

A SÍNDROME DE BURNOUT DURANTE O PROCESSO ACADÊMICO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

THE BURNOUT SYNDROME DURING THE ACADEMIC PROCESS: A LITERATURE REVIEW

EL SÍNDROME DE BURNOUT DURANTE EL PROCESO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Débora Pinheiro Gurgel¹
Deyse Ketlen Moraes Batista²
Larissa Alves de Oliveira³
Noemi Vieira da Silva⁴
Paulo Victor Telles de Almeida⁵

RESUMO: Esse artigo buscou demonstrar como a síndrome de Burnout mostra-se muito recorrente nos estudantes durante ou depois do processo acadêmico, pelo fato de acontecer diversas dificuldades ou problemas enfrentados durante esses anos de formação. O objetivo deste trabalho é compreender os fatores protetivos para a Síndrome de Burnout em estudantes durante o processo de formação superior, assim os objetivos específicos buscam identificar os fatores de vulnerabilidade e risco para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout e analisar as estratégias de enfrentamento e intervenções para a Síndrome de Burnout em estudantes durante o processo de formação superior. O Método consistiu em uma revisão bibliográfica utilizando-se a base de dados PEPSIC encontramos 7 artigos, no SCIELO foram utilizados 4 artigos, na Biblioteca Virtual em Saúde - BVS foram achados 5 artigos. Concluímos que a prevalência da síndrome de Burnout em acadêmicos constitui-se como um campo de pesquisa que precisa ser aprofundado, e assim estabelecer um parâmetro de fatores desencadeantes e estratégias de enfrentamento.

Palavras-chaves: Estresse psicológico. Burnout. Estudantes. Estratégias de enfrentamento e esgotamento.

ABSTRACT: This article sought to demonstrate how the Burnout syndrome is very recurrent in students during or after the academic process, due to the fact that there are several difficulties or problems faced during these formative years. The objective of this work is to understand the protective factors for the Burnout Syndrome in students during the higher education process, so the specific objectives seek to identify the vulnerability and risk factors for the development of the Burnout Syndrome and to analyze the coping strategies and interventions for Burnout Syndrome in students during the higher education process. The method consisted of a bibliographic review using the PEPSIC database, we found 7 articles, in SCIELO 4 articles were used, in the Virtual Health Library - VHL 5 articles were found. We conclude that the prevalence of Burnout syndrome in academics constitutes a field of research that needs to be deepened, and thus establish a parameter of triggering factors and coping strategies.

Keywords: Psychological stress. Burnout. Students. Coping strategies and burnout.

¹Acadêmica de Psicologia, Universidade Paulista – UNIP.

²Acadêmica de Psicologia, Universidade Paulista – UNIP.

³Acadêmica de Psicologia, Universidade Paulista – UNIP.

⁴Psicologia, Universidade Paulista - UNIP

⁵Mestrado em Psicologia, Universidade Federal do Amazonas – UFAM.

RESUMEN: Este artículo buscó demostrar cómo el síndrome de Burnout es muy recurrente en los estudiantes durante o después del proceso académico, debido a que son varias las dificultades o problemas que enfrentan durante estos años formativos. El objetivo de este trabajo es comprender los factores protectores para el Síndrome de Burnout en estudiantes durante el proceso de educación superior, por lo que los objetivos específicos buscan identificar la vulnerabilidad y los factores de riesgo para el desarrollo del Síndrome de Burnout y analizar las estrategias de afrontamiento e intervenciones para el Síndrome de Burnout en estudiantes durante el proceso de educación superior. El método consistió en una revisión bibliográfica utilizando la base de datos PEPSIC, se encontraron 7 artículos, en SCIELO se utilizaron 4 artículos, en la Biblioteca Virtual en Salud - BVS se encontraron 5 artículos. Concluimos que la prevalencia del síndrome de Burnout en académicos constituye un campo de investigación que necesita ser profundizado, y así establecer un parámetro de factores desencadenantes y estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: Estrés psicológico. Burnout. Estudiantes. Estrategias de afrontamiento y burnout.

INTRODUÇÃO

Ao ingressar em uma Universidade o estudante precisa lidar com novas responsabilidades como a sobrecarga de trabalho e a falta de tempo, chegando a desenvolver muitas dificuldades adaptativas. Ao permanecer nessa circunstância o estresse para de ter a função de motivar os estudantes a encontrar resoluções assertivas no contexto acadêmico e passa a ser associado a uma imensa quantidade de doenças psicológicas e fisiológicas como: ansiedade, gastrite nervosa, depressão e o Burnout.

De acordo Heinemann e Heinemann (2017) A Síndrome de Burnout caracterizado como “*to burn out*” se referindo à esgotar-se, foi primeiramente descrita em dois artigos científicos publicados em 1974, sendo um por Herbert Freudenberger e outro por Sigmund Ginsburg, devido a contribuição pelas produções acadêmicas de Freudenberger referentes a este tema.

Maslach e Jackson (1981 apud Carlotto e Câmara, 2007) apresentam como uma Síndrome com três dimensões básicas: 1. A exaustão emocional se caracteriza pela sensação de esgotamento emocional e físico; 2. Despersonalização, onde a pessoa trata os outros como um objeto, se tornando insensível emocionalmente; 3. Baixa Realização pessoal, sente-se insatisfeito, acredita que nada do que faz em seu trabalho está bom, percebe-se incompetente pois compreende que está regredindo, já não consegue interagir com os outros.

Atualmente a Síndrome de Burnout nos estudantes é uma resposta da qualidade de vida que o estudante não possui. No contexto Universitário a busca por excelentes notas, ter excelentes resultados, cobrança familiar, não se permitindo falhar em nada, entre tantas outras preocupações poderão causar o esgotamento emocional.

Assim, compreende-se que o ambiente no qual o estudante está inserido é um gerador de estresse, levando em consideração que, os problemas relacionados à prática profissional são abordados de forma superficial, o que prejudica o estudante com relação aos receios que ele possui diante da prática profissional. (CUSHWAY, 1992 apud TARNOWSKI; CARLOTTO, 2007).

Segundo Lipp (1996) o estresse constitui-se como uma experiência de tensão, irritação onde o organismo reage a elementos físicos ou psicológicos quando há uma situação que acarreta medo, excitação ou confusão. O estresse está se tornando a cada dia mais presente no espaço acadêmico isso implica diretamente nos efeitos negativos que proporciona a saúde e ao desempenho do estudante.

Segundo Benevides Pereira (apud Tarnowski e Carlotto, 2007), o Burnout está relacionado a algo que parou de funcionar, ocasionando perda de energia. Isso implica dizer que, isso ocorre quando o indivíduo chega no seu limite, chegando em um estágio em que se encontra completamente desprovido de energia, o que impossibilita suas condições de desempenho físico ou mental.

O Burnout pode se desenvolver durante a formação acadêmica e continuar na vida profissional, por isso, se faz necessária a prevenção durante a formação acadêmica, considerando que, na vida profissional estão constantemente sujeitos a fatores estressores. (CARLOTTO, 2010)

Segundo Júnior e Coutinho (2012 apud Azevedo *et al.*, 2015) os estudantes além de lidarem com as situações práticas da profissão, eles também têm que lidar com as obrigações e tarefas que a faculdade impõe, chegando a desencadear a Síndrome de Burnout durante o processo de formação superior. De acordo com Tarnowski e Carlotto (2007) os estudantes de final de curso apresentam maior sentimento de desgaste que seus colegas de início de curso.

A Síndrome de Burnout afeta todas as áreas da vida de um indivíduo, pois é um distúrbio causado por uma exaustão extrema. De acordo com a OMS, esta é uma Síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi administrado com sucesso. Não consta no DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), mas no CID-11 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).

Segundo CID-11, existem três dimensões: sensação de esgotamento ou esgotamento de energia; aumento da distância mental do trabalho ou sentimentos de negativismo ou

cinismo relacionados ao trabalho; redução da eficácia profissional. Essas dimensões se encontram na categoria de síndrome de esgotamento profissional.

Os fatores de proteção podem estar presentes diante do risco, são os atributos disposicionais das pessoas; autoestima, auto eficácia dentre outros contextos que ofereçam suporte emocional nos momentos de estresse; e os sistemas de suporte social, podendo ser na escola, no trabalho, nos centros religiosos, no serviço de saúde, o que propiciar competência e determinação individual e um sistema de crenças para a vida (MASTEN; GARMEZY, 1985 apud MORAIS *et al.*, 2012).

Neste sentido iremos compreender o que leva o aluno no processo de formação superior adquirir a Síndrome de Burnout e saber o porquê tem sido tão comum encontrar pessoas em nosso cotidiano com esses sintomas de esgotamento emocional, despersonalização, ausência de ânimo, e destacar também as possíveis intervenções preventivas.

MÉTODOS

Esta pesquisa refere-se a um estudo de revisão bibliográfica, segundo Deslauriers e Kérisit (2008), é uma modalidade que permite uma construção de um objeto, na qual é necessária a leitura das pesquisas dos autores anteriores, para que se possa compreender o ponto de vista desses autores sobre o tema aqui abordado.

A abordagem que utilizamos nesta produção acadêmica foi por intermédio do método da pesquisa qualitativa, segundo Minayo *et al.* (1994), a pesquisa qualitativa responde questões que não podem ser quantificadas, ou seja, ela trabalha com um universo de significados e de crenças, que são construídos a partir de observações feitas com os sujeitos. A pesquisa qualitativa é de caráter exploratório, por conta da aproximação com as pessoas e suas preocupações, tal como, não tem como objetivo testar uma hipótese, mas explorar o problema em torno dele.

Baseou-se em pesquisas de artigos de revisão bibliográfica e artigos de fontes primárias e secundárias referentes ao tema deste trabalho. A pesquisa foi realizada por meio de artigos indexados nas bases de dados online: Scielo, Pepsic, BVS-Saúde, nos 10 últimos anos, acrescenta-se o uso do cid-11 e produções didáticas. Por meio disso, foram utilizados artigos que tem como palavras-chaves: Burnout, Estudantes, Estresse Psicológico, Esgotamento, Estratégias de Enfrentamento.

No procedimento de coleta foram utilizados dois tipos de critérios: o de inclusão que discorriam sobre o adoecimento do corpo discente, que foram artigos de cunho latino, americano e brasileiro. No critério de exclusão, eliminamos o estudo dos artigos que não têm relação com os objetivos desta pesquisa de revisão bibliográfica, como Síndrome de Burnout no âmbito do trabalho e os demais transtornos relacionados ao estresse, que não é burnout.

A análise da pesquisa ocorreu por meio de uma revisão bibliográfica, onde a equipe realizou a pesquisa através dos artigos de fontes indexadas. Diante disso, foram realizadas leituras dos resumos, das quais as informações obtidas foram registradas por meio de resumos e fichamentos, para averiguação de sua utilidade para esta pesquisa.

RESULTADOS

Os artigos filtrados deram origem a duas categorias tais como, a de fatores desencadeantes que são as formas que desencadeiam a prevalência desta síndrome no âmbito acadêmico, como por exemplo, a falta de tempo para lazer, a sobrecarga de estudos e a prática de estágio, essas são uma das formas que se manifestam como mais frequência. A categoria de estratégias de enfrentamento é considerada como fatores de proteção que o estudante pode desfrutar durante sua jornada acadêmica, como por exemplo, ter uma boa qualidade de sono, participar de terapias alternativas e ter uma boa interação social com professores e alunos de sua instituição.

Os resultados desta pesquisa foram obtidos através das seguintes palavras chaves: Burnout, Estudantes, Estresse Psicológico, Esgotamento, Estratégias de Enfrentamento, nas plataformas Pepsic, Scielo e BVS. Diante disso, foram encontrados os artigos que atendiam os objetivos propostos.

Na plataforma Pepsic foram encontrados 157 artigos, a partir da leitura dos resumos foram utilizados 7 artigos para a realização de leituras e fichamentos. Na plataforma Scielo foram encontrados 428 artigos, a partir desta pesquisa e leituras dos resumos foram filtrados 4 artigos que mais corresponderam com nosso objeto de pesquisa. Na pesquisa realizada da plataforma BVS, foram encontrados 961 artigos, dentre os critérios utilizados selecionamos 5 artigos, os demais não estavam de acordo com o objetivo da pesquisa e por isso foram descartados.

DISCUSSÃO

FATORES DESENCADEANTES

Dentre os fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout no estudante foram encontrados alguns que se apresentaram com maior frequência como: Burnout relacionados a sobrecarga e excesso de estudos, Burnout relacionado a má qualidade de sono, Burnout ocasionado por conta da falta de tempo para lazer, Burnout desencadeado pelo o uso de medicamentos psicoativos, Burnout relacionado a prática do estágio, Burnout por conta da falta estrutural nas universidades, A Manifestação da Exaustão Emocional como Burnout, Fatores socioeconômicos podem desenvolver a Síndrome de Burnout, Burnout relacionado a fatores estressantes, Aumento dos sintomas da síndrome durante a graduação.

No que se refere a sobrecarga e excesso de estudos os sintomas podem estar associados ao modelo de estudos que é ofertado ao discente, tendo em vista que, os níveis de estresse se apresentam de maneiras distintas quando comparados, sinalizando que, não é apenas o excesso de conteúdos que sobrecarregam o aluno, mas a forma como este é ensinado também podendo ser considerado com um fator estressante.

Por intermédio da pesquisa nota-se que um dos fatores considerados mais estressantes para o aluno está relacionado à alta carga horária de estudos e as inúmeras atividades realizadas ao longo da sua formação. Esses fatores tornam-se crônicos e contribuem de uma maneira muito negativa para o discente e o processo de graduação, de modo que, os fatores crônicos originam-se de características específicas da graduação.

1130

Os fatores estressores crônicos provêm de características específicas da formação, como alta carga horária de estudos intra e extrauniversitários, numerosas atividades acadêmicas a serem executadas em prazos reduzidos, participação em projetos de ensino, pesquisa e extensão como componentes extracurriculares, relações interpessoais com pares e professores e atuação em serviços de saúde, onde se deparam com o sofrimento alheio e o medo de causar danos ao paciente por eventos adversos, situações que podem sobrecarregá-lo e levar à síndrome de burnout. (BATISTA *et al.* 2021, p. 2)

Como inicialmente a Síndrome de Burnout teve origem em meio ao ambiente de trabalho, muitos desconhecem que os mesmos sintomas podem surgir em um ambiente distinto de sua origem como, a Universidade. Segundo Batista *et al.*, (2021), apesar de o universitário não ser considerado trabalhador, a organização das atividades acadêmicas e as metas exigidas têm similaridade com o trabalho, na perspectiva psicológica.

Diante disso, é possível compreender que as atividades desenvolvidas pelo discente ao longo do processo de graduação se caracterizam como um “trabalho”, no entanto, essas

atividades exercidas nas Universidades não são executadas por meio de uma remuneração, mas por uma obrigatoriedade do fazer, o que implica na obtenção de notas e consequentemente na aprovação desse estudante.

Como já mencionado, muitos são os sintomas relacionados ao Burnout, tais sintomas podem ser tanto físicos quanto mentais, desse modo, atingem diferentes áreas da vida do estudante, inclusive a qualidade do sono, potencializando o risco de ocorrência da síndrome. Como afirma Rocha *et al.*, (2021, p.3) “A má qualidade do sono foi associada ao aumento do risco de Burnout, uso de substâncias psicoativas, fadiga, e problemas psicológicos.”

O sono é considerado um processo fisiológico e assim como outros comportamentos que são naturais para funcionamento do organismo, sofrem alterações por meio de interações internas e também externas. Neste sentido, a má qualidade do sono pode ser considerada nociva à saúde, visto que apresenta alterações nos aspectos cognitivos, psicológicos e metabólicos, manifestando uma disfunção em seu funcionamento natural.

A má qualidade de vida também se constitui como fator desencadeante do Burnout no estudante, considerando que, a sobrecarga proveniente do processo acadêmico pode interromper as atividades que proporcionem bem-estar ou até mesmo diminuir consideravelmente, expondo esse discente a maiores níveis de estresse, tendo em vista que, uma boa qualidade de vida traz bons resultados não só ao condicionamento físico, mas também no que se refere aos aspectos psíquicos, espiritual e social do estudante.

Embora o Burnout se apresente em um contexto acadêmico por conta da alta carga horária, exagero de atividades e outros fatores que aliados ao excesso de estudos podem ocasionar a exaustão no aluno, porém, não é apenas o que ocorre dentro da Universidade que são responsáveis pelo surgimento dos sintomas. A maneira como esse aluno gerencia o seu tempo fora do ambiente acadêmico também é um fator importante e determinante para a síndrome. De acordo com Nogueira-Martins (2002) apud Carlotto *et al.* (2010, p. 168), “outro agravante, é a falta de tempo para o lazer, família, amigos e necessidades pessoais, como também preocupações quanto ao futuro profissional e a dívidas acadêmicas.”

Apesar do tempo reduzido para praticar atividades que proporcionem bem-estar, o tempo destinado para o lazer e atividades sociais são de extrema importância para o estudante, considerando que, demonstram uma gestão do tempo da vida acadêmica e pessoal do aluno contribuindo de forma significativa para aprendizagem e a diminuição dos níveis de estresse provenientes do ambiente universitário.

Em contrapartida, Tenório et al. (2016) verificaram que apesar do reduzido tempo para lazer e atividades sociais, das poucas horas de sono e extenso conteúdo didático, os estudantes que vivenciam o método de aprendizagem baseada em problemas apresentaram menor nível de estresse e ansiedade relativos, assim como Leon e Onófrio (2015) destacam um melhor pensamento crítico e maior habilidade em resolver problemas no mesmo grupo. (ANDRADE *et al.*, 2019, p. 123)

Dificuldades vão surgindo durante a formação acadêmica, neste sentido, alguns estudantes podem vivenciar situações de extrema dificuldade, por conta disso, acabam buscando alternativas que possam auxiliar neste processo de formação. Alguns estudos foram realizados e um fator detectado para obter um bom desempenho nos estudos foi a utilização de remédios. O consumo de medicamentos vem sendo utilizado por alunos que não se sentem aptos para enfrentar a rotina de estudos e com isso buscam soluções através dos medicamentos, o que acaba tornando-se parte de sua rotina estudantil.

Em estudo de revisão sobre prevalência e fatores associados à SB entre universitários, foram identificados 15 artigos, a maioria deles realizada no Brasil. A prevalência geral da SB variou de 2,5% a 57,2%. Dentre os fatores associados a essa condição, foi identificado um maior consumo de medicamentos para melhorar o desempenho acadêmico. (ROCHA *et al.*, 2021, p. 6)

Estudantes do curso de psicologia ao longo de sua formação se deparam com situações inesperadas que podem gerar ansiedade isso pode ocorrer desde o início do curso, quando são somente questões teóricas como também nos últimos períodos na prática dos estágios, pois os dois momentos implicam em vivências e situações humanas que acabam exigindo do aluno uma postura profissional.

Segundo Franco (2001), durante a formação acadêmica, o aluno de Psicologia poderá viver momentos de ansiedade pela carga emocional desencadeada pelo próprio curso. No início da graduação as leituras técnicas e os estudos de caso analisados em sala de aula podem mobilizar alguns alunos. Já nos últimos anos, os estágios e o seu contato com os pacientes tendem a aumentar a ansiedade pelas exigências que este período impõe a eles de que assumam uma postura profissional e integrem o que foi aprendido na teoria com a prática. Na verdade, em ambas as situações - na teoria ou na prática - durante todo o período do curso, existem fatores que podem acarretar angústias e conflitos, associados à história de vida de cada um. (TARNOWSKI; CARLOTTO, 2010. p. 175)

É natural que na realização dos estágios, os alunos atendem pacientes e casos que nunca foram abordados em sala de aula, mas mesmo sendo esperado atender casos que jamais foram discutidos em sala vão impedir que alguns alunos sejam tomados por ansiedade e estresse que os tornam vulneráveis para outros sentimentos que não ajudarão nesse processo.

As autoras Rudnicki e Carlotto (2007) salientam ainda que muitas vezes ao lidar com a prática do estágio, o aluno se encontra com problemas que não foram abordados em sala de aula; é comum se depararem com situações inesperadas e até mesmo inusitadas ou problemas institucionais, esses fatores podem ser grandes estressores e facilitar o surgimento de sentimento de ansiedade, medos,

insegurança, sentimento de inferioridade e diversas dúvidas sobre a forma de intervenção. (LOPES; GUIMARÃES, 2016, p. 44)

Desde o início da graduação o aluno pode se sentir sobrecarregado com as atividades acadêmicas, no entanto, os estágios promovem cobranças redobradas, por meio disso, o aluno se depara com sentimento de insegurança, chegando a pensar se realmente vai conseguir dar conta de tudo. Pelo fato de conhece somente a teoria, com a entrada das práticas dos estágios pode se deparar com vários desdobramentos do que foi visto em sala e até mesmo do que não foi visto, então, dependendo de como o estudante vai encarar esse processo sua saúde mental pode ser afetada em meio às incertezas que se encontra.

Em busca de corresponder às cobranças feitas durante esse processo de formação, uma das primeiras coisas a serem afetadas é a qualidade de vida do aluno, que acaba buscando atender as demandas oferecidas pela instituição e não consegue lidar com questões que poderiam contribuir para o melhor desempenho de suas atividades, tornando esse processo desgastante.

O acadêmico muitas vezes não encontra na universidade o apoio que precisa, já começando pela estrutura, existem casos que o ambiente de estudo não atende nem mesmo as necessidades básicas para ter uns melhores resultados nas atividades exigidas pelo curso. Segundo Batista *et al.* (2021, p. 5) “Burnout por conta da falta estrutural nas universidades”. Assim, a oferta de melhores condições de ensino e aprendizagem por parte da instituição, no intuito de desenvolver habilidades dos estudantes, repercutirá em maior segurança.”

1133

O apoio institucional é fundamental para o aluno durante o processo acadêmico e a falta desse apoio pode desencadear a síndrome de burnout nos estudantes, pois existem vários motivos, sendo de caráter logístico ou até mesmo de questões financeiras que impossibilitam o desempenho deste aluno diante do processo superior.

Alguns fatores estressores podem contribuir para uma duração maior de estresse na realização das atividades desenvolvidas pelo estudante, influenciando na realização das atividades acadêmicas, nas práticas de sua futura profissão e conseqüentemente na saúde mental, tornando esse estudante mais propenso para o processo de adoecimento.

O stress prolongado a que a comunidade estudantil se encontra sujeita prejudica o seu desempenho acadêmico, saúde mental e profissionalismo, motivando a realização de estudos no âmbito de determinantes da sua vulnerabilidade, de que são exemplos o perfeccionismo e o burnout (DINIS *et al.*, 2020, p. 373)

Outro fator que deixa o estudante vulnerável à síndrome de burnout é a busca para preencher critérios feitos por ele mesmo, como por exemplo, exigir de si resultados perfeitos,

atender critérios excelentes. Fazendo uma autoavaliação que vai gerando uma cobrança de si mesmo continua.

Acresce a sua personalidade tipicamente perfeccionista, caracterizada pela necessidade de se ser perfeito, estabelecendo altos padrões de performance com uma forte atitude autocrítica, associada a uma maior vulnerabilidade ao burnout, ansiedade social. (DINIS *et al.*, 2020, p. 373).

Esses fatores estão relacionados com o stress que vem causando dificuldade no bom desenvolvimento do aluno durante o processo de ensino. Pois a falta da perfeição faz com que ele busque cada vez mais se encaixar e preencher padrões perfeitos, querendo corresponder além das demandas cobradas. Como consequência, ele poderá se tornar um aluno frágil e vulnerável à doença.

A competitividade e a pressão por alto desempenho típicas do ambiente acadêmico podem gerar conflitos entre os estudantes e entre os estudantes e os professores, podendo levar à exaustão emocional (TARNOWSKI; CARLOTTO, 2007 apud BERTICELLI *et al.*, 2021, pg. 34)

Os conflitos que podem surgir no ambiente acadêmico podem levar a um nível de estresse que poderá levar ao Burnout. A competitividade é um dos fatores que geram estresse, mas está presente no cotidiano dos acadêmicos e diante disso deve-se manejar um meio de se proteger contra esses conflitos para não chegar a uma exaustão emocional por conta desse meio.

1134

Pode-se entender que a exaustão é uma qualidade e é o principal sintoma que desencadeia a Síndrome de Burnout e essa exaustão está ligada não apenas com a falta de bem-estar, mas com o que forma o ser humano. Quando se fala de estudantes tem toda essa prerrogativa do mercado de trabalho e das exigências sociais que estão sujeitos.

A exaustão emocional é a qualidade central e a manifestação mais óbvia do burnout, capaz de predispor o seu desenvolvimento, seja ainda na graduação ou no futuro, quando efetivamente esses estudantes assumirem as funções laborais com a entrada no mercado de trabalho. (LOPES; GUIMARÃES, 2016, p. 5)

Temos como exemplo os estudantes de enfermagem que estão lidando com tarefas que lhes exigem bastante responsabilidade em todos os setores, psíquicos e físicos. Como eles estão em ambientes que são repletos de situações estressantes e precisam atender os pacientes e todos os dias são expostos os mesmos eventos estressores que acabam chegando no seu limite. De forma mecânica eles vão se tornando indiferentes e quando se percebem já estão esgotados.

As responsabilidades, a carga de trabalho e as demandas físicas e psicológicas requeridas na Enfermagem têm sido relacionadas à vulnerabilidade ao burnout, uma síndrome psicológica capaz de emergir em resposta aos estressores emocionais e interpessoais crônicos do ambiente laboral, resultando em esgotamento

emocional, indiferença quanto aos demais e insatisfação com as atividades exercidas. (LOPES; GUIMARÃES, 2016, p. 2)

A exaustão emocional é uma alerta para a síndrome de burnout, bem como a despersonalização que é caracterizada por conta do afastamento emocional, ou seja, desses sentimentos de descrença que aluno pode desenvolver durante o processo acadêmico a baixa realização pessoal está relacionada com os sentimentos de incapacidade do estudante. Dessa maneira, as responsabilidades em excesso como foi mencionado no exemplo acima, no curso da área da saúde é predominante justamente pelo fato dos discentes terem que lidar diariamente com pessoas que estejam com a saúde fragilizada.

A prevalência do alto burnout em estudantes de Enfermagem pesquisados foi considerada baixa. Entretanto, os percentuais de alta exaustão emocional e alta despersonalização alertam para tendência ao desenvolvimento do burnout. (LOPES, GUIMARÃES, 2016, p. 7)

As situações desfavoráveis de trabalho e a exigência que ocorrem no ambiente de trabalho tornam este lugar adoecido para o enfrentamento do burnout, modificando esses lugares e a forma de conviver diariamente, pode-se fazer com que as pessoas se envolvam de forma mais saudável e assim consigam executar suas respectivas funções.

Quando o indivíduo sofre influência de fatores psicossociais no ambiente de trabalho, e estes são desfavoráveis ao seu desenvolvimento profissional, pode resultar no aumento do estresse ocupacional, que por sua vez, ao longo dos anos, pode desencadear a síndrome de burnout. (VASCONCELOS *et al.*, 2020, p. 2)

Se no ambiente de trabalho existir formas de aliviar o estresse, seja com um tempo para descanso e um ambiente que proporcione isso, seja uma sala de descanso com colchonetes ou com poltronas, só para descansar no intervalo, já iria ajudar bastante esses estudantes de enfermagem, que além dos estudos, também atuam atendendo pessoas diariamente.

Expressão de sentimentos negativos, apoio psicológico, atividades de lazer, apoio espiritual são algumas estratégias adaptativas desenvolvidas por acadêmicos para enfrentamento do estresse. Valorização dos relacionamentos interpessoais, equilíbrio entre estudo e lazer, organização do tempo, cuidados com a saúde, alimentação e sono, prática de atividade física e aprender a lidar com situações adversas também são estratégias de enfrentamento que podem contribuir para melhorar a qualidade de vida do estudante. (MEDEIROS *et al.*, 2018, p. 6)

Uma das formas para a diminuição da manifestação de exaustão emocional é ter um suporte psicológico, pois, este apoio ajudará a diminuir a propagação dos supostos problemas durante a sua vida acadêmica e profissional. Para Farias *et al.* (2019, p. 6) “O apoio psicológico ao estudante por profissional experiente e envolvido com a causa é uma estratégia que pode se tornar importante para evitar danos maiores à vida profissional dos egressos.”

Após ao suposto acima é de suma importância que as universidades promovam estratégias de promoção à saúde mental, a fim de que se possa diminuir as chances da propagação da síndrome de burnout durante o processo de formação superior.

Para assegurar a qualidade do curso e da assistência à saúde, é desejável ter um profissional humanizado e que busque boas condições de saúde. Por isso, é essencial que as universidades discutam estratégias que visem à promoção de saúde e à prevenção de sintomas que comprometem a saúde mental dos acadêmicos. (FARIAS *et al.*, 2019, p.6)

Outro ponto importante é que as atividades físicas podem ser um dos fatores protetivos para a diminuição dos sintomas da síndrome de burnout durante o processo de graduação. Muitos estudos dizem que as atividades físicas ajudam muito na diminuição de uma desordem psíquica, pelo fato de os exercícios físicos serem considerados como atividades responsáveis em liberar vários hormônios que favorecem um bem-estar para todos os indivíduos.

Nesse cenário, a atividade física pode ser elencada como uma maneira eficiente de prevenir e amenizar os sintomas da síndrome de Burnout na dimensão individual, contribuindo para melhorar o desempenho das funções acadêmicas dos estudantes. Estudos revelaram os benefícios da atividade física tanto sobre a saúde psicológica como as esferas biológica e social, o que demonstra que pessoas mais ativas fisicamente encontravam-se mais protegidas de desordem na saúde. (FARIAS *et al.*, 2019, p. 3)

Durante a nossa pesquisa, outro fator desencadeante que pode desenvolver a síndrome de burnout é o do socioeconômico, porque muitos estudantes precisam de apoio financeiro da família ou de alguém afetivamente próximo, que ajude a pagar a mensalidade, manter os gastos que um estudante tem durante esse processo.

De acordo com alguns estudos, a família é essencial no desenvolvimento acadêmico e profissional de um indivíduo, dessa maneira, a falta desse apoio familiar e financeiro pode desencadear muitos problemas emocionais no estudante, estimulando sentimentos de tristeza e desamparo relacionados a sua família.

A família é um fator importante no desenvolvimento da carreira, escolha do curso e também como agentes financiadores dos estudos, no entanto, os pais tem pouca participação no dia-a-dia da vida acadêmica (Bardagi & Hutz, 2008). No presente estudo, o apoio financeiro proveniente da família, surge como uma importante estratégia de enfrentamento das dificuldades financeiras percebidas. (ARINÓ; DELVAN, 2018, p. 7)

Os fatores socioeconômicos podem desencadear vários tipos de problemas, pois, a falta de dinheiro pode contribuir para a instabilidade emocional para muitas pessoas, inclusive para os estudantes que se encontram no processo de formação superior. Visto que, muitos alunos trabalham para arcar com as despesas do curso, enquanto outros possuem um

apoio financeiro da família, desse modo, os discentes que possuem apoio familiar podem se sentir mais aliviados devido ao apoio financeiro da família durante esse processo.

Durante a pesquisa identificamos que outro fator desencadeante seriam os fatores estressantes que acontecem durante o processo de formação superior. Alguns estudos falam da importância de o aluno conseguir identificar esses fatores estressantes.

A identificação de fatores de estresse deve proporcionar aos estudantes um processo de reflexão em suas atividades acadêmicas e profissionais, contribuindo para a elaboração de estratégias de gerenciamento, proporcionando um melhor aproveitamento acadêmico, melhoria na qualidade de vida e preparo para desafios profissionais futuros profissional. (ALMEIDA *et al.*, 2017, p. 186)

Os fatores estressantes que desencadeia a síndrome de burnout nos estudantes de formação superior são: a exaustão emocional é quando o aluno está exausto por conta da sobrecarga de estudos e das altas exigências desse processo de formação, a despersonalização é considerada com o distanciamento do aluno com as suas atividades e a baixa realização profissional pode ser caracterizada com a baixa percepção e diminuição das tarefas propostas, ou seja, muitos sentimentos de negativismo são relacionados com este último fator estressante.

Como afirma Medeiros *et al.* (2018, p. 5) “Os níveis de estresse tendem a aumentar ao longo da graduação, contudo estudantes que estão iniciando a formação acadêmica já podem sofrer as pressões do curso e apresentar alguns sintomas.” Após, os estudos realizados para a composição desta pesquisa de revisão bibliográfica podem se analisar que os níveis de estresse aumentam durante a formação superior, estes altos níveis podem surgir logo nos primeiros anos do curso superior e quando os estudantes começam a realizar as práticas obrigatórias de cada curso.

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

As estratégias de enfrentamento auxiliam o estudante na adaptação de situações referentes ao ambiente acadêmico, onde surgem vários desafios que corroboram para a apresentação dos fatores estressantes. Do mesmo modo que, esses fatores contribuem para o desenvolvimento do Burnout nas Universidades, as estratégias de enfrentamento surgem como ações que visam auxiliar os estudantes no cumprimento das demandas acadêmicas que são exigidas, promovendo meios que possibilitem um equilíbrio, além de, prevenir ou reduzir os danos provenientes da formação acadêmica.

Uma boa qualidade de sono é fundamental para um bom desempenho nas demandas acadêmicas, da mesma maneira que, a má qualidade do sono compromete este desempenho.

Dormir bem é condição essencial para prevenção de doenças e conseqüentemente para uma boa qualidade de vida, levando em consideração que, um adulto precisa em média de 7 a 8 horas de sono, sendo este o tempo apropriado para promover benefícios referentes ao bem-estar físico e mental do estudante.

Um estudo de intervenção com 55 estudantes de medicina do primeiro e segundo anos submetidos à intervenção do despertador ao nascer do sol durante duas semanas em combinação com a remoção do dispositivo eletrônico na hora de dormir identificou uma melhoria na qualidade do sono e redução dos escores de Burnout. (ROCHA *et al.*, 2021, p. 6)

As Universidades possuem um papel essencial no que se refere às estratégias e ações interventivas, uma vez que, estimulam à manifestação de fatores estressores. Nesse sentido, as Universidades podem atuar promovendo a transformação de espaços que adoecem os estudantes em espaços que articulam estratégias de prevenção e redução dos danos causados, por intermédio de pesquisas e atividades que viabilizem o bem-estar físico e mental.

Nessa perspectiva, pode-se pensar em pesquisas que visem identificar os aspectos geradores de sentimentos relacionados às dimensões do *Burnout* durante cada etapa do desenvolvimento do curso, além disso, salienta-se também a importância de estudos relacionados à síndrome de *Burnout* em estudantes de Psicologia que componham uma amostra equivalente de homens e mulheres, já que a maior parte da amostra foi composta por mulheres, o que pode ter enviesado o resultado da pesquisa. (LOPES; GUIMARÃES, 2016. p. 56)

O estudante está exposto a constantes fatores estressores durante sua formação, neste caso, muitos dos fatores desencadeantes do *Burnout* estão relacionados às situações internas decorrentes do excesso de demandas acadêmicas. Mas à medida que a Universidade contribui para o desenvolvimento de fatores estressores, pode também se constituir como estratégia de enfrentamento, mas para que isso seja possível é necessário que as universidades se atente à saúde mental dos estudantes criando ações interventivas com objetivo de reduzir os fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout*.

Segundo Misra (2000), é importante o reconhecimento por parte da comunidade universitária dos estressores acadêmicos para que se possa auxiliar o aluno no desenvolvimento de técnicas e atitudes para melhor lidar com os estressores de forma mais efetiva. Ações neste campo devem contemplar revisão de estratégias de apoio necessárias para a formação do estudante. A partir destas questões, pode-se avançar na elaboração de ações de atendimento, de forma contextualizada, da relação estudante-ensino com vistas à melhoria da qualidade de vida do aluno e dos contextos onde o psicólogo exercerá sua profissão. (CARLOTTO *et al.*, 2010, p. 176)

Por se tratar de uma síndrome que se originou inicialmente em ambientes profissionais, pesquisas relacionadas aos acadêmicos ainda são limitadas, resultando na falta de conhecimento sobre o *Burnout* nesta população. A partir dos casos de *Burnout*

vivenciados nas Universidades busca-se desenvolver durante a formação acadêmica estratégias de prevenção e realizar intervenções que atuem sobre os alunos minimizando os impactos provenientes da graduação.

Segundo Batista *et al.* (2021, p. 5) “Neste estudo foi verificada a prevalência da síndrome de burnout e sua relação com a satisfação acadêmica entre estudantes de enfermagem de currículo tradicional e integrado.” Através do estudo foi possível constatar que os acadêmicos dos cursos da área da saúde estão mais suscetíveis a serem afetados psicologicamente, visto que, apresentam altos níveis de esgotamento.

A interação social, o relacionamento interpessoal e o ambiente acolhedor são alguns dos fatores protetivos para que o aluno não desenvolva a possível síndrome de burnout diante das suas atividades curriculares. Sendo assim, o aluno se sentirá acolhido diante das suas obrigações acadêmicas e não terá chance de desenvolver a síndrome de burnout.

O relacionamento interpessoal no âmbito da formação precisa ser trabalhado em todas as conformações curriculares, pois neste estudo a baixa satisfação com a interação social e profissional foi associada à síndrome de burnout, o que é corroborado pela literatura, pois o ambiente amistoso e de apoio social é um fator de proteção para a síndrome. (BATISTA *et al.*, 2021, p. 5)

Conforme Batista *et al.* (2021, p. 5) “Destaca-se ainda a necessidade de promover atividades educativas e de orientação sobre estresse, estratégias de enfrentamento e a divulgação do conhecimento dessa síndrome para a população.” Diante do exposto acima pode se analisar que mesmo que tenha muitos estudos sobre a síndrome de Burnout, ainda é necessário promover atividades de orientação, de explicação e diferenciação dos fatores que podem desencadear ou até o compartilhamento de estratégias de enfrentamento para que a sociedade possa entender um pouco mais sobre esta síndrome que vem acontecendo tão recorrente nos estudantes durante o processo de formação superior.

Os autores abaixo mencionam a importância do debate como sendo algo eficaz também, pois são diversos sentimentos que os estudantes passam durante seu processo de formação. Neste debate os alunos se sentem confortáveis para falar sobre os seus sentimentos e ouvir o que os colegas estão sentindo também, a partir disso, os estudantes desenvolveram bons resultados, pois perceberam que não estão só durante o processo acadêmico.

Os estudantes poderiam ser beneficiados com a promoção de debates francos em sala de aula, capazes de propiciar a exposição e a aceitação dos sentimentos surgidos nas primeiras vivências laborais, recebendo, assim, os suportes necessários para o amadurecimento profissional. (LOPES; NIHEI, 2020, p. 6).

Neste estudo selecionado os autores também discutem executáveis atividades que poderão ajudar o estudante a não ficar exausto e sobrecarregado, e mantendo a motivação e organização nas suas atividades realizadas. A carga horária do aluno é sempre um ponto importante, pois é a partir daí, do tempo e a demanda que o aluno terá que responder a seus professores, por isso a distribuição de uma maneira cabível poderá ter bons resultados no desempenho do aluno, assim como também, proporcionar ações que motivem, eduquem e que enfatizam também a importância dos momentos de lazeres.

Os resultados obtidos apontam possíveis ações para a prevenção do burnout e suas dimensões nos estudantes de Enfermagem, tais como: distribuição adequada da carga horária de estágio ao longo do curso, criação de programas de incentivo à prática regular de atividades físicas e de lazer, implantação de atividades educativas direcionadas ao desenvolvimento da empatia e da autoeficácia. (LOPES; NIHEI, 2020, p. 6).

Outro ponto importante apontado é a empatia, tanto afetiva como cognitiva, que fica evidenciado quando o aluno se sente compreendido pelos outros, seja colega ou professores, desse modo, os alunos possuem menos chances de desenvolver o terceiro fator de burnout que é baixa realização pessoal, mesmo com todas as demandas de estudo o estudante se sente disposto a realizar suas atividades acadêmicas. Caso contrário, o aluno irá desenvolver a despersonalização, acreditando que nada mais faz sentido promovendo o afastamento emocional.

1140

As empatias, afetiva e cognitiva, correlacionaram-se positivamente entre si, e ambas correlacionaram positivamente com a realização pessoal e negativamente com a despersonalização, concordando com estudo em estudantes brasileiros de Medicina. Assim, os dados indicam que a maior empatia afetiva e a maior empatia cognitiva se associam a menor distanciamento emocional e a maior satisfação com as atividades realizadas. (LOPES; NIHEI, 2020, p. 6)

Podemos apontar alguns fatores de proteção para esses acadêmicos que estão lidando com os desafios que incorporam a vida escolar na universidade. Essa autoeficácia ocupacional pode ser desenvolvida e os problemas de estresse que constituem o trabalho podem ser diminuídos.

A autoeficácia ocupacional, a confiança na própria capacidade em lidar com tarefas, desafios e estresses inerentes ao trabalho, tem sido apontada como fator de proteção ao burnout em profissionais e estudantes. (LOPES; NIHEI, 2020, p. 2).

Levando em consideração toda a estrutura que constitui o exercício que envolve as tarefas do âmbito acadêmico, essa autoeficácia tem um caráter subjetivo para cada estudante, porém ainda podemos nomear alguns fatores de proteção que servem de base para uma vida mais saudável dentro e durante o processo acadêmico.

É notório que atividades culturais e a música possuem aspectos saudáveis que podem ajudar a manejar o estresse desses estudantes que estão no processo de graduação, é usada como estratégia para deixar o ambiente mais propício e suscetível a relaxar nesses ambientes de tensão. Principalmente a comunidade médica, gerando empatia e compaixão entre todos os que estão envolvidos.

Também às atividades culturais, como a música, se associam efeitos benéficos na redução da incidência de burnout, particularmente na comunidade médica, sendo uma estratégia, com boa razão custo-benefício, que melhora a empatia e compaixão. (DINIS *et al.*, 2020 p. 373)

Para reduzir os danos que o Burnout pode causar em acadêmicos que ainda nem entraram no mercado de trabalho e já estão sob a pressão, é necessário ter estratégias de prevenção contra esses danos extremo que o estresse na atividade acadêmica pode acarretar, isso é importante em vários contextos, seja social, familiar e econômico. Manter essa perspectiva de que o aluno precisa ter esse acompanhamento para se manter mentalmente saudável durante o processo acadêmico é relevante.

Assim, é pertinente a inserção de terapias alternativas (como o biofeedback e o mindfulness) por meio de programas de prevenção e estudos com protocolos de intervenção para auxiliá-los no gerenciamento do estresse durante a graduação, contribuindo para a sua formação profissional, levando em consideração que isto pode proporcionar um maior equilíbrio emocional, repercutindo em um melhor rendimento nas disciplinas, e preparando-os melhor para a transição como profissionais inseridos no ambiente laboral. (VASCONCELOS *et al.*, 2020, p. 6).

Entendemos que buscar meios como terapias alternativas é também uma forma de prevenção, e outros meios de prevenção para mediar esse estresse que é gerado durante o processo acadêmico. Para que o aluno possua um acompanhamento e consiga lidar com as demandas da formação, causando um equilíbrio emocional e sabendo conviver com essas transições como profissional até adentrar o mercado de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a pesquisa realizada em relação a síndrome de burnout durante o processo acadêmico, identificamos os fatores desencadeantes que podem impulsionar os sintomas que dão origem a síndrome de burnout durante os anos de formação superior e os fatores protetivos que se caracterizam como as formas de enfrentamento que o estudante pode utilizar no decorrer da jornada acadêmica.

Os fatores desencadeantes são elementos ou situações consideradas como gatilhos que podem estimular ou intensificar os sintomas relacionados ao Burnout durante o processo acadêmico. Neste sentido, um dos fatores que mais se apresentaram nesta pesquisa foi o

excesso de estudos e a falta de lazer, sendo considerados os principais motivos adoeceadores no meio acadêmico.

Posto isto, o Burnout pode ocorrer devido à exposição de fatores estressores, caracterizado como fatores de vulnerabilidade e risco. No entanto, é preciso considerar que mesmo exposto a constantes fatores estressores, o estudante possui meios que contribuem para a prevenção do adoecimento.

As estratégias de enfrentamento exploradas na pesquisa tiveram uma grande relevância acadêmica, uma das estratégias apresentadas com maior frequência foi a interação social, considerando que através dessa interação com colegas e professores o estudante vai construindo um ambiente que traz segurança para se expressar. Na identificação dos fatores protetivos podemos observar que a psicoterapia, o apoio familiar, a boa relação entre os alunos e professores são considerados como fatores de prevenção no decurso do processo acadêmico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALMEIDA, C. et al. Fatores associados ao aparecimento do estresse em uma amostra de estudantes de enfermagem universitários. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 13, n. 4, p. 176-188, 2017.
2. ANDRADE, F. K. de et al. Qualidade de vida e burnout entre estudantes de medicina que vivenciam o método de Aprendizagem Baseada em Problemas. Aletheia, Canoas, v. 52, n. 1, p. 116-128, jun. 2019.
3. ARINO, D. O; DELVAN, J. da S. As Trajetórias dos Acadêmicos Bolsistas do ProUni: desafios e estratégias de enfrentamento. Psicol. pesq., Juiz de Fora, v. 12, n. 2, p. 87-96, jul. 2018.
4. AZEVEDO, A. M; GUIMARÃES, M. da. G. V; BRITO, C. R. de. B; LIRA, E. da. F. de. L; BEZERRA, T. M. P. Análise dos níveis da síndrome de burnout em professores de uma instituição de ensino. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires 20 – Nº 205 – Junio de 2015.
5. BATISTA, R.S; SANTOS, M.S; MELO, E.C; MOREIRA, R.C, MARTINS, J.T, GALDINO, M.J.Q. Burnout e satisfação acadêmica em estudantes de enfermagem de currículo tradicional e integrado. Rev. Esc. Enferm USP. 2021;55:e03713.
6. BERTICELLI, Lucas Zanatta et al. Burnout e Esquemas Iniciais Desadaptativos em estudantes de cursos de psicologia de Porto Alegre e região metropolitana. Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 30-38, jun. 2021.
7. CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. [ARTIGO PARCIALMENTE RETRATADO]: Propriedades psicométricas do Maslach Burnout Inventory em uma amostra multifuncional. Estudos de Psicologia (Campinas) [online]. 2007, v. 24, n. 3.

8. CARLOTTO, M. S. et al. Síndrome de burnout e coping em estudantes de Psicologia. *Bol. psicol.*, São Paulo, v. 59, n. 131, p. 167-178, dez. 2010.
9. DESLANDES, S. F. *Pesquisa Social: Teoria, Método e criatividade*, Suely Ferreira Deslandes, Otavio Cruz Neto, Romeu Gomes; Maria Cecília de Souza Minayo (Organizadora). – Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.
10. DESLAURIES, J. P. GROULX, L. H. LAPERRIÈRE, A. MAYER, R. PIRES, A. POUPART, J. *A pesquisa qualitativa: Enfoques epistemológicos e metodológicos*. Ed. 4ª Tradução de Ana Cristina Arantes Nasser. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.
11. DINIS, T; SANTIAGO, L.M; CAETANO, I.R, MARÔCO, J.P. Perfeccionismo, Burnout e Atividades Extracurriculares entre Estudantes de Medicina da Universidade de Coimbra. *Porta Acta Med [Internet]*. 1º de junho de 2020 [citado em 19 de outubro de 2022];33(6):367-75.
12. FARIAS, G. O; MOTA, I. D. da; BOTH, J; VEIGA. “Relação Entre Atividade física E Síndrome De Burnout Em Estudantes universitários: Revisão sistemática”. *Pensar a Prática*, vol. 22, junho de 2019, doi:10.5216/rpp. v22.52184.
13. HEINEMANN, L.V; HEINEMANN, T. Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis. *SAGE Open* January-March, 2017: 1–12.
14. LIPP, M. E. N. *Pesquisas sobre stress no Brasil – Saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papyrus, 1996.
15. LOPES, F. L; GUIMARAES, G. S. Estudo da Síndrome de Burnout em Estudantes de Psicologia. *Psicol. Ensino & Form.*, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 40-58, 2016.
16. LOPES, A.R; NIHEI, O. K. *Burnout em estudantes de Enfermagem: preditores e associação com empatia e autoeficácia*. *Rev. Bras. Enferm.* 2020; 73(1):e20180280.
17. MEDEIROS, M. R. BARBOSA et al. Saúde Mental de Ingressantes no Curso Médico: uma Abordagem segundo o Sexo. *Revista Brasileira de Educação Médica [online]*. 2018, v. 42, n. 3
18. MORAIS, N; KOLLER, S. H; RAFFAELLI, M. Rede de apoio, eventos estressores e mau ajustamento na vida de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social. *Univ. Psychol.*, Bogotá, v. 11, n. 3, p. 779-791, sept. 2012.
19. NEVES, CLARISSA ECKERT BAETA *Desafios da educação superior*. *Sociologias [online]*. 2007, n. 17, pp. 14-21.
20. ROCHA, E. P. C; XIMENES, T. M. B.; ROCHA, P. B. C; KUBRUSLY, M; *Uso de hipnóticos, qualidade do sono e síndrome de Burnout em estudantes de medicina*. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)*, Ribeirão Preto, v. 17, n. 4, p. 74-82, dez. 2021.
20. TARNOWSKI, M; CARLOTTO, M. Síndrome de Burnout em estudantes de psicologia. *Temas psicol.*, Ribeirão Preto, v. 15, n. 2, p. 173-180, dez. 2007.

21. VASCONCELOS, E.M; TRINDADE, C.O; BARBOSA, L.R; MARTINO, De M, M, F. Fatores preditivos da síndrome de burnout em acadêmicos de enfermagem de uma universidade pública. Rev. Esc. Enferm USP. 2020;
22. WORLD HEALTH ORGANIZATION. ICD-11 for mortality and morbidity statistics. Version: 2019 April. Geneva: WHO; 2019.