

CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO

CURSO DE PSICOLOGIA

**FATORES ASSOCIADOS AO DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE
BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

JUAZEIRO DO NORTE, CE

2018

JOSEFA LORENA DE OLIVEIRA VIEIRA

**FATORES ASSOCIADOS AO DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE
BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a coordenação do curso de Psicologia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, como requisito para obtenção do grau de Bacharel.

Orientador: Prof^o Esp. Sílvia Morais de Santana Ferreira

JUAZEIRO DO NORTE, CE

2018

Fatores associados ao desenvolvimento da síndrome de Burnout em estudantes universitários

Josefa Lorena de Oliveira Vieira¹

Sílvia Morais de Santana Ferreira²

Resumo

A síndrome de burnout é compreendida como um esgotamento a nível fisiológico e psicológico, ocasionado por conta de um estresse crônico. Se caracteriza por uma exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Estudiosos hipotetizam que suas raízes podem estar entrelaçadas na formação acadêmica universitária, caracterizada por uma sobrecarga de atividades curriculares e extracurriculares, estágios, exigências acadêmicas e, ao final do curso, ainda há as especulações profissionais e decisões que precisam ser tomadas. Assim, o objetivo geral é identificar quais são os principais fatores desencadeadores para o desenvolvimento do Burnout em jovens universitários. Como objetivos específicos buscou-se identificar as características da síndrome de burnout, reconhecer fatores que influenciam para o acometimento do burnout e compreender as consequências do adoecimento para esse público. Tal estudo foi desenvolvido como revisão bibliográfica, abordando publicações de artigos científicos entre os anos de 2013 a 2017 nas bases de dados Biblioteca Virtual de Saúde-BVS e Scielo. A partir dos descritores, os artigos elegidos foram analisados na íntegra sob o viés dos objetivos, sendo estes alcançados. A partir da análise, é importante ressaltar que além de descrever tal fenômeno, os pesquisadores também trataram a respeito das formas de enfrentamento do burnout envolvendo as dimensões físicas, psíquicas e culturais. Pode-se compreender melhor a relação do fenômeno com o sujeito que é acometido por ele, e o fenômeno com as pessoas que o cercam.

Palavras chaves: Burnout; estudantes universitários; fatores associados.

Abstract

Burnout syndrome is understood as a physiological and psychological exhaustion caused by chronic stress. It is characterized by emotional exhaustion, depersonalization and low professional fulfillment. Scholars hypothesize that its roots may be intertwined in university academic education, characterized by an overload of curricular and extracurricular activities, internships, academic requirements and at the end of the course, professional speculations and decisions that need to be made. Thus, the overall goal is to identify which are the main triggers for the development of Burnout in young college students. The specific objectives were to identify the characteristics of burnout syndrome, to recognize factors that influence burnout, and to understand the consequences of burnout for this public. This study was developed as a bibliographical review, characterized as an exploratory and descriptive research of a qualitative approach, addressing publications of scientific articles between the years of 2013 to 2017 in Biblioteca Virtual de Saúde-BVS and SciELO databases. From the descriptors, the chosen articles were analyzed in full under the bias of the objectives, and these were reached. From the analysis, it is important to emphasize that in addition to describing this phenomenon, the researchers also explored the ways of coping with burnout involving physical, psychic and cultural dimensions. One can better understand the relation of the phenomenon and the subject that is affected by it, and also the phenomenon with the people that surround it.

Keywords: burnout; university students; factors association.

¹Discente do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio

²Docente do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio

1. INTRODUÇÃO

Segundo Tomaschewski-Barlem et al (2013) a síndrome de Burnout está bastante associada a classe de trabalhadores. Portanto, sempre que se fala em Burnout, logo a evocamos em nosso pensamento como doença relacionada ao trabalho. No entanto, pesquisadores tem focado também em outro público: os estudantes universitários. Assim, gerou-se como hipótese o enraizamento dessa síndrome na vida acadêmica.

Caracterizada pelo esgotamento emocional e físico, bem como o baixo nível de adaptação e ajustamento de situações adversas, a síndrome de Burnout apresenta como fator principal o estresse crônico. Esses aspectos estão ligados as sobrecargas de atividades e ao ambiente acadêmico/ocupacional (GALDINO et al, 2016).

Além de desencadear uma série de riscos e prejuízos no organismo – corpo e mente – do sujeito, o burnout também afeta as esferas que perpassam e atravessam as relações interpessoais do estudante, tais como família, círculos de amigos e colegas, entre outros. Devido à sobrecarga de atividades que lhe são exigidas, como as da grade curricular, o estudante começa a adentrar lentamente nesse adoecimento, e quando se dá conta já está usufruindo de medicações, como acontece geralmente para poder conseguir cumprir com prazos e exigências que lhe foram atribuídos (NEVES; RIBEIRO, 2016).

As problematizações dos colegas de classe a respeito da quantidade de atividades que nos eram repassados, bem como suas queixas de cansaço, insônia e dores de cabeça despertaram o interesse em investigar sobre transtornos e síndromes que estudantes poderiam desenvolver ao longo do curso ou posteriormente. Assim, surge o interesse de conhecer a síndrome de burnout, de acordo com suas manifestações e características, como afetam os discentes e o que pode ser considerado fator de risco para o desencadeamento. Diante deste contexto, surge o interesse em pesquisar a respeito desse público e os fatores de risco para o adoecimento psicológico e físico, já que o grupo de estudantes representa uma grande riqueza e potencial para a sociedade e comunidade. Por ser difícil de detectar precisamente de

imediatamente, notou-se a importância das práticas do psicólogo nesse contexto, auxiliando os alunos universitários por meio de estratégias de enfrentamento dos fatores de risco e da própria síndrome, ampliando o campo de atuação da psicologia. Assim, precisamos refletir, abrir espaços de discussão e desenvolver meios de prevenir e promover a saúde dos alunos, para então preencher as lacunas do conhecimento dessa área (PADOVANI et al, 2014; TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2014).

Assim, este estudo se propôs a levantar pesquisas que pudessem esclarecer os fatores que podem desencadear a síndrome de Burnout em estudantes universitários. Foi então proposto uma pesquisa de revisão bibliográfica na qual foram analisadas pesquisas que tratam dessa temática com o objetivo geral identificar quais são os principais fatores desencadeadores para o desenvolvimento do Burnout em jovens universitários. Como objetivos específicos buscou-se identificar as características da síndrome de burnout, bem como reconhecer fatores que influenciam para o acometimento do burnout e compreender as consequências do adoecimento para esse público.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Síndrome de burnout

O burnout pode ser traduzido do inglês como uma “combustão completa”, caracterizada não apenas pelo déficit na execução das atividades de trabalho, mas também a um nível orgânico, mais especificamente uma alteração no hormônio cortisol (NEVES; RIBEIRO, 2016). Já os autores Mota et al (2017) evidenciam Maslach e Jackson (1981) em sua pesquisa para conceituarem o burnout como esgotamento dos recursos emotivos, desenvolvendo “atitudes cínicas e sentimentos negativos para lidar com suas práticas profissionais” (p.247). Tais sentimentos negativos podem referir-se tanto às pessoas do círculo de convivência do sujeito, como também a si mesmo.

Ainda, Magri et al (2016) apresenta conceituação do burnout como um esgotamento entre o nível intelectual, emocional e somático – psicológico - do sujeito, sendo difícil de discernir este adoecimento do cansaço mental e físico, acarretando na diminuição do interesse e motivação para com suas responsabilidades laborais, sejam elas profissionais ou estudantis.

Ao analisar o CID-10 (DATASUS, 2008), nota-se que não há uma categorização específica para a síndrome de burnout. No entanto, há o grupo Z que trata de potenciais riscos para a saúde do sujeito, de acordo com circunstâncias psicossociais e econômicas, havendo categorias relacionadas ao emprego, desemprego e modo de organização da vida que apresentam sintomas que são característicos ao burnout, visto que tais foram citados no site do Planalto previsto pela Lei 8.213 de 1991, que trata de Agentes patogênicos causadores de doenças profissionais ou do trabalho, na Lista B da categoria Transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho (grupo v da cid-10) no Anexo II do Regulamento da Previdência Social, sendo revogada pelo Decreto 3.048 de maio de 1999. É importante atentarmos o por que do DSM-V não incluir a síndrome, pois a mesma apresenta transtornos de comportamentos afetivos.

Essas diferentes conceituações da síndrome de burnout evidencia que ainda há uma dificuldade de definir tal adoecimento, ainda que este venha ganhando espaço nas pesquisas. Mas, podemos apontar que os autores evidenciam algo em comum a respeito do burnout: este advém de um estresse crônico do ambiente de trabalho (PADOVANI et al, 2014; MOTA et al, 2017).

Visto como um desequilíbrio dos níveis somáticos, emocional e intelectual, a síndrome de burnout tem como origem os aspectos que dizem respeito a dois fatores: a) ambiente estressor, seja ele trabalho ou universidade, caracterizando como externos; b) interpessoais em um nível crônico, sendo eles genéticos e características internas (MAGRI et al, 2016).

O CID-10 não respalda especificamente a conceituação de síndrome de burnout, porém ao tratar sobre problemas relacionados à organização de vida na categoria Z73, podemos notar que tais sintomas e atitudes são aqueles

encontrados pelos pesquisadores na síndrome de burnout. Por exemplo, nas subcategorias Z73.0, Z73.2 e Z73.3, retrata respectivamente do esgotamento, uma exaustão de vida; a inexistência de repouso e atividades de lazer; e, por último, um estresse que não fora classificado em outras categorias, por ser relacionado a um estado de sofrimento psicológico e fisiológico (DATASUS, 2008).

Assim, essa síndrome pode ser interpretada como um viés multidimensional, como por exemplo a despersonalização do sujeito diante de suas esferas da vida. Esse conjunto de sintomas podem levar a pessoa a desenvolver problemas de saúde – o organismo como um todo, sendo o corpo e a mente – afetando os ambientes que ela costumamente vive sua rotina, como desempenho no trabalho e sua forma de lidar com sua família, sendo que muitos sujeitos se dão conta de seu estado de saúde quando percebem a esfera familiar sendo afeta negativamente (MOTA et al, 2017).

A síndrome é um fenômeno que advém como produto de um trabalho intenso, onde o sujeito não encontra mecanismos de defesa que possam atuar em seu favor diante de situações de longo período de estresse (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2013).

Segundo Padovani et al (2014) muito se tem falado sobre a síndrome de burnout, como um esgotamento, exaustão, redução da afetividade, do desempenho no trabalho como resposta emocional a estressores crônicos. No entanto, esse adoecimento vem sendo estudada e notou-se que vai para além do contexto laboral, mas também no início da carreira: a vida acadêmica. Dessa forma, o burnout está presente na exaustão do desenvolvimento físico e emocional, quando os indivíduos não usufruem de apoio social e emocional. Assim, além de afetar a saúde do sujeito, também causa prejuízo na sua qualidade de vida e nos desempenhos de quaisquer atividade (PADOVANI et al, 2014).

Segundo Tomaschewski-Barlem et al (2014) a academia universitária, no que tange os recentes estudos que agora abrange tal espaço, está sendo visto como o ambiente originário de fatores que apresentam forte influência

para desencadear a síndrome de burnout na vida profissional, podendo ser desenvolvida também neste espaço (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2014).

Isso se deve pelo fato de que se hipotetiza que, como sendo a etapa inicial da carreira do sujeito, a origem da síndrome de burnout pode estar diretamente ligada a sobrecarga de disciplinas juntamente com o estágio e, quando se está no fim do curso, o anseio do mercado de trabalho, sobre o que lhe espera e a própria realização profissional sobre ser de fato a área que se quer construir uma carreira (RUEDA, ALVES, BAPTISTA, 2014; MARTINS et al, 2017).

2.1.1 Fatores que caracterizam e influenciam

No que tange a relação entre sujeito e trabalho, podemos citar a categoria Z56 do CID-10 que trata a respeito de problemas com o desemprego e emprego, apresentando as seguintes subcategorias que se relacionam com os fatores de risco que predispõe o desencadeamento do burnout (DATASUS, Décima Revisão, v. 1, 2008):

Z56.1 Mudança de emprego; Z56.2 Ameaça de perda de emprego; Z56.3 Ritmo de trabalho penoso; Z56.4 Desacordo com padrão e colegas de trabalho; Z56.5 Má adaptação ao trabalho (Condições difíceis de trabalho); Z56.6 Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas ao trabalho; Z56.7 Outros problemas e os não especificados relacionados com o emprego.

Com um caráter lento, contínuo e progressivo, o burnout é difícil de ser detectado e quando o identificam, este tem abarcado negativamente as esferas familiares e de trabalho. Tal dificuldade de detectar se dá pelas semelhanças sintomatológicas entre a síndrome de burnout, a depressão e o estresse. Podemos citar, como exemplos, alguns sintomas que geralmente são identificados, como a culpa, autodepreciação, abandono de algumas atividades, tristeza, dentre outros que estão ligados às dimensões do burnout, mas que também se assemelham aos sintomas da depressão. Ainda a respeito dos sintomas do burnout, importante lembrar que há um entrelaçamento orgânico, envolvendo a esfera psicológica, como a irritabilidade; a esfera física,

como alterações cardiovasculares; e por último, a esfera emocional, apresentando a apatia como exemplo (RUEDA, ALVES, BAPTISTA 2014).

Podemos apontar que existem três dimensões físicas do adoecimento do estudante universitário, sendo a exaustão emocional, descrença e baixa eficácia profissional (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2013).

Em pesquisa realizada por Tomaszewski-Barlem et al (2013) com 24 alunos que apresentavam sinais e sintomas de burnout do curso de enfermagem de uma universidade pública brasileira, constatou-se que as manifestações da exaustão emocional podem ser compreendidas pelo desgaste, estresse, dores de cabeça, desânimos, insônias, dores pelo corpo, fácil irritação e altos níveis de estresse. Pode advir do processo de avaliação, das sobrecargas de disciplinas e atividades extracurriculares, e redução das horas de lazer. No que tange a descrença manifestou-se o distanciamento dos estudos e atividades, bem como o absenteísmo, diminuição e perda das relações pessoais e desejo de desistência do curso. Foi averiguado que está atrelado a incompreensão de suas individualidades, o fato de não conseguirem cumprir as demandas do curso, dicotomia entre teoria e prática e o não acolhimento. A baixa eficácia profissional se manifestou pela ineficácia do papel de estudantes, falta de autonomia e complexo de inferioridade (como a impotência, baixa auto-estima, insegurança e incapacidade). No início do curso notou-se a dificuldade de compreender a prática de algumas disciplinas e no final do curso, a insegurança quanto às atividades e o futuro mercado de trabalho juntamente com o sentimento de insuficiência. Assim, tal estudo apresenta as consequências que não apenas o burnout, mas os fatores que desencadeiam os mesmo, provocam na vida do sujeito, tornando uma das bases para desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde.

Ainda, podemos apontar mais fatores que influenciam tais adoecimentos, sendo a má alimentação, utilização de substâncias lícitas e ilícitas, dentre tantos outros que são relacionados a uma péssima qualidade de saúde (PADOVANI et al, 2014).

Podemos diferenciar como se apresentam as manifestações dessa síndrome em dois momentos: trabalho e universidade. Enquanto que na vida do trabalho, o burnout se caracteriza pela despersonalização, exaustão emocional e realização profissional em baixo nível, já na vida acadêmica, esta síndrome apresenta aspectos de descrença e baixa eficácia nos estudos, bem como a exaustão emocional (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2014).

Padovani et al (2014) desenvolveram um estudo que corroborou com algumas pesquisas realizadas anteriormente e com os mesmos instrumentos. Os resultados apontaram para níveis de estresse, ansiedade, depressão e burnout, e identificou o público feminino como o mais vulnerável dentre o grupo de estudantes.

Devido à sobrecarga curricular e as exigências da universidade, o sujeito acaba adentrando na síndrome e, quando percebe, já está usufruindo de medicações a fim de manter aquilo que lhe foi proposto (NEVES; RIBEIRO, 2016).

2.2 Síndrome de burnout em estudantes universitários

Os contextos da vida profissional e vida acadêmica são distintos, já que as responsabilidades e pressão que os indivíduos sofrem são diferentes. No entanto, a saúde mental permeia todas as esferas da vida do sujeito, abrangendo a dimensão física, cognitiva e psicológica. Mas nota-se que as dimensões de desprazer que o estudante toma para si são consideradas como gatilho, um fator que aumenta a chance do mesmo desenvolver a síndrome de burnout (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2013).

O CID-10 na categoria Z55, onde trata sobre problemáticas em relação à educação e alfabetização, identifica algumas subcategorias que podem ser interpretadas como fatores de risco para o desencadeamento do burnout em estudantes, sendo (DATASUS, Décima Revisão, v. 1, versão 2008):

Z55.2 Reprovação em exames; Z55.3 Maus resultados escolares;
Z55.4 Má adaptação escolar e dificuldades com professores e colegas; Z55.8 Outros problemas relacionados com a educação e

com a alfabetização - Ensino inadequado; Z55.9 Problemas não especificados relacionados com a educação e com a alfabetização.

Padovani et al (2014) realizaram uma pesquisa com amostra de 3.587 estudantes de seis universidades –três públicas e três privadas, aplicando os seguintes instrumentos: Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Inventário de Depressão Beck (BDI), Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) e Questionário de Saúde Geral (QSG-12 - General Health Questionnaire - GHQ-12). Todos incluídos na amostra participaram dos instrumentos, permitindo que os pesquisadores avaliassem os sintomas de estresse, ansiedade, depressão, sofrimento psicológico e burnout. Este último foi avaliado em 468 estudantes de medicina, sendo identificado burnout em 5% dessa amostra de predominância feminina. Vale ressaltar que ao avaliar essas manifestações psicopatológicas, em todas elas houveram predominância do sexo feminino.

O sofrimento psíquico tem se tornado um dado alarmante, visto que em pesquisa com 1.403 estudantes universitários, 39,97% desta amostra apresentaram estatisticamente significância neste quesito, com predominância da população feminina. Assim, diante desses dados, muitos estudantes que relataram estarem depressivos –amostra de 689 alunos, sendo 7,26% com depressão moderada a grave- pronunciaram que, antes do diagnóstico desse adoecimento, apresentaram altos níveis de estresse, sendo o fator psicossocial a principal origem. É importante levar tal estudo em consideração por conta da dificuldade de identificar tal síndrome, visto que a sintomatologia e sinais são semelhantes com outros adoecimentos, como os avaliados neste estudo (PADOVANI et al, 2014).

No que diz respeito às áreas de saúde, o cuidado com o outro, na qual existe uma gama de complexidade para lidar também o sofrimento desse paciente/cliente, pode gerar uma instabilidade emocional diante do estresse que o sujeito é acometido (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2014).

Ainda, as exigências da universidade e do próprio curso de um alto grau de complexidade cognitiva e emocional, exercem grande influência para o adoecimento desses alunos, principalmente aqueles que são da área da saúde. Assim, o ambiente universitário passa a ser estressor quando não oferece suporte para o desenvolvimento social, bem como comunicação inadequada entre alunos e professores, família, e entre os próprios estudantes. (PADOVANI et al, 2014).

Levando em consideração a rara literatura e estudos sobre estudantes universitários, Tomaschewski-Barlem et al (2013) resolveram desenvolver um estudo com alunos do curso de enfermagem de uma determinada instituição. De acordo com seus métodos e análise, seus resultados corroboraram com as dimensões características do burnout que atravessam o estudante em seu percurso acadêmico, estando presente como uns dos fatores que provocaram a desmotivação desses alunos a dicotomia entre teoria e prática, e a pressão de estarem sempre sendo avaliados pelos docentes, sendo que estes não levam em consideração as individualidades dos alunos (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2013).

A dificuldade de adaptação dos estudantes ao ingressarem no ensino superior, visto a recente conclusão do ensino médio e as novas regras institucionais, de convivência com colegas e professores, bem como a conclusão de curso, prestes a sair da faculdade e adentrar no mercado de trabalho, são dois momentos em que há maior taxa de níveis de estresse e ansiedade. De acordo com Padovani et al (2014) no primeiro momento, os alunos sentem a diferença do ambiente universitário, e ainda há aqueles que saíram de seus núcleos familiares para poder estudar em tais universidades. Já no segundo momento, a exaustão física e emocional, após lidar com a sobrecarga da vida acadêmica e estar prestes a enfrentar o mundo do trabalho (PADOVANI et al, 2014).

Assim, a insegurança – relacionada também no final do curso e ao que fazer após concluir – a sobrecarga de atividades acadêmicas, como as exigidas para completar a carga horária complementar e a falta de acolhimento, ligada tanto aos professores como às práticas de estágio, parecem ser indicadores de

exaustão emocional, que apresenta em sua essência a falta de energia para desenvolver quaisquer tarefas (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2013).

De acordo com pesquisa desenvolvida por Tomaszewski-Barlem et al (2014) com estudantes de enfermagem, nenhum deles apresentou, de fato, a síndrome de burnout. No entanto, foram identificados altos níveis de exaustão emocional, podendo ser apontado como início do processo de desenvolvimento desse adoecimento, onde além da descrença e o baixo nível de eficácia, houve também a desistência de alguns estudantes.

Contudo, Neves e Ribeiro (2016) realizaram uma pesquisa com estudantes de odontologia, visto que a área da saúde é onde os profissionais apresentam um maior índice de desenvolvimento da síndrome. Esses autores detectaram predominância do adoecimento de 10,89% da amostra total, esclarecendo que a manifestação do burnout está ligado às medicações que os estudantes ingerem, a falta de lazer, as percepções acerca da universidade e ideia de desistência do curso.

Nota-se como a exaustão emocional está presente nesses dois momentos, levando a perceber que o suporte emocional é uma das chaves para que estes sujeitos possam criar estratégias de defesas nos estresses situacionais, diante do intenso ritmo e das exigências dos semestres do curso, aliados a ansiedade quanto ao rendimento satisfatório no decorrer da vida acadêmica (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2014).

Tomaszewski-Barlem et al (2014) relatam que a satisfação da escolha profissional e a dificuldade de adaptação dos estudantes às demandas da profissão escolhida, são fatores que estão ligados a forma como o indivíduo vai se relacionar com o futuro ambiente profissional e como sua carreira vai repercutir, sendo então fontes estressoras.

Assim, Neves e Ribeiro (2016) afirmam que é importante estar atento a vida acadêmica do sujeito, aos sinais que estes emitem, pois o parecer precoce da síndrome de burnout é relevante para se pensar não apenas em estratégias de prevenção, mas também no que diz respeito aos aspectos estressores que tornam o ambiente universitário um catalisador dessa doença.

Partindo para um olhar institucional, é importante repensar sobre como são compostas e divididas a grade curricular, como também desconstruir e construir um ensino que possa levar em consideração esses aspectos citados, promovendo um meio saudável de troca de conhecimentos, sem sobrecarregar os alunos (PADOVANI et al, 2014).

3. METODOLOGIA

Desenvolvido sob o viés de uma revisão bibliográfica, este estudo se caracteriza como pesquisa exploratória e descritiva de abordagem qualitativa, pois buscou-se conhecer o que se tem produzido cientificamente para então analisar o conteúdo dos artigos na íntegra, buscando o conhecimento e esclarecimento dos fatores de risco da Síndrome de Burnout. Importante ressaltar que os artigos selecionados para a composição deste trabalho foram os publicados de 2013 a 2017, visto que a sociedade e comportamentos estão em constante mudanças, levando a compreensão de que podemos abarcar os últimos cinco anos para compreender a temática produzida cientificamente de forma mais atual possível. Foi estabelecido também como critério de elegibilidade artigos que se apresentam no idioma português para melhor leitura e entendimento. Assim, o trabalho se baseou na compreensão dos conhecimentos apontados em 9 artigos, que foram selecionados de acordo com os critérios que se seguem (SEVERINO, 2007).

A busca partiu das palavras burnout, estudantes, universitários e graduação nas plataformas on line Biblioteca Virtual de Saúde – BVS e Scielo.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após fichamento dos artigos selecionados, foi realizada uma leitura interpretativa, a fim de compreender as ideias e possíveis soluções dos autores, de acordo com suas pesquisas.

Visto como um grupo de investimento social do país, os estudantes precisam de uma rede de apoio no que diz respeito a saúde mental, bem como precisam que seja levado em conta suas características individuais, a fim de

assegurar um melhor desempenho acadêmico e melhor adaptação dos sujeitos a universidade (PADOVANI et al, 2014).

Neves e Ribeiro (2016) apontam em sua pesquisa que uma grande parte da amostra, 47% são sedentários, onde conjuntamente as poucas horas de sono, ou seja 65% dormem entre 6 a 8 horas diárias e 35% dormem no máximo até seis horas, tornam tais públicos mais suscetíveis ao acometimento da síndrome de burnout, bem como a baixo rendimento. Ainda, 43% da amostra relataram sobrecarga, cursando mais de 30 horas de aulas por semana. Um outro item avaliado foi sobre a medicação, onde 35% dos estudantes fazem uso, sendo que os analgésicos são os mais consumidos. No que diz respeito à prevalência do burnout, foram identificados 10,89% da amostra.

Ao analisar estes dados estatísticos e as pesquisas, nota-se que a sobrecarga de atividades extracurriculares e de aulas são um dos principais fatores que podem levar ao adoecimento. Quando voltamos o olhar para o percentual de acometidos pela síndrome de burnout, tal dado é bastante preocupante pelo fato da população amostral ser composta por jovens entre 21 e 25 anos, visto que a síndrome de burnout é mais prevalente em idades mais avançadas, de acordo com Neves e Ribeiro (2016).

Portanto, tais pesquisas permitiram que fosse identificado como consequências da síndrome de burnout e dos fatores catalisadores do estresse, a irritabilidade, apatia, sono irregular, alterações físicas como no sistema cardiovascular, comportamento e pensamentos negativos sobre si e os outros que o cercam, baixo rendimento acadêmico, e até mesmo a desistência do curso dentre tantos outros efeitos que agravam o estado de adoecimento e podem levar o indivíduo a outras doenças e estados mais graves.

Diante deste contexto, esta área de investigação vem tomando espaço gradualmente. As pesquisas de Tomaschewski-Barlem et al (2013), Padovani et al (2014), Tomaschewski-Barlem et al (2014), Galdino et al (2016), Neves e Ribeiro (2016), Martins et al (2017) e Mota et al (2017) apontam que se faz necessário investigar tal fenômeno para que se possa prevenir e fortalecer a

sociedade de tal adoecimento, levando então a compreender as raízes que sustentam e alimentam o burnout.

Ainda, Padovani et al (2014) e Mota et al (2017) evidenciam que é necessário uma base social adequada onde possam apoiar-se emocionalmente, visto que a ausência ou precariedade desta proporcionam aos estudantes um aumento dos níveis de estresse, bem como o desenvolvimento da ansiedade e depressão. Assim, os autores citados anteriormente apontaram como estratégias de enfrentamento a prevenção e promoção da saúde de universitários o incentivo a convivência familiar, assistência psicossocial aliada a universidade e, por fim, políticas para saúde da mulher.

Tais pesquisas contribuíram para a ampliação do olhar para o burnout e como ele se manifesta na vida das pessoas, bem como repensar outras estratégias de enfrentamento para tal acometimento, trabalhando então a resiliência deste público. Não foram encontradas pesquisas realizadas com estudantes de psicologia. Dessa forma. Este estudo abre espaço para que mais pesquisas possam ser realizadas, principalmente com a área de psicologia, que além de ser também da área da saúde é o ramo da ciência que também irá contribuir para o tratamento daqueles que desenvolveram ou que estão expostos aos fatores de risco do burnout.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É necessário voltar o olhar não apenas à classe trabalhadora, mas também aqueles que se preparam profissionalmente, tendo que lidar com anseios do futuro profissional, a dúvida de estar ingressando na área correta, às demandas institucionais que são burocráticas e rigorosas, as desmotivações durante o processo de formação, a falta de acolhimento e a sobrecarga de atividades e emocional, sendo este último bastante característico às áreas de saúde e educação.

A esses futuros cuidadores da área da saúde, que são os mais acometidos pelos estágios do burnout de acordo com as pesquisas realizadas,

é preciso que haja um cuidado e acolhimento por meio de serviços psicoterapêuticos com um valor acessível para o estudante, podendo ser efetuado através de parcerias da universidade com centros clínicos. Assim, poderá ser realizada a promoção e prevenção da saúde não apenas desse público, mas de toda a classe estudantil. Voltando aos estudantes de psicologia, é necessário que estes sejam cuidados, visto a extensa sobrecarga emocional, principalmente diante dos estágios, bem como alta quantidades de atividades extracurriculares.

É de suma importância apontarmos o hábito de vida, pois também apresenta fortes influências no que tange as esferas da existência do indivíduo. Portanto, atividade física –frequente ou intermitente- pode ser compreendida como uma das estratégias de enfrentamento de adoecimentos psicológicos, físicos e somáticos. Importante ressaltar que, a prática de apenas tais exercícios não constitui a base de suporte total do indivíduo, mas pode ser tomada como passo inicial, juntamente com outras formas de prevenção e promoção da saúde.

Sempre é cobrado uma postura ética do estudante universitário, para que seja um bom cidadão e profissional, para que possa desenvolver suas funções de estudante – na universidade e no estágio. No entanto, para que se possa cobrar tais exigências é preciso dar apoio e acolhimento, promovendo sustentação de saúde através de espaços de discussões e intervenções estratégicas institucionais, voltadas também à saúde da mulher, pois o público feminino é maior nessa área, bem como o mais suscetível a adoecimentos.

6. REFERÊNCIAS

BRASIL. DECRETO Nº 3.048, DE 6 DE MAIO DE 1999. **Agentes patogênicos causadores de doenças profissionais ou do trabalho**, conforme previsto no art. 20 da lei nº 8.213, de 1991. Disponível em: <
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D3048.htm> Acesso em 02 de nov. de 2018.

DATASUS. **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde - CID-10**. Décima revisão, v. 1, 2008.

Disponível em: < <http://www.datasus.gov.br/cid10/V2008/cid10.htm>> Acesso em 02 de nov. de 2018.

GALDINO, M. J. Q.; MARTINS, J. T.; HADDAD, M. C. F. L.; ROBAZZI, M. L. C. C.; BIROLIM, M. M. Síndrome de Burnout entre mestrandos e doutorandos em enfermagem. **Acta Paul Enferm.** v. 29, n. 1, p. 100-106, 2016. Disponível em: < > Acesso em 30 out. 2018.

MAGRI, L. V.; MELCHIOR, M. O.; JARINA, L.; SIMONAGGIO, F. F.; BATAGLION, C. Relação entre sinais e sintomas de disfunção temporomandibular e de síndrome de Burnout em estudantes de odontologia. **Rev Dor.** São Paulo, v. 17, n. 3, p. 171-177, jul-set 2016. Disponível em: < > Acesso em 01 nov. de 2018.

MARTINS, C.; CAMPOS, S.; DUARTE, J.; MARTINS, R.; MOREIRA, T.; CHAVES, C. Situações indutoras de stress e burnout em estudantes de enfermagem nos ensinamentos clínicos. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental.** v. 5, n. esp., p. 25-32, ago. 2017. Disponível em: < > Acesso em 01 nov. 2018.

MOTA, I. D.; FARIAS, G. O.; SILVA, R.; FOLLE, A. Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência.** Florianópolis, v. 29, n. esp., p. 243-256, dez. 2017. Disponível em: < > Acesso em 30 out de 2018.

NEVES, C. P.; RIBEIRO, D. M. Burnout em estudantes de graduação em Odontologia. **Revista da Abeno,** v. 16, n. 1, p.39-49, 2016. Disponível em <<https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/232/200>> . Acesso em 01 set. 2018.

PADOVANI, R. C.; NEUFELD, C. M.; MALTONI, J.; BARBOSA, L. N. F.; SOUZA, W. F.; CAVALCANTI, H. A. F.; LAMEU, J. N. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas,** São Paulo, v. 10, n. 1, p. 2-10, 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 08 set. 2018.

RUEDA, F. J. M.; ALVES, S. M. M.; BAPTISTA, M. N. Evidência de validade preliminar da escala de depressão (EDEP): um estudo com alunos de enfermagem. **Psicol. Argum.** v. 32, n. 79, p. 107-117, out./dez. 2014. Disponível em: < > Acesso em 01 nov. de 2018.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico.** 23 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; LUNARDI, G. L.; BARLEM, E. L. D.; SILVEIRA, R. S.; VIDAL, D. A. S. Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública. **Rev. Latino-Am. Enfermagem,** v. 22, n. 6, p. 934-941, nov-dez, 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692014000600934&lang=pt> . Acesso em 02 set. 2018.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M.; SILVEIRA, R. S.; BARLEM, E. L. D.; ERNANDES, C. M. Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 22, n. 3, p. 754-62, jul-set, 2013. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010407072013000300023&lang=pt> . Acesso em 02 set. 2018.

¹Discente do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio

²Docente do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio