



A SÍNDROME DE *BURNOUT* E OS UNIVERSITÁRIOS: PARTICULARIDADES DE INCIDÊNCIA EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

Bárbara Chiari Aroeira Mendes¹ e Rodrigo dos Reis Oliveira²

¹ UFMG/Departamento de Psicologia /FAFICH, barbara.aroeira@gmail.com

² UFMG/Faculdade de Ciências Econômicas, rodsorei@ufmg.br

Resumo: A Síndrome de *Burnout*, decorrente do estresse crônico no trabalho, gera exaustão emocional, despersonalização e baixa realização. Seu impacto é observado na universidade, onde a sobrecarga de estudos afeta os estudantes. Este trabalho visa verificar a incidência dessa síndrome entre alunos de Psicologia na universidade, com base em pesquisas anteriores. Ademais, pretende-se discutir formas de prevenção, consoante os estudos de Tarnowski.

Palavras-chave: *Burnout*, estudantes, Psicologia, estresse, prevenção, Saúde Mental.

1. Introdução

A Síndrome de *Burnout* (SB) pode ser definida como uma síndrome de exaustão emocional que pode afetar trabalhadores e estudantes que se encontram com recursos emocionais esgotados e desenvolvem “atitudes cínicas e sentimentos negativos para lidar com suas práticas profissionais” (Maslach & Jackson, 1981, In: Mota *et al.*, 2017), afetando o contato interpessoal e a autopercepção desses sujeitos, insatisfeitos com a sua atividade e com o seu desempenho.

Benevides-Pereira (2002, In: Mota *et al.*, 2017), descreve como alguns sintomas da Síndrome de *Burnout*:

fadiga constante e progressiva; distúrbios do sono; dores musculares; irritabilidade; perda de iniciativa; incapacidade para relaxar; falta de atenção e de concentração; alterações da memória; impaciência; tendência ao isolamento; absenteísmo; perda de interesse pelo trabalho (Mota *et al.*, 2017, p. 248)

Gil-Monte (2005, In: Mota *et al.*, 2017), acrescenta a estes a dimensão da culpabilização do sujeito em relação ao seu próprio trabalho.

Grupo de Pesquisa Texto Livre	Belo Horizonte	v.17	n.1	2024.1	e-ISSN: 2317-0220
-------------------------------	----------------	------	-----	--------	-------------------

Realização:

Apoio:

Produção:





Originalmente, a Síndrome de *Burnout* foi estudada no contexto das profissões de cuidado com outras pessoas, como a medicina e a enfermagem, mas, com as mudanças do mercado de trabalho e dos processos produtivos, a SB é verificada e estudada em diversos contextos, incluindo o ambiente acadêmico. No âmbito acadêmico, a SB afeta estudantes, professores e pesquisadores, manifestando-se por meio de sintomas como exaustão emocional, despersonalização e uma reduzida sensação de realização pessoal (Tarnowski & Carlotto, 2007).

No contexto acadêmico, a SB tem sido objeto de crescente atenção e pesquisa. Estudantes de diversas áreas, especialmente os da área da Saúde, como medicina, enfermagem e psicologia, estão particularmente suscetíveis ao acometimento pela síndrome (Mota *et al.*, 2017).

Tarnowski & Carlotto (2007) destacam que existem fatores estressores próprios da formação de alunos da área da saúde, como o contato, na prática, com “uma das mais explícitas demonstrações do limite do homem - a doença e a morte” (p. 174). Nesse aspecto, as autoras destacam que “o contato direto dos estudantes com outros seres humanos coloca-o diante de sua própria vida, sua própria saúde ou doença, seus próprios conflitos e frustrações” (p.174), tornando o percurso mais delicado, permeado por aspectos subjetivos e tornando os acadêmicos um grupo de risco para a SB.

2. Contextualização teórica

A partir da leitura de publicações a respeito da Síndrome de *Burnout* (SB) em ambientes acadêmicos e, mais especialmente, em cursos da área da saúde, foram reunidas e comparadas algumas informações. Nos trabalhos de Mota *et al.* (2017), Tarnowski & Carlotto (2007), Tomaschewski-Barlem *et al.* (2013) e Cazolari *et al.* (2020), foram identificados fatores de risco para o desenvolvimento da SB por acadêmicos.

Grupo de Pesquisa Texto Livre	Belo Horizonte	v.17	n.1	2024.1	e-ISSN: 2317-0220
-------------------------------	----------------	------	-----	--------	-------------------

Realização:

Apoio:

Produção:





Mota *et al.* (2017) descrevem uma mudança nos processos de formação acadêmica e um excesso de tarefas, projetos de extensão, pesquisa e horas de estágio. Ademais, Tomaschewski-Barlem *et al.* (2013) destacam como fatores estressores a elevada carga horária das disciplinas e atividades e tarefas extraclasse, em especial, nos cursos da área da saúde. Estes fatores, relacionados a um número crescente de estudantes trabalhadores (Mota *et al.*, 2017), ocasionam um aumento nos sintomas da SB verificados nos discentes.

Tomaschewski-Barlem *et al.* (2013) e Cazolari *et al.* (2020) elaboram que a graduação, em muitos casos, promove a piora da qualidade de vida dos acadêmicos. Por conta das atividades e exigências, muitos estudantes renunciam ao lazer, aos cuidados com a própria saúde e ao tempo com seus amigos e familiares.

No trabalho de Tomaschewski-Barlem *et al.* (2013), há também um destaque para a distinção entre teoria e prática encontrada em muitos cursos, potencializando os aspectos de frustração e insatisfação, promovendo um distanciamento dos estudos.

Ao tratar, especificamente, dos cursos da área da saúde, Mota *et al.* (2017) realizam uma revisão de literatura e verificam que os fatores de risco para a Síndrome de *Burnout* se apresentam desde os primeiros períodos, mas o momento decisivo para o seu desencadeamento é o início dos estágios. Neste momento, medos, ansiedade e desamparo aparecem com as dificuldades da prática profissional (Tarnowski & Carlotto, 2007).

Nos discentes de Psicologia, Tarnowski & Carlotto (2007) verificaram que o modelo de formação acadêmica, com a leitura e apresentação de casos clínicos desde o início do curso, pode influenciar no nível de ansiedade experienciado por estes sujeitos. Nesse trabalho, atribui-se, especialmente ao início da parte prática do percurso universitário, a carga emocional desencadeada pelo curso (Mota *et al.*, 2017).



Síndrome de *Burnout*, é necessário pontuar que há um risco que estes estudantes ingressem no mercado de trabalho adoecidos, estafados. E, principalmente por se tratarem de profissionais da saúde emocional, é necessário que ocorra um cuidado, em primeiro lugar, com a própria saúde.

Este cuidado, assim como a abordagem da Síndrome de *Burnout*, deve ser pensado em vários âmbitos: instituições de ensino, supervisões, processos de psicoterapia individuais, aspectos psicossociais e socioeconômicos, questões de raça e de gênero, convívio familiar, etc.

Para além da responsabilização do estudante a respeito do cuidado com a própria saúde, é necessária uma construção institucional para, além de formar profissionais qualificados, permitir que eles cheguem ao final do curso com menos exaustão, menos adoecidos. Logo, são imprescindíveis estratégias de prevenção e intervenção, como a promoção de um ambiente de apoio e a implementação de políticas institucionais que reconheçam e mitiguem os fatores de estresse para os discentes.

Mota *et al.* (2017) ressaltam que, para além da busca de uma melhor qualidade de vida para os estudantes, a reflexão dos universitários a respeito de seu ensino e o cuidado para evitar fatores estressores na formação desses sujeitos contribui para um melhor aproveitamento dos estudos e para um melhor rendimento acadêmico. Portanto, para a formação de bons profissionais da saúde, com disposição para o cuidado, é imprescindível um percurso acadêmico que pense em seu bem-estar e na promoção da saúde, inclusive, destes indivíduos.

Referências Bibliográficas.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. *Burnout*: o processo de adoecer pelo trabalho. In: BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T., org. ***Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador***. São Paulo/SP: Editora Casa do Psicólogo, 2002. p. 21-91.



Universidade Federal de Minas Gerais
UEADSL 2024.1 - Liberdade e Cidadania

Universidade, EaD e Software Livre

CAZOLARI, P. G. *et al.* *Burnout* and Well-Being Levels of Medical Students: a Cross-Sectional Study. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 4, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20190138>.

GIL-MONTE, P. R. Factorial validity of the Maslach *Burnout* Inventory (MBI-HSS) among Spanish professionals. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo/SP, v. 39, n. 1, p. 1-8, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n1/01.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2024.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1981.

MOTA, Í. D. da M. *et al.* Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, Florianópolis/SC, v. 29, n. esp., p. 243-256, dez. 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29nespp243/35497>.

NOGUEIRA-MARTIN, M. C. F. **Humanização das relações assistenciais: a formação do profissional de saúde**. São Paulo/SP: Casa do Psicólogo, 2002.

TARNOWSKI, M. & CARLOTTO, M. S.. Síndrome de *Burnout* em estudantes de psicologia. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto/SP, v. 15, n. 2, p. 173-180, dez. 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2007000200004&lng=pt&nrm=iso.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G. *et al.* Manifestações da síndrome de *Burnout* entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 22, n. 3, p. 754-762, jul./set. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000300023>.



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons Atribuição - Compartilha Igual (CC BY-SA- 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução com a citação dos autores fonte original e sob a mesma licença.

Grupo de Pesquisa Texto Livre	Belo Horizonte	v.17	n.1	2024.1	e-ISSN: 2317-0220
-------------------------------	----------------	------	-----	--------	-------------------

Realização:

Apoio:

Produção:

