

**Artigo**

**BURNOUT EM ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA QUE CONCILIAM  
TRABALHO E ESTUDO**

Jucirleia Ferreira de Medeiros Chaves<sup>1</sup>  
Roberta Vieira de Oliveira<sup>2</sup>  
Jessica Hellen Silva Sousa<sup>3</sup>  
Rebecca Alves Aguiar Athayde<sup>4</sup>  
Silvania da Cruz Barbosa<sup>5</sup>

**RESUMO** - Considerando a necessidade de colaborar com a produção científica, ainda incipiente, que contempla *burnout* em estudantes, esta pesquisa foi desenvolvida em uma faculdade particular do município de Patos-PB, objetivando avaliar se existe diferença nas dimensões da síndrome entre acadêmicos de Psicologia que conciliam estudo e trabalho e os acadêmicos que não possuem vínculo empregatício. Participaram da pesquisa 200 acadêmicos do Curso de Psicologia com idades de 19 a 55 anos, sendo predominante do sexo feminino com (73%). Como instrumentos de coleta de dados, optou-se pela utilização do *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) e de questões sociodemográficas. Os resultados mostraram alta Exaustão Emocional em 170 estudantes (85%), alta Descrença em 43 estudantes (21,5%) e baixa Eficácia Profissional em 40 estudantes (20%). Em comparação aos estudantes que trabalham e estudam, os acadêmicos que não possuem vínculo empregatício apresentaram médias de classificação mais elevadas na dimensão Exaustão Emocional ( $U = 3489,50$ ;  $p < 0,02$ ) e

<sup>1</sup> Docente do Curso de Bacharelado em Psicologia das Faculdades Integradas de Patos. E-mail: jucirleia@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Psicologia das Faculdades Integradas de Patos. E-mail: roberta-vieira95@live.com

<sup>3</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Psicologia das Faculdades Integradas de Patos. E-mail: jessicahellemlove@hotmail.com

<sup>4</sup> Docente do Curso de Bacharelado em Psicologia das Faculdades Integradas de Patos. E-mail: rebeccaathayde@gmail.com

<sup>5</sup> Docente do Departamento de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba. E-mail: silv.barbosa@gmail.com



### Artigo

inferiores na dimensão Eficácia Profissional ( $U = 311,50$ ;  $p < 0,01$ ), não sendo constatada diferença estatisticamente significativa quanto à Descrença entre os dois grupos. Verificou-se que o período acadêmico tem efeito sobre a Exaustão Emocional ( $\rho = 0,47$ ;  $p < 0,01$ ) e sobre a Descrença ( $\rho = 0,56$ ;  $p < 0,01$ ), correlacionando-se negativamente com a Eficácia Profissional ( $\rho = -0,41$ ;  $p < 0,01$ ). Julga-se importante o desenvolvimento de ações que melhorem a qualidade de vida na academia e que previnam a ocorrência de *burnout*.

**Palavras-chave:** Acadêmicos de Psicologia, *Burnout*, Trabalho.

**ABSTRACT** - Considering the need to collaborate with the still incipient scientific production that contemplates burnout in students, this research was developed in a private college in the city of Patos-PB, aiming to evaluate if there is difference in the dimensions of the Syndrome among academic psychology that conciliates study and work and academics who have no employment relationship. Participated in the study 200 students of the Psychology Course aged 19 to 55 years, predominantly female (73%). As instruments of data collection, we chose to use the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) and a Sociodemographic Record. The results showed high Emotional Exhaustion in 170 students (85%), high Disbelief in 43 students (21.5%) and low Professional Effectiveness in 40 students (20%). In comparison to students who work and study, students with no employment relationship had higher grades in the Emotional Exhaustion dimension ( $U = 3489.50$ ,  $p < 0.02$ ) and lower in the Professional Effectiveness dimension ( $U = 311, 50$ ,  $p < 0.01$ ), and no statistically significant difference was found for the disbelief between the two groups. It was verified that the academic period has an effect on Emotional Exhaustion ( $\rho = 0.47$ ,  $p < 0.01$ ) and on Disbelief ( $\rho = 0.56$ ,  $p < 0.01$ ), correlating negatively with Professional Efficacy ( $\rho = -0.41$ ,  $p < 0.01$ ). It is considered important the development of actions that improve the quality of life in the academy, that prevent the occurrence of burnout quality of life in the academy, and that prevent the occurrence of burnout.

**Keywords:** Psychology Scholars, Burnout, Job.



**Artigo**

**INTRODUÇÃO**

O termo *burnout* começou a ser popularizado no meio científico com Freunderberger, em meados da década de 1970, nos Estados Unidos, referindo-se a uma síndrome caracterizada pelo esgotamento da energia individual em razão do *stress* laboral. O termo vem do inglês *burn-out*, algo como queimar por completo, designando um estado de total ausência de energia, que afeta física e emocionalmente a pessoa (TAMAYO, 2015).

Tamayo e Tróccoli (2002) relatam que, de modo independente e quase simultâneo às pesquisas desenvolvidas por Freunderberg, a psicóloga social Christina Maslach identificou de forma pioneira, a partir de pesquisas com profissionais de serviços sociais e de saúde, que os indivíduos com *burnout* demonstravam atitudes negativas e de distanciamento pessoal, além da exaustão emocional.

Benevides-Pereira (2002) explica que a distinção entre *burnout* e *stress* reside no fato de que, apesar de ambos os fenômenos se caracterizarem pela exaustão emocional, a Síndrome de *Burnout* (SB) afeta componentes atitudinais, de autoavaliação, caracterizados pelo descomprometimento. Ademais, nesta síndrome, as emoções não são reativas, desamparo e desespero são produzidos, há perda de motivação, ideais e esperança e pode levar a depressão e a indiferença. Também verifica-se que o dano primário é emocional e pode fazer com que a vida pareça não valer mais a pena, o que não acontece com o *stress*. Este, aliás, nem sempre tem conotação negativa (*distress*), enquanto que a SB se caracteriza como uma doença.

Na perspectiva psicossociológica, *burnout* é entendido, então, como um processo que se constitui a partir de três dimensões relacionadas, porém independentes: Exaustão Emocional, Despersonalização e diminuição da Realização Profissional (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). A Exaustão Emocional diz respeito ao estresse individual, reflexo de alta exigência no trabalho e da redução dos recursos físicos e emocionais. Já a Despersonalização refere-se à dimensão interpessoal do *Burnout*, em que o indivíduo afetado inclui em seu comportamento com outras pessoas respostas negativas e frias. A diminuição da Realização Profissional refere-se à condição autoavaliativa do sujeito, que passa a se sentir improdutivo (TAMAYO, 2015).

Tamayo (2015) considera a Síndrome de *Burnout* (SB) como questão de saúde pública devido às suas implicações para a saúde física, mental e social dos indivíduos.



### Artigo

Atualmente, *burnout* é percebido como um dos agravos ocupacionais de caráter psicossocial mais significativos na sociedade, tendo os estudos na área se ampliado e buscado identificar possíveis preditores, sendo comum para sua avaliação o uso do *Maslach Burnout Inventory*/MBI (MASLACH et al., 2001).

*Burnout* pode acometer qualquer categoria ocupacional, sendo muito comum em profissionais que exercem atividades de cuidados com os outros (Tamayo, 2015). Embora inicialmente se acreditasse que o *burnout* estava associado exclusivamente a ambientes laborais, atualmente percebe-se que não somente trabalhadores estão vulneráveis à síndrome, mas também mães de crianças nos primeiros anos de vida, padres e estudantes. Estes últimos, por exemplo, precisam enfrentar diversos estressores comuns ao ambiente acadêmico: cobrança, competitividade, falta de tempo para lazer e família, entre outros (CÂMARA, 2006; CARLOTTO; NAKAMURA).

Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova e Bakker (2002) confirmaram a estrutura trifatorial original do *Maslach Burnout Inventory* (MBI) em estudantes. Nessa população, as dimensões que compõem a SB são: Exaustão Emocional/EE (sentimento de estar exausto devido às exigências acadêmicas); Descrença/DE (atitude cínica e distanciada quanto ao estudo); e baixa Eficácia Profissional/EP (percepção de estar sendo ineficaz em seus estudos). Para Martinez e Pinto (2005), *burnout* em estudantes surge a partir da Exaustão Emocional, seguindo-se a Descrença e o sentimento de baixa Eficácia Profissional.

No caso de acadêmicos de Psicologia, a carga emocional gerida no contato com os usuários, seja a partir de estudos de caso realizados em sala de aula ou nas próprias experiências de estágio, também pode se constituir como decisivo estressor para o *burnout* (TARNOWSKI; CARLOTTO, 2007).

Além disso, pode-se considerar um possível agravante, cada vez mais, jovens trabalhadores têm ingressado na universidade, carregando consigo a responsabilidade de conciliar trabalho e estudo. Partindo, pois, do pressuposto de que, para o aluno trabalhador, o volume de atividades é ainda maior, emergiram as seguintes questões de pesquisa: será que os estudantes de Psicologia apresentam *burnout*? Estudantes de Psicologia que trabalham são mais afetados pela Síndrome de *Burnout* do que aqueles que não possuem vínculo empregatício?

Considerando a necessidade de melhor investigar a relação entre *burnout* e fatores sociodemográficos em estudantes, este estudo objetivou avaliar se existe



### Artigo

diferença nas dimensões da Síndrome entre acadêmicos de Psicologia que conciliam estudo e trabalho e os acadêmicos que não possuem vínculo empregatício.

Além disso, pretendeu-se: caracterizar sociodemograficamente a amostra estudada; verificar os níveis de *burnout* em estudantes que trabalham e naqueles que não possuem vínculos empregatícios e explorar relações existentes entre as dimensões da síndrome de *burnout* e características sociodemográficas da amostra.

### MÉTODO

O estudo adotou um delineamento quantitativo correlacional, em que as dimensões de *burnout* foram consideradas as variáveis-critério, e os dados sociodemográficos, sem, contudo, pressupor relações de causalidade. A pesquisa é do tipo descritivo (as relações entre as variáveis foram feitas sem manipulá-las) e transversal (já que as medições foram feitas num momento específico).

### Participantes

A amostra não probabilística, do tipo por conveniência, foi composta por 200 estudantes do Curso de Psicologia de uma faculdade privada do sertão paraibano. Estes cursavam do primeiro ao décimo período do curso e de ambos os turnos.

### Instrumentos

Foram utilizados, como instrumentos de coleta de dados, um questionário sociodemográfico para caracterização da amostra e o *Maslach Burnout Inventory – SS (Student Survey)*. O MBI-SS é uma escala do tipo *likert* desenvolvida para avaliar as três dimensões de *Burnout* (EE, EP e DE) especificamente em estudantes, tendo sido adaptada para uso no Brasil por Carlotto e Câmara (2006). O mesmo deriva de uma versão inicial, composta por 47 itens, mas que foi reduzida para 22 itens que demonstram adequação a nível de validade e precisão.



## Artigo

### Procedimento

Foi realizado contato pessoal com a coordenação do Curso de Psicologia, a fim de obter autorização para aplicação dos instrumentos de pesquisa em sala de aula, com permissão do professor, caso estivesse em sala. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos, sob o parecer de nº 2.337.086.

Antes de preencher os questionários, os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e a pesquisadora permaneceu no local de aplicação para esclarecer eventuais dúvidas. Os critérios de inclusão para composição da amostra foram: acadêmicos do curso de Psicologia regularmente matriculados que aceitaram participar do estudo, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido/TCLE. Os critérios de exclusão foram: acadêmicos do curso de Psicologia que estavam afastados por atestado ou licença médica ou que não estavam presentes no momento da coleta. Também foram excluídos aqueles que estejam matriculados em mais de um curso de nível superior.

### Análise de dados

Os dados foram tratados quantitativamente a partir do programa *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Realizou-se análise de estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência) e, para comparação de médias e correlação, os testes foram escolhidos mediante análise da distribuição de normalidade (Mann-Whitney, Kruskal Wallis e Spearman). O nível de significância utilizado nas decisões dos testes estatísticos foi de 5%.

## RESULTADOS

### Caracterização da amostra

Os dados sociodemográficos indicam que a amostra é predominantemente do sexo feminino (73,5%). A idade variou de 19 a 55 anos, atingindo uma média de 26,12 ( $DP = 7,32$ ). O estado civil da maioria é solteiro (73,5%), seguido da condição de casado (23,5%). A maioria dos estudantes não têm filhos (59,5%). Apenas 45





### Artigo

estudantes da amostra residem no município de Patos (22,5%), sendo que o restante se desloca diariamente de cidades próximas até à faculdade. Um percentual mínimo (1,5%) se incluiu na condição de classe alta, sendo que a grande maioria considera-se pertencente à classe baixa (84%) e o restante à classe média (14,5%).

Os dados sócio-ocupacionais revelam que 134 estudantes trabalham (67%), enquanto 66 somente estudam (33%). Dentre os que trabalham, as atividades mais citadas foram funcionário público, balconista, educador social e caixa de supermercado, sendo que, do total que trabalha, 78 estudantes possuem carteira assinada (58,21%). A jornada semanal dos que trabalham é em média 38,20 horas semanais ( $DP = 14,10$ ).

Em relação ao lazer, a amostra dedica uma média de 14,25 horas semanais ( $DP = 16,18$ ), com destaque para os momentos em família, festas e uso de bebidas alcoólicas. 52 estudantes (26%), porém, afirmaram não ter atividades de lazer.

A amostra se dividiu entre 54 estudantes (27%) que frequentam do 1º ao 5º período do curso e 146 alunos (73%) que estão matriculados do 6º ao 10º. Quanto ao turno de estudo, a amostra incluiu 158 alunos (79%) matriculados à noite e 42 estudantes (21%) que estudam no período diurno. Dentre os alunos consultados, um total de 48 já perdeu disciplina (24%), sendo que 89 alunos (44,5%) afirmaram estar envolvidos em atividades extracurriculares no curso.

### Dimensões da Síndrome de *burnout* na amostra

Foram calculadas as médias individuais dos três fatores integrantes de *burnout*, obtendo-se respectivamente  $M = 4,67$  ( $DP = 1,73$ ) para Exaustão Emocional,  $M = 4,42$  ( $DP = 0,58$ ) para Eficácia Profissional e  $M = 3,18$  ( $DP = 1,25$ ) para Descrença. Este estudo, ao adotar a abordagem psicossocial e utilizar o MBI como instrumento de coleta de dados, considera em *burnout* o indivíduo que apresente elevadas pontuações em Exaustão Emocional e em Descrença, associadas a baixos valores em Eficácia Profissional, pois, quanto a esta dimensão, a escala de pontuação é invertida (BENEVIDES-PEREIRA, 2002; TAMAYO, TRÓCCOLI, 2002).

Para identificar os níveis alto e baixo de *burnout*, foi utilizado como critério de ponto de corte a frequência na escala *Likert* superior ou igual a 4 (opção "bastante vezes") seguindo as recomendações de Shiron e sugeridos por Gil Monte (GIL-MONTE, 2005; SHIRON, 1989). Os resultados (ver Tabela 1) mostraram alta Exaustão



**Artigo**

Emocional em 169 estudantes (84,5%), alta Descrença em 43 estudantes (21,5%) e baixa Eficácia Profissional em 40 estudantes (20%).

Tabela 1  
Burnout em acadêmicos de Psicologia (n = 200)

Fatores de <i>burnout</i>	Média < 4	Frequência %	Média ≥ 4	Frequência %
Exaustão Emocional	30	15	<b>170</b>	<b>85</b>
Eficácia Profissional	<b>40</b>	<b>20</b>	160	80
Descrença	157	78,5	<b>43</b>	<b>21,5</b>

Averiguaram-se também os principais sintomas sinalizados pela amostra, com destaque expressivo, conforme mostra a Tabela 2, para cansaço físico (100%), dores de cabeça (61%) e dores musculares (60%).





**Artigo**

Tabela 2

Sintomas sinalizados por estudantes de Psicologia (n = 200)

Sintomas	Número de sujeitos	Frequência %
Cansaço físico	<b>200</b>	<b>100</b>
Dores de cabeça	<b>122</b>	<b>61</b>
Dores musculares	<b>120</b>	<b>60</b>
Irritabilidade	117	58,5
Uso frequente de bebida alcoólica	95	47,5
Agressividade	106	53
Pouco interesse pelo lazer	105	52,5
Dificuldade de concentração	87	43,5
Dificuldades de memória	86	43
Falta às aulas ou atividades do curso	83	41,5
Uso frequente de cafezinho	75	37,5
Problemas gastrintestinais	75	37,5
Imunodeficiência	72	36,0
Hipertensão	71	35,5
Baixa autoestima	60	30
Pouco interesse por sexo	53	26,5
Vontade de abandonar o curso	51	41,5
Uso de remédio para dormir ou relaxar	32	16

O teste de Mann-Whitney foi utilizado para verificar o efeito do local de residência sobre a Eficácia Profissional ( $U = 2794,50$ ;  $p < 0,05$ ), sendo que o aluno que reside em outros municípios percebe-se mais eficaz do que os acadêmicos que residem em Patos.

O turno de estudo também exerceu efeito sobre a exaustão emocional ( $U = 2091,00$ ;  $p < 0,01$ ), verificando-se que os acadêmicos que estudam no turno diurno apresentaram maiores médias de classificação quanto à EE do que aqueles que estudam à noite.

Em relação ao envolvimento dos acadêmicos em atividades extracurriculares, observou-se que os alunos participantes pontuaram níveis mais altos quanto à Exaustão Emocional e à Descrença, e mais baixos em termos de Eficácia Profissional (ver Tabela 3).



**Artigo**

Tabela 3  
Comparação das médias dos fatores de burnout entre estudantes que participam de atividades extracurriculares e aqueles que não participam (n = 200)

Fatores de <i>burnout</i>	Participação em atividades extracurriculares	Média	Teste U
Exaustão Emocional	Não	82,70	U = 2963,50
	Sim	<b>122,70</b>	<b>p &lt; 0,01</b>
Eficácia Profissional	Não	<b>108,79</b>	U = 4019,50
	Sim	90,16	<b>p &lt; 0,03</b>
Descrença	Não	90,23	U = 3800,00
	Sim	<b>113,30</b>	<b>p &lt; 0,01</b>

Quanto ao trabalho, verificou-se que os estudantes com vínculo empregatício não estão mais afetados nas dimensões de *burnout* do que os estudantes que não trabalham, visto que os acadêmicos que somente estudam obtiveram médias de classificação mais elevadas em EE e mais baixas em EP, sem apresentar efeito sobre a DE, conforme pode ser visualizado na Tabela 4.

Esse dado faz relação ao estudo de Tomaschewski-Barlem, Lunardi, Lunardi, Barlem, Silveira e Vidal (2014), onde eles também constataram que o trabalho simultâneo à realização do curso não apresenta uma grande significância diante das médias dos fatores do burnout.



**Artigo**

Tabela 4

Comparação das médias dos fatores de burnout entre estudantes que trabalham e estudantes que não trabalham (n = 200)

Fatores de <i>burnout</i>	Trabalha	Média	Teste U
Exaustão Emocional	Não	<b>114,93</b>	U = 3489,50
	Sim	63,50	<b>p &lt; 0,02</b>
Eficácia Profissional	Não	80,64	U = 311,50
	Sim	<b>110,28</b>	<b>p &lt; 0,01</b>
Descrença	Não	101,49	U = 4356,50
	Sim	100,01	p < 0,87

Para averiguar se há diferença em relação às dimensões de *burnout* em alunos matriculados no início do curso e os de final do curso, a amostra foi dividida entre os que cursam do 1º ao 5º período e os que cursam do 6º ao 10º período (Ver Tabela 5).

Tabela 5

Comparação das médias dos fatores de burnout entre estudantes do início e do final do curso (n = 200)

Fatores de <i>burnout</i>	Período	Média	Teste U
Exaustão Emocional	1º ao 5º	47,43	U = 1076,00
	6º ao 10º	<b>120,13</b>	<b>p &lt; 0,01</b>
Eficácia Profissional	1º ao 5º	131,19	U = 7084,50
	6º ao 10º	<b>89,15</b>	<b>p &lt; 0,01</b>
Descrença	1º ao 5º	46,27	U = 1013,50
	6º ao 10º	<b>120,57</b>	<b>p &lt; 0,01</b>

Este estudo confirmou o que já havia sido verificado por Tarnowski e Carlotto (2007): alunos de final de curso apresentam diferença estatisticamente significativa com relação à dimensão de Exaustão Emocional. Porém, os dados vão de encontro quanto ao efeito do período nas demais dimensões, já que, no caso da amostra aqui investigada, também se verificou diferença significativa quanto à Descrença e à Eficácia Profissional.



### Artigo

Aplicou-se o teste de Spearman para verificar correlações significativas em relação à carga horária de trabalho e as dimensões de *burnout* para os estudantes que trabalham. Os resultados mostraram que quanto maior a carga horária, mais elevados os escores para EE e DE e mais baixos para EP (ver Tabela 6).

Tabela 6  
Correlações entre os fatores de burnout e a carga horária de trabalho (n = 134)

Variável	EE	EP	DE
Qtd de horas dedicadas ao trabalho	0,38**	-0,36**	0,42**

Notas: \*\*  $p < 0,01$  (teste de significância bicaudal, com eliminação dos casos em branco através do método *pairwise*).

Destacou-se também a correlação entre as dimensões de *burnout* e idade, horas de lazer e de estudo (ver Tabela 7).

Tabela 7  
Correlações entre os fatores de burnout e os dados sociodemográficos (n = 200)

Variável	EE	EP	DE
Idade	0,15*	-0,15*	0,06
Qtd de horas dedicadas ao lazer	-0,16*	0,14	-0,16*
Qtd de horas dedicadas ao estudo	0,23**	-0,13	0,07

Notas: \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$  (teste de significância bicaudal, com eliminação dos casos em branco através do método *pairwise*).

Já o teste de Kruskal Wallis demonstrou que o tipo de atividade de lazer empregada pelos estudantes tem efeito sobre a Exaustão Emocional ( $X^2 = 22,39$ ;  $p < 0,01$ ), sendo que as médias de classificação mais altas nessa dimensão estiveram associadas à ausência de lazer e ao uso do álcool. O tipo de atividade de lazer também exerce influência sobre a Eficácia Profissional ( $X^2 = 21,74$ ;  $p < 0,01$ ), estando relacionadas às médias de classificação mais baixas, sair para piscina e, outra vez, ausência de atividade de lazer. Quanto à Descrença, também se verificou que o tipo de atividade de lazer tem efeito sobre essa dimensão ( $X^2 = 22,56$ ;  $p < 0,01$ ), destacando-se



### Artigo

a escolha por atividade física e, de novo, à ausência de lazer. Os dados revelam que a ausência de atividades de lazer pode funcionar como um preditor para o *burnout*.

Visto que os estressores acadêmicos são diversos, entende-se que, para a amostra estudada, as demandas acadêmicas, principalmente ao longo dos últimos semestres do curso de formação em Psicologia, têm funcionado como preditores mais decisivos para índices elevados em termos de Exaustão Emocional e a Descrença.

Geralmente, o curso de Psicologia dispõe de estágios práticos, em que os estudantes se deparam com a realidade, percebendo assim as implicações e limitações de seu conhecimento, quando posto em prática. Assim, nos primeiros momentos, os discentes podem experimentar dúvidas, medo e ansiedade relacionados às práticas específicas do psicólogo (CARLOTTO, 2007; TARNOWSKI).

Quando estão estudando as teorias, os acadêmicos acreditam que têm conhecimento suficiente para lidar com a prática, ocasionando frustração quando, diante do estágio, percebem que não tem tanto arcabouço teórico-prático como julgavam. Os maiores temores que eles enfrentam, dessa maneira, relaciona-se à possibilidade de algo dar errado, desservir ou prejudicar o usuário dos serviços de psicologia (NOGUEIRA-MARTINS, 2002).

Segundo Franco (2001), no período de formação, os alunos do curso de Psicologia podem passar por momentos de ansiedade e sobrecarga emocional provocada pelas demandas do curso. Nos primeiros semestres, são muitas leituras técnicas e estudos de caso, que podem desestabilizar o aluno. Na reta final do curso, os estágios de longa duração e intensidade fazem com que aumente a ansiedade, tornando os estudantes mais vulneráveis e aumentando a necessidade de que sejam desenvolvidas ações que promovam qualidade de vida no curso e previnam o *burnout*.

### CONCLUSÃO

O trabalho, no caso deste estudo, não demonstrou funcionar como agravante para o desenvolvimento de *Burnout* em estudantes. Porém, o período do curso, com destaque para o 6º período em diante, e a participação em atividades extracurriculares exerceram efeito sobre a Exaustão Emocional e a Descrença, associando-se também a médias mais baixas em Eficácia Profissional.



### Artigo

Diante dos resultados encontrados, é substancial ressaltar a importância do monitoramento e da investigação da SB também em contextos pré-ocupacionais, em razão de que, no Ensino Superior, é significativa a vulnerabilidade ao *burnout* devido às demandas do mundo acadêmico. Os resultados analisados impõem atenção para as médias elevadas em Exaustão emocional. Considerando o caráter processual da síndrome, a Exaustão Emocional é a primeira dimensão a surgir, registrando pontuação mais elevada em comparação às outras dimensões, exatamente como aconteceu com a amostra estudada.

Respeitando as limitações desse estudo, quais sejam a amostra, que não é representativa da população e que foi desproporcional com relação aos grupos avaliados, aponta-se para a necessidade de que sejam desenvolvidos estudos qualitativos que possam melhor conhecer a realidade dos estudantes, suas dificuldades e potencialidades. Ademais, sugere-se a realização de modelos explicativos visando identificar os preditores do *burnout*, bem como o que viria a funcionar como fator de proteção. Sugere-se ainda a promoção de ações que melhorem a qualidade de vida na academia e que previnam a ocorrência da síndrome de *burnout*. Isso é muito importante, tendo em vista o aumento considerável nos índices e na ocorrência de transtorno como depressão e suicídio. Espera-se que este trabalho possa chamar a atenção para essa realidade e inspirar mudanças que venham a melhorar a saúde mental dos estudantes e da sociedade em geral.

### REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. Psico-USF, São Paulo, v. 11, n. 2, p.167-174, 2006.





**Artigo**

CARLOTTO, Mary Sandra; NAKAMURA, Antonieta Pepe; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de burnout em estudantes universitários da área de saúde. *Psico*, São Paulo, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006.

FRANCO, Sandra Lia Rodrigues. Estudantes de psicologia, eficácia adaptativa e a psicoterapia como medida preventiva em saúde mental. *Mudanças – Psicoterapia e Estudos Psicossociais*, São Paulo, v. 9, n. 16, p. 41-63, 2001.

GIL-MONTE, Pedro Rafael. El syndrome de quemarse por el trabajo (“burnout”). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid, Pirámide, 2005.

MARTÍNEZ, Izabel Martínez; PINTO, Alexandra Marques. Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*, v. 21, p. 21-30, 2005.

MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar; LEITER, Michel. Job burnout. *Annual Review Psychology*, v. 52, p. 397-422, 2001.

NOGUEIRA-MARTINS, Maria Cezira Fantini. Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

SCHAUFELI, Wilmar; MARTINEZ, Izabel Martínez; PINTO, Alexandra Marques; SALANOVA, Mariza; BAKKER, Arnold. Burnout and engagement in university students. *A Cross National Study*, v. 33, n. 5, p. 464-48, 2002.

SHIRON, Arie. Burnout in work organizations. In: Cooper CL, Robertson I [ed.]. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. Nueva York: Wiley & Sons; 1989. pp. 25-48.

TAMAYO, Maurício Robayo; TRÓCCOLI, Bartholomeu Torres. Burnout no trabalho. In: MENDES, A. M.; BORGES, L. O.; FERREIRA, M. C. (Orgs.). *Trabalho em transição, saúde em risco*. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2002, pp. 43-63.



**Artigo**

TAMAYO, Mauricio Robayo. Burnout. In BENDASSOLI, P. F., BORGES-ANDRADE, J. E. (Orgs.). Dicionário de psicologia do trabalho e das organizações São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015, pp. 139-146.

TARNOWSKI, Marelaine; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em estudantes de psicologia. Temas em Psicologia, v. 15, n. 2, p. 173-180, 2007.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila Geri; LUNARDI, Valéria Lerch; LUNARD, Guilherme Lunardi; BARLEM, Edison Luiz Devos Barlem; SILVEIRA, Rosemary Silva; VIDAL, Danielle Adriane Silveira. Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 22, n. 6, p. 934-941, 2014.

