

A SÍNDROME DE BURNOUT E SUAS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS NA VIDA ACADÊMICA

BURNOUT SYNDROME AND ITS POSSIBLE CONSEQUENCES IN ACADEMIC LIFE

Jheniffer Jhúlia Macêdo Gomes¹, Naiara Silva Costa², William Araujo Lopes³

¹Acadêmica do curso de Graduação em Psicologia pela Faculdade de Educação de Jarú - FIMCA, e-mail: jhenifferjheni272@gmail.com; <http://lattes.cnpq.br/6718339695800546>; ²Acadêmica do curso de Graduação em Psicologia pela Faculdade de Educação de Jarú - FIMCA, e-mail: nayarasuivacosta@gmail.com, <http://lattes.cnpq.br/5065633485917185>; ³Docente no curso de graduação em psicologia da FIMCA. Psicanalista em formação permanente. Psicólogo clínico. Graduado em Psicologia pelas Faculdades Associadas de Ariquesmes (FAAR). Mestrando em Filosofia pela Universidade Federal de Rondônia (PPGFIL - UNIR); e-mail: william.lopes@unicentroro.edu.br, <http://lattes.cnpq.br/7351402976561675>.

DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v12i1.1112>

RESUMO

A Síndrome de Burnout é caracterizada pela exaustão física e mental, resultante de uma carga de estresse, condição essa que está frequentemente associada aos excessos das atividades de trabalho. Essa condição pode afetar estudantes universitários, como resultado do estresse produzido nesse ambiente, em razão da lógica da produtividade e do desempenho que ele estimula. Com isso, esta pesquisa tem como objetivo analisar as consequências da Síndrome de Burnout na vida acadêmica, considerando os seus sintomas e efeitos, apontando possíveis formas de enfrentamento. Para tanto, os autores elegeram uma metodologia de pesquisa bibliográfica, onde foram utilizados artigos de revistas nacionais e internacionais publicados nos últimos dez anos. A partir da revisão literária realizada, foi observado que no ambiente acadêmico o Burnout se manifesta através da exaustão emocional, desmotivação e diminuição do sentimento de realização pessoal dos universitários. O ambiente universitário, nesse sentido, pode influenciar o desenvolvimento da Síndrome, mas, por outro lado, ele também pode subverter essa posição e incentivar a prevenção da Síndrome, adotando programas informativos, preventivos e de apoio. Os programas de prevenção e de apoio podem incluir um espaço especializado para acolhimento e orientações, sejam individuais ou institucionais, de modo que o trabalho possa mitigar os efeitos da Síndrome e promover uma melhora no bem-estar individual e no ambiente acadêmico.

Palavras-chave: Psicologia, Acadêmicos, Síndrome, Burnout, Estresse.

ABSTRACT

Burnout Syndrome is characterized by physical and mental exhaustion, resulting from a load of stress, a condition that is often associated with excessive work activities. This condition can affect university students because of the stress produced in this environment, due to the logic of productivity and performance that it stimulates. Therefore, this research aims to analyze the consequences of Burnout Syndrome in academic life, considering its symptoms and effects, pointing out possible ways of coping. To this end, the authors chose a bibliographic research methodology, using articles from national and international magazines published in the last ten years. From the literature review carried out, it was observed that in the academic environment, Burnout manifests itself through emotional exhaustion, demotivation and a decrease in the feeling of personal accomplishment of university students. The university environment, in this sense, can influence the development of the Syndrome, but, on the other hand, it can also subvert this position and encourage the prevention of the Syndrome, adopting informative, preventive and support programs. Prevention and support programs can include a specialized space for reception and guidance, whether individual or institutional, so that the work can mitigate the effects of the Syndrome and promote an improvement in individual well-being and in the academic environment.

Keywords: Psychology, Academics, Syndrome, Burnout, Stress.

INTRODUÇÃO

É urgente, nos dias atuais, compreender a Síndrome de Burnout. É o que aponta Adriano (2023), devido ao grande aumento na população que se esgota realizando tarefas de acentuado esforço mental e físico. Esta Síndrome, também conhecida como esgotamento profissional, está disposta no código QD85 na CID-11, a 11ª revisão da Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024).

Este esgotamento, para o filósofo Han (2015), é efeito de uma lógica do desempenho, que estimula as pessoas a investirem tempo e energia excessiva em atividades laborais – o que gera cansaço, estresse e, em situações mais graves, adoecimentos: a sociedade do cansaço.

A respeito do estresse Leite e cols. (2019) entende que ele faz parte do cotidiano de boa parte da população e é um dos principais causadores da Síndrome de Burnout. A rotina diária de trabalho, estudos e demais compromissos ou o fato de ter que alternar entre duas coisas ou mais são fontes estressoras, impactando diretamente na saúde física e mental.

Oliveira e cols. (2012) expõe que na vida acadêmica essa é a realidade de muitos estudantes. A rotina estressante, a pressão com a produção das atividades e as cobranças excessivas podem contribuir para o agravamento do estresse e, como consequência, esse processo pode acarretar outros distúrbios, como a ansiedade, por exemplo. Nesse sentido, o ambiente acadêmico pode ser gerador de estresse, na medida em que ele estimula a produtividade e a competitividade.

Sendo assim, este estudo apresenta uma revisão literária sobre o

que é a Síndrome de Burnout e suas possíveis consequências na vida acadêmica, para que assim sejam trazidas reflexões, questões e intervenções que possam contribuir positivamente para a saúde mental do acadêmico. A exemplo, na pesquisa de Freudenberg (1974), responsável por formular o termo, ele observou que o Burnout pode vir a desgastar a vida em diversos âmbitos, especialmente durante suas atividades laborais, e consequentemente, afeta de maneira negativa a qualidade do seu serviço e as relações interpessoais, logo, isso pode trazer diversos prejuízos na vida do indivíduo.

Com isso, esta pesquisa analisa a Síndrome de Burnout no ambiente acadêmico, levando em conta os sintomas e as formas de tratamento, além de investigar como o ambiente acadêmico pode impactar na saúde mental do indivíduo. Para tanto, os autores elegeram uma metodologia de pesquisa bibliográfica, onde foram utilizados artigos de revistas nacionais e internacionais publicados nos últimos dez anos. Com esta análise, pretende-se verificar a relação entre o Burnout e os prejuízos na vida acadêmica, que se refletem no baixo rendimento, na instabilidade emocional, no isolamento social e até mesmo no futuro profissional.

COMPREENDENDO A SÍNDROME DE BURNOUT

De acordo com Guimarães e Cardoso (2004), o termo Burnout foi conceituado como o estado de fadiga e frustração causado por uma falha na produção de uma expectativa esperada. Com isso, o Burnout aparece como um indicador de um possível “fracasso” de uma meta. Também, a Síndrome de Burnout está inicialmente associada às atividades laborais.

O termo Síndrome de Burnout foi desenvolvido pelo médico psicanalista Freudenberg (1974) e, em sua visão, a Síndrome denota um estado de exaustão mental onde se observam sintomas físicos e psíquicos. Em outras palavras, no Burnout, tanto a mente quanto o corpo podem experimentar estados de exaustão.

Esta Síndrome é, então, uma Síndrome psicológica que é resultado da exposição a situações estressoras que geralmente estão no ambiente ocupacional. A identificação dos fatores que contribuem para o desenvolvimento do Burnout é crucial para a adoção de intervenções.

Freudenberg terminou seus estudos entre 1975 e 1977, concluindo que a Síndrome acarreta comportamentos de estresse, cansaço, negatividade, aborrecimento, depressão, sobrecarga e inflexibilidade. A Síndrome atualmente é tratada como um problema social que necessita de um olhar crítico e emergente. As pesquisas sobre a Síndrome de Burnout se intensificaram por fatores como as modificações realizadas pela Organização Mundial da Saúde no conceito de saúde, dando destaque para a melhoria da qualidade de vida. O aumento da pressão da população e a demanda de serviços relacionados à educação, saúde, serviços sociais e também a conscientização por parte dos órgãos públicos, pesquisadores e serviços dessas áreas contribuíram para o surgimento de pesquisas mais aprofundadas sobre a Síndrome (Carlotto & Câmara 2008).

Em 1996 a Síndrome de Burnout foi incluída na CID-11, Anexo II, grupo V, em específico nos agentes Patogênicos relacionados a doenças profissionais sob o título “Condições associadas predominantemente com o ambiente de trabalho”. A síndrome se caracteriza em indivíduos que se esgotam realizando determinadas tarefas onde há necessidade de um esforço maior do indivíduo. Observa-se que o Burnout pode vir a desgastar a vida em diversos âmbitos, especialmente durante suas atividades laborais, e consequentemente afetando negativamente a qualidade do seu serviço e nas suas relações interpessoais (Adriano, 2023).

Já para Guimarães e Cardoso (2004) a Síndrome de Burnout apresenta uma perspectiva tridimensional, sendo caracterizada por três aspectos. O primeiro é o cansaço emocional, o que inclui a sensação de esforço excessivo em decorrência das interações cotidianas do trabalho. O segundo aspecto é a despersonalização, que se caracteriza pelo ato de culpar o outro pelas próprias frustrações e, terceiro, a realização pessoal afetada, que engloba aspectos de negatividade.

Segundo Diehl e Carlotto (2015), para chegar ao diagnóstico da condição do Burnout se torna necessário analisar as dimensões do mesmo, sendo de extrema importância a etapa da entrevista clínica, sendo cabível a utilização de outros materiais, enfatizando a importância de ser obrigatoriamente métodos de avaliação psicológica para que assim seja possível contribuir para um diagnóstico assertivo, tornando-se possível uma observação mais ampla de quais seriam as maiores pontas de impacto para o surgimento do sintoma da Síndrome, e minimizando a possibilidade de ser um diagnóstico errôneo, considerando que a Síndrome de Burnout pode ser confundida com outros transtornos mentais pelo fato de seus sintomas serem parecidos ou até mesmo iguais.

No caso do DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição, 2014) a Síndrome de Burnout foi incluída na seção de “Problemas Relacionados ao Emprego ou Desemprego”, a partir do código Z73.0. O DSM-5 não trata o Burnout como transtorno, mas como uma condição, um problema. O diagnóstico, neste sentido, aponta nesta direção.

De acordo com Oliveira e cols. (2012) os sintomas da condição da

Síndrome de Burnout podem ser divididos em quatro áreas. São elas: a) psicossomática: surgimentos de fortes dores de cabeça, rigidez muscular, problemas gastrointestinais, além de problemas respiratórios, perda de sono e peso, pressão alta; b) comportamental: desmotivação no trabalho, onde aparecem faltas excessivas e atrasos, comportamentos agressivos, dificuldade em se relacionar, problemas nas relações familiares e vícios; c) emocional: irritabilidade, falta de concentração, memória fraca e falta de paciência; d) defensiva: negações emocionais, fuga de experiências negativas, desapego e atenção direcionada para algo específico.

Para Perniciotti e cols. (2020) foram estabelecidos dois perfis distintos para a Síndrome de Burnout. O perfil 1 aborda uma série de sentimentos e comportamentos diretamente relacionados ao estresse no ambiente de trabalho causando um mal-estar leve, onde o profissional não se afasta de suas atividades. O perfil 2 está relacionado a casos mais severos, onde nesses casos os sentimentos que já estão presentes estão acompanhados de uma culpa excessiva, o profissional é comprometido em realizar suas atividades de forma correta, porém quando é acometido pelos sintomas e não consegue exercer suas atividades é atingido por sentimento de culpa e fracasso pelo fato de não suprir as expectativas geradas pela profissão e sociedade. Os profissionais que estão caracterizados no perfil 2 tem uma grande probabilidade de desenvolver, transtornos como depressão, e diversos outros problemas de saúde.

SAÚDE MENTAL E ESTRESSE DURANTE A GRADUAÇÃO

A visão sobre o que é saúde vem sofrendo modificações de acordo com o tempo. Na atualidade não se fala apenas de saúde física, mas também de saúde emocional e/ou mental. Hoje, não há como pensar em saúde sem considerar a saúde mental (Lima et al., 2023).

Medeiros e Caldeira (2021) abordam a existência de efeitos emocionais que podem estar presentes desde o momento em que o acadêmico ingressa no ensino superior, onde um dos principais é o estresse. Enquanto consequência, este sintoma, durante a trajetória acadêmica, pode acarretar outros distúrbios que afetam a saúde mental logo ainda no primeiro ano de curso.

De acordo com Souza (2017) é possível observar muitos universitários que se queixam de dificuldade na adaptação ao ambiente acadêmico. O relato está relacionado a um grande sofrimento psíquico. Ainda, é possível observar um aumento nas demandas de atendimentos psicológicos dos estudantes universitários, onde as queixas mais frequentes estão diretamente ligadas a sintomas de estresse, estados depressivos e ansiosos.

Algumas das razões geradoras de estresse são a dificuldade de adaptação com a demanda da graduação, com as novas metodologias características do ensino superior, que normalmente exigem mais do indivíduo, seja na quantidade ou densidade de conteúdos, seja na realização de tarefas que demandam mais tempo e energia. Incluem-se também a cobrança para conseguir e/ou manter boas notas, que podem ser cobranças internas ou externas, como de familiares – o que ocorre principalmente com os alunos bolsistas, pois podem correr o risco de perder a bolsa de estudos em caso de baixo desempenho (Souza, 2017).

Os estados ansiosos e depressivos podem se manifestar nos estudantes como reflexo da cobrança acadêmica. Assim, surgem sinais como sentimento de insegurança, baixa autoestima, diminuição da autoconfiança, insuficiência e consequentemente um baixo rendimento nas atividades curriculares. São relatados

também sintomas de respiração acelerada, nervosismo, transpiração excessiva, desmotivação, isolamento social, insônia ou excesso de sonolência, sintomas estes que são bem frequentes em acadêmicos universitários especialmente na área da saúde, por sua carga horária intensa, incluído atividades práticas e teóricas, além das atividades extracurriculares, conteúdos extensos e complexos, falta de tempo para descanso e a responsabilidade em lidar com outras vidas (Câmara et al., 2024).

Aliado a isso estão os prazos acadêmicos, que não esperam o tempo do indivíduo porque correspondem ao tempo institucional. Nesse sentido, aqueles que conciliam a graduação com trabalho encontram-se divididos e sobrecarregados. Nessa ótica, a lógica do ambiente acadêmico contribui de maneira significativa para a geração do estresse e da exaustão (Medeiros & Caldeira, 2021).

Constata-se, nesse sentido, que o quadro de saúde mental interfere de forma direta na capacidade do discente de lidar com as frustrações e desafios do cotidiano.

Como decorrência de uma saúde mental afetada, estudos evidenciam que alguns alunos desejam abandonar o curso, e se sentem frustrados e descrentes, como consequência diminuindo drasticamente a eficácia nos trabalhos acadêmicos, pois não acreditam nos resultados da formação e do trabalho posterior. As instituições acadêmicas, em um lugar ideal, precisariam assumir a responsabilidade para acolher e amparar estes casos, mas também, quando necessário, informar e orientar quanto ao momento de buscar um tratamento psicológico. O diálogo é peça-chave fundamental nestas situações, podendo ser instrumento de prevenção de problemas maiores, como os transtornos mentais (Moura et al., 2019).

Como abordado, o estresse na vida acadêmica é geralmente o primeiro sinal de que algo não vai bem. O estresse acadêmico vem sendo pauta para muita preocupação, levando em consideração o fato de que seus efeitos são negativos sobre a vida do estudante, baixando completamente o seu nível de concentração e desempenho. Em situação elevada de estresse o acadêmico passa a não ter controle sobre si e o ambiente em que está inserido, principalmente durante a graduação, onde suas questões de sofrimentos não são abordadas nem se quer denotado importância, o que aumenta ainda mais o nível de frustração dos estudantes (Cazolari et al., 2020).

O primeiro autor a definir o estresse foi Hans Selye, notando a sua dimensão biológica, isto é, no corpo. Suas investigações pontuaram que o estresse é inerente a toda doença, produzindo adaptações na estrutura do corpo. Os estudos de Selye foram baseados no conceito da Síndrome de adaptação geral, podendo ser vista em três fases diferentes: a primeira é a fase de alarme onde as características são de manifestações que levam a adaptação do organismo, ou seja, o estresse que por meio da corrente sanguínea busca a liberação de adrenalina. A outra fase é a resistência, caracterizada pelas manifestações agudas que desaparecem de acordo com o equilíbrio interno. A última é a fase da exaustão ativada, quando não ocorre um retorno das reações adaptadas das primeiras fases e como consequência se dá o surgimento das respostas crônicas do organismo (Novais & Rezende, 2021).

Contudo, Selye descreveu o estresse como uma alteração conjunta de aspectos psicológicos e fisiológicos, observado pelos sintomas emitidos por cada uma das alterações para reagir a uma situação aversiva, e a partir do momento em que se é submetido a essa situação se instala um longo processo bioquímico na pessoa, entre os sintomas estão, batimentos acelerados, sudorese, rigidez muscular, dores de cabeça, falta de apetite, hipertensão, e boca seca (Henz, 2014).

Em termos anatômicos e neuroanatômicos, o estresse pode ser entendido como uma resposta física, psíquica e hormonal vindo a acontecer quando há uma necessidade de se modificar em uma fase específica que causaria um desequilíbrio na homeostase da pessoa em uma situação considerada estressora. Quando o sujeito passa por alguma situação de estresse acontece o acionamento das estruturas neuroanatômicas, como por exemplo o hipotálamo, a amígdala e sistema límbico, os quais estão diretamente ligados ao sentimento de medo e raiva (Kam et al., 2019).

A rotina diária de trabalho, de estudos, compromissos, o fato de ter que alternar entre as duas coisas são fontes estressoras, podendo se manifestar de várias formas, como por exemplo problemas cardíacos, hipertensão, comportamentos impulsivos e descontrolados, e até distúrbios psicológicos. Os distúrbios psicológicos, como a ansiedade e depressão, também são manifestações frequentes do estresse prolongado. Quando os indivíduos se sentem sobrecarregados e incapazes de lidar com as demandas que surgem no dia a dia, isso pode culminar em um estado de completa exaustão emocional que pode prejudicar além do bem-estar individual, a qualidade das interações sociais e profissionais (Leite et al., 2019).

Segundo Mondardo e Pedon (2005), o estresse tem os pontos positivos e negativos na vida do ser humano, por um lado esse fator mantém a pessoa em alerta para os possíveis desafios, em outra visão são fatores que levam ao colapso, onde se sente obrigado e ao mesmo tempo incapaz de suportar situações extremas. Também, declínios cognitivos estão relacionados ao estresse excessivo, aumentando os erros em atividades do cotidiano, prejudicando a memória e concentração. O estresse também traz mudanças negativas na personalidade, afetando a autoestima, contribuindo para o sentimento de desamparo e depressão. O comportamento também é diretamente afetado, trazendo desânimo, falta de interesse, insônia, comportamentos agressivos e extremos, entre outros fatores.

Boller (2003) enfatiza em seus estudos que o autor Hans Selye traz a denominação “eustresse” que representa o estresse da conquista, da realização, do sucesso e da satisfação. Nessa lógica, é necessário encarar de maneira positiva as experiências e circunstâncias estressoras, pois contribuem na construção das emoções, ou seja, o eustresse se torna uma parte essencial na superação de forma eficaz dos desafios, como os encontramos em cargos administrativos ou em qualquer profissão.

De outra forma, o estresse se transforma em aflição quando, por algum motivo, sentimos a perda da segurança e adequação. O desamparo, o desespero e a decepção convertem o estresse em sentimento de aflição. Esta aflição é um estresse associado à perda. Sendo assim, ficam as questões: “Qual deve ser o nível ideal de estresse? Que tipo de vida deseja levar? Como posso enfrentar os desafios da minha vida de maneira a diminuir a carga de estresse enquanto busco uma plena realização?” (Boller, 2003, p. 39).

A ansiedade gerada pelo medo do futuro também pode ser um dos fatores cruciais para o estresse, isso é necessário o apoio da família para que assim o estudante não se sinta sozinho até mesmo porque estudos internacionais trazem a solidão como uma característica semelhante ao sentimento de inadequação em suas relações interpessoais podendo ser o gatilho para sentimento de tristeza, esses sentimentos não são necessariamente pelo fato de não ter uma pessoa em forma física ali presente mas sim a sensação de estar abandonado uma vez que durante as pressões sofridas no cotidiano educacional são situações nas quais o indivíduo não tem uma rede de apoio. o estudo também enfatiza

o apoio familiar como base em aspecto afetivo assistencial informativa e de parceria sendo realmente uma rede de apoio (Souza, 2017).

Como destaca Mota e cols. (2017), a regulação do bem-estar mental e emocional dos discentes é fundamental para o atravessamento da vida acadêmica. Vale enfatizar o benefício também na inserção de programas institucionais que possam lidar com a demanda de regular e tornar o ambiente acadêmico mais harmônico. As universidades, nesta proposta, podem criar mecanismos, como normas e programas voltados à contribuição e ao suporte emocional dos indivíduos. Entre esses programas, encontram-se aconselhamentos, grupos de apoio e atividades como palestras e treinamentos, onde possam ser discutidas maneiras de lidar com esta questão. A possibilidade da abordagem do tema da saúde emocional nestas propostas não beneficia apenas o único indivíduo, como também pode contribuir para a melhoria do ambiente universitário, onde todos possam refletir e modificar, quando possível, as práticas educacionais.

A SÍNDROME DE BURNOUT EM ACADÊMICOS

Como abordado, a Síndrome de Burnout é inicialmente conhecida por sua ligação com as atividades laborais, mas também pode comparecer nos âmbitos estudantis, já que nestes espaços existe a lógica da produtividade e competitividade. Nesta condição, é possível observar muitos universitários que se queixam da dificuldade na adaptação, onde o relato está relacionado a um grande sofrimento psíquico justamente nessa transição para a vida acadêmica. Consequentemente, isso se articula com os aumentos nas demandas de atendimentos psicológicos solicitados pelos estudantes universitários.

As queixas mais frequentes estão diretamente ligadas a sintomas de estresse, estados depressivos e ansiosos. Com isso, uma constatação é que os acadêmicos têm se preocupado um pouco mais com sua saúde emocional (Souza, 2017).

Dessa forma, é sabido que durante a graduação os acadêmicos vivenciam diversas experiências que geram medo, principalmente ao lidar com o paciente/cliente – especialmente nos cursos da área da saúde, contato esse que, acontece inicialmente nos estágios. Estes contatos com o público proporcionados pelos estágios podem tornar visíveis algumas limitações do conhecimento do acadêmico. Isso costuma acontecer, por exemplo, nas primeiras experiências de estágio, afinal, são nos primeiros atendimentos que surgem diversas dúvidas, que podem trazer sensações de medo e ansiedade, pelo fato de temer um erro ou um não reconhecimento externo de professores ou de colegas do curso. Em decorrência disso, as supervisões também são motivos de insegurança, pois é algo novo onde se há um medo de falar suas dúvidas, medo de assumir algum erro ou até mesmo não dar conta da demanda do paciente, além da ansiedade que todo esse processo pode gerar (Carlotto et al., 2006).

O Burnout pode prejudicar o desempenho acadêmico dos estudantes, levando a problemas como falta de concentração, procrastinação, baixo rendimento acadêmico, falta de participação em atividades extracurriculares e até mesmo abandono do curso, e a instituição tem grande influência nesse aspecto, podendo ser benéfica, quando existe uma preocupação com a saúde mental desse indivíduo, ou maléfica, quando a instituição promove em seu ambiente a competitividade excessiva e a intimidação entre os alunos. Sendo assim, os estudantes expostos a estressores de forma constante durante o processo da graduação podem desenvolver a Síndrome (Tarnowski & Carlotto, 2007).

Nesse sentido, encontram-se pesquisas realizadas com estudantes que estão no início do curso até aqueles que estão na fase final da

graduação, a fim de trazer uma comparação sobre como andam os seus efeitos emocionais. É notável a diferença com relação ao nível de exaustão entre eles. Referente aos que estão no fim curso, foi possível observar um desgaste significativo, pelo fato de enfrentarem desafios de motivação devido ao cansaço ou ansiedade em relação ao futuro, além de que, no final do curso podem ter responsabilidades adicionais, como projetos finais, estágios, trabalho de conclusão de curso ou preparação para exames de certificação profissional. Entende-se que esses fatores podem afetar o estado emocional e gerar estresse, devido à sua carga de trabalho. A diferença entre os acadêmicos iniciantes dos cursos e os finalizantes está principalmente, na motivação maior que os primeiros possuem. O estresse aparece em ambos (Mota et al., 2017).

No geral, os estudos evidenciam que alunos dos primeiros períodos mostram escores de exaustão muito maiores, a causa pode vir de vários fatores, um deles que vale evidenciar é a imaturidade com que esse estudante chega na graduação, sendo que quanto mais as disciplinas, maior é a pressão e o desgaste para dar conta de tudo. À medida que os acadêmicos avançam nos estudos, a pressão tende a aumentar, e como consequência, há desgaste emocional e físico.

O aumento das responsabilidades vinda dos estudos e a complexidade dos conteúdos exigem, além do tempo, uma adaptação contínua para as novas expectativas do próprio indivíduo. Essa combinação de fatores pode resultar em um sentimento de estar sobrecarregado, fazendo com que muitos alunos tenham sentimentos de incapacidade (Freitas et al., 2023).

Além disso, os perfis de manifestação da Síndrome em acadêmicos estão diretamente ligados à exaustão emocional, que basicamente é o sentimento de estar no seu limite emocional, esgotado da pressão e exigência da vida acadêmica essa condição pode levar a uma sobrecarga que afeta não apenas o bem-estar psicológico, mas também a capacidade de lidar com os desafios diários da vida.

Segundo Vasconcelos e cols. (2020), a despersonalização é o fato de ignorar a interação emocional ligada aos estudos e as relações com colegas e docentes. Essa desconexão pode resultar em um ambiente acadêmico isolante, onde o acadêmico se sente cada vez mais distante das experiências de aprendizado e do apoio social; A diminuição da realização pessoal, por sua vez, ocorre quando o estudante não se sente eficiente perante os estudos e não se sente satisfeito com o próprio desempenho. Essa falta de satisfação pode traduzir em sentimentos de inadequação e desmotivação, afetando negativamente a autoestima e o engajamento no ambiente acadêmico.

Em conjunto, esses fatores contribuem para um círculo vicioso de estresse e insatisfação, que pode impactar de forma grave na saúde mental e no desempenho das atividades acadêmicas (Vasconcelos et al., 2020).

O período da graduação é representado por grandes experiências, podendo contribuir muito para o crescimento pessoal e profissional, porém, o acadêmico não está isento das dificuldades, deixando à mostra suas vulnerabilidades emocionais, podendo prevalecer sintomas de grande relevância como estresse, depressão, ansiedade e solidão. É muito comum jovens saírem de suas cidades para ingressar em universidades e garantir boas oportunidades que muitas vezes não são possíveis em cidades pequenas (Souza, 2017).

Até aqui, vimos que a Síndrome pode sim se iniciar durante a graduação, onde os acadêmicos vivenciam experiências bem semelhantes às atividades laborais. Identifica-se, nesta lógica, a

importância de pesquisar sobre este tema, para que o assunto seja disseminado e discutido neste meio. Programas de prevenção e inserção de tratamentos de diminuição de sintomas de estresse e/ou exaustão são de extrema importância em instituições, para que possam identificar esses fatores presentes (Vasconcelos et al., 2020).

Projetos que visam a detecção de sintomas relacionados ao Burnout são de grande benefício em amplos sentidos, pois abrem espaço para intervenções mais efetivas, trazendo benefício para o estudante/paciente, onde o tratamento será mais rápido e efetivo. Para a visão dos educadores, isso irá facilitar o seu trabalho, pois o aluno estará em condições emocionais de realizar as atividades propostas e, para futuros empregadores, pois estarão disponíveis no mercado de trabalho profissionais com capacidade de inovação, mas também com capacidade de reflexão, capacitados para lidar com as demandas do trabalho, mas também com suas próprias demandas. Ainda, o benefício se estende até mesmo para o cliente e/ou paciente, onde receberá um atendimento de um profissional capacitado e com um olhar dedicado à sua individualidade (Cazolari et al., 2020).

Se tratando de estudantes da área da saúde, foi observado a possibilidade de a qualidade de vida emocional ter mais chances de ser afetada, em comparação a população geral e também em comparativo com outros estudantes e indivíduos de faixas etárias diferentes. A razão disso, como vimos nas pesquisas expostas, está atribuída a fatores como uma carga de trabalho estressante, exposição a situações difíceis, falta de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, pressão, dificuldade financeira e isolamento social. Esses fatores são críticos para entender o impacto que a formação na área da saúde pode ter sobre o bem-estar dos acadêmicos.

A realidade da carga de trabalho estressante dos profissionais da saúde, por exemplo, além de comprometer o tempo disponível para o autocuidado, também pode acarretar prejuízos para socialização e diminuir o tempo do relaxamento e do descanso, que são fundamentais para o bem-estar (Freitas et al., 2023).

Taticamente, se torna essencial estimular um ambiente de trabalho onde o bem-estar dos colaboradores seja valorizado. Nesse sentido, podem ser introduzidas dinâmicas e políticas que incentivem o manejo de equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Além disso, é importante proporcionar aos colaboradores suporte emocional, como também programas de gestão de estresse. Com essas medidas implantadas, se torna possível não apenas diminuir os efeitos da síndrome, mas também fomentar a promoção de um ambiente mais saudável, beneficiando tanto os trabalhadores quanto às instituições (Leite et al., 2019).

A Síndrome de Burnout é uma realidade não restrita ao trabalho, mas também está presente nas atividades acadêmicas, já que elas, assim como o trabalho, demandam investimento de tempo e energia. Além disso, ambos geram cansaço, estresse e exaustão. A ideia deste trabalho foi abordar a importância de reconhecer e tratar os “excessos” desses sintomas no ambiente acadêmico, ou seja, é preciso buscar entender o que está por trás de um estresse persistente, um cansaço extremo e/ou uma desmotivação constante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a Síndrome de Burnout é caracterizada como um efeito dos eventos estressores e da exaustão mental, devido às condições de trabalho e/ou acadêmicas, trazendo para o sujeito diversos prejuízos, como a desmotivação frente aos compromissos e atividades acadêmicas, o cansaço e, talvez o mais preocupante, o adoecimento emocional. O ambiente acadêmico, quando está

alinhado à uma política de estímulo aos excessos de rendimento, exerce grande influência na saúde mental dos estudantes, podendo acarretar diversos distúrbios psicológicos.

Para que seja feito o diagnóstico da Síndrome de Burnout, aqui pensada como condição de saúde, é necessária uma visão ampla sobre seus sintomas, podendo ser utilizadas ferramentas psicológicas como uma boa entrevista clínica, desde que sejam correlacionados os sintomas com as vivências do cotidiano. É preciso considerar a história do indivíduo, em sua particularidade, bem como seu meio e sua realidade social.

A disseminação deste tema é fundamental, porque frisa a importância do cuidado com a saúde mental, o que pode estimular a criação de atividades de prevenção, práticas de incentivo ao autoconhecimento de acadêmicos, fazendo com que os sintomas sejam detectados pelos próprios, onde eles possam buscar ajuda profissional. Técnicas como a meditação, a reflexão e a escrita podem ser ferramentas valiosas para que os acadêmicos desenvolvam uma maior consciência sobre suas emoções, limites e necessidades. Ao entenderem melhor suas emoções e reações, os estudantes estarão aptos a detectar precocemente quaisquer sintomas que possam indicar uma deterioração de sua saúde mental.

Assim sendo, entende-se que o descanso das atividades laborais não deve ser um privilégio, mas sim uma necessidade. A denominação Burnout, para os autores, talvez seja um exemplo que ilustra um sintoma social: das condições de trabalho e acadêmicas alinhadas à lógica do desempenho, o que resulta em cansaço, frustração e culpa.

É importante que o indivíduo, nestas condições, busque ajuda e seja escutado na sua subjetividade, em seu sofrimento particular. Mas por outro lado, há uma necessidade de responsabilizar os modelos de trabalho e de poder econômicos que atravessam o seu corpo e o seu psiquismo.

Por fim, as instituições acadêmicas, principalmente por estarem na linha de frente de produção de saber, têm grande poder na prevenção da Síndrome de Burnout. Elas podem, como abordado na pesquisa, incluir em seus projetos reuniões para discutir medidas que possam beneficiar a saúde emocional de seus frequentadores, levando em consideração que esse é um dos meios mais favoráveis para a detecção precoce dos sintomas, já que abre espaço para o acolhimento dos acadêmicos e para o levantamento e discussão dos efeitos da sua própria maneira de funcionamento.

REFERÊNCIAS

- ADRIANO, J. T. C. Burnout em estudantes: um estudo no ambiente acadêmico da FELCS. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. **Universidade Federal do Rio Grande do Norte**. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/54282>. Acesso em: 01 nov. 2024
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: **Artmed**, 2014.
- BOLLER, E. Como o estresse afeta o corpo e a vida. **Revista Médica**, p. 36, 2003. Disponível em: https://hsvp.com.br/painel/admin/upload/publicacoes/8_ano_xv_n_32_janeiro_junho_2003.pdf#page=34. Acesso em: 22 out. 2024.
- CÂMARA, G. R; RIBEIRO, L. X. G; SOUZA, R. G; BARROSO, W. A. Efeitos do estresse crônico na saúde mental dos acadêmicos de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 4, p. e15416-e15416, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e15416.2024>. Acesso em: 05 jun. 2024.

- CARLOTTO, M. S; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Psico**, v. 39, n. 2, 2008. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/1461>. Acesso em: 28 mai. 2024.
- CARLOTTO, M. S; NAKAMURA, A. P; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área. **Psico**, v. 37, n. 1, 2006. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/1412/1111>. Acesso em: 18 mai. 2024.
- CAZOLARI, P. G; CAVALCANTE, M. D. S; DEMARZO, M. M. P; COHRS, F. M; SANUDO, A; SCHVEITZER, M. C. Níveis de burnout e bem-estar de estudantes de Medicina: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, p. e125, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20190138>. Acesso em: 28 mai. 2024.
- DIEHL, L; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: indicadores para a construção de um diagnóstico. **Psicologia clínica**, v. 27, n. 2, p. 161-179, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=291044011009>. Acesso em: 05 jun. 2024.
- FREITAS, P. H. B. D; MEIRELES, A. L; RIBEIRO, I. K. D. S; ABREU, M. N. S; PAULA, W. D; CARDOSO, C. S. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, p. e3884, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3886>. Acesso em: 01 nov. 2024.
- FREUDENBERGER, H. J. Staff Burn-out. **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>. Acesso em: 12 mai. 2025.
- GUIMARÃES, L. A. M; CARDOSO, W. L. C. D. Atualizações da síndrome de burnout. **Casa do Psicólogo**, São Paulo: 2004.
- HAN, B. C. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. – Petrópolis, RJ: **Ed. Vozes**, 2015.
- HENZ, L. Estresse, trabalho e qualidade de vida na Gestão de Pessoas. **Unifac**, v. 16, 2014. Disponível em: https://unifac.edu.br/images/materiais_de_apoio/adm/psicologias_org/anizacoes/estresse_qualidade_vida.pdf. Acesso em: 22 out. 2024.
- KAM, S. X. L; TOLEDO, A. L. S. D; PACHECO, C. C; SOUZA, G. F. B. D; SANTANA, V. L. M; BONFÁ-ARAÚJO, B; CUSTÓDIO, C. R. D. S. N. Estresse em Estudantes ao longo da Graduação Médica. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 43, n. 1 suppl 1, p. 246-253, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20180192>. Acesso em: 03 jun. 2024.
- LEITE, T. I. D. A; FERNANDES, J. P. C; ARAÚJO, F. L. D. C; PEREIRA, X. D. B. F; AZEVEDO, D. M. D; LUCENA, E. E. S. Prevalência e fatores associados à síndrome de Burnout em docentes universitários. **Repositório - UFRN**, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/31862>. Acesso em: 03 jun. 2024.
- LIMA, L. A. O; JUNIOR, P. L. D; DE OLIVEIRA O. V. G. Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à Síndrome de Burnout entre profissionais da saúde. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 16, n. 47, p. 264-283, 2023. Disponível em: <https://revista.ioules.com.br/boca/index.php/revista/article/view/2653>. Acesso em: 28 mai. 2024.
- MEDEIROS, M. R. B; CALDEIRA, A. P. Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, p. e187, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20190285>. Acesso em: 03 jun. 2024.
- MONDARDO, A. H; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005. Disponível em: <https://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/viewFile/262/480>. Acesso em: 04 jun. 2024.
- MOTA, I. D; FARIAS, G. O; DA SILVA, R; FOLLE, A. Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, v. 29, p. 243-256, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29nespp243>. Acesso em: 01 nov. 2024.
- MOURA, G; BRITO, M; PINHO, L; REIS, V; SOUZA, L; MAGALHÃES, T. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre universitários: revisão de literatura. **Psicologia saúde doenças**, v. 20, n. 2, p. 300-18, 2019. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.15309/19psd200203>. Acesso em: 03 jun. 2024.
- NOVAIS, L. H; REZENDE, B. A. Estresse, qualidade de vida e pressão arterial de estudantes universitários. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 12, n. 1, p. 183-199, 2021. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v12n1/v12n1a10.pdf>. Acesso em: 21 out. 2024.
- OLIVEIRA, R; CAREGNATO, R. C. A; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em acadêmicos do último ano da graduação em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, p. 54-60, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000900009>. Acesso em: 03 jun. 2024.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Classificação Internacional de Doenças**: 11ª revisão (CID-11). Genebra, 2024. Disponível em: <https://icd.who.int/en>. Acesso em: 13 mai. 2025.
- PERNICIOTTI, P; SERRANO JÚNIOR, C. V; GUARITA, R. V; MORALES, R. J; ROMANO, B. W. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da SBPH**, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-08582020000100005&script=sci_arttext. Acesso em: 04 jun. 2024.
- SOUZA, D. C. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. **Universidade Federal do Triângulo Mineiro**, 2017. Disponível em: <http://btd.ufm.edu.br/handle/tede/507>. Acesso em: 03 jun. 2024.
- TARNOWSKI, M; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em estudantes de psicologia. **Temas em Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 173-180, 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=513751431004>. Acesso em: 04 jun. 2024.
- VASCONCELOS, E. M. D; TRINDADE, C. O; BARBOSA, L. R; MARTINO, M. M. F. D. Fatores preditivos da síndrome de burnout em acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, p.e03564, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018044003564>. Acesso em: 04 jun. 2024.