

UEMASUL



Universidade Estadual
da Região Tocantina
do Maranhão

CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, SOCIAIS, TECNOLÓGICAS E LETRAS
CCHSTL/CAMPUS AÇAILÂNDIA
CURSO BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS

GABRYELLA YASMIM SOUZA RODRIGUES

**SÍNDROME DE BURNOUT, TRABALHO E VIDA ACADÊMICA: UM ESTUDO
COM DISCENTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UEMASUL – CAMPUS
AÇAILÂNDIA/MA**

Açailândia
2023

Rua Topázio, 100 – Vila São Francisco. CEP. 65.930 - 000 – Açailândia/MA
C.N.P.J 26.677.304/0001- 81 - Criada nos termos da Lei nº. 10.525, de 03.11.2016





CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, SOCIAIS, TECNOLÓGICAS E LETRAS –
CAMPUS AÇAILÂNDIA
CURSO BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS

GABRYELLA YASMIM SOUZA RODRIGUES

**SÍNDROME DE BURNOUT, TRABALHO E VIDA ACADÊMICA: UM ESTUDO
COM DISCENTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UEMASUL – CAMPUS
AÇAILÂNDIA/MA**

Artigo apresentado como requisito para obtenção
do título de Bacharel em Administração da
Universidade Estadual da Região Tocantina do
Maranhão (Uemasul) / Campus Açailândia - MA.

Orientadora: Profa. Ma. Maria dos Remédios Brito
Viana

Açailândia
2023

Rua Topázio, 100 – Vila São Francisco. CEP. 65.930 - 000 – Açailândia/MA
C.N.P.J 26.677.304/0001- 81 - Criada nos termos da Lei nº. 10.525, de 03.11.2016



R696s

Rodrigues, Gabryella Yasmim Souza

Síndrome de Burnout, trabalho e vida acadêmica: um estudo com discentes do curso de administração da UEMASUL campus Açailândia-MA / Gabryella Yasmim Souza Rodrigues. – Açailândia: UEMASUL, 2023.

24 f.

Artigo (Curso de Bacharel em Administração) – Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão – UEMASUL, Açailândia, MA, 2023.

Orientadora: Profa. Ma. Maria dos Remédios Brito Viana

1. Síndrome de Burnout. 2. Estudantes. 3. Trabalhadores. 4. Exaustão emocional. I. Título.

CDU 331.432:378(812.1)



Universidade Estadual
da Região Tocantina
do Maranhão

CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, SOCIAIS, TECNOLÓGICAS E LETRAS
CCHSTL/CAMPUS AÇAILÂNDIA

GABRIELLA YASMIM SOUZA RODRIGUES

SÍNDROME DE BURNOUT, TRABALHO E VIDA ACADÊMICA: UM ESTUDO
COM DISCENTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UEMASUL CAMPUS
AÇAILÂNDIA- MA

Artigo apresentado ao Curso de Administração Bacharelado da
Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão –
UEMASUL, Campus Açailândia como requisito para conclusão
do curso.

Orientadora Profª. Ma. Maria dos Remédios Brito Viana

Aprovado em: 28 de junho de 2023

Maria dos Remédios Brito Viana

Orientadora Profª. Ma. Maria dos Remédios Brito Viana

Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL)

Nayara Silva dos Santos

Profª Dra. Nayara Silva dos Santos

Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL)

Natan Barros de Oliveira

Prof. Me. Natan Barros de Oliveira

Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL)



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO	7
2.1 CARACTERÍSTICAS PREDOMINANTES DA SÍNDROME DE BURNOUT: EXAUSTÃO EMOCIONAL, DESPERSONALIZAÇÃO, BAIXA REALIZAÇÃO PESSOAL	7
2.2 VIDA ACADÊMICA E PROFISSIONAL	9
3 METODOLOGIA.....	10
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS	23



**SÍNDROME DE BURNOUT, TRABALHO E VIDA ACADÊMICA: UM ESTUDO
COM DISCENTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA UEMASUL – CAMPUS
AÇAILÂNDIA/ MA¹**

Gabryella Yasmim Souza RODRIGUES²

Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão, Açailândia, MA

Maria dos Remédios Brito VIANA³

Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão, Açailândia, MA

RESUMO

A Síndrome de *Burnout* é uma caracterização de estresse ocupacional que atinge profissionais que estão envolvidos em atividades laborais diversas. Desenvolve-se no ambiente de trabalho e o afeta, consideravelmente, a partir das repercussões na saúde psíquica e física do trabalhador. Em estudantes, os procedimentos de ensino-aprendizagem têm influência no bem-estar dessa população que está em etapa de formação e construção profissional e neles ocasiona baixa execução educativa e alto absenteísmo. O objetivo geral dessa pesquisa é identificar os fatores associados à Síndrome de *Burnout* em estudantes do curso de Bacharelado em Administração da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL), campus CCHSTL, localizado em Açailândia – MA. O percurso metodológico adotado consiste como pesquisa descritiva de abordagem qualitativa. Utilizou-se um questionário aplicado *in loco* em 67 alunos matriculados a partir do segundo período do curso de Bacharelado em Administração da UEMASUL, do sexo masculino e feminino, regularmente matriculados e que frequentavam um dos oito semestres do curso. Os resultados apontaram que os estudantes estão submetidos às multifuncionalidades, pois também são trabalhadores que exercem outros papéis sociais nos quais precisam desempenhar diferentes funções. Concluiu-se que os diferentes contextos e atuações contribuem para o aparecimento do esgotamento físico e mental por causa das múltiplas tarefas: universitárias e laborais, associadas a outras familiares, pessoais, dentre outras.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de *Burnout*. Estudantes. Trabalhadores. Exaustão Emocional. Baixo desempenho.

ABSTRACT

Burnout Syndrome is a characterization of occupational stress that affects professionals who are involved in various work activities. It develops in the work environment and affects it considerably, from the repercussions on the mental and physical health of the worker. In

¹ Trabalho de Conclusão do Curso apresentado ao Bacharelado em Administração pela Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL), campus CCHSTL, Açailândia - MA.

² Acadêmica do curso de Administração pela Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL), CCHSTL, Açailândia - MA, e-mail: gaabryella.y@gmail.com.

³ Mestra em Sociologia (UFMA). Especialista em Psicologia Clínica: Terapia cognitivo comportamental. Psicóloga pela Universidade Federal do Piauí (UFPI), e-mail: mari.viana@uemasul.edu.br.



students, teaching-learning procedures have an influence on the well-being of this population that is in the stage of training and professional construction and in them causes low educational performance and high absenteeism. The general objective of this research is to identify the factors associated with Burnout Syndrome in students of the Bachelor of Business Administration course at the State University of the Tocantina Region of Maranhão (UEMASUL), CCHSTL campus, located in Açailândia - MA. The methodological course adopted consists of a descriptive research with a qualitative approach. A questionnaire was applied in loco to 67 students enrolled from the second period of the Bachelor's Degree in Business Administration at UEMASUL, male and female, regularly enrolled and attending one of the eight semesters of the course. The results showed that students are subject to multifunctionality, as they are also workers who play other social roles in which they need to perform different functions. It was concluded that the different contexts and actions contribute to the appearance of physical and mental exhaustion due to the multiple tasks: university and work, associated with other family, personal, among others.

KEYWORDS: Burnout Syndrome. Students. Workers. Emotional Exhaustion. Low performance.

1 INTRODUÇÃO

A modernização, o desenvolvimento tecnológico, a ampliação da produtividade e a concorrência ocasionaram a necessidade de maior performance do trabalhador, e, conseqüentemente, impacto na saúde. São comuns casos de doenças físicas e mentais relacionadas a estresse e ansiedade, como a Síndrome de Burnout (SB) (RODRIGUES; SILVA, 2020), que se instala quando os conflitos causados pelo trabalho não são reconhecidos e enfrentados da forma mais assertiva, devido à falta de recursos internos, ficando o sujeito com autoconceito comprometido, atitudes pessimistas e perda de interesse pelas vantagens de seus serviços (BARROS *et al.*, 2016).

A hipótese por trás deste estudo é que a demanda do trabalho e dos estudos formais de forma contínua pode levar os indivíduos ao desgaste psíquico e físico propícios à evolução da Síndrome de Burnout (SB). Assim, surgiu o seguinte problema de pesquisa: Quais os fatores associados ao surgimento da Síndrome de Burnout estão presentes em estudantes trabalhadores do curso de Bacharelado em Administração da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL) campus Açailândia – MA?

Essa pesquisa justifica-se pela necessidade e importância de entender para saber lidar com as dificuldades de estar exposto a longas jornadas de trabalho e estudos, o que dificulta a integração social viabilizada pelo ambiente e limitaria uma relação equilibrada entre trabalho, vida acadêmica e outros aspectos da vida privada.



O objetivo geral dessa pesquisa é identificar os fatores associados à Síndrome de *Burnout* presentes em trabalhadores-estudantes do curso de Bacharelado em Administração da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL) campus CCHSTL, localizado em Açailândia – MA com análise de questões sociodemográficas, acadêmicas e laborais. Os objetivos específicos incluem levantar o perfil sociodemográfico de discentes do curso de Administração da referida Universidade; Averiguar possíveis relações entre o perfil sociodemográfico dos estudantes e as dimensões da síndrome de burnout; Avaliar a correlação entre o grau de exposição aos fatores de risco entre os discentes do curso de Administração.

Este é um estudo descritivo, de corte transversal e abordagem qualitativa. A amostra da pesquisa foi composta por 67 estudantes, regularmente matriculados no curso e que frequentavam um de seus oito semestres do curso Bacharelado em Administração na UEMASUL, campus CCHSTL, Açailândia, localizada na Região Nordeste do Brasil.

Essa pesquisa está estruturada em Introdução, que apresenta o tema, problema de pesquisa e objetivos; Referencial teórico, no qual se descreve o principal arcabouço teórico sobre a Síndrome de *Burnout*; Metodologia, em que se explica os métodos pelos quais atingiu-se os objetivos; Análise dos Resultados e Discussão, parte que discorre sobre a teoria e os achados pelo questionário aplicado com a amostra; e por fim, Considerações finais, na qual sintetiza-se as discussões e aponta o fechamento da pesquisa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CARACTERÍSTICAS PREDOMINANTES DA SÍNDROME DE BURNOUT: EXAUSTÃO EMOCIONAL, DESPERSONALIZAÇÃO, BAIXA REALIZAÇÃO PESSOAL

A Síndrome de *Burnout* é falada desde 1977 como resposta à exposição ao estresse crônico no ambiente de trabalho com a magnitude de seus sintomas evocando atitudes prejudiciais para a organização e para o empregado. Essa síndrome como estado de esgotamento mental, instala-se, gradativamente, acompanhada de perda de motivação e vontade de trabalhar, o que indica um nível psicológico de grande esgotamento emocional ao nível da interpretação e da reação (RODRIGUES; SILVA, 2020).

O quadro clínico do Burnout pode incluir sintomas gerais, como fadiga, mialgia (dores crônicas e persistentes), distúrbios do sono, enxaquecas, queda de cabelo e sintomas



manifestados em sistemas específicos do corpo: cardiorrespiratório, neurológico, sexual e gastrointestinal. Os sintomas mentais destacados são a falta de concentração, apatia, memória comprometida, baixa autoestima e agressividade. E ainda, nas organizações tem-se o absenteísmo e o presenteísmo em profissionais afetados (WANG *et al.*, 2017).

A Síndrome de *Burnout* num funcionário aparece inicialmente como um processo insidioso com fases mais brandas e agudas que oscilam entre sintomas de maior ou menor estabilidade emocional e sentimentos de medo e alívio (RODRIGUES; SILVA, 2020). Caracterizada pela exaustão psicológica e física, a síndrome engloba três estados: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal/eficácia no trabalho. O *Burnout* é causador de relevantes perdas de recursos humanos e econômicos, acarretando aos profissionais o afastamento laboral, de curto e médio prazo, por ansiedade, depressão, estresse, sintomas psicossomáticos e até mesmo a ideação suicida (MELO; CARLOTTO, 2017).

A primeira dimensão aqui considerada, exaustão emocional, caracteriza-se pelo esgotamento físico e mental devido ao acúmulo de estresse, o que prejudica a vida pessoal e a produtividade no trabalho. A segunda dimensão, despersonalização, pode ser descrita como insensibilidade emocional e desmotivação, apresentando ansiedade, irritabilidade e a redução da autorrealização como manifestações comuns. A baixa realização pessoal é uma dimensão em que ocorre uma autoavaliação desfavorável, as relações interpessoais são afetadas e a execução das atividades laborais geram conflitos (ROMANO, 2017).

A síndrome de *Burnout* pode ser destacada por uma série de sintomas físicos, psicológicos, emocionais e comportamentais. Eles se refletem nos métodos de trabalho do indivíduo como sintoma de exaustão emocional, nesse estado, a pessoa tem suas energias limitadas, apresentando comprometimento em funcionalidades psíquicas (SANDES; SILVA, 2018).

O estado de despersonalização pode ser entendido como uma dimensão típica da síndrome e como um elemento que distingue o *Burnout* do estresse e, geralmente, apresenta-se como uma atitude defensiva em relação ao sofrimento emocional (PÊGO; PÊGO, 2017). Isso porque, a exposição excessiva aos estressores gera um alto nível de estresse e as tentativas de resolvê-los sobrecarregam o organismo, levando ao desenvolvimento da síndrome.

Uma particularidade da despersonalização nas relações interpessoais assinala-se quando a pessoa se refere aos clientes, aos colegas e à organização como meros objetos, dessa



maneira o distanciamento afetivo acarreta sensação de alienação e a convivência e presença do outro se torna desagradável. Primeiramente, isso ocorre como forma de proteção, mas representa um risco de desumanização, à saúde da pessoa sintomática e de colegas (FRANÇA *et al.*, 2014).

Sandes e Silva (2018) explicam que os afetados por sintomas da Síndrome de *Burnout* tendem a trabalhar mais do que os não afetados. Sinais como irritabilidade, esgotamento, isolamento, falta de concentração fazem-os reproduzir a mesma tarefa mais vezes. E ainda, a despersonalização passa a gerar autoimagem negativa e diminuição da capacidade de conclusão de tarefas, que prejudica o desempenho no trabalho.

A dimensão de realização profissional reduzida refere-se à tendência de os sujeitos se verem de forma negativa em relação às suas habilidades e produtividade no trabalho, o que pode levar ao declínio da autoestima. Nessa dimensão, o indivíduo experimenta um declínio no senso de competência e realização, bem como na capacidade de interagir com os outros (CARLOTTO; CÂMERA, 2008). O trabalho pode ser fonte de realização profissional, mas também motivo de insatisfação e exaustão.

2. 2 VIDA ACADÊMICA E PROFISSIONAL

A vida contemporânea exige atenção e esforço em diversos segmentos, nesse sentido, o desempenho acadêmico e profissional, concomitantemente, são conciliados por brasileiros que precisam trabalhar, mas ao mesmo tempo veem na academia a possibilidade de ascensão profissional, social e realização pessoal, nesse contexto o risco de esgotamento se apresenta como elevado.

Podem existir alunos que não conseguem se adaptar às demandas laborais e acadêmicas, assim podem pensar que não escolheram adequadamente sua formação, aliado a isso, um ambiente formador desfavorável prejudica a percepção sobre a profissão e sobre a autoimagem no exercício da profissão (CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

Os estudantes trabalhadores são afetados por influências sociais, ambientais e organizacionais do trabalho e das instituições formais, por isso as estruturas sociais são consideradas fatores de risco para o desenvolvimento de doenças. Esse desequilíbrio prejudica a qualidade dos serviços que trabalhadores prestam, e os níveis de produção, os lucros, pois os custos e despesas aumentam com absenteísmo, auxílio-doença, substituição de funcionários, transferências, contratações e treinamentos (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).



A atividade acadêmica e profissional são exercícios caracterizados por desafios, medos, expectativas, exigências técnicas e administrativas, tanto na produção do conhecimento quanto no desenvolvimento humano do aluno e profissional na sua formação para o mercado. As tarefas universitárias e organizacionais colaboram para a progressão do sofrimento emocional, da frustração, do excesso de trabalho e da preocupação (PRADO, 2016; PFEFFER, 2019).

3 METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo, de delineamento transversal e abordagem qualitativa sobre a Síndrome de Burnout e os aspectos sociodemográficos e laborais em trabalhadores estudantes do curso de Bacharelado em Administração na Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão (UEMASUL) campus CCHSTL, Açailândia – MA.

O campo de pesquisa possui 121 alunos matriculados, dos quais 67 estudantes (55%) foram selecionados por atenderem aos critérios de inclusão: 32 do sexo masculino (48%) e 35 do sexo feminino (52%). A maioria iniciou o curso nos anos de 2021 e 2022 (45%). Utilizou-se um questionário aplicado *in loco* aos alunos matriculados a partir do segundo período do curso selecionado. Os acadêmicos foram previamente comunicados, individualmente e coletivamente sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O período de coleta de dados ocorreu de outubro a novembro de 2022.

Os critérios de inclusão adotados dos participantes estudantes foram: aqueles com matrícula e frequência ao curso de administração da instituição pesquisada; que estavam em sala de aula no dia da solicitação de participação e resposta ao questionário; que aceitaram participar da pesquisa voluntariamente. Os critérios de exclusão foram: alunos em período de exercícios domiciliares e acadêmicos que optaram pela não participação na pesquisa.

O questionário dispõe um total de 42 perguntas, incluindo 11 perguntas sociodemográficas (Quadro 1). As demais são baseadas nos estudos de Maslach (2001): 15 perguntas sobre o contexto acadêmico (Quadro 2) e 16 perguntas relacionadas ao contexto de trabalho (Quadro 3). Os itens são analisados em uma escala do método Likert de 7 pontos, que varia de 0 a 6, sendo 0 (nunca), 1 (uma vez ao ano ou menos), 2 (uma vez ao mês ou menos), 3 (algumas vezes ao mês), 4 (uma vez por semana), 5 (algumas vezes por semana) e 6 (todos os dias). O instrumento foi disponibilizado via Google Forms. O questionário de



aspecto sociodemográfico e as questões sobre os contextos acadêmico e laboral estão explícitos nos quadros a seguir.

Quadro 1: Questionário 1(Q1) - sociodemográfico aplicado aos acadêmicos selecionados

Questões	Alternativas de respostas
Como se identifica?	<input type="radio"/> Masculino <input type="radio"/> Feminino <input type="radio"/> Não Binário
Faixa Etária	<input type="radio"/> 17 - 24 Anos <input type="radio"/> 25 - 29 Anos <input type="radio"/> 30 - 34 Anos <input type="radio"/> 35 - 39 Anos <input type="radio"/> 40 - 44 Anos <input type="radio"/> Acima de 44 Anos
Estado Civil	<input type="radio"/> Solteiro <input type="radio"/> Casado <input type="radio"/> Divorciado <input type="radio"/> Viúvo <input type="radio"/> União Estável
Quantos filhos possui?	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> Acima de 4
Reside com seus Pais	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
Possuí vínculo de trabalho em alguma empresa/organização	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
Carga Horária Semanal de Trabalho	<input type="radio"/> 10h <input type="radio"/> 20h <input type="radio"/> 30h <input type="radio"/> 40h <input type="radio"/> Acima de 40h <input type="radio"/> Não trabalho
Renda mensal	<input type="radio"/> Até 1 salário <input type="radio"/> De 1 a 3 salários <input type="radio"/> 4 salários <input type="radio"/> Acima de 4 salários <input type="radio"/> Não possuo renda
Grau de Responsabilidade Financeira	<input type="radio"/> Único responsável <input type="radio"/> Principal responsável, mas recebo ajuda de outra pessoa <input type="radio"/> Divido igualmente as responsabilidades com outra pessoa <input type="radio"/> Contribuo apenas com uma pequena parte <input type="radio"/> Não tenho nenhuma responsabilidade financeira
Está matriculado em que turno	<input type="radio"/> Vespertino <input type="radio"/> Noturno



Em que ano entrou no Curso de Administração (Turma)?	<input type="radio"/> 2016 <input type="radio"/> 2017 <input type="radio"/> 2018 <input type="radio"/> 2019 <input type="radio"/> 2020 <input type="radio"/> 2021 <input type="radio"/> 2022
--	--

Fonte: A autora (2023)

Quadro 2: Questionário 2(Q2) - sobre o contexto acadêmico

0	1	2	3	4	5	6				
Nunca	Algumas vezes, ao ano ou menos	Uma vez ao mês ou menos	Algumas vezes durante o mês	Uma vez por semana	Algumas vezes durante a semana	Todo dia				
				0	1	2	3	4	5	6
01 - Estudar e ir às aulas me dão muito trabalho?										
02 - Em sala de aula, sinto-me confiante e eficaz na execução das tarefas?										
03- Estou questionando o significado e a importância do meu aprendizado?										
04 - Aprendi muitas coisas interessantes durante meus estudos?										
05 - Meu interesse em estudar diminuiu desde que entrei nesta universidade?										
06 - Posso resolver os problemas referentes aos meus estudos?										
07 - Acredito que posso contribuir efetivamente nas aulas do curso que estou fazendo?										
08 - Sinto-me encorajado quando concluo com sucesso meus objetivos de aprendizagem?										
09 - Sinto-me cansado quando acordo e enfrento um novo dia de aula?										
10 - Sinto-me cansado com os estudos?										
11 - Sinto-me exausto ao final de dias nos quais tenho aula?										
12 - Meu interesse em estudar diminuiu?										
13 - Duvido mais do meu potencial e da utilidade dos meus estudos?										
14 - Estou me sentindo mal por causa dos meus estudos?										
15 - Eu me considero um bom aluno?										

Fonte: Adaptado pela autora, Maslach (2001)

Quadro 3: Questionário 3(Q3) - sobre o contexto do trabalho

0	1	2	3	4	5	6				
Nunca	Algumas vezes, ao ano ou menos	Uma vez ao mês ou menos	Algumas vezes durante o mês	Uma vez por semana	Algumas vezes durante a semana	Todo dia				
				0	1	2	3	4	5	6
01 - Trabalhar diariamente é de fato a causa do meu estresse?										
02 - No meu trabalho, tenho certeza de que sou competente e apto para fazer as coisas acontecerem?										



03 - Questiono a significância do meu trabalho?							
04 - Concretizei várias coisas preciosas no meu trabalho?							
05 - Me tomei menos empenhado no meu trabalho desde que assumi esta posição?							
06 - Verdadeiramente posso resolver problemas que aparecem no meu trabalho?							
07 - Acho que estou colaborando de maneira positiva para o meu trabalho?							
08 - Me sinto empolgado ao realizar algo no meu trabalho?							
09 - Me sinto cansado ao levantar de manhã e tenho que enfrentar um novo dia de trabalho?							
10 - Me sinto consumido pelo meu trabalho?							
11 - Me sinto exausto ao findar um dia de trabalho?							
12 - Tenho perdido o interesse no meu trabalho após ocupar esse cargo?							
13 - Me tornei desacreditado sobre a contribuição do meu trabalho?							
14 - Me sinto exausto emocionalmente com o meu trabalho?							
15 - No meu ponto de vista, no meu trabalho sou bom no que faço?							

Fonte: Adaptado pela autora, Maslach (2001)

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A coleta de dados foi realizada pelo uso do instrumento do questionário autoaplicável, que delineou o perfil dos entrevistados, composto por 42 questões fechadas que foram respondidas por uma amostra composta por 67 estudantes. Essas questões têm a seguinte correspondência: Questionário 1 (Q1) sobre os aspectos sociodemográficos; Questionário 2 (Q2) acerca do contexto acadêmico; Questionário 3 (Q3) trata do contexto do trabalho.

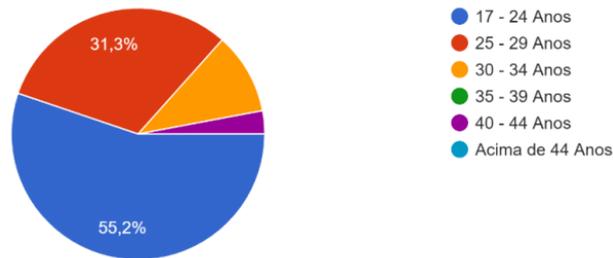
Iniciam-se as análises com o perfil sociodemográfico dos respondentes, dos quais 52,2% identificaram-se como sendo do sexo feminino e 47,8% do sexo masculino. Moser (2022) cita que as mulheres possuem maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos como Depressão, Ansiedade generalizada, Estresse pós-traumático e Síndrome de Burnout. Bueno et al. (2018) explica que essa suscetibilidade ocorre devido aos papéis da maternidade, de esposa, de profissional e de ocorrências referentes à assédio no trabalho.

Com relação à faixa etária, a maioria da amostra (55,2%) compreendeu estudantes entre 17 a 24 anos; 31,3% de 25 a 29 anos e 10,4% tinham entre 30 a 34 anos (Figura 1). A faculdade de medicina da Universidade de São Paulo (USP) realizou em 2021 uma pesquisa, a



qual revelou que, no Brasil, 18% dos brasileiros são vítimas da Síndrome de Burnout e a maioria dessas pessoas tem menos de 30 anos de idade (FILHO, 2021).

Figura 1: Análise de faixa etária



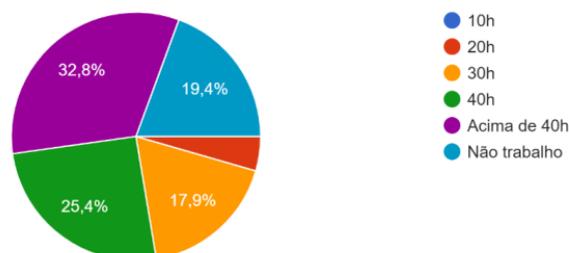
Fonte: A autora (2023)

Percebe-se que o público de 17 a 34 anos pode estar mais sujeito a desenvolver sintomas devido às demandas da Academia e da Organização que precisam cumprir. Silva, Macedo e Figueiredo (2015) mencionaram que nessa faixa etária, é difícil conciliar o trabalho e o estudo formal, pois há sobrecarga de tarefas que são também da vida familiar, dos filhos e de outras atividades.

Nessa amostra, apesar do estado civil de 68,7% corresponderem aos solteiros, 13,4% possuem ao menos um filho. Faro *et al.* (2020), numa pesquisa com 240 profissionais de uma organização, constataram que a prevalência de sinais da Síndrome de *Burnout* foi maior no sexo feminino e que ter filhos foi um fator de grande importância no desenvolvimento desse quadro. Pode-se afirmar que as 11 pessoas desse estudo que possuem filhos, que trabalham e que estudam têm nesses fatores maiores riscos de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, comparando-se aos demais que vivem outra realidade.

Com relação à moradia, a maioria, mais de 50% responderam residir com os pais, apesar de 71,6% possuírem vínculo empregatício com alguma empresa, com jornadas de trabalho variando com mais de 40 horas semanais em 32,8% dos casos e 40 horas semanais em 25,4% dos entrevistados.

Figura 2: Análise da Carga horária semanal de trabalho



Fonte: A autora (2023)

As longas jornadas de trabalho constituem fator importante para o desenvolvimento de síndromes relacionadas ao esgotamento mental e ao cansaço físico, que podem afetar a produtividade e a eficiência nas atividades laborais. A excessiva jornada de trabalho e o tempo dedicado à vida acadêmica exigem tempo e trabalho que requerem domínio e dedicação em diferentes tarefas e habilidades, além de conhecimentos solicitados para o cumprimento das demandas (SOUZA, 2020).

Com relação à análise econômica dos estudantes, 43,3% responderam ganhar até um salário-mínimo e 41,8% entre 1 a 3 salários mínimos. A maioria, 35,8%, responderam não serem os únicos responsáveis pela contribuição financeira em sua residência, contribuindo com uma parte das despesas mensais, mas 20,9% responderam serem os únicos responsáveis pela situação financeira em sua casa (Figura 3).

Figura 3: Análise de responsabilidade financeira



Fonte: A autora (2023)

Os estudantes que trabalham e são os únicos responsáveis financeiros de suas residências (20,9%) dedicam a maior parte das horas do dia às atividades laborais e acadêmicas e fazem contato permanente com pessoas, tarefas e prazos, assim possuem uma sobrecarga de atividades de ambos os contextos, o que pode afetar a saúde mental desse público que precisam ter celeridade e dar atenção a outras esferas da vida: cuidados com a família, as atividades domésticas, as finanças.

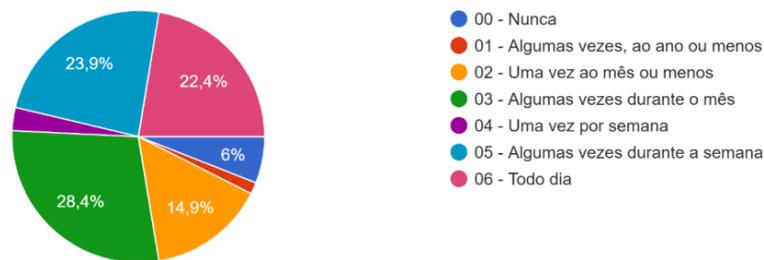
Em relação ao turno do curso de Administração, quase 80% estão matriculados no período noturno, o que pode estar relacionado à necessidade de esses estudantes manterem vínculo empregatício com alguma empresa no contraturno para arcarem com suas próprias despesas. Esse fator pode aumentar o estresse, uma vez que as responsabilidades acadêmicas estão somadas aos compromissos financeiros e profissionais, como observado em 37,3% dos estudantes que responderam ter a eficácia de suas tarefas acadêmicas afetadas.



Inicia-se a partir daqui uma análise dos questionários referentes aos indícios buscados de Síndrome de *Burnout* nos universitários por meio dos questionários aplicados sobre os ambientes acadêmico e laboral. A Síndrome de *Burnout* ocorre no ambiente de trabalho e no ambiente acadêmico e ainda, com motivações de ambos os contextos. Em trabalhadores estudantes, os sintomas são devidos às necessidades de dedicar tempo e esforço para atingir os objetivos do trabalho, de desempenho acadêmico e de outras áreas da vida.

A primeira pergunta (01 - Estudar e ir às aulas me dão muito trabalho?) do Q2, teve 22,4% de respondentes que consideram os estudos e a frequência à instituição de ensino e tarefas relacionados ao curso como algo que depende de um esforço excessivo, conforme Figura 4. Em analogia ao esforço, mas no contexto laboral (Q3), a primeira pergunta (01 - Trabalhar diariamente é de fato a causa do meu estresse?) teve um total de 17,9% que percebem que trabalhar o dia todo é todo dia motivo de tensão.

Figura 4: Estudar e ir às aulas me dão muito trabalho?



Fonte: A autora (2023)

Acerca dessa tensão e empenho de esforço, Faro *et al.* (2020) afirmam que no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* têm-se sinais de estresse, de ansiedade e de esgotamento mental que são preditores. Zhang *et al.* (2020) em estudo de coorte prospectivo sobre desempenho no trabalho de pessoas que estudam produziram resultados que constataram níveis altos de ansiedade, advinda, possivelmente, de tensão, que contribui para o desencadeamento ou piora da fadiga e do sofrimento mental. Percebe-se que o esforço excessivo do meio acadêmico e a tensão constante do contexto de trabalho podem causar o desequilíbrio mental.

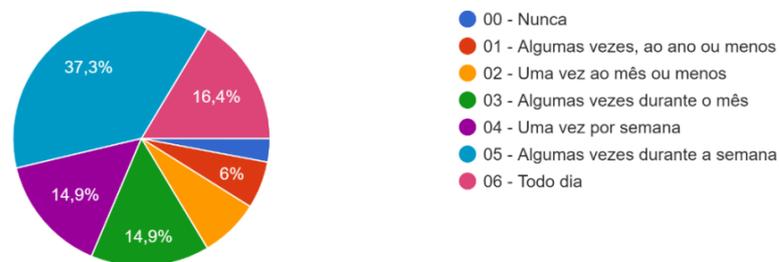
A figura 5 mostra a resposta dos acadêmicos sobre confiança, realização e eficácia. 2 respondentes afirmaram que nunca se sentiram confiantes e realizadores da tarefa de forma eficaz; 4 deles algumas vezes ao ano ou menos, apenas, sentiram confiança e eficácia nas tarefas acadêmicas. Sobre a confiança e eficácia no trabalho Q3, (02 - No meu trabalho, tenho certeza que sou competente e apto para fazer as coisas acontecerem?) 4



peçoas, equivalente a 6% sentem que nunca estão confiantes de sua eficiência laboral e de fazer com que as atividades evoluam, o que coincide com o número de estudantes que se sentem confiantes, apenas, poucas vezes ao ano. Essa minoria requer cuidados de saúde mental, pois a insegurança e o sentimento de baixa eficácia prejudicam o desempenho acadêmico e no trabalho.

A falta de confiança de que se é capaz de fazer algo de forma adequada causa sofrimento psíquico, nos contextos estudados revela que a autoconfiança foi abalada. Apesar de ser a minoria a nunca se sentir confiante para o trabalho ou na universidade, eles são os mais propícios a desenvolverem Burnout.

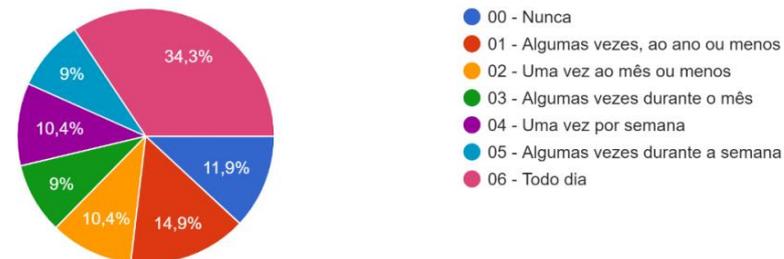
Figura 5: Em sala de aula, sinto-me confiante e eficaz na execução das tarefas?



Fonte: A autora (2023)

A pergunta de número 03 do Q2 (Estou questionando o significado e a importância do meu aprendizado?) revelou que 34,3% questionam a importância de seus estudos todos os dias (Figura 6). A questão sobre sentido/importância no trabalho no Q3 (03- Questiono a significância do meu trabalho?) registrou 1 pessoa, correspondente a 1,5% que duvida da importância do seu trabalho todo dia; 2 pessoas (3%) chegam a duvidar algumas vezes durante a semana. As respostas revelam a necessidade de encontrar sentido para o tempo e esforço dedicado às atividades acadêmicas (23 pessoas) e laborais (3 pessoas).

Figura 6: Estou questionando o significado e a importância do meu aprendizado?



Fonte: A autora (2023)



Constata-se que esses acadêmicos trabalhadores percebem pouco sentido e importância sobre a vida acadêmica e laboral, o que afeta o sentido global de suas vidas, já que gera sofrimento. Pêgo e Pêgo (2017) explicaram que trabalhar com o que se gosta, fazendo o que se deseja é uma maneira de prevenir a síndrome. A participação no trabalho está relacionada à realização no trabalho, porém quando o indivíduo desenvolve sentimentos de insatisfação e de incompetência, sofre problemas no desempenho de seu trabalho e baixa autoestima.

A quarta pergunta do Q2 (04 - Aprendi muitas coisas interessantes durante meus estudos?), teve apenas 1 acadêmico que respondeu nunca aprender algo novo todo dia, esse resultado não é significativo, pois 62, 7% acreditam estar aprendendo coisas interessantes todo dia, isso demonstra que os acadêmicos se sentem beneficiados pelas aprendizagens universitárias. A questão adaptada ao trabalho, Q3 (04 - Concretizei várias coisas preciosas no meu trabalho?) resultou em 4 respostas de acadêmicos trabalhadores que consideram que nunca realizaram coisas importantes no trabalho, mas a maioria respondeu ter realizado algo valioso todo dia (44, 8%) e algumas vezes durante a semana (28, 4%), o que demonstra que a maioria dos estudantes trabalhadores veem valor no que realizam.

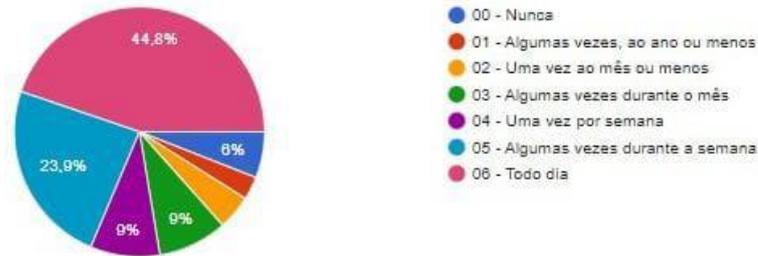
A questão de número 05 do Q2 (Meu interesse em estudar diminuiu desde que entrei nesta universidade?) teve como resposta apenas 1 pessoa que se sente desinteressado todo dia e 16, 4% sentem-se desinteressados algumas vezes durante a semana. Essa interrogação no Q3 (05 - Me tomei menos empenhado no meu trabalho desde que assumi esta posição?), gerou como resposta 4 afirmativas de que o menor interesse ocorre todo dia. Esses dados mostram que a entrada na universidade e o novo cargo no trabalho não foram mudanças representativas para a ausência de motivação.

A questão 06, do Q2 (Posso resolver os problemas que surgem nos meus estudos?), demonstrou que os acadêmicos possuem capacidade de resolução de problemas: 26, 9% se sentem capazes de resolvê-los todo dia; 38, 8% afirmaram que os resolvem algumas vezes durante a semana. Assim, a maioria está frequentemente solucionando suas questões.

A autopercepção de capacidade de resolução de dificuldades organizacionais foi verificada no Q3 (06 - Verdadeiramente posso resolver problemas que aparecem no meu trabalho?), 6% acreditam que nunca podem resolver os problemas que surgem no trabalho. 3% acreditam que conseguem algumas vezes ao ano ou menos, apenas (figura 7). Esses dados significam que 6 pessoas possuem a percepção de incapacidade para solucionar impasses trabalhistas.



Figura 7: Verdadeiramente posso resolver problemas que aparecem no meu trabalho?



Fonte: A autora (2023)

A Síndrome de *Burnout* está diretamente relacionada ao esgotamento profissional, no qual a pessoa foi exposta a altos níveis de estresse por muito tempo, nesse contexto o funcionário esgotou suas forças, ou seja, a irritabilidade, a sensação de incapacidade, a falta de concentração e a desmotivação geram imenso esgotamento (SANDES; SILVA, 2018). O esgotamento pode levado à percepção de incapacidade laboral desse percentual da amostra (9%).

Pela questão 07 do Q2 (Acredito que posso contribuir efetivamente nas aulas do curso que estou fazendo?) Observou-se que a maioria acredita estar contribuindo quando participa de alguma maneira das aulas. 4 pessoas, apenas, demonstraram crença de incapacidade de colaboração em aulas. No ambiente laboral (Q3), a questão (07 - Acho que estou colaborando de maneira positiva para o meu trabalho?) tornou evidente que apenas 5 pessoas acreditam nunca contribuir com o trabalho que exercem, mas 46% sentem todo dia que estão contribuindo de forma efetiva com a execução do trabalho.

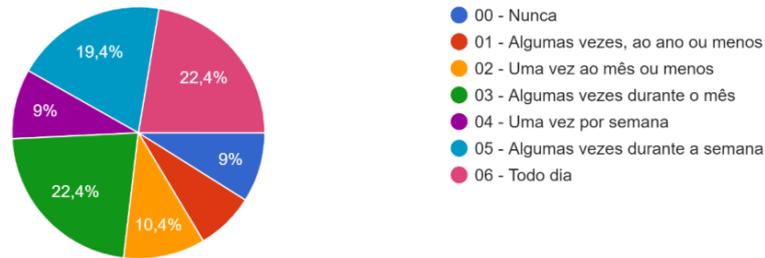
O Q2 analisou a variável metas (08- Sinto-me encorajado quando concluo com sucesso meus objetivos de aprendizagem?), no qual a maioria revelou se sentir estimulado ao concluir com sucesso as metas acadêmicas (55, 2%); apenas 1 respondente nunca se sente estimulado. Pôde-se perceber que 55,2% dos estudantes sentem-se estimulados quando concluem sua meta de estudos todo dia. No Q3 do trabalho (08 - Me sinto empolgado ao realizar algo no meu trabalho?) a análise de metas resultou em 4 respondentes que sentem que nunca estão realizados ao fazer algo no trabalho, mas a maioria se sente realizado todo dia (47, 8%).

Torna-se preocupante o resultado dessa atitude, uma vez que a ideia de sucesso e eficiência acadêmica e laboral está diretamente relacionada ao cumprimento de metas e não ao esforço por parte desses estudantes, o que acaba resultando em desconfiança em si, característica também presente em pessoas com *Bornout*.



O Q2 sobre o cansaço matinal: 09 - Sinto-me cansado quando acordo e enfrento um novo dia de aula?, teve 22,4% de estudantes que sentem-se cansados todo dia ao levantar-se para enfrentar as dificuldades e rotina de dias de aulas; 19,4% sentem-se assim algumas vezes durante a semana (figura 8).

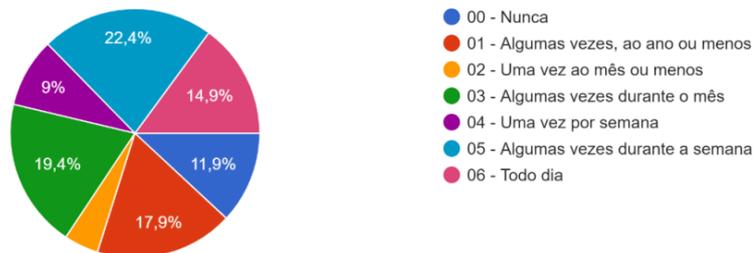
Figura 8: Sinto-me cansado quando acordo e enfrento um novo dia de aula?



Fonte: A autora (2023)

Sobre o trabalho, 14,9% sentem-se cansados quando se levantam pela manhã e encararam um dia de trabalho todo dia, segundo respostas dadas (Q3, 09 - Me sinto cansado ao levantar de manhã e tenho que enfrentar um novo dia de trabalho?), conforme figura 9. O cansaço frequente diante de esforços diários no trabalho e na universidade predispõe ao desenvolvimento de Burnout.

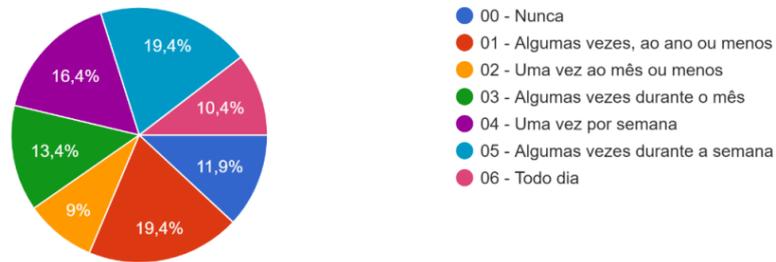
Figura 9: Me sinto cansado ao levantar de manhã e tenho que enfrentar um novo dia de trabalho?



Fonte: A autora (2023)

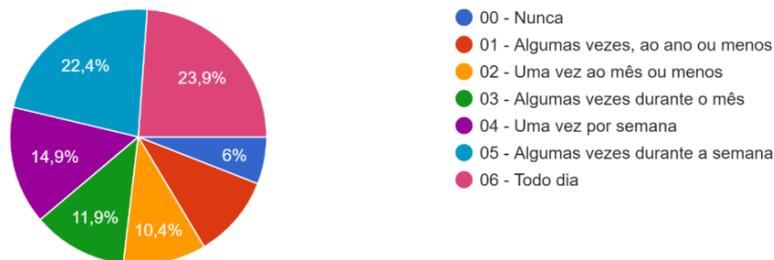
Os questionários continham questões para a verificação da exaustão. O Q2, na questão 10 (Sinto-me cansado com os estudos?), percebeu-se uma quantidade representativa que se considera desgastado/consumido pelos estudos: 10,4% todo dia; 19,4% algumas vezes durante a semana, como consta na figura 10. A pergunta sobre exaustão no trabalho: Q3, questão 10 (Me sinto consumido pelo meu trabalho?), somou 2 pessoas se sentem todo dia acabadas devido ao trabalho e 5 pessoas tem essa sensação algumas vezes durante a semana.



Figura 10: Sinto-me cansado com os estudos?

Fonte: A autora (2023)

A questão 11 do Q2: Sinto-me exausto ao final de dias nos quais tenho aula?, levou a perceber que um percentual bastante significativo se sente esgotado ao final de um dia de atividades acadêmicas (23, 9% todo dia; 22, 4% algumas vezes durante a semana), mostrado na figura 11. Semelhante a esse percentual, no Q3 (11 - Me sinto exausto ao findar um dia de trabalho?), 20, 9% (14 respondentes) responderam que se sentem esgotados ao final de um dia de trabalho todo dia.

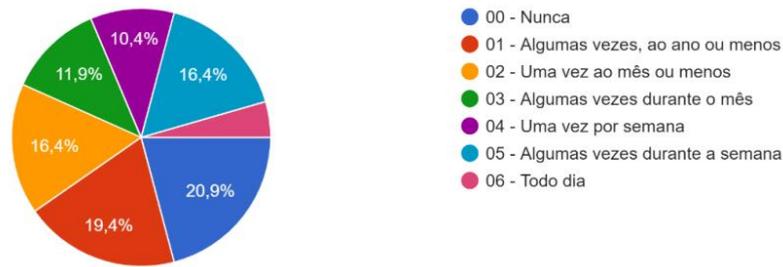
Figura 11: Sinto-me exausto ao final de dias nos quais tenho aula?

Fonte: A autora (2023)

Rodrigues e Silva (2020) mencionam que o trabalhador sente falta de força e motivação para responder a muitas demandas relacionadas ao trabalho, cansado por situações de grande pressão laboral. Para empresas ou empregadores, isso leva a uma queda perceptível no desempenho de seus especialistas, pois há perda de qualidade na prestação de serviços, alta taxa de flutuação, absenteísmo e desligamentos.

A questão 12, do Q2 (Meu interesse em estudar diminuiu?), foi respondida por 3 acadêmicos que consideram-se menos interessados nos estudos todo dia; 11 acadêmicos (16, 4%) julga-se nesse estado algumas vezes durante a semana, conforme figura 12. A questão 12 do Q3: Tenho perdido o interesse no meu trabalho após ocupar esse cargo?, foi respondida por 4 pessoas que marcaram que sentem esse desinteresse todo dia e 4 que sentem-se nessa condição algumas vezes durante a semana.



Figura 12: Meu interesse em estudar diminuiu?

Fonte: A autora (2023)

Na questão 13 do Q2: Duvido mais do meu potencial e da utilidade dos meus estudos? Notou-se que há aqueles que tem estado descrente do seu potencial e da utilidade da vida acadêmica (3 acadêmicos estão descrentes todo dia; 9 estão descrentes Algumas vezes durante a semana). Em analogia à questão no sentido laboral: 13 do Q3 - Me tornei desacreditado sobre a contribuição do meu trabalho? Uma pequena parte que está descrente sobre como seu trabalho contribui para algo (1 acadêmicos está descrente todo dia; 9 estão descrentes algumas vezes durante a semana). A descrença nessa parcela indica a possibilidade de progressão da Síndrome de *Burnout*.

Ao Q2, pergunta 14 - Estou me sentindo mal por causa dos meus estudos? Foi respondido que 6 pessoas estão esgotadas todo dia; ao questionário Q3, pergunta 14 - Me sinto exausto emocionalmente com o meu trabalho? Dentre os respondentes, 4 pessoas estão esgotadas todo dia. Essa minoria requer atenção em saúde mental, pois o esgotamento afeta a qualidade de vida e é um sintoma da Síndrome de *Burnout*.

No nexos de estudos: 15 - Eu me considero um bom aluno?, a maioria se considera um bom estudante todo dia (25, 4 %) e algumas vezes durante a semana (55, 3%); no laboral: 15 - No meu ponto de vista, no meu trabalho sou bom no que faço?, a maioria considerou-se ser bom no trabalho todo dia (56, 7%). Apesar do esgotamento, a maioria continua a esforçar-se para ser bom nos ambientes e nas tarefas inerentes a eles.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das análises depreendidas na pesquisa, foi possível verificar que o *Burnout* pode progredir como uma resposta aos fatores de estresse emocionais e interpessoais do contexto de trabalho e acadêmico, resultante da tensão ou desajuste entre o trabalhador, a



organização, as tarefas e instituição de ensino das quais participam e por causa das múltiplas funções que exercem: universitárias, laborais, e familiares, pessoais.

Nesse estudo, o questionário aplicado aos 67 respondentes, levou a perceber que pertencer ao sexo feminino, ter menos de 30 anos, possuir filhos, trabalhar mais de 40 horas por semana, ser o único responsável financeiro da residência são fatores sociodemográficos que podem gerar a Síndrome de *Burnout*.

As multifuncionalidades que trabalhadores acadêmicos precisam desempenhar nos diferentes ambientes, associados aos papéis que exercem contribuem para produzir conflitos sobre o esforço, a confiança, o sentido, o interesse, a capacidade de resolução de problemas e colaborativa, as metas, a utilidade e a eficácia, principalmente, em relação ao curso que frequentam, mas também referente ao trabalho.

Para garantir que os alunos trabalhadores não percam o entusiasmo, a motivação e a satisfação no trabalho e no estudo, é fundamental que a instituição adote medidas psicossociais preventivas buscando a compreensão das causas das adversidades e a aplicação de métodos para resolver problemas de desempenho e estresse acadêmico associado ao laboral. A universidade pode usar equipes de psicologia e pedagogia para incentivar ações coletivas e promover a saúde mental dos acadêmicos com o objetivo de prevenir o Burnout.

O suporte social adequado pode desempenhar um papel fundamental no alívio dos efeitos deletérios do Burnout e nos sintomas de ansiedade em trabalhadores-estudantes. O ambiente social pode dar aos indivíduos uma sensação de previsibilidade e estabilidade em suas vidas, bem como o reconhecimento de sua autoestima e de habilidades pessoais.

Ademais, as pesquisas sobre o Estresse, esgotamento físico e mental e a Síndrome de Burnout tornam-se imprescindíveis no atual contexto de adoecimento em que grande parte dos trabalhadores se encontram, vislumbrando, portanto, estratégias capazes de alcançar níveis de enfrentamento e suporte social diante do quadro.

REFERÊNCIAS

BARROS, M. M. S. *et al.* Síndrome de Burnout em médicos intensivistas: estudo em UTIs de Sergipe. **Temas em Psicologia**, v. 24, n. 1, pp. 377-389, 2016.

CARLOTTO, M. S. CÂMERA, L. G. A síndrome de burnout e o trabalho docente. **Psicologia em estudo**, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2008.

FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. **Estud. Psicol.**, v. 3, n. 2, 2020.



FILHO, L. **Síndrome de burnout está cada vez mais presente na vida dos brasileiros**, *Jornal da Universidade de São Paulo – USP*, 2021.

FRANÇA, T. L. B. *et al.* Síndrome de Burnout: características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção. **Revista de Enfermagem UFPE**, v. 8, n. 10, pp. 3539-46, 2014.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. V. **Stress e trabalho uma abordagem psicossomática**, 4ª ed., São Paulo: Atlas, 2012.

MASLACH, C. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.

MOSER, C. M. **Síndrome de Burnout e a Saúde da Mulher**, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, 4 jul., 2022.

MELO, L. P.; CARLOTTO, M. S. Programa de prevenção para manejo de estresse e Síndrome de Burnout para bombeiros: Relato de experiência de uma intervenção. **Estud. psicol.**, Natal, v. 22, n. 1, p. 99-108, mar. 2017.

PÊGO, F.; PÊGO, D.. Síndrome de Burnout. **Rev. Bras Med Trab.**, Anápolis (GO), Brasil, 2017.

PFEFFER, J. **Morrendo por um salário**: como práticas modernas de gerenciamento prejudicam a saúde dos trabalhadores e o desempenho da empresa - e o que podemos fazer a respeito. Rio de Janeiro: Alta Book, 2019.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 14, n. 3, p. 286-289, 2016.

RODRIGUES, N. H.; SILVA, L. G. A. Gestão da pandemia Coronavírus em um hospital: relato de experiência profissional. **J. Nurs. health**. 2020.

ROMANO, B.W. **O psicólogo clínico em hospitais**: contribuição para o aperfeiçoamento do estado da arte no Brasil, 2 ed, São Paulo: Vetor editora, 2017.

SANDES, A. S.; SILVA, A. F. D. A influência da síndrome de burnout no clima organizacional um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho, **Psicologia em estudo**, v. 6, n. 2, 2018.

SILVA, E. R. A.; MACEDO, D. M. B.; FIGUEIREDO, M. M. A. **Conciliação dos estudos, trabalho e vida familiar na juventude brasileira**. Organização Internacional do Trabalho (OIT); OIT Escritório no Brasil; Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). Brasília: OIT, 2015.

WANG, L. *et al.* Associations between occupational stress, burnout and well-being among manufacturing workers: mediating roles of psychological capital and self-esteem. **BMC Psychiatry**, 17, 364, 2017.

ZHANG, W. R. *et al.* Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the covid-19 epidemic in China. **PsychotherPsychosom**. v. 5, n. 2, 2020.

