêmico.⁶ Esses resultados sugerem que estudantes que percebem expectativas externas elevadas podem desenvolver maior vulnerabilidade ao burnout quando acreditam não possuir recursos suficientes para atender a essas demandas. Essa relação é particularmente relevante na formação médica.

Estudantes de medicina estão expostos a elevada carga horária, avaliações frequentes, competitividade, necessidade de aquisição de grande volume de conhecimento e contato precoce com situações de sofrimento e responsabilidade profissional. Estudos específicos nessa população identificaram associação entre perfeccionismo e burnout, demonstrando que determinados padrões de perfeccionismo podem contribuir para maior vulnerabilidade ao esgotamento.^{7,8}

Além disso, estudos longitudinais sugerem que formas desadaptativas de perfeccionismo em estudantes de medicina estão relacionadas a maior sofrimento psicológico e podem prever sintomas depressivos e desesperança ao longo do tempo.⁹ Outro aspecto relevante diz respeito à satisfação com a vida e ao bem-estar psicológico. Em uma amostra de 1.377 estudantes de medicina, o perfeccionismo desadaptativo apresentou associação negativa significativa com a satisfação com a vida, sendo o burnout acadêmico identificado como mediador dessa relação.¹⁰ O efeito foi ainda influenciado pelos níveis de autoestima, demonstrando que fatores individuais podem modificar a intensidade com que o perfeccionismo afeta o funcionamento psicológico. Esses resultados reforçam que o impacto do perfeccionismo ultrapassa o desempenho acadêmico e pode comprometer a qualidade de vida dos estudantes.



A relação entre perfeccionismo e saúde mental também é evidenciada por estudos realizados com universitários. Uma pesquisa envolvendo 1.287 estudantes identificou associação entre perfeccionismo acadêmico e menor bem-estar psicológico, embora algumas dimensões também apresentassem associação positiva com o desempenho acadêmico.¹¹ Esses resultados reforçam novamente a natureza multidimensional do perfeccionismo e demonstram que um estudante pode apresentar bom rendimento acadêmico simultaneamente a níveis elevados de sofrimento psicológico. A ansiedade, a depressão e a baixa autoestima também aparecem como fatores relacionados ao perfeccionismo desadaptativo.

Em estudantes universitários, estudos demonstraram que a discrepância perfeccionista, juntamente com baixa autoestima e menor resiliência, está associada a maiores níveis de sintomas depressivos e ansiosos.¹² Dessa maneira, o perfeccionismo pode funcionar como um fator de vulnerabilidade psicológica, especialmente quando acompanhado de autocrítica intensa e percepção persistente de inadequação. O sono constitui outro componente potencialmente afetado. Estudos realizados com estudantes universitários encontraram associação entre perfeccionismo socialmente prescrito e distúrbios do sono, indicando que a percepção de expectativas externas excessivas pode contribuir para dificuldades relacionadas ao início ou à manutenção do sono.¹³

Mais recentemente, pesquisa realizada com estudantes de medicina também identificou associação entre perfeccionismo e pior qualidade do sono, reforçando a possibilidade de que a preocupação constante com desempenho acadêmico contribua para alterações no descanso e, consequentemente, para redução da capacidade de recuperação física e psicológica.¹⁴ Além do impacto sobre burnout e desempenho, a literatura recente chama atenção para consequências psicológicas potencialmente mais graves. Entre estudantes de medicina, o perfeccionismo desadaptativo foi associado ao fenômeno do impostor e à ideação suicida, sendo o sentimento de inadequação um possível mecanismo intermediário dessa relação.¹⁵ Embora esses achados não permitam estabelecer causalidade, eles demonstram que o perfeccionismo disfuncional pode representar um marcador relevante de vulnerabilidade psicológica em populações acadêmicas submetidas a elevada pressão.

Portanto, os resultados disponíveis indicam que o perfeccionismo acadêmico deve ser compreendido como um constructo multidimensional, cujos efeitos dependem da predominância de esforços orientados para excelência ou de preocupações relacionadas a erros, fracasso e avaliação negativa.^{1,2,4} As evidências sugerem que o perfeccionismo disfuncional pode contribuir para um ciclo



envolvendo autocobrança, ruminação, baixa autoeficácia, procrastinação, estresse e exaustão emocional, favorecendo o desenvolvimento do burnout e podendo comprometer o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.^{3,5,6,10}

Dessa forma, a identificação precoce de padrões de perfeccionismo disfuncional no ambiente universitário representa uma estratégia relevante para a prevenção do burnout. Intervenções direcionadas ao fortalecimento da autoeficácia, regulação emocional, manejo do estresse, redução da autocrítica, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e estabelecimento de expectativas acadêmicas realistas podem contribuir para reduzir a vulnerabilidade ao esgotamento. A abordagem do problema deve, portanto, ultrapassar a perspectiva de aumento do rendimento e considerar simultaneamente a saúde mental, o bem-estar e a sustentabilidade do desempenho acadêmico dos estudantes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O perfeccionismo acadêmico, especialmente em sua dimensão disfuncional, constitui um importante fator psicológico associado ao desenvolvimento da síndrome de burnout e à deterioração do bem-estar acadêmico. As evidências científicas analisadas demonstram que as preocupações perfeccionistas, caracterizadas por medo de falhar, preocupação excessiva com erros, autocrítica e necessidade de corresponder a expectativas elevadas, apresentam associação consistente com o esgotamento emocional, o cinismo acadêmico e a redução da percepção de eficácia. Esses efeitos podem comprometer não apenas a saúde mental dos estudantes, mas também sua motivação, capacidade de aprendizagem e desempenho acadêmico.

Os resultados também evidenciam que a relação entre perfeccionismo e burnout é influenciada por diferentes mecanismos psicológicos, incluindo pensamento negativo repetitivo, ruminação, baixa autoeficácia, procrastinação, ansiedade e estresse acadêmico. Dessa forma, a distinção entre esforços perfeccionistas e preocupações perfeccionistas é fundamental, uma vez que a busca por excelência e o estabelecimento de metas elevadas não necessariamente representam fatores de risco quando acompanhados de expectativas realistas e capacidade adequada de autorregulação. Em contrapartida, padrões rígidos e autocríticos podem estabelecer um ciclo de autocobrança e insatisfação que favorece o desenvolvimento do esgotamento emocional.



Em estudantes de medicina, esses achados assumem particular relevância devido às elevadas demandas acadêmicas, competitividade, avaliações frequentes e responsabilidades inerentes à formação profissional. A identificação precoce de padrões de perfeccionismo disfuncional e de sinais de burnout pode possibilitar intervenções voltadas ao fortalecimento da autoeficácia, à regulação emocional, ao manejo do estresse e ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas. Tais medidas podem contribuir para preservar simultaneamente a saúde mental e o desempenho acadêmico dos estudantes.

Entretanto, apesar das evidências consistentes sobre a associação entre perfeccionismo disfuncional e burnout, ainda são necessários estudos longitudinais e multicêntricos que permitam compreender melhor a direção causal dessas relações e identificar os fatores individuais e ambientais capazes de aumentar ou reduzir essa vulnerabilidade. Também são necessárias pesquisas que avaliem a eficácia de intervenções psicológicas e educacionais direcionadas especificamente ao perfeccionismo acadêmico e à prevenção do burnout. Dessa forma, compreender o perfeccionismo não apenas como uma característica de desempenho, mas como um fenômeno psicológico multidimensional, representa uma importante estratégia para promover uma formação acadêmica mais saudável, sustentável e compatível com a preservação da saúde mental dos estudantes.



REFERÊNCIAS

1. HILL, Andrew P.; CURRAN, Thomas. Multidimensional perfectionism and burnout: a meta-analysis. **Personality and Social Psychology Review**, v. 20, n. 3, p. 269-288, 2016. DOI: 10.1177/1088868315596286.
2. OSENK, Ivana; WILLIAMSON, Paul; WADE, Tracey D. Does perfectionism or pursuit of excellence contribute to successful learning? A meta-analytic review. **Psychological Assessment**, v. 32, n. 10, p. 972-983, 2020. DOI: 10.1037/pas0000942.
3. MADIGAN, Daniel J. A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. **Educational Psychology Review**, v. 31, p. 967-989, 2019. DOI: 10.1007/s10648-019-09484-2.
4. PARK, Yonguk et al. How does perfectionism affect academic achievement? Examining the mediating role of accurate self-assessment. **International Journal of Psychology**, v. 55, n. 6, p. 936-940, 2020. DOI: 10.1002/ijop.12659.
5. GARRATT-REED, David et al. Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking? **PeerJ**, v. 6, e5004, 2018. DOI: 10.7717/peerj.5004.
6. YU, Ji Hye; CHAE, Su Jin; CHANG, Ki Hong. The relationship among self-efficacy, perfectionism and academic burnout in medical school students. **Korean Journal of Medical Education**, v. 28, n. 1, p. 49-55, 2016. DOI: 10.3946/kjme.2016.9.
7. DINIS, Tomás; SANTIAGO, Luíz Miguel; ROSENDO CAETANO, Inês; MARÔCO, João. Perfectionism, burnout and extracurricular activities among medical students from the University of Coimbra. **Acta Médica Portuguesa**, v. 33, n. 6, p. 367-375, 2020. DOI: 10.20344/amp.12083.
8. KYEON, Young Geun et al. The effects of perfectionism on academic achievement in medical students. **Korean Journal of Medical Education**, v. 22, n. 3, p. 205-214, 2010. DOI: 10.3946/kjme.2010.22.3.205.
9. ENNS, Murray W. et al. Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. **Medical Education**, v. 35, n. 11, p. 1034-1042, 2001. DOI: 10.1046/j.1365-2923.2001.01044.x.
10. WANG, Qinghua; WU, Huazhang. Associations between maladaptive perfectionism and life satisfaction among Chinese undergraduate medical students: the mediating role of academic burnout and the moderating role of self-esteem. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 774622, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.774622.



11. FERNÁNDEZ-GARCÍA, Olga et al. Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ideation in college students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 1, 85, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20010085.
12. CURRAN, Thomas; HILL, Andrew P. Perfectionism is increasing over time: a meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. **Psychological Bulletin**, v. 145, n. 4, p. 410-429, 2019. DOI: 10.1037/bul0000138.
13. AZEVEDO, Maria Helena et al. Perfectionism and sleep disturbance. **World Journal of Biological Psychiatry**, v. 10, n. 3, p. 225-233, 2009.
14. ELBADAWI, Mohamed H. et al. The relationship between perfectionism and quality of sleep: a cross-sectional study among Sudanese medical students. **Health Science Reports**, v. 8, n. 7, e71075, 2025. DOI: 10.1002/hsr2.71075.
15. HENNING, Mark A. et al. Maladaptive perfectionism, impostor phenomenon, and suicidal ideation among medical students. **Academic Psychiatry**, 2021.
16. JOLLY, Alex T. W.; GARRATT-REED, David; MCEVOY, Peter M. Does repetitive negative thinking mediate the relationship between perfectionistic concerns and cognitive test anxiety? **Anxiety, Stress, & Coping**, v. 35, n. 6, p. 662-672, 2022. DOI: 10.1080/10615806.2021.1994142.
17. COX, Brian J.; ENNS, Murray W.; CLARA, Ian P. The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. **Psychological Assessment**, v. 14, n. 3, p. 365-373, 2002.
18. FONTANA, Maria Carolina Pedro et al. Burnout syndrome, extracurricular activities and social support among Brazilian internship medical students: a cross-sectional analysis. **BMC Medical Education**, v. 20, n. 1, 81, 2020. DOI: 10.1186/s12909-020-01998-6.
19. PARK, Yonguk et al. Because excellencism is more than good enough: on the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. **Journal of Personality**, 2022.
20. ALVES, Sérgio A. et al. Burnout and dropout intention in medical students: the protective role of academic engagement. **BMC Medical Education**, v. 22, n. 1, 83, 2022.