

SÍNDROME DE BURNOUT: UM ESTUDO SOBRE SUA PREVALÊNCIA E IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Allana Brenda Mendes da Silva¹
Carla Bittencourt Felício Zanette²

Data de submissão: 04/03/2024
Data de aprovação: 20/05/2024

RESUMO

A Síndrome de Burnout é um fenômeno psicológico complexo relacionado ao estresse crônico, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Este estudo consiste em uma análise bibliográfica exploratória que buscou examinar a literatura existente para compreender a prevalência e os impactos dessa síndrome específica em estudantes universitários. A revisão bibliográfica incluiu uma análise sistemática de artigos científicos, teses e relatórios relevantes publicados até a data de corte em setembro de 2021. Foram utilizadas bases de dados renomadas, como PubMed, Embase, LILACS, SciELO e o banco de teses e dissertações da Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), com palavras-chave específicas, como "Síndrome de Burnout", "estudantes universitários" e "saúde mental". Os resultados desta pesquisa indicam uma crescente preocupação com a incidência da Síndrome de Burnout entre estudantes universitários.

Palavras-Chave: Síndrome de Burnout; Estudantes universitários; Impactos; Saúde Mental.

ABSTRACT

Burnout Syndrome is a complex psychological phenomenon related to chronic stress, characterized by emotional exhaustion, depersonalization and decreased personal fulfillment. This study consists of an exploratory bibliographic analysis that sought to examine the existing literature to understand the prevalence and impacts of this

¹ Graduandos do Curso de Psicologia da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim-ES:
allanabmendes@gmail.com

² Professora orientadora – Faculdade Multivix Cachoeiro – Mestra em Cognição e Linguagem pela UENF – carlabfelicio@hotmail.com

specific syndrome in university students. The bibliographic review included a systematic analysis of scientific articles, theses and relevant reports published up to the cutoff date in September 2021. Renowned databases were used, such as PubMed, Embase, LILACS, SciELO and the Coordination's theses and dissertations bank of Higher Education Personnel Improvement (Capes), with specific keywords, such as "Burnout Syndrome", "university students" and "mental health". The results of this research indicate a growing concern about the incidence of Burnout Syndrome among University students.

Keywords: Burnout Syndrome; University students; Impacts; Mental health.

1 INTRODUÇÃO

No contexto acadêmico, os estudantes se deparam com uma série de desafios e expectativas inerentes à sua trajetória educacional. Desde o início da formação, quando buscam adquirir competências cruciais para seus futuros profissionais, o período de transição para o ensino superior é permeado por sentimentos de ansiedade diante das transformações e das demandas tanto institucionais quanto acadêmicas. Estes novos requisitos demandam uma adaptação por parte dos alunos, impelindo-os a desenvolver estratégias que assegurem sua permanência e sucesso no ensino superior, e subsequentemente, na pós-graduação (MESSAS et al., 2015).

A Síndrome de Burnout surge como um tema de crescente relevância no cenário educacional, constituindo motivo de preocupação tanto para profissionais da saúde quanto para educadores e gestores acadêmicos (KORDZANGANEH et al., 2021). A compreensão da prevalência e dos impactos desta síndrome em estudantes universitários é crucial para a promoção de ambientes acadêmicos mais saudáveis e para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção eficazes.

Esta pesquisa se concentrará na análise qualitativa da literatura existente sobre a Síndrome de Burnout em estudantes universitários, buscando compreender de maneira aprofundada as vivências, fatores contextuais e consequências associadas a esse fenômeno. A abordagem qualitativa proporcionará uma exploração mais minuciosa dos relatos e percepções dos estudantes, conferindo uma visão mais abrangente e contextualizada da Síndrome de Burnout.

Diante deste contexto, emerge o seguinte questionamento de pesquisa: Como

a Síndrome de Burnout se manifesta em estudantes universitários, quais são os fatores contextuais que contribuem para o seu desenvolvimento e quais são os impactos desta síndrome na saúde mental desses jovens?

Para solucionar o questionamento de pesquisa, é imperativo investigar as experiências vivenciadas pelos estudantes, assim como os elementos que podem desencadear ou mitigar a Síndrome de Burnout. Além disso, é preciso compreender os efeitos desta síndrome na saúde mental dos estudantes e como ela influencia seu desempenho acadêmico e bem-estar geral.

A exaustão profissional, comumente referida como 'burnout', representa um estado de completo esgotamento, no qual a energia necessária para um funcionamento pleno se esvai por completo (KOROPETS et al., 2019). Este fenômeno teve sua origem nos Estados Unidos, inicialmente empregado para descrever a deterioração observada em trabalhadores, sobretudo aqueles dedicados a serviços de assistência social. O termo foi introduzido por Freudenberger em 1974, ao analisar o estado físico e mental de jovens e voluntários que atuavam em uma clínica de desintoxicação. Surpreendentemente, constatou-se que, em curto prazo, esses indivíduos passavam a demonstrar sinais de irritabilidade, exaustão extrema e desenvolviam uma atitude cínica em relação aos pacientes, a ponto de evitá-los (BUENDIA, 1998).

A exaustão emocional abrange sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia; sensação de baixa energia, fraqueza, preocupação; aumento da suscetibilidade para doenças, cefaleias, náuseas, tensão muscular, dor lombar ou cervical, distúrbios do sono. O distanciamento afetivo provoca a sensação de alienação em relação aos outros, sendo a presença destes muitas vezes desagradável e não desejada. Já a baixa realização profissional ou baixa satisfação com o trabalho pode ser descrita como uma sensação de que muito pouco tem sido alcançado e o que é realizado não tem valor (TRIGO, et al p. 225).

Durante anos de pesquisa empírica, Gómez et al. (1997) meticulosamente definiram o burnout, recorrendo a questionários, entrevistas e observações diretas de trabalhadores em diversas profissões. Ao longo desse processo, os profissionais perceberam que o estudo dessa síndrome passou por várias fases até alcançar sua conceituação plena.

A abordagem clínica inicial propunha que a síndrome estava diretamente ligada

à atividade laboral, sendo sua manifestação determinada pela natureza específica de cada profissão. No entanto, a concepção psicossociológica expandiu essa compreensão, considerando o burnout como uma resposta ao estresse crônico gerado pela interação do indivíduo com seu ambiente de trabalho e suas dinâmicas sociais (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

O início da investigação sobre a Síndrome de Burnout gerou considerável controvérsia. Inicialmente, era vista como um fenômeno unidimensional. No entanto, logo se percebeu que se tratava de um processo complexo, influenciado por uma variedade de fatores. A base teórica do Burnout foi solidificada com a definição de Maslach e Jackson (1981), que a conceituaram como um fenômeno multifatorial, composto por elementos interdependentes: Despersonalização, Exaustão Emocional e Redução da Realização Profissional.

Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) a dimensão da exaustão emocional se manifesta como um profundo estado de tensão emocional, resultando em sensações de esgotamento e escassez de recursos emocionais para enfrentar as demandas da prática profissional. Este aspecto representa a experiência individual na síndrome de Burnout. Por outro lado, a despersonalização surge como um desdobramento, envolvendo a adoção de atitudes muitas vezes negativas, e por vezes até cínicas e indiferentes, em relação às pessoas que estão em contato direto com o profissional, ou seja, aquelas que compõem sua clientela ou com as quais ele interage profissionalmente. (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

Além disso, a falta de realização profissional é uma faceta que se caracteriza pela inclinação a se sentir insatisfeito com as condições que afetam as habilidades interpessoais essenciais para o exercício da profissão. Isso influencia diretamente a forma como o profissional se relaciona com as pessoas, bem como com a organização do ambiente de trabalho. Essa insatisfação pode impactar significativamente a qualidade do atendimento prestado e a eficiência no desempenho das tarefas profissionais (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). Essas três dimensões, quando entrelaçadas, formam o quadro complexo e multifacetado da Síndrome de Burnout. (MASLACH; JACKSON, 1981)

Conforme França (2008) destaca, os sintomas da Síndrome de Burnout podem ser classificados em quatro categorias distintas: psíquicos, físicos, comportamentais e emocionais. No âmbito dos sintomas físicos, observa-se uma persistente e progressiva sensação de fadiga, juntamente com distúrbios do sono. No aspecto

psíquico, evidencia-se uma redução na capacidade de fixar e evocar memórias, associada a déficits de atenção e concentração. Além disso, nota-se uma diminuição na habilidade de tomar decisões.

No que concerne às mudanças emocionais, destaca-se a prevalência da falta de ânimo, levando o indivíduo a experimentar uma gradual perda de prazer na execução de suas tarefas, bem como na manifestação de entusiasmo. Como resultado, é comum a ocorrência frequente de quadros de depressão e ansiedade, os quais podem ser influenciados por variáveis situacionais. Por fim, em relação aos distúrbios comportamentais, observa-se uma inclinação para o isolamento social, o que pode acarretar dificuldades para se comunicar com colegas de trabalho e clientes. Isso, por sua vez, torna comum a evitação de interações sociais por parte da pessoa (FRANÇA, 2008).

A Síndrome de Burnout é comumente observada em profissionais que mantêm uma relação direta e constante de trabalho com outras pessoas, sendo mais prevalente naqueles que frequentemente enfrentam sobrecarga de trabalho. Esta condição é especialmente comum em profissões cuja função envolve ajudar ou assistir pessoas, como enfermeiros, médicos e professores (BORGES; CARLOTTO, 2004). Os primeiros estudos sobre essa síndrome foram realizados em profissionais que desempenhavam funções de auxílio ou assistência, particularmente em setores de saúde e assistência social. De fato, diversos estudos têm focalizado principalmente nesses profissionais, que desempenham papéis essenciais na prestação de cuidados e no desenvolvimento de outras pessoas.

De acordo com Maslach e Leiter (1997), indivíduos com um nível educacional mais elevado tendem a apresentar uma maior propensão ao Burnout. Entre os sintomas mais comuns estão a despersonalização e a exaustão emocional, em comparação com pessoas com um nível de escolaridade mais baixo. Além disso, a escala de realização profissional também é influenciada por esse fator, visto que pessoas com menor escolaridade tendem a se sentir menos realizadas. O senso de realização pessoal muitas vezes está correlacionado com o reconhecimento e o status associados a muitas profissões de nível superior (MASLACH; LEITER, 1997).

Os sintomas associados à Síndrome de Burnout não se limitam aos profissionais já inseridos no campo. Durante o período de formação, os estudantes encaram trabalhos desafiadores, jornadas extenuantes e estão sujeitos a práticas supervisionadas e estágios curriculares (CHRISTOFOLETTI et al, 2007). Esses

elementos podem desencadear sinais de exaustão tanto emocional quanto física. Pesquisas que analisaram estudantes de diversos cursos de graduação corroboram a prevalência da Síndrome de Burnout entre universitários, independentemente da etapa de formação em que se encontram. Esse fenômeno se revela como um componente essencial para a comprometimento da eficiência profissional e para o afastamento dos estudos (GUIMARÃES, 2014).

“[...] quando o estudante encontra dificuldades em se adaptar em meio às situações próprias da profissão, ou mesmo quando não se mostra satisfeito com a escolha profissional, podem ser identificadas fontes de sofrimento e estresse, que podem levá-lo ao desenvolvimento do burnout.” (TOMASCHEWSKI BARLEM et al, 2013. p. 755)

Dentre as investigações realizadas na literatura, as pesquisas voltadas para estudantes da área da saúde predominaram. Cristofolletti et al. (2007) conduziram um estudo abrangente com alunos de Fisioterapia, revelando pontuações moderadas nos indicadores de exaustão emocional e despersonalização, indicando sinais de estresse consonantes com a Síndrome de Burnout. Os mesmos autores destacam que a fase de estágio, realizada durante a pesquisa, desempenhou um papel preponderante no surgimento dos sintomas. Isso ocorre pois os acadêmicos, além de serem expostos à prática profissional, também estão sujeitos às exigências da supervisão e avaliação docente.

Ao examinar estudantes de Psicologia, Carlotto et al. (2010) constataram que, no início da graduação, as leituras técnicas e os estudos de caso discutidos em sala de aula podem instigar alguns estudantes a manifestarem sintomas da Síndrome de Burnout. Nos anos finais do curso, os estágios e a interação com os pacientes influenciam o nível de ansiedade, devido à pressão para adotar uma postura profissional e integrar a teoria com a prática. Esses autores descrevem a formação do estudante de Psicologia como uma jornada marcada por episódios de ansiedade, desencadeada pela carga emocional inerente ao curso.

No exame das dimensões do Burnout entre estudantes de Psicologia no início e término do curso, Tarnowski e Carlotto (2007) observaram uma diferença estatisticamente marcante. Concluíram que os alunos que se aproximavam da conclusão apresentavam um nível notavelmente maior de exaustão emocional em comparação com os estudantes iniciantes. Em relação às dimensões de descrença e eficácia profissional, não foram encontradas discrepâncias significantes. (TARNOWSKI; CARLOTTO, 2007)

Ao investigar a ocorrência da Síndrome de Burnout entre estudantes de Enfermagem, Barboza e Beresin (2007) constataram um índice notável na dimensão que envolve a realização profissional. Evidenciaram também uma certa desmotivação associada à escolha profissional, visto que foram detectados valores moderados a médios nas dimensões de exaustão emocional e despersonalização. Em uma pesquisa subsequente realizada por Tomaschewski-Barlem e colaboradores (2013), de natureza qualitativa, foi identificado que fatores como a avaliação contínua por parte dos docentes e atividades extracurriculares desencadeiam a exaustão emocional, um aspecto que necessita da atenção das instituições de ensino superior.

O estudo de Tomaschewski-Barlem e colegas (2013) destacou a presença das três dimensões da Síndrome de Burnout, intimamente ligadas às particularidades enfrentadas pelos estudantes universitários. Isso inclui a carga horária exigente das disciplinas, atividades extraclasse e extracurriculares, a percepção constante de avaliação por parte dos professores, a dicotomia entre teoria e prática, bem como a falta de acolhimento durante as atividades práticas e estágios. Além disso, o contato frequente com situações de sofrimento, a falta de reconhecimento e valorização da profissão de Enfermagem, juntamente com a identificação com as atividades profissionais, também foram apontados como fatores contribuintes, principalmente para a exaustão emocional. Esse cenário, por sua vez, pode resultar em um afastamento dos estudos e um impacto negativo no sentimento de eficácia profissional. (TOMASCHENSKI-BARLEM, et al. 2013)

Em estudo Cecil, Hart e Laidlaw (2014), com estudantes de Medicina de duas universidades do Reino Unido, analisou a associação existente entre os níveis de ocorrência da Síndrome de Burnout e os níveis de atividade física, analisando a influência positiva da atividade física para evitar ou prevenir o aparecimento da síndrome, principalmente, no que engloba a exaustão emocional. A prática de hábitos saudáveis foi considerada um fator primordial na prevenção dos sintomas da síndrome de Burnout que afetam os alunos durante o processo de formação inicial.

De acordo com investigação de Carlotto, Nakamura e Câmara (2006) a Síndrome de Burnout em estudantes universitários de todos os cursos da área da saúde de uma instituição universitária. Foram identificados nos resultados, índice baixo em descrença; identificaram índice baixo/médio de exaustão emocional e índice alto em eficácia profissional. Estes resultados não apresentam, dessa forma, a presença da síndrome. Apontam, dessa forma, a complexidade de fatores que podem

constituir em indicadores da Síndrome de Burnout ainda no processo de desenvolvimento de profissionais da área da saúde, tornando evidente a necessidade de se considerar que diversos fatores associados às três dimensões são referidos contingências da vida estudantil. Em estudo com estudantes de odontologia, Campos et al., (2012) são estimadas a prevalência da Síndrome de Burnout nestes alunos, percebendo que a prevalência de sintomas foi elevada, sendo significativa a relação entre o desempenho do curso e ela, o consumo de medicação devido aos estudos, bem como o pensamento de desistência do curso.

Através dos estudos analisados, é perceptível que a Síndrome de Burnout atinge não apenas aqueles que estão em situação de trabalho, mas também aqueles que ainda estão no processo de formação inicial. A demanda de estudos, se associa ao conceito de sociedade, a qual está cada vez mais em rápida mutação, tende a ser uma das características deste fato (CAMPOS, 2012). O contexto vivenciado pelos estudantes universitários é distinto em diversas situações, todavia os sintomas e os sentimentos são relativamente semelhantes aos dos profissionais no exercício de funções ocupacionais. Apontar as investigações com foco nos estudantes dessa forma se torna um desafio e busca o olhar tanto do profissional como dos gestores da universidade, tornado possível a construção de novos designers para a intervenção e a atuação profissional.

Através da análise dos estudos descritos, foi observada a base teórica predominante é a de Maslach e Jackson (1981) e que o instrumento mais usado para a coleta das informações é o MBI - Maslach Burnout Inventory, estruturado por Maslach e Jackson (1981), com a adaptação de Schaufeli et al., (2002), nomeada de Maslach Burnout Inventory/ Student Survey.

Segundo Carlotto, Nakamura e Câmara (2006) a teoria da Síndrome de Burnout, quando adequada para investigação de alunos, é constituída das seguintes dimensões: a exaustão emocional que é descrita pelo sentimento de estar exausto em razão das exigências do estudo; ineficácia profissional, descrita pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes; Falta de crença, perceptível como o desenvolvimento de uma atitude distanciada e cínica com relação ao estudo.

É percebida que a prevalência da síndrome em alunos, principalmente da área da saúde, é elevada, sendo significativa a relação entre o desempenho dos universitários e os sintomas da síndrome durante o curso, realizando consumo de medicação em razão da exigência dos estudos e sendo comum o pensamento de

desistência BROWN, 2016). A experiência profissional resultante dos estágios também apresenta importante relação com a presença das dimensões relacionadas a síndrome. Segundo Brown (2016) além dos estressores característicos do ensino, a ação direta com pessoas é um fator de suma importância e diferenciado no desencadeamento da síndrome.

O desempenho acadêmico, segundo Leite Filho et al. (2008), é perceptível na execução das atividades inerentes ao ambiente acadêmico. Isso implica na avaliação do estudante com base na sua eficiência, rendimento e habilidades. Miranda et al. (2014) acrescentam que esse desempenho é influenciado por três fatores principais: o corpo docente, o corpo discente e a instituição de ensino superior (IES). Nesse contexto, Gomes et al. (2020) salientam que a satisfação global do estudante está diretamente relacionada à qualidade dos profissionais que compõem o quadro da instituição. No entanto, é crucial ressaltar que o estudante desempenha um papel central em sua própria formação, sendo o esforço pessoal o fator preponderante para alcançar resultados significativos a longo prazo na construção da sua identidade profissional.

A avaliação do desempenho acadêmico frequentemente se utiliza do Coeficiente de Rendimento Acadêmico (CRA). Como esclarecem Ferreira e Crisóstomo (2011), esse índice é calculado considerando as notas obtidas em todas as disciplinas e atividades ao longo do curso, desde o início até a conclusão. A fórmula aplicada leva em conta a carga horária e as notas conquistadas nas disciplinas, excluindo aquelas que foram canceladas, dispensadas, assim como trancamentos de matrícula e atividades complementares.

Genari (2006) argumenta que o desempenho acadêmico inferior pode ser atribuído a fatores tanto internos quanto externos. Os primeiros se referem às características inerentes ao indivíduo, enquanto os segundos exercem um impacto indireto sobre o desempenho dos estudantes. Entre as causas internas, destacam-se os aspectos relacionados ao desenvolvimento intelectual, aos elementos afetivo-emocionais, à motivação e aos relacionamentos interpessoais. Já entre as situações externas, ressaltam-se as condições socioeconômicas, a necessidade de trabalho e os aspectos concernentes às instituições, como a estrutura, a hierarquia administrativa, as questões burocráticas, salariais, os recursos pedagógicos e a formação docente.

Ao longo da trajetória acadêmica, diversos elementos têm o potencial de

influenciar o rendimento dos estudantes, conforme destacam Torquato et al. (2015). Isso inclui desde hábitos prejudiciais, passando pela pressão exercida pelos professores, até os padrões individuais e os compromissos que o aluno deve cumprir. Essa influência decorre das modificações na capacidade de raciocínio lógico, memorização e interesse pelo processo de aprendizagem.

A vida universitária, segundo Mondardo e Pedon (2005), pode propiciar o surgimento de situações estressantes, visto que representa um acréscimo considerável nas responsabilidades, na ansiedade e na competitividade. Adicionalmente, a universidade se configura como o ambiente em que o estudante adota uma rotina de estudos intensa, abraçando tarefas que exigem dedicação e um desempenho elevado.

Sadir et al. (2010) sustentam que a sobrecarga de estresse, para além dos danos à saúde individual, desencadeia o surgimento de enfermidades e compromete tanto a qualidade de vida quanto a produtividade humana. Corroborando essas análises, Galbraith e Merrill (2015) enfatizam que o grau de Esgotamento Profissional incide diretamente sobre a eficácia e o desempenho de um estudante universitário, destacando que a dimensão crítica é a exaustão. Ademais, a eficácia está intrinsecamente ligada ao rendimento acadêmico. Nessa perspectiva, os pesquisadores afirmam que a quantidade de horas dedicadas ao trabalho e a exaustão mental podem ter um impacto negativo na eficácia ao longo da jornada acadêmica, conseqüentemente afetando o desempenho do aluno.

O objetivo geral deste estudo é analisar, por meio de uma abordagem qualitativa de revisão bibliográfica, a Síndrome de Burnout em estudantes universitários, com o intuito de compreender a sua prevalência e o impacto na saúde mental desses jovens em processo de formação. Ademais, os objetivos específicos incluem a identificação dos principais fatores contextuais associados à manifestação da Síndrome de Burnout, a análise das experiências e percepções dos estudantes em relação a essa síndrome, e a avaliação dos seus efeitos na saúde mental e bem-estar dos estudantes. Por meio desta pesquisa, almeja-se fornecer insights valiosos para a compreensão e abordagem da Síndrome de Burnout em contextos acadêmicos, visando promover ambientes mais saudáveis e propícios ao desenvolvimento integral dos estudantes.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa se caracteriza como um estudo bibliográfico e exploratório, adotando o método de revisão sistemática. Neste tipo de abordagem, as narrativas têm uma natureza qualitativa, dado que a seleção dos textos empregados na pesquisa é guiada pela expertise de diversos autores que se dedicam à investigação e produção científica na área de psicologia, não aderindo a um critério sistemático ou quantitativo para tal seleção (BERNARDO, NOBRE, JATENE, 2003).

As informações e dados pertinentes à síndrome de burnout foram coletados através de fontes de dados renomadas, tais como o MEDLINE (acessado via PubMed), Embase, Scopus, LILACS, SciELO e o banco de teses e dissertações disponibilizado pela Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes). A estratégia de busca adotada foi uniforme para todas as bases de dados. Destacam-se como referências preponderantes os estudos de Bock, Gomez e Leon.

Para a localização de artigos pertinentes, foram aplicados os termos propostos nos Descritores de Ciências da Saúde (DECs), combinados de modo a proporcionar um enfoque abrangente e rigoroso, a saber: "Síndrome de Burnout", "estudantes universitários" e "saúde mental".

3 DISCUSSÃO

3.1 Prevalência da Síndrome de Burnout entre estudantes universitários

Conforme o relatório divulgado pelo FONAPRACE (2014), em uma amostragem de 939.604 estudantes pertencentes às Instituições Federais de Ensino Superior (IFES), 79,8% (794.804) afirmaram ter experimentado desafios emocionais nos últimos doze meses. A ansiedade foi o transtorno emocional mais comumente mencionado pelos estudantes, totalizando 58,36% dos relatos. Em segundo lugar, apareceu a sensação de desânimo e falta de motivação para realizar atividades, abrangendo 44,72% da amostra. Dentre os estudantes pesquisados, 30,45% (286.151) já buscaram suporte psicológico.

De acordo com o levantamento nacional sobre o consumo de álcool, tabaco e outras substâncias entre estudantes universitários das 27 capitais brasileiras, conduzido pela Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas, os sintomas de "sofrimento psicológico" mais frequentemente relatados nos últimos 30 dias incluíram "nervosismo" e "inquietação ou agitação". Esse quadro foi identificado por 11.036 universitários.

Em consonância, Padovani e colaboradores (2014) conduziram uma pesquisa

envolvendo 3.587 estudantes de seis instituições de ensino superior no Brasil, utilizando os mesmos instrumentos para avaliar indicadores de saúde mental. Os resultados indicaram que 52,88% dos 783 indivíduos da amostra apresentavam sintomas de estresse (medidos pela Escala de Stress Lipp); 13,54% dos 709 estudantes evidenciaram sintomas ansiosos (mensurados pelos inventários BAI e IDATE); 7,26% dos 689 graduandos apresentaram quadros depressivos (avaliados pelo BDI); e 5% dos 468 indivíduos mostraram sinais de burnout (medidos pelo MBI-SS).

Estudos internacionais também abordaram a saúde mental de estudantes universitários, evidenciando a presença de indicadores psicopatológicos. O relatório anual da AUCCCD (2011-2012) revelou que, entre os 319.634 estudantes que procuraram atendimento psicológico em universidades dos EUA, Canadá, Europa, Ásia, Oriente Médio e Austrália, 41,6% apresentavam ansiedade e 36,4% enfrentavam quadros de depressão. Uma pesquisa da NUS (National Union of Students) em 2015, com uma amostra de 1.093 estudantes universitários, indicou que 78% dos respondentes enfrentaram problemas de saúde mental. Blanco e colaboradores (2008), ao entrevistarem 2.188 estudantes universitários nos EUA, identificaram a prevalência de transtornos de personalidade e ansiedade em 17,68% e 11,94%, respectivamente.

Uma pesquisa conduzida pela ACHA (American College Health Association) com 79.266 estudantes de 140 instituições nos EUA identificou que, dentre os fatores que afetaram o desempenho acadêmico dos estudantes ao longo de um ano, o estresse foi o mais citado (30,3%), seguido pela ansiedade (21,8%). Conforme o relatório anual do CCMH (Center for Collegiate Mental Health) de 2015-2016, entre os 51.567 estudantes universitários entrevistados, ansiedade, depressão e estresse foram os fatores mais prevalentes, afetando 61%, 49% e 45,3% dos estudantes, respectivamente. Ademais, os pesquisadores observaram que a depressão, a ansiedade generalizada e a ansiedade social apresentaram uma tendência de aumento nos últimos seis anos.

Bayram&Bilgel (2008) investigaram sintomas de estresse, ansiedade e depressão em 1.617 estudantes universitários, identificando níveis moderados ou superiores de depressão, ansiedade e estresse em 27,1%, 47,1% e 27% da amostra, respectivamente. Uma pesquisa recente com 6.504 estudantes universitários do Reino Unido realizada pela UNITE STUDENTS em 2016 revelou que 12% (780) dos

respondentes consideravam ter enfrentado problemas de saúde mental, como depressão, esquizofrenia ou transtorno de ansiedade. Ademais, 32% (2.081) relataram ter se sentido "deprimidos" com frequência nas últimas quatro semanas anteriores à pesquisa.

Schaufeli e colaboradores (2002), em um estudo envolvendo 1.661 estudantes universitários de diversas instituições na Europa, identificaram a prevalência de burnout entre os graduandos.

É evidente que os estudantes universitários enfrentam uma vulnerabilidade significativa em relação ao bem-estar psicológico e à saúde mental, devido a uma variedade de fatores. Nesse contexto, torna-se imperativo que se implementem recursos de apoio, os quais desempenham um papel crucial ao auxiliar os alunos mais vulneráveis a progredirem em seus estudos (BROWN, 2016). Por conseguinte, as instituições de ensino devem reavaliar suas políticas de saúde mental, a fim de garantir a implementação de medidas de intervenção e prevenção direcionadas para promover o bem-estar psicológico dos estudantes ao longo de sua trajetória acadêmica. (CARLOTTO, NAKAMURA E CÂMARA, 2006)

Além disso, é crucial reconhecer o papel central que os estudantes desempenham no desenvolvimento social e econômico do país. Isso sublinha ainda mais a necessidade premente de conduzir novos estudos e pesquisas no campo da saúde mental, bem como na identificação da prevalência de sintomas psicopatológicos entre os alunos do ensino superior conforme destacado por Padovani e colaboradores (2014) e Brown (2016).

3.2 Fatores contextuais associados à Síndrome de Burnout

As influências ambientais são componentes cruciais no entendimento da Síndrome de Burnout em acadêmicos. O ambiente familiar desempenha um papel significativo, pois pode tanto fornecer um suporte emocional essencial quanto gerar pressões adicionais. Estudantes provenientes de famílias com expectativas acadêmicas elevadas podem enfrentar um nível adicional de pressão para alcançar o sucesso (GIL-MONTE, 2003; MASLACH, 2009).

Além disso, as condições socioeconômicas também desempenham um papel importante. Estudantes que enfrentam desafios financeiros podem se deparar com uma carga emocional adicional, à medida que lidam com preocupações sobre o custo da educação e a necessidade de equilibrar trabalho e estudos (ABACAR et al., 2021).

O ambiente acadêmico em si pode ser um fator significativo na Síndrome de Burnout. A carga de trabalho intensa, a pressão por notas elevadas e as expectativas dos professores podem contribuir para o estresse e a sobrecarga emocional dos estudantes. Além disso, a competitividade entre os alunos pode criar um ambiente que promove a exaustão e o esgotamento (BATISTA E CASTRO, 2022). A organização do curso também desempenha um papel crucial. Programas acadêmicos com estruturas rígidas e exigências inflexíveis podem aumentar a probabilidade de Burnout. É fundamental que as instituições de ensino avaliem suas práticas acadêmicas e considerem medidas para promover um ambiente mais equilibrado e saudável.

As características individuais dos estudantes também desempenham um papel na Síndrome de Burnout. Diferenças na personalidade, habilidades de enfrentamento e níveis de resiliência podem influenciar a forma como os estudantes lidam com o estresse acadêmico. Alunos que têm dificuldade em estabelecer limites ou em buscar apoio quando necessário podem estar em maior risco de desenvolver Burnout (GUIMARÃES, 2014). Além disso, experiências passadas de trauma ou desafios emocionais podem impactar a maneira como os estudantes lidam com as pressões do ambiente universitário. É crucial que os profissionais de saúde mental e educadores estejam atentos a esses fatores individuais e ofereçam apoio personalizado quando necessário (GIL-MONTE, 2003; MASLACH, 2009).

3.3 Impactos na saúde mental e bem-estar

A Síndrome de Burnout pode ter uma série de consequências psicológicas significativas para os estudantes. Isso inclui um aumento na prevalência de sintomas de ansiedade e depressão. Os estudantes que vivenciam Burnout podem relatar sentimentos de desesperança, desmotivação e um declínio na autoestima (CARLOTTO, 2010; GIL-MONTE, 2008). É fundamental que esses impactos sejam levados a sério e que sejam implementadas medidas para oferecer apoio e tratamento adequados.

Além das implicações psicológicas, a Síndrome de Burnout também pode ter consequências físicas e comportamentais. Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) explicam que estudantes que enfrentam Burnout podem experimentar problemas de sono, fadiga crônica e até mesmo sintomas físicos como dores de cabeça e problemas gastrointestinais. Além disso, a síndrome pode afetar os padrões de alimentação e

atividade física dos estudantes, contribuindo para um ciclo de saúde física e mental comprometida.

O impacto do Burnout no desempenho acadêmico dos estudantes é um aspecto crítico a ser considerado. Estudantes que enfrentam essa síndrome podem apresentar uma queda significativa no rendimento acadêmico, resultando em notas abaixo do potencial e até mesmo interrupções na progressão do curso (BATISTA E CASTRO, 2022). Compreender essa relação entre Burnout e desempenho acadêmico é crucial para o desenvolvimento de estratégias que promovam o sucesso e o bem-estar dos estudantes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer desta pesquisa tornou-se evidente que a Síndrome de Burnout é um fenômeno de relevância inegável no contexto acadêmico, afetando significativamente a saúde mental e o bem-estar dos graduandos. Os desafios inerentes à trajetória educacional, aliados às expectativas e pressões associadas ao ambiente acadêmico, propiciam um terreno fértil para o desenvolvimento do burnout.

Os resultados apresentados demonstram que a Síndrome de Burnout é uma realidade vivenciada por um significativo número de estudantes universitários. Suas manifestações físicas e emocionais deixam uma marca inesquecível na experiência acadêmica, comprometendo o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes.

Mediante a leitura das produções científicas, foi possível concluir que os fatores contextuais desempenham um papel preponderante na prevalência dessa síndrome. Desde as exigências curriculares até os desafios pessoais e sociais, cada aspecto do ambiente acadêmico contribui para a complexidade dessa questão. É imperativo que as instituições de ensino e os profissionais da saúde mental estejam atentos a esses elementos, a fim de implementar estratégias de prevenção e intervenção eficazes.

A compreensão aprofundada da Síndrome de Burnout em estudantes universitários não apenas enriquece o campo da saúde mental, mas também tem implicações práticas significativas. Ao reconhecer os desafios específicos enfrentados pelos estudantes, as instituições podem desenvolver medidas mais assertivas para promover ambientes acadêmicos saudáveis e propícios ao crescimento integral dos alunos.

Há muito ainda o que se refletir e acrescentar sobre a Síndrome de Burnout.

Contudo, a urgência é pensar em estratégias que minimizem esses impactos na Saúde Mental conforme foram apresentados nesta pesquisa. Que este espaço de reflexão das práticas que desencadeiam essa Síndrome agregue novos olhares sobre os estudantes universitários.

AGRADECIMENTOS

Aos professores do curso de psicologia que contribuíram para o “despertar” da temática, à minha orientadora, à Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim, meus sinceros agradecimentos.

5 REFERÊNCIAS

- ABACAR, M., ALIANTE, G. E., & ANTONIO, J. F. (2021). **Stress e estratégias de coping em estudantes universitários**. *Aletheia*, 54(2), 133-144. <http://dx.doi.org/DOI10.29327/226091.54.2-13>
- BATISTA, F. V. C., CASTRO, E. H. B. **Sobrecarga e desmotivação na vida acadêmica: Sentidos atribuídos à pressão do tempo por discentes do 7o ao 12o período de psicologia em instituição pública**. *Revista Educação e Humanidades*, III(1), 270-301. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/10326/7622> Acesso em: 19 de set. de 2023
- BARBOZA JIRA, BERESIN RA. **Síndrome de burnout em graduandos de enfermagem**. Einstein. 2007.11
- BORGES, A. M. B., & CARLOTTO, M. S (2004). **Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem**. *Aletheia*, (19),45-56, 2004.
- BROWN, P. **The invisible problem? Improving students' mental health**. Higher Education Policy Institute. Report 88. UK, 22 set. 2016.
- BUENDÍA, J. **Estrés laboral y salud**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1998.
- CAMPOS, J. A. D. B., CARLOTTO, M. S., & MARÔCO, J. (2012). **Copenhagem Burnout Inventory - Student version: adaptation and transcultural validation for Portugal and Brazil**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(1), 87-89, 2012.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.; OTTO, F. & KAUFFMANN, P. (2009). **Síndrome de Burnout e coping em estudantes de Psicologia**. (2009). *Bol. psicol* vol.59, no.131. São Paulo, dez. 2010.
- CARLOTTO, M. S.; NAKAMURA, A. P.; CÂMARA, S. G. **Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde**. *Psico*, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006.

CARLOTTO, M.; CÂMARA, S. **Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory –StudentSurvey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros.** Psico-USF, v.11, n.2, p. 167-173, 2006.

CARLOTTO, Mary Sandra; CAMARA Sheila Gonçalves. **Escala de Avaliação da Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários:** construção e evidências de validade. Research, Society andDevelopment, v. 9, n. 7, e171974013, 2020.

CECIL, J.; CALUM, M.H.; HART, J. ; LAIDLAW, A. **Behaviour and burnout in medical students.** JournalMedicalEducationOnline, v. 25, n. 19, p. 25209, 2014.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Quem é o psicólogo brasileiro?** São Paulo: 1988.

CHRISTOFOLETTI, G.; TRELHA, C.S; GALERA, M. R.; FERACIN, M.A. **Síndrome de Burnout em acadêmicos de Fisioterapia.** Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.14, n. 2, p. 35-39, 2007.

FERREIRA, A., CRISÓSTOMO, J. **A influência do desempenho acadêmico na carreira profissional:** Um estudo de caso em um curso de engenharia. Revista de Ensino de Engenharia, 30(1), 35-44. 2011.

FRANÇA, F. M., & FERRARI, R. **Síndrome de Burnout e os aspectos sócio demográficos em profissionais de enfermagem.** Acta Paulista Enfermagem, 25(5), 743-748. 2008.

GAINES, J.; JERMIER, J. M. **Emotional exhaustion in a high stress organizations.** Academy of Management Journal, 26, p. 567-586, 1983.

GOMES, A. R. V, et al. **Satisfação dos acadêmicos de Ciências Contábeis:** um estudo com equações estruturais. Race: Revista de Administração, Contabilidade e Economia, 19(1), 75-98. 2020.

GÓMEZ, C. M. V., & GUNDÍN, O. A. (2016). **Estresores académicos percibidos por estudantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos.** Anuario de psicología, 46(2), 90-97.

GOMIDE JR., S.; GUIMARÃES, L. C.; DAMÁSIO, L. F. Q. **Construção e validação de um instrumento de medida de percepção de suporte social no trabalho.** 2004.

GOMIDE Jr., S., & Fernandes, M. N. Saúde Organizacional. Em: M. M. M. Siqueira (Org.), **Medidas do Comportamento Organizacional: ferramentas de diagnóstico e de gestão.** Porto Alegre: Artmed. (2008).

GUIMARÃES, E.R. **A Síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis: pesquisa na cidade de São Paulo.** 2014.12

KORDZANGANEH, Z., et al. **The relationship between time management**

and academic burnout with the mediating role of test anxiety and self-efficacy beliefs among university students. Journal of Medical Education, 20(1), e112142. 2021. Disponível em <http://dx.doi.org/10.5812/jme.112142>. Acesso em 20 de set. de 2023.

KOROPETS, O., FEDOROVA, A., & KACANE, I. **Emotional and academic burnout of students combining education and work.** Proceedings of EDULEARN19, Palma, Mallorca, Spain. 2019. Disponível em: <http://lib.uib.kz/edulearn19/files/papers/2038.pdf>. Acesso em 05 de out de 2023.

LEITE FILHO, G. A et al. **Estilos de aprendizagem x desempenho acadêmico – uma aplicação do teste de Kolb em acadêmicos no curso de Ciências Contábeis.** Anais do Congresso USP de Iniciação Científica em Contabilidade, São Paulo, SP, 5. 2008.

MASLACH, C., JACKSON, S. E. & LEITER, M. P. (1996). **The Maslach Burnout Inventory – Test manual**, (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press. 1196.

MASLACH, C., & Leiter, M. **The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it.** San Francisco: Josey-Bass. 1997.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B. & LEITER, M. P. (2001). **Job burnout.** Annual Review Psychology, 52, 397-422. 2001.

MESSAS, J. T. et al. **O ambiente educacional do curso de Graduação em Enfermagem na perspectiva dos estudantes.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 106-114, 2015.

MIRANDA, G. J. et al. **Determinantes do Desempenho Acadêmico em Ciências Contábeis: Uma Análise de Variáveis Comportamentais.** Anais do Congresso USP de Controladoria e Contabilidade, 2014.

PIO IOM, et al. **Manifestações clínicas da síndrome de burnout em profissionais e estudantes de medicina: uma revisão bibliográfica.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2021; 23:e6517.

SANTOS F. S. et al. **Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina.** Rev. Brasileira de Educação Médica, 41(2): 194-200, 2017.

SCHAUFELI, W. B., LEITER, M. P., MASLACH, C., & JACKSON, S. E. (1996). **MBI General Survey.** Palo Alto. 2002.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G. et al. **Manifestações da Síndrome de Burnout entre Estudantes de graduação em enfermagem.** Texto & Contexto Enfermagem, Florianópolis, v. 22, n.3, p. 754 -62, 2013.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.**

Psiquiatria Clínica, São Paulo, ano 2007, v. 34, n. 5, p. 223-233, 10 dez. 2007.