

SÍNDROME DE BURNOUT EM ALUNOS UNIVERSITÁRIOS: OCORRÊNCIA, EFEITOS E CONSEQUÊNCIAS

Ciências da Saúde, Edição 116 NOV/22 / 20/11/2022

REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.7341446

Hanna Klissia Andrade de Sousa^[1]

Edilson Viana do Nascimento^[2]

RESUMO

Relatos de estudantes com suspeita da Síndrome de Burnout tem se tornado cada vez mais frequentes. Acadêmicos de Psicologia com esgotamento psíquico têm ajudado a pautar uma maior relevância do tema, que já é discutido a anos pela Psicologia e pela Psiquiatria. A síndrome de Burnout é uma psicopatologia que se configura com a exposição contínua a estresses emocionais e interpessoais ocupacionais, resultando na exaustão emocional, a objetificação de outros sujeitos do trabalho e a redução da realização pessoal no trabalho.

Levando em consideração a problemática da Síndrome e sua ocorrência no ambiente estudantil, o presente trabalho teve por objetivo analisar a psicopatologia aplicada a esse contexto, apontando possíveis causas para sua ocorrência no meio acadêmico e apontando sugestões para a possível melhora desses sintomas. a superação do ambiente gerador de stress e, conseqüentemente, principal causador de psicopatologias como a síndrome de Burnout é um desafio a ser trilhado não apenas por aqueles que são acometidos

pela doença, mas também pela sociedade civil em geral. O combate aos fatos geradores de problemas de saúde mental também pode ser entendido como uma garantia ao direito a saúde, ideal defendido pelas leis brasileiras vigentes. Por esse motivo é que a resolução ou diminuição desse problema é de competência do coletivo, ou seja, da sociedade civil, do Estado, dos profissionais de saúde, da educação e de demais agentes.

Palavras – chave: Síndrome de Burnout; Acadêmicos; Saúde Mental.

1 INTRODUÇÃO

Relatos de estudantes com suspeita da Síndrome de Burnout tem se tornado cada vez mais frequentes. Acadêmicos de Psicologia com esgotamento psíquico têm ajudado a pautar uma maior relevância do tema, que já é discutido a anos pela Psicologia e pela Psiquiatria.

A exaustão causada pela dupla jornada encontrada no decorrer da graduação – como é o caso de quem trabalha e estuda – pode ser fator relevante para o desenvolvimento de psicopatologias, tais como a Síndrome de Burnout.

Entre os fatores de risco para o desenvolvimento da psicopatologia estão a sobrecarga de trabalho, ambientes de estresse e pressão constante, além do acúmulo de tensão emocional e de trabalho.

Assim, deduz-se que a soma da rotina de estudo combinada com a rotina de trabalho, pode ser um dos fatores relevantes para desencadear depressão profunda, um dos sintomas da síndrome. Nesse diapasão, se encontram os estudantes de Psicologia, tendo que lidar com o estresse da vida acadêmica em conjunto com a vida fora da academia.

Nesse sentido, o presente trabalho tem como tema a psicopatologia “Síndrome de Burnout” e como delimitação a maneira que esta psicopatologia pode se desenvolver em um determinado grupo: “Síndrome de Burnout em alunos universitários”.

O referido tema foi escolhido por conta de sua interessante problemática: de que maneira os compromissos acadêmicos aliados ao trabalho do estudante podem ser um fator determinante para o desenvolvimento da síndrome de Burnout?

Inicialmente, o presente trabalho pretende realizar uma revisão bibliográfica, em que serão tratados temas especialmente sensíveis a compreensão do trabalho. São eles: conceitos e aspectos gerais da síndrome de Burnout; os profissionais propícios para o desenvolvimento da psicopatologia e a incidência da síndrome de burnout em estudantes.

Terminada a revisão bibliográfica, serão discutidas as principais causas da incidência da síndrome de Burnout em estudantes e, por fim, a questão chave do trabalho: de que maneira combater a incidência desta psicopatologia.

Importante ressaltar que as medidas de combate apresentadas podem ser aplicadas a outros casos, como no caso dos ambientes de trabalho, em inúmeros contextos.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Síndrome de Burnout: conceitos e aspectos gerais

A síndrome de Burnout é uma psicopatologia que tem tido muita relevância na atualidade, principalmente devido a alta carga de estresse que as obrigações estudantis e trabalhistas acabam gerando ao homem moderno.

Nesse sentido, o indivíduo imerso em um ambiente estressor, que ocasiona esgotamento físico, mental e emocional, está sujeito ao desenvolvimento de psicopatologias, inclusive a Síndrome de Burnout. (HYEDA e HANDAR, 2011)

A síndrome da burnout se configura com a exposição contínua a estresses emocionais e interpessoais ocupacionais, resultando na exaustão emocional, a objetificação de outros sujeitos do trabalho e a redução da realização pessoal no trabalho. (HYEDA e HANDAR, 2011)

Entre os sintomas da síndrome, os mais recorrentes são o desânimo, o sentimento de incapacidade de realizar tarefas que antes eram prazerosas e a falta de realização pessoal no trabalho. Os profissionais de Psicologia, assim como os demais profissionais da área de saúde, têm incidência especial da referida síndrome. (PEREIRA e SEHNEM, 2017)

Conforme discorrem Demeneck e Kurowski (2011, p. 508), a Síndrome de Burnout tem alguns sintomas básicos em seu início. Entre estes sintomas, destacam-se a exaustão emocional, o uso de atitudes ou sentimentos muito negativos e a falta de realização pessoal no trabalho.

A exaustão emocional geralmente se refere a perda do sentimento de que é possível seguir em frente. A despersonalização é uma espécie de insensibilidade perante o outro, colocando o outro como alguém que merece passar por seus problemas. Por fim, a baixa realização pessoal decorre também da autoavaliação negativa, principalmente levando em consideração seu relacionamento interpessoal (OLIVEIRA, HASSE E TEIXEIRA, 2021).

Levando em consideração os conceitos abordados anteriormente, passa-se a investigação a respeito dos profissionais propícios para o desenvolvimento da psicopatologia.

2.2 Profissionais propícios para o desenvolvimento da psicopatologia

Após devidamente conceituada a psicopatologia, uma pergunta pode se originar: É possível que as escolhas de área profissional influenciem no desenvolvimento da psicopatologia?

A literatura consultada faz com que a resposta para essa pergunta pareça ser positiva. Segundo Nassar e Carvalho (2021, p. 3) “os profissionais mais propícios a manifestarem o Burnout são aqueles que experimentam contato intenso com seus clientes e que expressam uma incapacidade de lidar com estressores no trabalho”.

O desenvolvimento da Síndrome de Burnout é possível em inúmeros ambientes profissionais, desde que requisitos como a manifestação de stress intenso sejam observadas neste ambiente profissional.

A literatura consultada encontrou indícios de burnout entre as seguintes categorias: professores (CARLOTTO e PALAZZO, 2006; MESQUITA et al., 2013); médicos (NASSAR e CARVALHO, 2021; OLIVEIRA, HASSE e TEIXEIRA, 2021); enfermeiros (SILVA, DIAS e TEIXEIRA,), psicólogos (PEREIRA e SEHNEM, 2017) e estudantes (TARNOWSKI e CARLOTTO, 2007; MATA, FARIAS, SILVA e FOLLE, 2017; NASSAR e CARVALHO, 2021; TOMASCHEWSKI-BARLEM et al, 2013; LOPES e GUIMARÃES, 2016; FOGAÇA et al, 2012; SILVA e VIEIRA, 2015; MARTINS et al,)

É interessante notar a incidência do burnout ocorre, principalmente, em profissionais em profissionais de ajuda, aqueles que são responsáveis pelo cuidado de outras pessoas. (DEMENECK e KUROWSKI, 2011)

Os profissionais que passam muito tempo lidando com outras pessoas – pessoas essas que podem estar com problemas oriundos de frustração, medo, raiva etc. – acabam desenvolvendo sintomas de burnout. Isso ocorre especialmente em profissionais da área da Saúde, como médicos por exemplo (NASSAR e CARVALHO, 2021)

Apesar de haver uma incidência de pessoas em situação de trabalho, a síndrome de Burnout afeta a um grupo maior de pessoas. Aqueles que ainda estão em formação para exercer suas funções (os estudantes) também sofre dessa patologia. (MATA, FARIAS, SILVA e FOLLE, 2017).

Ainda que o contexto seja diferente, os sintomas são semelhantes aos sentidos pelos profissionais já em exercício. Isso significa, então, que é preciso situar as investigações também nos estudantes para que seja possível entender melhor suas causas de incidência (MATA, FARIAS, SILVA e FOLLE, 2017).

Dessa forma, passa-se ao estudo da Síndrome de Burnout em estudantes, buscando relacionar o ambiente de formação de alunos com as causas da síndrome.

2.3 A síndrome de burnout em estudantes

O estudante universitário, ao se preparar para o mercado de trabalho com o decorrer de seu curso, enfrenta estresses diários que são de cunho acadêmico e interpessoal. No caso dos estudantes de Psicologia, essa situação não é diferente.

Muitos estudantes universitários, para que possam financiar seus estudos, precisam trabalhar e estudar, o que configura uma jornada dupla e extenuante, uma das causadoras do surgimento de psicopatologias, incluindo a síndrome de Burnout.

Com relação a psicopatologia e sua incidência em estudantes, são necessárias algumas considerações. Os estudantes têm sido objeto de interesse de pesquisas a respeito da Síndrome de Burnout, vez que existe um sentimento de exaustão que já ocorre naturalmente devido as demandas de estudo. O ambiente de formação destes alunos contém diversos estressores, como o fracasso acadêmico, além do sentimento de dúvida, ansiedade, expectativas e receios (TARNOWSKI E CARLOTTO, 2007).

Por parte dos estudantes há um sentimento de frustração resultante do fracasso acadêmico, apesar de este ser transitório. O problema aumenta quando o aluno começa a ocultar suas incertezas e ansiedades em mecanismos defensivos, que podem o prejudicar tanto profissionalmente quanto no âmbito pessoal (TARNOWSKI E CARLOTTO, 2007).

A cobrança exacerbada vivida pelos estudantes pode ser compreendida como o próprio reflexo da sociedade atual, vez que existe sempre a necessidade de que o sujeito esteja preparado para as exigências técnicas do mercado de trabalho. Essas vivências individuais o trariam sucesso e liberdade, alguém que se almeja ser para a aprovação coletiva social.

Nesse sentido, a auto exploração do sujeito se baseia na atual sociedade de desempenho que cobra dos indivíduos que realizem seus projetos e alcancem seus objetivos. (MOCELLIM, 2021)

Apesar de os indivíduos acreditarem que são “empreendedores de si”, tais desejos são impulsionados pelo atual capitalismo da informação, que faz com que essas cobranças sejam internalizadas dentro dos indivíduos, que se esforçam tanto ao ponto de ocorrer um esgotamento passível de desenvolvimento da Síndrome de Burnout (MOCELLIM, 2021).

3 MATERIAL E MÉTODOS

A Metodologia Científica pode ser definida como uma ciência que estuda os procedimentos sistemáticos e racionais para a elaboração dos mais variados tipos de trabalhos (MARCONI e LAKATOS, 2003).

Nesse sentido, é imperioso afirmar que para o estudo da Metodologia Científica prescinde o conhecimento das normas e métodos os quais se compõem estes procedimentos sistemáticos e racionais.

Segundo Pereira, Shitsuka, Parreira e Shitsuka (2018, p. 33), o Brasil tem por principal regulador das normas utilizadas para trabalhos no meio acadêmico as normas proferidas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT): “(...) em princípio estas normas têm aplicação e validade nacional a menos que se especifique o contrário por meio de alguma outra norma particular”.

Nesse sentido, para Menezes et al (2019, p. 11) a pesquisa “corresponde a um conjunto de ações que deve seguir uma série de procedimentos previamente definidos através de um método baseado na racionalidade a fim de se encontrarem resultados e respostas a um problema previamente apresentado”.

Com relação à abordagem, o presente trabalho se trata de pesquisa qualitativa, uma vez que foram utilizados dados que originaram uma descrição da situação observada e o uso do raciocínio indutivo por parte do pesquisador para chegar a uma conclusão válida. (CESÁRIO et al, 2020)

Em relação à natureza desta pesquisa, se trata de pesquisa aplicada, uma vez que buscou-se auxiliar a resolução de problemas oriundos da falta de saúde mental dos estudantes universitários.

Relativo aos objetivos da pesquisa, se trata de pesquisa exploratória, uma vez que não se pretende trabalhar o objeto de pesquisa de maneira ampla, buscando identificar variáveis-chave para o enfrentamento das dificuldades geradas pela Síndrome de Burnout.

Quanto aos materiais utilizados, foram explorados materiais bibliográficos obtidos a partir dos indexadores eletrônicos Scielo e Google Acadêmico, constituindo assim, fontes de pesquisa baseados em conceitos acadêmicos atuais.

Obtidos os dados das fontes já relatadas, foi feita uma análise crítica a respeito dos materiais, buscando verificar quais se enquadravam ao uso prático para o presente trabalho e quais seriam irrelevantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Possíveis causas do desenvolvimento da Síndrome de Burnout em estudantes

Vários podem ser os fatores que ocasionam uma psicopatologia. Em se tratando da síndrome de Burnout, entende-se que um dos principais fatores relacionados ao desenvolvimento desta – o estresse – pode ser ocasionado por várias fontes.

Para além dos problemas pessoais que os estudantes podem enfrentar em seu dia a dia, outra principal dessas fontes de estresse, certamente, pode ser encontrada no ambiente acadêmico. (FOGAÇA et al, 2012)

É que o mercado de trabalho exige profissionais cada vez mais capacitados para atuação nos mais variados campos, o que acaba por impactar significativamente os currículos escolares.

Após análise bibliográfica crítica, verificou-se que uma das causas do aumento de surgimento de sintomas da psicopatologia é o exagero das atividades acadêmicas, uma vez que a formação universitária abrange os pilares do Ensino, Pesquisa e Extensão (MATA, FARIAS, SILVA e FOLLE, 2017).

A exigência de aquisição de conhecimento com foco muito maior nas competências técnico-científicas e, conseqüentemente, relevando a um local secundário aspectos como a atenção ao aluno e, conseqüentemente aos impactos de tantas cobranças em sua saúde mental, pode ser um dos fatores para essa ocasião.

Assim, infere-se que a própria formulação do currículo escolar pode estar atrelada ao surgimento dessa psicopatologia, vez que não há interesse, por exemplo, no aspecto mental dos estudantes.

Não há, nesse sentido, um currículo que integre o desenvolvimento de competências técnico-científicas (preparando o estudante para as exigências do cada vez mais rigoroso mercado de trabalho) com o desenvolvimento de habilidades sociais e, por fim, com a saúde mental dos estudantes.

A formação universitária é permeada pelo domínio de habilidades técnicas, que se relacionam ao campo de atuação profissional ao qual está atrelado a escolha do curso universitário. Apesar de o domínio técnico ser necessário, o uso destes conhecimentos atrelados apenas a técnica tem caráter objetificador (PIOVESAN, 2019)

Para Piovesan (2019, p.96) “(...) o ensino superior tem, naturalmente, menor preocupação com a ‘atenção ao aluno’ e maior com o conteúdo em si. Esta pode ser uma maneira de se compreender o ensino superior a partir de seu recorte disciplinar (...)”

Piovesan (2019, p.98) entende que esse processo de mercantilização da educação e da ênfase em apenas aspectos técnicos “(...) têm modificado as formas de organização da universidade, e de toda a vida universitária, como se pode perceber na atual política do ensino superior, não somente brasileira, mas também mundial”

Quando o estudante não corresponde ao esperado por essa educação que segue uma exigência mercadológica, um sentimento de frustração e de stress pode ser observado.

Segundo Martins et al. (2017, p. 29) “o stress ocupacional ocorre quando existe a percepção, por parte da pessoa, da sua incapacidade para realizar as tarefas solicitadas, resultando em sofrimento, mal-estar e num sentimento de incapacidade (...)”.

Se o Burnout é ocasionado justamente por conta de um acúmulo de estresse, o stress ocupacional seria um vilão a ser enfrentado, ou seja, a principal causa da síndrome de Burnout.

Assim, é importante pesquisamos a respeito de maneiras de combate a incidência da síndrome de Burnout – incluindo-se aí, certamente, maneiras de diminuir o stress ocupacional.

4.2 De que maneira combater a incidência da síndrome de Burnout?

Atualmente, a síndrome de Burnout é uma psicopatologia muito relevante. De forma global, essa incidência é reflexo do modo de vida capitalista, em que o ser humano consome de maneira desenfreada e, por esse motivo, é mantida a lógica dos meios de produção. Dessa maneira, o homem moderno tem cada vez menos tempo para lazer e, por fim, acaba chegando a níveis críticos de esgotamento físico e mental (SILVA, DIAS e TEIXEIRA, 2012).

A incidência desta psicopatologia está em tendencia de aumento nos últimos 10 anos, em países de todo o planeta. No Brasil, essa realidade não é diferente. Considerando que a economia brasileira aumentou o seu setor de serviços, há um desemprego crescente e que é visível o estado de precarização das relações de trabalho, induz-se que o estilo de vida dos trabalhadores acaba tendo seus estilos de vida e hábitos alterados, o que gera mais estresse e possivelmente níveis maiores de esgotamento físico. (SILVA, DIAS e TEIXEIRA, 2012)

A sociedade capitalista baseada em desempenho também é violenta, e nessa cobrança exacerbada de desempenho é que reside um dos seus problemas. Apesar de não se tratar de uma violência direta (física), a cobrança pelo sucesso e o esgotamento podem ser tidas como uma autoagressão. Esse comportamento

é que acaba ocasionando a maior incidência da síndrome de burnout (MOCELLIM, 2021).

Dessa maneira, faz-se necessário o estudo de maneiras de se combater ou de, ao menos, se reduzir a incidência da Síndrome entre a população afetada (FOGAÇA et al, 2012).

Segundo Hespanhol (2005, p.156), ao refletir a respeito do stress, é preciso encontrar maneiras de refletir sobre “intervenções que visam reduzir ou eliminar as suas causas ou ajudar os empregados a lidar o mais adequadamente com as situações de stress”

As medidas de redução do stress, assim, seriam poderosas aliadas ao combate da síndrome de Burnout e outras psicopatologias atreladas a esse fator de risco.

Algumas das medidas podem ser o estabelecimento de uma jornada de trabalho, o incentivo a realização de atividades de lazer, o auxílio psicológico e psíquico, obtenção de mais informações a respeito da patologia, entre outros. (PEREIRA e SEHNEM, 2017)

É importante citar que o direito ao lazer e ao descanso é garantido expressamente por meio de nossa Constituição, por meio do artigo 6º (GONZAGA, 2019)

Apesar de necessárias, sabe-se que a redução da jornada de trabalho, por exemplo, atualmente se mostra uma solução inviável em decorrência da grande demanda por trabalho que a sociedade capitalista impõe.

Nesse sentido, é preciso pensar em maneiras mais práticas para a prevenção e posterior diminuição de incidência da síndrome de burnout. Ainda que o presente trabalho tenha enfoque nos estudantes, é possível aplicar as sugestões aqui levantadas em outros ambientes.

A mudança dos problemas relativos a stress dependem, principalmente, dessas ações concretas. Na área de educação, políticas públicas são necessárias para

mudança do ambiente educacional, podendo ser adicionadas ao dia a dia atividades de relaxamento e/ou atividades prazerosas como a prática de atividades físicas ou ouvir música, por exemplo. (AZZOLIN, 2014)

Nesse diapasão, uma das atividades que podem ser trabalhadas nas escolas e em outros ambientes, tais como nas universidades, é a roda de conversa.

A implantação de atividades como rodas de conversa, por exemplo, em ambientes de trabalho ou estudantis – com mais ênfase nesse último, haja vista a temática proposta pelo presente texto – podem ser poderosas aliadas contra os efeitos devastadores da síndrome de Burnout.

A roda de conversa possui como principal característica a comunicação dinâmica e produtiva entre seus participantes. Se trata de uma prática metodológica que pode gerar aproximação entre os sujeitos. (MELO e CRUZ, 2014).

Nesse sentido, podemos inferir que a utilização do instrumento roda de conversa é útil para, por exemplo, mudar a percepção do outro quanto a alguns sintomas provocados pela síndrome de Burnout, tais como a despersonalização.

Em sendo a despersonalização a dimensão mais complexa de se entender e de se avaliar (SILVA, BARBOSA e PATRÍCIO, 2015), é preciso combater esse sintoma da melhor maneira possível.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A sociedade atual, em constante transformação, exige cada vez mais dos profissionais e futuros profissionais. As cobranças relativas a competências técnico-científicas têm gerado possíveis estressores, o que acarreta a tarefa cada vez mais árdua de lidar com essas cobranças e sua vida pessoal.

Essas cobranças ocorrem em âmbito profissional, mas também no âmbito de formação profissional, ou seja, no meio estudantil. Esse último foi o alvo da presente pesquisa, que buscou verificar a manifestação da psicopatologia nesse contexto.

Nesse sentido, o presente trabalho teve por objetivo analisar a síndrome de burnout aplicada ao contexto estudantil apontando possíveis causas para sua ocorrência no meio acadêmico e apontando sugestões para a possível melhora desses sintomas.

Vários podem ser os fatores que ocasionam uma psicopatologia. Em se tratando da síndrome de Burnout, entende-se que um dos principais fatores relacionados ao desenvolvimento desta – o estresse – pode ser ocasionado por várias fontes.

Uma das causas do aumento de surgimento de sintomas da psicopatologia é o exagero das atividades acadêmicas, uma vez que a formação universitária abrange os pilares do Ensino, Pesquisa e Extensão.

Essa exigência de aquisição de conhecimento com foco muito maior nas competências técnico-científicas e, conseqüentemente, relegando a um local secundário aspectos como a atenção ao aluno e, conseqüentemente aos impactos de tantas cobranças em sua saúde mental, pode ser um dos fatores para essa ocasião.

Assim, infere-se que a própria formulação do currículo escolar pode estar atrelada ao surgimento dessa psicopatologia, vez que não há interesse, por exemplo, no aspecto mental dos estudantes.

Não há, nesse sentido, um currículo que integre o desenvolvimento de competências técnico-científicas (preparando o estudante para as exigências do cada vez mais rigoroso mercado de trabalho) com o desenvolvimento de habilidades sociais e, por fim, com a saúde mental dos estudantes.

As cobranças dessas tarefas terminam por gerar bastante estresse aos estudantes – isso sem considerar os estresses que esses já passam em ambientes não acadêmicos, tais como em suas vidas profissionais e pessoais.

Como o estresse está diretamente relacionado ao surgimento de psicopatologias, tais como a síndrome de Burnout, é necessário refletirmos a respeito de maneiras de diminuir esse problema.

Dessa forma, as medidas de redução do stress tem grande potencial quando se pensa no combate da síndrome de Burnout e outras psicopatologias atreladas a esse fator de risco.

Há várias maneiras para a diminuição do stress. Medidas interessantes para tal podem ser a diminuição da jornada de trabalho (no caso dos trabalhadores) e o acesso à auxílio psicológico e psíquicos.

A diminuição da jornada de trabalho/estudos teria por objetivo diminuir o contato com o ambiente estressor que o indivíduo tem em seu dia a dia. Já o acesso a tratamento psicológico pode auxiliá-lo a lidar melhor com as questões que lhe causam maiores estresses. No caso do tratamento psiquiátrico, tratam-se os sintomas da psicopatologia, o que tem potencial de causar uma breve melhora a aqueles acometidos por esta patologias.

Apesar de importantes, nem todas essas sugestões podem ser realizadas de imediato, em especial a redução da jornada. É que uma alteração brusca nesse sentido exigiria uma mudança muito radical na organização das unidades de ensino, o que certamente seria um fator de peso para a complicação da implantação dessas medidas preventivas as psicopatologias atreladas ao estresse, como a síndrome de Burnout.

Assim, cabe pensarmos em alternativas diferentes, que possam ser implantadas de maneira mais breve, tendo em vista os estragos psicológicos que a síndrome de Burnout pode ocasionar a quem é por ela acometido.

Entre as ferramentas apresentadas, destaca-se a realização de rodas de conversa, uma vez que esta faz com que os participantes dela possam ter uma aproximação entre si, já que a comunicação deve ser dinâmica e produtiva.

Outras medidas importantes podem ser a inclusão de atividades de lazer no trabalho ou, se isso não for possível, ao menos rotinas que diminuam a carga de stress.

Portanto, concluiu-se que a superação do ambiente gerador de stress e, conseqüentemente, principal causador de psicopatologias como a síndrome de Burnout é um desafio a ser trilhado não apenas por aqueles que são acometidos pela doença, mas também pela sociedade civil em geral.

Políticas públicas que estimulem as empresas para tomar decisões que diminuam o stress tanto a nível laboral quanto a nível estudantil – em especial esse último, haja vista o assunto do presente trabalho – são necessárias a essa superação.

O combate aos fatos geradores de problemas de saúde mental também pode ser entendido como uma garantia ao direito a saúde, ideal defendido pelas leis brasileiras vigentes.

Por esse motivo é que a resolução ou diminuição desse problema é de competência do coletivo, ou seja, da sociedade civil, do Estado, dos profissionais de saúde, da educação e de demais agentes.

REFERÊNCIAS

AZZOLIN, Maria Aparecida. **Síndrome de Burnout: o bicho papão da educação.**

Revista Plures Humanidades, v. 15, n. 2, 2014. Disponível em:

<http://seer.mouralacerda.edu.br/index.php/plures/article/view/160>

CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, Lilian dos Santos. **Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores.** Revista Cad.

Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n.5, p. 1017-1026, mai., 2006. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csp/a/kyyFwZLMGHSNpBC5gpNr4r/?format=pdf&lang=pt>

CESÁRIO, Jonas Magno dos Santos; FLAUZINO, Victor Hugo de Paula; MEJIA, Judith Vitoria Castillo. **Metodologia Científica: Principais tipos de pesquisa e suas características.**

Revista Científica Multidi-sciplinar Núcleo do

Conhecimento. Ano 05, Ed. 11, Vol. 05, pp. 23-33, novembro de 2020. ISSN: 2448-0959. Disponível em:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/tipos-de-pesquisas>

FOGAÇA, Monalisa de Cássia; HAMASAKI, Eliana Isabel de Moraes; BARBIERI, Cibele Aparecida Pejan; BORSETTI, Jonas; MARTINS, Rosana Zimbardi; SILVA, Izabela Galindo; RIBEIRO, Leidiana Peixoto. **Burnout em estudantes de psicologia: diferenças entre alunos iniciantes e concluintes**. Revista Aletheia, n. 38-39, p. 124-131, mai/dez 2012. Disponível em:
<http://posgrad.ulbra.br/periodicos/index.php/aletheia/article/download/3367/2505>

GONZAGA, Amanda de Carvalho. **O reconhecimento do direito à desconexão como instrumento jurídico ao combate da síndrome de Burnout nas relações de emprego**. Monografia apresentada ao curso de Pós-Graduação em Direito e Processo do Trabalho, na Faculdade Baiana de Direito. Disponível em:
<http://portal.faculdadebaianadedireito.com.br/portal/monografias/Amanda%20de%20Carvalho%20Gonzaga.pdf>

HESPANHOL, Alberto. **Burnout e stress ocupacional**. Revista Portuguesa de Psicossomática, v. 7, n-12, jan-dez, 2005, pp. 153-162. Disponível em:
<https://www.redalyc.org/pdf/287/28770212.pdf>

HYEDA, Adriano; HANDAR, Zuher. **Avaliação da produtividade na síndrome de burnout**. Rev Bras Med Trab.2011;9(2):78-84. Disponível em:
<<https://www.researchgate.net>>. Acesso em: 02 de setembro de 2021.

LOPES, Fernanda Luzia; GUIMARÃES, Gisele Soares. **Estudo Da Síndrome de Burnout em Estudantes de Psicologia**. Revista Psicol. Ensino & Form., v. 7, n.1, São Paulo, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612016000100005

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5ª Edição. São Paulo. Editora Atlas S.A – 2003. Disponível em:<<http://docente.ifrn.edu.br>>. Acesso em: 02 de setembro de 2021.

MARTINS, Conceição; CAMPOS, Sofia; DUARTE, João; MARTINS, Rosa; MOREIRA, Teresa; CHAVES, Cláudia. **Situações indutoras de stress e burnout em estudantes de enfermagem nos ensinos clínicos**. Revista Portuguesa de

Enfermagem de Saúde Mental, n. 5, p. 25-32. Disponível em:

<https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/4694>

MATA, Íris Dantas da; FARIAS, Gelcemar Oliveira; SILVA, Rudney da; FOLLE, Alexandra. **Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações**. Revista Motrivivência, v. 29, Florianópolis, 2017.

Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Alexandra-Folle/publication/328462459_Sindrome_de_Burnout_em_estudantes_universitarios_um_olhar_sobre_as_investigacoes/links/5bcf3d4492851c1816bb22b6/Sindrome-de-Burnout-em-estudantes-universitarios-um-olhar-sobre-as-investigacoes.pdf

MELO, Marcia Cristina Hernares de; CRUZ, Gilmar de Carvalho. **Roda de Conversa: uma proposta metodológica para a construção de um espaço de diálogo no Ensino Médio**. Revista Imagens da Educação, v. 4, n. 2, 31-39.

Disponível em:

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ImagensEduc/article/view/22222>

MENEZES, Afonso Henrique Novaes; Francisco Ricardo; CARVALHO, Luis Osete Ribeiro; SOUZA, Tito Eugênio Santos. **Metodologia científica teoria e aplicação na educação a distância**. Universidade Federal do Vale do São Francisco.

Petrolina – PE, 2019. Disponível em: <https://portais.univasf.edu.br/noticias/univasf-publica-livro-digital-sobre-metodologia-cientifica-voltada-para-educacao-a-distancia/livro-de-metodologia-cientifica.pdf>

MESQUITA, Alex Andrade; GOMES, Dayanna Santos; LOBATO, Juliana Lima; GONDIM, Ludmilla; SOUZA, Simone Batista de. **Estresse e síndrome de burnout em professores? Prevalência e causas**. Revista Psicologia Argumento, v. 31, n.

75. Disponível em:

<https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20255>

MOCELLIM, Alan Delazeri. **Psicopolítica e mal-estar da contemporaneidade**.

Dossiê: Teoria Social e Sociologia Existencial. Civitas, Rev. Ciênc. Soc. 21 (1), Jan-Apr 2021. Disponível em: <<https://doi.org>>. Acesso em: 04 de setembro de 2021.

NASSAR, Leonardo Maso; CARVALHO, Josué Pires de. **Síndrome de Burnout em estudantes de graduação de medicina no Brasil: uma revisão do panorama brasileiro**. Revista Espac. Saúde, V. 22. Disponível em:
<https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosaude/article/view/721>

OLIVEIRA Suellen Magalhães Dias; HASSE Mariana; TEIXEIRA Flávia do Bonsucesso. **Fluxo do esgotamento: interrogando o processo de produção do tempo/cansaço no internato médico**. Rev. bras. educ. med. 45, 01, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br>>. Acesso em: 04 de setembro de 2021.

PEREIRA, Adriana Soares; SHITSUKA, Dorlivete Moreira; PARREIRA, Fabio José; SHITSUKA, Ricardo. **Metodologia da pesquisa científica**. 1. ed. – Santa Maria, RS. UFSM, NTE, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufsm.br>>. Acesso em setembro de 2021

PEREIRA, Carla Fabiana Campos; SEHNEM, Scheila Beatriz. **Sintomas da síndrome de burnout em profissionais psicólogas**. Unoesc & Ciência – ACBS Joaçaba, v. 8, n. 1, p. 81-86, jan./jun. 2017. Disponível em: <<https://core.ac.uk>>. Acesso em: 05 de setembro de 2021.

PRIOVESAN, Vitor Hugo Balest. **A formação técnica universitária: reflexões a partir da ontologia heideggeriana**. Dissertação apresentada ao curso de Pós-Graduação *Stricto Sensu* – Mestrado em Educação nas Ciências -, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ). Disponível em:
<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/6089/Vitor%20Hugo%20Balest%20Piovesan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

SILVA, Andressa Henning; VIEIRA, Kelmara Mendes. **Síndrome de Burnout em Estudantes de Pós-Graduação: Análise da influência da autoestima e relação orientador- orientando**. Revista Pretexto, v. 16, n. 1, 2015. Disponível em:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5094539>

SILVA, Jorge Luiz Lima da; DIAS, André Campos; TEIXEIRA, Liliane Reis. **Discussão sobre as causas da Síndrome de Burnout e suas implicações à saúde do**

profissional e enfermagem. Revista Aquichan, v. 12, n. 2, ago. 2012, pp. 144-159.

Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/741/74124103006.pdf>

SILVA, Renata Pimentel da; BARBOSA, Silvânia da Curz; SILVA, Sandra Souza da; PATRÍCIO, Danielle Figueiredo. **Burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de enfermagem.** Revista Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 67, n. 1, 2015, p. 130-145. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/pdf/2290/229039192010.pdf>

TARNOWSKI, Marelaine; CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de Burnout em estudantes de psicologia.** Temas em Psicologia – 2007, Vol. 15, no 2, 173 – 180, ISSN 1413-389X. Disponível em: <<https://www.redalyc.org>>. Acesso em: 05 de setembro de 2021

TOMASCHEWSKI-BARLEM; Jamila Geri; LUNARDI, Valéria Lerch; RAMOS, Aline Marcelino; SILVEIRA, Rosemary Silva da; barlem, Edison Luiz Devos; ERNANDES, Carolina Mirapalheta. **Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem.** Revista Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2013, jul-set, v. 22, n. 3. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/Jcnp6zqjSLJ5TZRv6X6j5Rt/abstract/?lang=pt>

¹ Graduanda do 10º período do curso de Psicologia pela Faculdade Metropolitana de Manaus.

² Graduando do 10º período do curso de Psicologia pela Faculdade Metropolitana de Manaus.

[← Post anterior](#)

[Post seguinte →](#)

RevistaFT

A RevistaFT é uma **Revista Científica Eletrônica Multidisciplinar Indexada de**

Alto Impacto e Qualis “B”. Periodicidade mensal e de acesso livre. Leia gratuitamente todos os artigos e publique o seu também [clikando aqui](#).

Contato

Queremos te ouvir.

WhatsApp: 11 98597-3405

e-Mail: contato@revistaft.com.br

ISSN: 1678-0817

CNPJ: 45.773.558/0001-48



Copyright © Editora Oston Ltda. 1996 - 2022

Rua José Linhares, 134 - Leblon | Rio de Janeiro-RJ | Brasil