



SÍNDROME DE *BURNOUT* EM ESTUDANTES DE DIFERENTES PERÍODOS ACADÊMICOS DE PSICOLOGIA¹

Silvânia da Cruz Barbosa²
Ana Luiza Silva Lima³

RESUMO

A Síndrome de *Burnout* (SB) se caracteriza por total esgotamento energético individual e surge como resposta à estressores laborais crônicos. Pode se desenvolver em qualquer grupo ocupacional ou pré-ocupacional inseridos em contextos com alta demanda de atividades e pressão no trabalho. Essa pesquisa foi desenvolvida numa universidade pública com objetivo de avaliar valores significativos nas dimensões de *burnout* em graduandos de psicologia, diferenciados por períodos acadêmicos de início, meio, e final do curso. Participaram 147 estudantes (amostra de 59,5%). Foram aplicados os instrumentos: *Maslach Burnout Inventory – SS* para medir níveis de intensidade das três dimensões de *burnout*: Exaustão Emocional (EE), Eficácia Profissional (EP) e Descrença (DE), e uma Ficha Sociodemográfica para caracterização da amostra. Foram efetuadas análises descritivas (média, frequência, desvio-padrão, porcentagem) e comparativas (ANOVA). Observou-se 40,8% estudantes com baixa EP, 14,3% com EE, e apenas 1,4% com DE. Não houve diferença significativa entre as médias das dimensões de *burnout* dos alunos por períodos cursado (início, meio e final). Conclui-se que os estudantes de psicologia não apresentam SB, porém as dimensões afetadas (EE e EP) sugerem sobrecarga emocional e sentimentos de incompetência que merecem atenção dos gestores da universidade para evitar que futuros psicólogos ingressem adoecidos no mercado de trabalho e/ou venham prestar serviços de baixa qualidade. Teoricamente essas duas dimensões surgem da sobrecarga e acúmulo de atividades, mas é provável que outros aspectos estressores no contexto acadêmico estejam contribuindo para danificar a saúde mental da amostra. Sugere-se averiguar, em futuras pesquisas, as principais fontes do estresse acadêmico em psicologia.

Palavras-chave: *Burnout*; Estudantes de Psicologia; Períodos Acadêmicos.

INTRODUÇÃO

A palavra inglesa *burnout*, que em português significa “queimar-se” ou “destruir-se pelo fogo” (TAMAYO, 2015), se tornou usual no contexto ocupacional como uma metáfora para descrever o esgotamento energético de indivíduos que se sentem consumidos pelo trabalho como uma vela ou fogueira quando vai gradativamente apagando (BAPTISTA; GALVÃO & ALVES, 2015).

¹ A pesquisa recebeu apoio financeiro do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) por meio do Programa de Iniciação Científica da PRPGP/UEPB.

² Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, silv.barbosa@gmail.com.

³ Graduada em Psicologia pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, annasilva271@hotmail.com.

Na literatura psicológica, atribui-se ao psiquiatra Freudenberger e a psicóloga social Cristina Maslach o pioneirismo dos estudos sobre *burnout*, sendo estes estudos iniciados em meados de 1970 de forma independente e com posicionamentos teóricos distintos (FONTES, 2016). Freudenberger (1974) iniciou seus estudos ao observar em si mesmo e em outros profissionais que trabalhavam com ele em um programa de saúde para dependentes químicos, (*Free Clinic*), comportamentos de desmotivação e falta de comprometimento no trabalho associados a sintomas como, fadiga, irritabilidade, tremores, falta de ar e dores de cabeça. Adotando uma concepção clínica de saúde, este autor descreveu *burnout* como um estado de elevado esgotamento energético no trabalho que se inicia com uma decepção ou perda de interesse profissional, aumentando na medida em que o entusiasmo de trabalhar vai desaparecendo. Maslach (1976) iniciou seus estudos com profissionais de serviço social e de saúde, chegando a resultados aproximados aos de Freudenberger quanto à presença de sentimentos de exaustão e de apatia nesses profissionais; além disso observou que eles apresentavam atitudes de distanciamento afetivo nas relações interpessoais no trabalho. Adotando uma perspectiva psicossociológica de saúde, essa autora considerou que o esgotamento emocional não tinha origem interna nas pessoas, e sim nas interações dos indivíduos com o ambiente sociolaboral.

Na abordagem psicossociológica, diferente da perspectiva clínica, a percepção do meio social assume papel preponderante no surgimento da síndrome, enquanto os traços pessoais e de personalidade têm menor importância, embora não devam ser negligenciados nos estudos. Outra diferença é que *burnout* não é considerado um estado, e sim um processo de esgotamento físico e psíquico. Além dessas duas abordagens pioneiras, os estudos sobre *burnout* têm possibilitado o desenvolvimento de outras perspectivas teóricas (p.ex. organizacional, sócio-histórica, existencialista) (SALANOVA; LLORENS, 2011), mas segundo Carlotto e Câmara (2004) a abordagem psicossociológica conta com maior aceitabilidade no meio científico. De maneira geral, em todas elas, a maioria dos autores estão de acordo que *burnout* é uma síndrome relacionada ao meio laboral e surge como uma reação aos estressores crônicos no trabalho (BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

No modelo psicossociológico de Maslach e Jackson (1981) a síndrome possui três dimensões: 1. Exaustão Emocional, 2. Despersonalização. 3. reduzida Realização Pessoal no Trabalho. Em estudos posteriores (MASLACH, 2003; 2009; MASLACH & LEITER, 2016), as dimensões 2 e 3 passaram a se chamar, respectivamente, Cinismo e Ineficácia no Trabalho, sendo mantida a denominação Exaustão Emocional para o componente 1, que as autoras

consideram central e o primeiro que surge no desenvolvimento da síndrome. Para avaliar essas três dimensões as autoras criaram o instrumento *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

Exaustão Emocional (EE) representa a dimensão do estresse individual. É caracterizada pela sensação de esgotamento físico e mental e perda de energia na realização das atividades diárias. Cinismo (CI), representa a dimensão do estresse interpessoal. É caracterizada por sentimentos de intolerância, frieza e distanciamento afetivo para com os outros. Ineficácia no Trabalho (IT), representa a dimensão de autoavaliação. É caracterizada por sentimentos de insatisfação e frustração no trabalho, incompetência profissional e tendência a autoavaliação negativa do próprio desempenho (MASLACH, 2009; MASLACH & LEITER, 2016).

As pesquisas psicossociológicas, em suas fases iniciais nas décadas de 1970/1980, (MASLACH, 1976; MASLACH; JACKSON, 1981) apontavam *burnout* como uma síndrome específica de profissões humanitárias (p.ex. médicos, enfermeiros, policiais, professores) devido o contato direto e frequente com pessoas ser inevitável nessas profissões e a principal fonte do estresse. Mas, a partir da década de 1990, estudos desenvolvidos em variados grupos ocupacionais demonstraram que a síndrome não é exclusiva de profissões de ajuda, podendo atingir qualquer profissão (SALANOVA; LLORENS, 2011), e também os grupos pré-profissionais, como se constatou em pesquisas com estudantes (LOPES & GUIMARÃES, 2016; MOTA; FARIAS; SILVA & FALLE, 2017; PRADO; NORTE; CARVALHO; SOUSA & ALMEIDA, 2019).

Segundo Martinez, Pinto e Silva (2000) a expansão do conceito de *burnout* para estudantes foi proposto com rigor e suporte empírico por Schaufeli et al. (2002), que confirmou a estrutura trifatorial do MBI para medir *burnout* em estudantes como um construto formado por três dimensões interdependentes: Exaustão Emocional (sentimento de esgotamento mental em virtude das exigências do estudo); Descrença (desenvolvimento de atitudes cínicas e distanciadas em relação aos estudos); Ineficácia Profissional (percepção de estar sendo incompetente como estudante).

Estudo realizado por Agust, Grau e Beas (2002) com estudantes de vários cursos universitários identificou níveis moderados de *burnout* nas três dimensões acima referidas, destacando que os estudantes de cursos relacionados às ciências humanas apresentaram maiores níveis de Exaustão Emocional. Nos estudos revisados por Mota, Farias, Silva e Falle (2017) o surgimento da SB no alunado universitário vem sendo atribuído às constantes alterações no contexto universitário associadas às Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), que intensificaram as demandas formativas e de produção científica, exacerbando as tarefas acadêmicas.

A síndrome de *burnout* (SB) em estudantes de Psicologia se apresenta como uma questão importante e diferenciada já que a trajetória acadêmica de formação do psicólogo envolve uma série de atividades que necessitam de controle mental e emocional para aprender a lidar com problemas humanos. No contato direto com a intimidade emocional de outros seres humanos, muitas vezes, o estudante se coloca diante da sua própria vida, experimentando conflitos e frustrações que podem levá-lo ao adoecimento psíquico (BENEVIDES-PEREIRA, 2002; TARNOWSKI; CARLOTTO, 2007). Segundo Franco (2001), durante a formação acadêmica, o aluno de Psicologia poderá viver momentos de ansiedade pela carga emocional e de trabalho desencadeada pelas demandas do próprio curso. Esse autor argumenta que, no início da graduação, as leituras técnicas e os estudos de casos clínicos analisados em sala de aula poderão afetar psiquicamente alguns alunos. Já nos últimos anos, a ansiedade tende a aumentar durante os estágios supervisionados em hospitais, escolas, indústrias, comunidades ou na clínica-escola, onde os alunos precisam assumir uma postura profissional e, ao mesmo tempo, integralizar o que foi aprendido na teoria com a prática.

Autores (p. ex. BALOGUN et al., 1995; PENA; REIS, 1997; FRANCO, 2001) salientam que a população estudantil enfrenta estressores psicossociais semelhantes aos que ocorrem nas situações de trabalho, sendo muito importante identifica-los precocemente nessa população para que se possa prevenir o surgimento da SB ou combater os seus efeitos, desde o início da formação universitária, com medidas que irão beneficiar todos os segmentos: educadores, estudantes e usuários dos serviços de Psicologia.

Considerando que os estressores acadêmicos são diferenciados no decorrer do curso de Psicologia, essa pesquisa foi realizada em uma universidade pública da Paraíba com o objetivo de avaliar valores significativos nas dimensões de *burnout* em graduandos de psicologia, diferenciados por períodos acadêmicos de início, meio, e final do curso.

Partindo da premissa de Franco (2001) de que durante a formação acadêmica os estudantes de Psicologia poderão experimentar elevadas cargas de trabalho e emocional desencadeadas pelas pressões do próprio curso, e que tais pressões aumentam no transcorrer do curso, formulou-se a seguinte hipótese: quanto maior o tempo cursado pelos estudantes de Psicologia, maior será o nível de *burnout* nesses estudantes.

***Burnout* em estudantes: estudos revisados**

O período de formação universitária é, reconhecidamente, um momento de vulnerabilidade à eventos estressores, sobretudo no que concerne à imposição de novos ritmos.

e à execução de tarefas complexas. Estudos revisados por Bardagi e Hutz (2011) mostram que as principais fontes de estresse entre universitários são de âmbito intrapessoal (identificar e dominar as próprias emoções), ambiental (adequar-se à novas situações), e interpessoal (relacionar-se com outros). Um desses estudos revisados identificou que entre estudantes americanos, as mulheres tendem a apresentar maior nível de estresse acadêmico do que os homens, sendo a ansiedade e a dificuldade de organização do tempo os principais preditores do estresse. E mais, os estudantes universitários novatos, de primeiro e segundo ano, foram os que apresentaram maior nível de estresse.

Segundo Padovani et al. (2014), os dados divulgados em 2004 pelo Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis revelaram que 36,9% dos estudantes universitários brasileiros de instituições federais padeciam de algum tipo de transtorno emocional, sendo mais prevalente entre acadêmicos dos primeiros e dos últimos anos de curso. Já no relatório de 2010, o percentual de estudantes com transtornos psíquicos subiu para 47,7%, e em 2011 um dado importante, revelado por 43% dos estudantes, foi a dificuldade de adaptação à novas situações, quer seja à cidade e à moradia, ou separação da família, não existindo diferenças significativas entre as regiões brasileiras.

Segundo Schonfeld e Bianchi (2016) os transtornos psíquicos (não psicóticos) mais comuns em trabalhadores são ansiedade, depressão e síndrome de *burnout*. Curiosamente, estes mesmos transtornos são os que também acometem estudantes e todos eles parecem surgir de fatores etiológicos comuns, por exemplo o estresse crônico. Ademais, embora esses transtornos sejam distintos, apresentam comorbidade, ou seja, podem aparecer simultaneamente numa mesma pessoa. No caso do *burnout*, como se trata de uma síndrome caracterizada por redução da afetividade e do desempenho, seu surgimento na fase estudantil ameaça a futura atuação profissional, especialmente das profissões em que a afetividade constitui recurso essencial e necessário para ajuda humanitária, como ocorre na Psicologia. Algumas pesquisas com estudantes de Psicologia demonstram a necessidade de melhor compreender e conter o surgimento precoce do *burnout* nesse segmento estudantil.

A Pesquisa de Tarnowski e Carlotto (2007) numa universidade particular de Porto Alegre com 33 estudantes do primeiro ano de Psicologia e 33 do último ano, identificou elevado índice de Eficácia Profissional e baixo índice de Descrença nos dois grupos. A Exaustão Emocional apresentou baixo índice nos alunos de início de curso, e moderado índice nos alunos de final de curso, sendo a única dimensão que apresentou diferença estatisticamente significativa, indicando os alunos de final de curso como mais esgotados que os colegas de início de curso. Segundo os autores, alunos em final de curso experimentam ansiedade frente

ao mercado de trabalho e acumulam tarefas como: realização de estágios e relatórios, definição e elaboração de trabalho de conclusão de curso, expectativas pelas últimas avaliações e aprovações nas disciplinas, participação em reuniões e preparativos da formatura. Já os alunos de início de curso, experimentam um processo de adaptação entre a saída do ensino médio e ingresso no ensino superior com suas especificidades. Nesse processo adaptativo, necessitam socializar-se com os novos colegas e professores, com novos conteúdos e regras de aprendizagem que lhes exigem maior autonomia e responsabilidade. Essas situações podem ser estressantes, mas talvez com menores implicações para o sentimento de exaustão que seus colegas de final de curso.

O Estudo de Fogaça et al. (2012) teve como objetivo identificar diferenças nas dimensões da SB em relação ao ano e turno em estudantes de Psicologia. Participaram 282 alunos do 1º ao 5º ano, de uma universidade particular paulistana, matriculados nos períodos diurno e noturno. Os dados foram coletados por meio do MBI-SS e analisados com aplicação do Teste de *Mann-Whitney*. Os resultados das médias nas três dimensões da SB não apresentaram diferenças estatísticas em relação à variável Período matriculado (diurno ou noturno). Entretanto, quando se comparou as médias entre os estudantes do 5º ano com estudantes dos anos anteriores (1º a 4º anos), observou-se diferença significativa nas dimensões Exaustão Emocional e Descrença, com médias superiores nos estudantes do 5º ano, indicando que estes alunos, em via de conclusão do curso, se mostraram mais suscetíveis ao esgotamento emocional frente às exigências dos estudos, e mais propensos a adotar atitudes cínicas e distanciada em relação às atividades acadêmicas. Inferiu-se que as diferenças encontradas nos estudantes do 5º ano podem ter relação com a sobrecarga de tarefas, normalmente empreendidas no final do curso, e com as expectativas destes concluintes frente à nova condição de profissional recém-formado.

O estudo de Lopes e Guimarães (2016), realizado com 111 estudantes de uma instituição privada do interior de São Paulo, teve como objetivo averiguar a incidência da síndrome de *burnout* em estudantes do curso de Psicologia e sua associação às variáveis acadêmicas e sociodemográficas. Os resultados mostraram escore mediano no fator Exaustão Emocional, baixos escores em Descrença e altos escores em Eficácia Profissional, indicando ausência dos sintomas da SB na amostra. Entretanto, o teste ANOVA, usado para relacionar as dimensões de *burnout* com as variáveis sociodemográficas e acadêmicas, revelou diferença estatisticamente significativa em alguns grupos de estudantes. O sentimento de Descrença foi maior entre estudantes jovens, do sexo feminino, e que já pensaram em abandonar o curso. A

Exaustão Emocional foi prevalente entre os estudantes mais jovens. A Eficácia Profissional foi mais elevada entre os estudantes que já concluíram outro curso superior.

MÉTODO

Tipo de estudo e participantes da pesquisa

A pesquisa é exploratória, descritiva, *ex post facto* e de corte transversal, com delineamento quantitativo (RODRIGUES; LIMA; BARBOSA, 2017).

A amostra foi do tipo acidental não probabilística, por conveniência (SILVANO, 2016), formada pela inclusão do maior número possível de estudantes que se teve acesso e que concordaram colaborar com a pesquisa. Participaram da pesquisa exclusivamente os estudantes maiores de 18 anos, de ambos os sexos, que estavam exclusivamente cursando Psicologia e que aceitaram livremente responder aos questionários. Foram excluídos estudantes-trabalhadores e os que estavam também cursando outra graduação, a fim de evitar o efeito da pressão de estressores laborais de outros cursos além do curso de Psicologia. Com base nesses critérios, obteve-se a participação de 147 estudantes, atingindo 59,5% da população.

Instrumentos

Maslach Burnout Inventory – SS (Student Survey), foi aplicada a versão adaptada por Schaufeli et al. (2002) e validada no Brasil por Carlotto e Câmara (2006) em amostra de estudantes universitários. O inventário possui 15 itens distribuídos em escala de resposta tipo *Likert*, variando de 0 (nunca) a 6 (sempre), agrupados em três fatores: Exaustão Emocional (EE) (5 itens, $\alpha = 0,81$); Descrença (DE) (4 itens, $\alpha = 0,59$); Eficácia Profissional (EP) (6 itens, $\alpha = 0,74$).

Ficha Sociodemográfica, criada pelas autoras desta pesquisa para coletar informações relativas ao perfil biográfico (sexo, idade, estado civil, número de filhos, renda familiar) e sócio-ocupacional da amostra (período atual do curso, atividades acadêmicas, abordagens escolhidas).

Procedimento de coleta dos dados

A coleta dos dados foi iniciada após receber autorização da universidade pesquisada e aprovação do projeto pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba –

UEPB, parecer Nº 2256530, em conformidade com as Resoluções Nº 466/12 e Nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde – CNS. Após tal aprovação, se fez um contato direto com a coordenação do curso de Psicologia para apresentar a pesquisa e discutir a melhor forma de coletar os dados, ficando definido que os protocolos seriam aplicados nas salas de aula, com anuência do professor, ou em horários intervalares das atividades acadêmicas. Os alunos que aceitaram participar da pesquisa receberam um protocolo contendo os instrumentos a serem preenchidos, e um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE contendo informações sobre o objetivo da pesquisa, o anonimato e sigilo das respostas, e sobre o direito de desistência, a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo pessoal. O tempo gasto para responder o protocolo foi de aproximadamente 15 minutos.

Procedimento de análise dos dados

Os dados foram digitados no programa *Statistical Package for Social Science* (SPSS), por meio do qual foram realizadas análises descritivas (médias, desvios-padrão e porcentagens) e análise de variância (ANOVA) para identificar diferenças entre as médias de *burnout* e até que ponto essas médias são influenciadas pelos períodos cursados pelos grupos de alunos (de início, meio e fim). O nível de significância adotado foi para um p menor do que 0,05.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Descrição sociodemográfica da amostra

Os participantes apresentam as seguintes características biográficas: a maioria (77,4%) é do sexo feminino, com idade variando entre 17 e 40 anos ($M = 21,8$ $dp = 3,67$) e coeficiente de variação de 17%. Relativo ao estado civil, os estudantes são predominantemente solteiros (91,2%), seguido da condição de casado (4,1%) e convivendo com outra pessoa (4,8%). A maioria (94,5%) não têm filhos, e apenas 3,9% da amostra têm entre 2 e 4 filhos. A renda familiar varia de 1 a 15 salários mínimos ($M = 3,5$; $dp = 2,73$), com coeficiente de variação de 78%. Tomando por base as classificações salariais do IBGE (2018), observou-se que 82,9% dos estudantes pertencem ao grupo familiar D, com renda moderada-baixa de 1 a 5 salários mínimos, enquanto 15% está no grupo familiar C, com renda média-intermediária de 6 a 10 salários mínimos, e apenas 2,1% possui renda mais elevada estando no grupo familiar B, renda média-alta de 11 a 15 salários.

Referente aos dados sócio-ocupacionais, o cálculo de distribuição intervalar por período letivo indica que 57 estudantes (38,8%) estão no início do curso, correspondente aos 1^o, 2^o e 3^o períodos; 49 estudantes (33,3%) estão na metade do curso, correspondente aos 4^o, 5^o e 6^o períodos; e 41 estudantes (27,9%) estão no final do curso, correspondente aos 7^o, 8^o, 9^o e 10^o períodos.

Na instituição pesquisada, a estrutura curricular do curso de Psicologia possui vários componentes curriculares organizados em torno de quatro ênfases: 1) Saúde, Políticas Públicas e Qualidade de Vida; 2) Desenvolvimento Humano e Processos Educativos; 3) Gestão com Pessoas, Processos Subjetivos e Intersubjetivos no Mundo do Trabalho; 4) Políticas Públicas, Relações Comunitárias e Cidadania. Os alunos podem escolher até duas ênfases para integralizar a carga horária e devem cumprir o estágio obrigatório ofertado nas áreas da Psicologia por abordagem. O resultado dessas escolhas (Tabela 1) mostra que os alunos preferem a área clínica (32%) e optam por seguir, principalmente, as abordagens logoterápica (13,6%) e psicanalítica (10,9%). A segunda preferência é pela área educacional (4,8%), seguida de social (3,4%), trabalho e organizacional (2,7%), e jurídica (2%).

Tabela 1. *Áreas e Abordagens escolhidas pelos estudantes de Psicologia*

	Áreas	Frequência	Porcentagem (%)
Psicologia Clínica	Logoterápica	20	13,6
	Psicanalítica	16	10,9
	Cognitivo Comportamental	7	4,8
	Centrada na Pessoa	4	2,7
Psicologia Educacional	-	6	4,8
Psicologia social	-	5	3,4
Psicologia do Trabalho e Organizacional	-	4	2,7
Psicologia Jurídica	-	3	2,0

Além das atividades de ensino realizadas dentro e fora das salas de aula (leituras, provas, seminários, debates, congressos, oficinas, etc.), várias outras atividades acadêmicas podem ser desenvolvidas pelos estudantes de Psicologia com regularidade. Os resultados (Tabela 2) mostram que a atividade de extensão se destaca como a que envolve o maior percentual de alunos (40,1%), seguida de pesquisa científica (37,4%). Dentre os que trabalham com pesquisa 17,7% desenvolvem projetos ligados ao Programa de Iniciação Científica (PIBIC) da universidade. Estas duas atividades (extensão e pesquisa) levam, muitas vezes, ao engajamento em outras atividades como os grupos de estudo, onde atualmente participam 29,3% dos estudantes. Observou-se que estão em estágio supervisionado 27,9% dos alunos concluintes,

sendo curioso que apenas 10,9% declaram ter iniciado o Trabalho de Conclusão do Curso (TCC), o que sugere apatia ou sobrecarga, já que se trata de atividade obrigatória para término do curso e exclusivamente destinada aos concluintes para obtenção do título de Bacharel em Psicologia. Em contrapartida, parece haver certo interesse em atuar nas políticas estudantis, estando 18,4% dos estudantes inseridos no Centro Acadêmico de Psicologia (CA-Psi).

Há também participação em outras atividades, embora com baixa regularidade: 4,8% fazem parte da Empresa Júnior prestando serviços de assessoria empresarial, 2,7% são monitores de algum componente curricular e 1,4% estão em estágios extracurriculares. A baixa participação do alunado nestas atividades pode ser indicativo de que elas estejam sendo menos estimuladas pelos docentes do curso do que as atividades de extensão e pesquisa que, percentualmente, lideram o *ranking* de interesse.

Tabela 2: Atividades acadêmicas realizadas pelos estudantes de Psicologia.

Atividades	Frequência	Porcentagem (%)
Extensão	59	40,1
Pesquisa/PIBIC	55	37,4
Grupo de Estudo	43	29,3
Estágio Supervisionado	41	27,9
Centro Acadêmico	27	18,4
Conclusão de Curso	16	10,9
Empresa Júnior	7	4,8
Monitoria	4	2,7
Estágio Extracurricular	2	1,4

***Burnout* em estudantes de psicologia**

Nos países que não possuem pontos de corte validados do MBI, Shirom (1989) recomenda aplicar os valores da escala *Likert* iguais ou superiores a 4 ('bastante vezes') para avaliar as dimensões EE e DE, e valores iguais ou superiores a 2 ('algumas vezes') para avaliar a dimensão EP (esta subescala é invertida). Com base nesse critério, foram identificados 21 estudantes (14,3%) com elevada EE, 2 com elevada DE (1,4%), e 60 com sentimentos de baixa EP (40,8%), conforme se pode observar na (Tabela 3). Nesses resultados verifica-se que existem duas dimensões de *burnout* afetadas (EE e EP). A Descrença, ao contrário, praticamente inexistente na amostra.

Tabela 3. Níveis de *Burnout* em estudantes de Psicologia (N = 147)

Dimensões de <i>burnout</i>	Níveis Baixos	Freq. %	Níveis Altos	Freq. %	Freq. %
Exaustão Emocional	123	83,7	21	14,3	100
Descrença	143	97,3	2	1,4	100
Eficácia Profissional	60	40,8	81	55,1	100

O cálculo de tabela cruzada simples indica que dos 21 estudantes de psicologia com esgotamento emocional, 7 estão no período inicial do curso, 7 estão no período intermediário, e 7 no final do curso. Dentre os 60 estudantes com sentimentos de ineficácia profissional, 25 estão no período inicial, 25 no meio do curso e 10 no final do curso (Tabela 4).

Tabela 4. *Burnout* em estudantes de Psicologia por período do curso (N = 147)

Dimensões	Períodos do curso de Psicologia			Total	Freq. %
	1 ^o ao 3 ^o Início	4 ^o ao 6 ^o Meio	7 ^o ao 10 ^o Final		
Alta Exaustão Emocional	7	7	7	21	14,3
Baixa Eficácia Profissional	25	25	10	60	40,8

Para comparar as médias dos fatores de *burnout* por grupos de alunos, efetuou-se uma Anova (*test post hoc* Scheffe) considerando os períodos do curso de psicologia (início, meio e final) como fatores de distinção dos grupos (variável antecedente) e os fatores EE e EP como variáveis dependentes, visto que apenas essas duas variáveis se manifestaram na amostra. A Tabela 5 mostra que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 5. Média dos fatores usados para medir *Burnout* por período do curso de Psicologia

Fatores	Períodos do curso	N	Média	Desvio-Padrão	Análise variância	
					F	Significância
EE	Início	57	1,12	0,33	0,26	p ≤ 0,78
	Meio	47	1,15	0,36		
	Final	40	1,18	0,39		
	Total	144				
EP	Início	53	1,53	0,51	0,82	p ≤ 0,44
	Meio	48	1,48	0,51		
	Final	40	1,75	0,44		
	Total	141				

Os resultados obtidos não confirmam a hipótese do estudo, de que os grupos se diferenciam quanto às dimensões de *burnout*. No entanto, as análises descritivas mostram que duas dimensões (EE e EP) já se manifestam nos estudantes, sendo merecedoras de atenção para que se possa planejar medidas combativas ao estresse laboral e de apoio psicológico aos estudantes emocionalmente sobrecarregados. A dimensão EE, mesmo atingindo um percentual considerável da amostra (14,3%) não se evidenciou como a mais preocupante, podendo-se inferir que a maioria do alunado deve estar conseguindo se adaptar as situações estressantes, a diversidade de atividades e as cargas de estudo de cada período, sem chegar ao extremo esgotamento emocional.

Já a dimensão EP, se destacou como a mais atingida, existindo um percentual bastante expressivo de estudantes com sentimentos de ineficácia profissional (40,8%) distribuídos ao longo do curso. Os que se declaram mais ineficazes nos estudos estão concentrados no início e no meio do curso, totalizando 50 estudantes. Em relação aos estudantes dos três primeiros períodos, pode-se atribuir este resultado ao efeito de adaptação ao curso, pois, de acordo com as autoras Tarnowski e Carlotto (2007) geralmente os estudantes do início de curso ainda estão em processo de socialização com os colegas e professores, e necessitando desenvolver novas estratégias de aprendizagem, buscando autonomia para obtenção do êxito nas atividades.

Sobre os estudantes dos três períodos intermediários, inicia-se nessa fase as atividades de pesquisa, extensão e aprofundamento dos conteúdos que abarcam as diferentes áreas da Psicologia, e que vão auxiliar a escolha do estudante por uma formação específica. Assim, mesmo estando mais adaptados ao curso, os estudantes da fase intermediária tomam contato com um leque ainda mais variado de atividades acadêmicas do que tinham na fase inicial do curso e, ao mesmo tempo, experimentam conflito na escolha da área que irá definir seu futuro profissional. É possível que a variedade de atividades, juntamente com a incerteza dessa escolha possa estar distorcendo a percepção de estar sendo incompetente como estudante.

No que diz respeito aos estudantes dos últimos períodos, observou-se que a maioria não se considera com dificuldades em cumprir o conjunto de tarefas e responsabilidades de conclusão de curso; contudo 10 estudantes se percebem ineficazes, podendo esse sentimento, como bem adverte Fogaça et al. (2012), ser produto do acúmulo das tarefas muito específicas e que normalmente devem ser empreendidas em curto tempo por alunos concluintes como a finalização de estágios, entrega de relatórios, definição do objeto de estudo, elaboração e defesa de TCC, bem como participação nos processos preparativos da formatura e colação de grau.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa foi empreendida em uma instituição universitária para avaliar valores significativos nas dimensões de *burnout* em graduandos de psicologia, diferenciados por períodos acadêmicos de início, meio, e final do curso. Não se observou diferenças nas três dimensões de *burnout* entre os grupos de início, meio e final do curso, entretanto foram identificadas duas dimensões do *burnout* afetadas (esgotamento emocional e ineficácia profissional) e a Descrença preservada na amostra, sugerindo que a síndrome de *burnout* não se desenvolveu em sua totalidade, mas está em processo de desenvolvimento em boa parte da amostra. Esse resultado pode subsidiar a universidade pesquisada a planejar medidas de apoio organizacional que possam atenuar os sentimentos de ineficácia e de esgotamento entre os estudantes para que futuros psicólogos não entrem adoecidos no mercado de trabalho, bem como conter possível propagação desses sentimentos, por contágio emocional, para outros estudantes que não se encontram adoecidos.

Apesar dessa contribuição alerta-se que, por se tratar de um estudo transversal, com amostra não probabilística, os resultados retratam o contexto acadêmico específico de um curso de Psicologia e não devem ser transferidos para outras realidades acadêmicas. Além dessa limitação, outra se refere ao fato de ter sido uma pesquisa exclusivamente quantitativa e não se perguntou sobre os principais fatores estressantes de estudo. Essa limitação, no entanto, abre possibilidades para novas pesquisas que incluam ferramentas qualitativas para investigar mais profundamente as fontes de desgaste percebidas e as estratégias de *coping* usadas em combate aos estressores no âmbito acadêmico.

REFERÊNCIAS

- AGUST, S.; GRAU, R.; BEAS, M. Burnout en mujeres: un estudio comparativo entre contextos de trabajo y no trabajo. **Ansiedad y estrés**, v. 7, n. 1, p. 79-88, 2002.
- BALOGUN, J. et al. Test-retest reliability of a psychometric instrument designed to measure physical therapy students' burnout. **Perceptual and Motor Skills**, v. 81, n. 2, p. 667-672, 1995.
- BAPTISTA, G.; GALVÃO, A. M.; ALVES, L. F. A. Síndrome de Burnout no exercício da enfermagem. **In Saúde: do Desafio ao Compromisso**, v.1, p. 299-312, 2015.
- BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S. Eventos estressores no contexto acadêmico: uma breve revisão da literatura brasileira. **Interação em Psicologia**, v. 15, n. 1, p. 111-119, 2011.

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

BENERVIDES-PEREIRA, A. M. T. O estado da arte do burnout no Brasil. **InterAção Psy**, v.1, n. 1, p. 4-11, 2003.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **Psico-USF**, v. 11, n. 2, p. 167-73, 2006.

CARLOTTO, M. S. & CÂMARA, S. G. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. **Revista Psicologia em Estudo**. v. 9, n. 3, p. 499-505, 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/pe/v9n3/v9n3a17.pdf>>. Acesso em 13 de agosto de 2020.

FOGAÇA et. al. Burnout em estudantes de psicologia: diferenças entre alunos iniciantes e concluintes. **Aletheia**, v. 38, n. 39., p. 124-131, 2012.

FONTES, F. F. Teorização e conceitualização em psicologia: o caso do burnout (**Tese de Doutorado**). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil, 2016.

FRANCO, S. L. R. Estudantes de psicologia, eficácia adaptativa e a psicoterapia como medida preventiva em saúde mental. **Mudanças - Psicoterapia e Estudos Psicossociais**, v. 9, n. 16, p. 41-63, 2001.

FREUDENBERGUER, H. Staff burn-out. **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

IBGE. **Faixas salariais e classes sociais. Qual a sua classe social?** Disponível em: <<https://thiagorodrigo.com.br/artigo/faixas-salariais-classe-social-abep-ibge/>> Acesso em: 8 de maio, 2018.

LOPES, F. L.; GUIMARÃES, G. S. Estudo da Síndrome de Burnout em Estudantes de Psicologia. **Psicologia: Ensino & Formação**, [s.l.], v. 7, n. 1, p.40-58, 31 jul. 2016.

MARTÍNEZ, I. M. M.; PINTO, A. M.; SILVA, A. L. A. Burnout em estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Psicologia**, v. 35, p. 151-167, 2000.

MASLACH, C. Job burnout: new directions in research and intervention. **Current Directions in Psychological Science**, v. 5, n. 13, p. 189-192, 2003.

MASLACH, C. Comprendiendo el burnout. **Revista Ciencia & Trabajo**, v. 11, n. 32, p. 37-43, 2009.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding burnout experience: recente research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, v. 15 n. 2, p. 103-111, 2016.

MASLACH, C. *Burn-Out*: the loss of human caring. **Human Behavior**, v. 5, p. 16-22, 1976.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **Maslach burnout inventory**. Palo Alto: Consulting Psychologist Press, 1981.

MOTA, I. D., FARIAS, G. O., SILVA, R., & FALLE, A. Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações, **Motrivivência**, 29(especial), p. 243-256, 2017. Disponível em: <<file:///E:/Downloads/46352-182484-1-PB.pdf>>. Acesso em 10 de agosto de 2020.

PADOVANI, R. C.; et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 10, n. 1, p. 2-10, 2014.

PENA, L.; REIS, D. Student stress and quality of education. **Revista de Administração de Empresas**, v. 37, n. 4, p. 16-27, 1997.

PRADO, M. S. F. M.; NORTE, N. M.; CARVALHO, I. G. M.; SOUSA, R. J. A. Avaliação da síndrome de burnout entre estudantes do último ano de um curso de medicina do Brasil. **Archives of Health Science**, v. 26 n. 1, p. 41-46, 2019.

RODRIGUES, C. F. S.; LIMA, F. J. C.; BARBOSA, F. T. (2017). Importância do uso adequado da estatística básica nas pesquisas clínicas. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, v. 67, n. 6, p. 619-625, 2017.

SALANOVA, M.; LLORENS, S. Hacia una perspectiva psicosocial del *burnout*: cuando el trabajo "nos" quema... In: TÓMAS, E. A. et al. (Orgs.). **Nuevas formas de organización del trabajo y la empleabilidad**. Oviedo: Universidad de Oviedo, p. 271-295, 2011.

SCHAUFELI, W. B.; MARTINEZ, I. M.; PINTO, A. M.; SALANOVA, M.; BAKKER, A. B. **Burnout and engagement in university students**. A Cross National Study, v. 33, n. 5, 464-481, 2002.

SCHONFELD, I.; BIANCHI, R. **Burnout and Depression: Two Entities or One?** Journal of Clinical Psychology, v. 72, n. 1, p. 22-37, 2016. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26451877>

SHIROM, A. Burnout in work organizations. In C. L. Cooper & I. Robertson (Eds.), **International review of industrial and organizational psychology**, p. 25-48, 1989. New York: Wiley.

SILVANO, A. M. C. Possibilidades e limites da abordagem quantitativa na pesquisa em educação. **Educação, Escola e Sociedade**, v. 9, n. 9, p. 95-110, 2016.

Tamayo, M. R. Burnout. In P. F. Bendassolli, & J. E. Borges-Andrade (Orgs.), **Dicionário de Psicologia do Trabalho e das organizações**, p.139-146, 2015. São Paulo: Casa do Psicólogo.

TARNOWSKI, M; CARLOTTO, M. S. Síndrome de *burnout* em estudantes de psicologia. **Temas em Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 173-180, 2007.