

SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DE GESTÃO PÚBLICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE GESTIÓN PÚBLICA DE LA UNIVERSIDAD FEDERAL DO PAMPA

Aluno (a): Manuela Gonzalez Vaz

Orientador (a): Prof^ª. Me. Martiele Gonçalves Moreira

RESUMO

No âmbito acadêmico o aumento de tarefas e responsabilidades, aliados a uma rotina intensa onde indivíduos precisam conciliar inúmeras obrigações dentro e fora da instituição, são algumas das causas a qual fazem por consequência os mesmos desencadearem uma série de problemas como: estresse, esgotamento, exaustão emocional e sensação de fracasso, o que, em alguns casos, os leva a desenvolver a Síndrome de Burnout, que é o tema central desta pesquisa. Assim, este artigo tem o intuito de avaliar a percepção dos universitários do curso de Gestão Pública da UNIPAMPA Campus de Santana do Livramento-RS, quanto a Síndrome de Burnout. Dito isso, este artigo buscou atingir seu objetivo por meio de uma pesquisa descritiva aplicando-se o método *survey*, através do uso do instrumento de mensuração MBI-SS. O mesmo foi aplicado com o intuito de avaliar a incidência de burnout dos estudantes respondentes. Foram coletadas 82 respostas de discentes da Universidade Federal do Pampa-UNIPAMPA, tendo atingido o percentual de 75% da população alvo, estes, divididos em 6 semestres do curso Tecnólogo em Gestão Pública. Com isso, esse estudo não evidenciou índices significativos de SB nos discentes estudados, já que os índices de descrença não atingiram o valor necessário para contabilizar como indício de burnout. O que resulta em um aspecto positivo, já que os discentes mesmo os que possuem vínculo empregatício não estão sofrendo devido as suas demandas, fator que também pode estar relacionado com um bom ambiente relacional na Universidade.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout, Discentes, Múltiplas Jornadas, Escala MBI-SS

RESUMEN

En el ámbito académico, el aumento de tareas y responsabilidades, combinado con una intensa rutina donde los individuos necesitan conciliar innumerables obligaciones dentro y fuera de la institución, son algunas de las causas que en consecuencia desencadenan una serie de problemas como: estrés, agotamiento, agotamiento emocional y sentimiento de fracaso, lo que, en algunos casos, les lleva a desarrollar el Síndrome de Burnout, que es el tema central de esta investigación. Por lo tanto, este artículo tiene como objetivo evaluar la percepción de los estudiantes universitarios que cursan el curso de Gestión Pública de la UNIPAMPA Campus de Santana do Livramento-RS, sobre el Síndrome de Burnout. Dicho esto, este artículo buscó alcanzar su objetivo a través de una investigación descriptiva aplicando el método de encuesta, mediante el uso del instrumento de medición MBI-SS. Lo mismo se aplicó para evaluar la incidencia del agotamiento entre los estudiantes encuestados. Se recogieron 82 respuestas de estudiantes de la Universidad Federal de Pampa - UNIPAMPA, llegando al 75% de la población objetivo, divididas en 6 semestres de la carrera de Tecnólogo en Gestión Pública. Esto resulta en un aspecto positivo, ya que los estudiantes, incluso aquellos que tienen contrato laboral, no sufren por sus exigencias, factor que también puede estar relacionado con un buen ambiente relacional en la Universidad.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, Estudiantes, Múltiples jornadas, Escala MBI-SS.

1 INTRODUÇÃO

No âmbito acadêmico o aumento de tarefas e responsabilidades, aliados a uma rotina intensa onde indivíduos precisam conciliar inúmeras obrigações dentro e fora da instituição, são algumas das causas a qual fazem por consequência os mesmos desencadearem uma série de problemas como: estresse, esgotamento, exaustão emocional e sensação de fracasso, o que, em alguns casos, os leva a desenvolver a Síndrome de Burnout (DRAGHCI, 2022).

A Síndrome de Burnout (SB), ou também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, foi descrita pela primeira vez pelo psicanalista judeu, consolidado nos Estados Unidos da América (EUA), Herbert J. Freudenberger (1974), que descreveu o burnout como sendo um sentimento de fracasso e alto nível de exaustão causados por excessivo desgaste de energia (DE LIMA, et al. 2018). De acordo com Mameri-Trés e Rigonatti (2023), as principais definições para a síndrome de burnout, são de que burnout é composto pela exaustão emocional, despersonalização do indivíduo, falta de perspectiva, entre outros sintomas, o que pode causar uma distorção da percepção de satisfação social, passando a fazer com que o indivíduo se sinta infeliz o tempo todo.

A partir disso, a Síndrome de Burnout tem sido apontada como uma barreira social relevante, considerando as inúmeras atividades e obrigações que os indivíduos possuem no mundo moderno. No entender de Carlotto e Câmara (2023), a rotina de trabalhar e estudar desenvolve um impacto negativo no bem-estar dos indivíduos sendo um fator de risco devido a sobrecarga do dia-a-dia. Martínez-Rubio et al. (2023), discutem que discentes universitários integram um grupo altamente vulnerável a desenvolver a SB. Emerson et al. (2023), reforçam que ao desenvolver burnout, o estudante pode evadir da universidade, o que afeta diretamente a instituição ao diminuir sua taxa de retenção. Assim, Rosales-Ricardo et al. (2021), trazem que a disseminação do burnout no ambiente acadêmico, deriva do pressuposto de que esses estudantes possuem o mesmo nível de estresse e sobrecarga do que qualquer outro profissional.

Sob esta perspectiva, diversos autores afirmam que estudos sobre a SB vem sendo ampliados, com isso, investigações em torno do burnout em estudantes estão sendo desenvolvidas, de modo a entender como os processos de ensino/aprendizagem acabam induzindo o bem-estar deste público em fase de formação (BAKKER, 2002; BORGES, CARLOTTO, 2004; SCHAUFELI; MARTINEZ; PINTO; SALANOVA; MOTA; FARIAS et al., 2017; ROSALES-RICARDO et al., 2021). O que reforça a necessidade de estudos na área, visto que as consequências do Burnout são diversas, podendo acarretar a vida profissional futura desses estudantes.

Ao apontar indícios de burnout, uma pesquisa realizada pela Universidade Federal Fluminense (UFF, 2023), destaca que a ISMA-BR em suas pesquisas relatou que o Brasil atingiu a segunda posição no ranking mundial de burnout em 2021, entre as quais 30% dos brasileiros sofrem com a síndrome, portanto o Brasil ficou apenas atrás do Japão que ocupa a primeira posição no ranking mundial desta causa.

Recentemente a Organização Mundial de Saúde (OMS), mais especificamente em 2022, incluiu a síndrome na classificação mundial das doenças. Mameri-Trés e Rigonatti, (2023) complementam, que em seu anúncio de inclusão, a OMS se referiu a SB como um fenômeno ocupacional, ressaltando a sua relevância como uma condição de pré-adoecimento e não uma doença ou transtorno em si, porém, garantiu que ela se mantenha dentro dos fatores que consiste em um estado de saúde.

Sendo assim, Schuster, Dias e Battistella (2015) apontam que pessoas que enfrentam uma vida de múltiplas jornadas podem ser expostas a dificuldades de estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal, o que talvez possa ocasionar uma sensação constante de estarem sempre “ligados” ou “disponíveis” acarretando um nível de estresse, exaustão emocional e

sensação de fracasso, por não conseguir “dar conta de tudo”, podendo evoluir para sintomas iniciais de burnout. Ainda a respeito disso, percebe-se que o estresse muda a percepção sobre o mundo e como se lida com as informações do cotidiano, além disso, a falta de tempo para descanso pode aumentar o nível da sensação de sobrecarga (MAMERI-TRÉS; RIGONATTI, 2023).

Um contexto que vem ganhando força é o ambiente universitário como promotor da síndrome de burnout em estudantes de diferentes áreas, e mesmo com o avanço ainda é notório que existe espaço para novos estudos (RICARDO; PANEQUE, 2013). Diante do exposto, Brito et. al. (2015) enfatizam que hajam brechas existentes na literatura sobre esta temática. Assim, este artigo tem o intuito de fomentar a discussão da necessidade de haver estudos a fim de investigar a relação aluno e a síndrome de burnout e fatores que auxiliam a promoção de burnout entre discentes. Com isso, surge o seguinte problema de pesquisa: Qual a percepção dos universitários do curso de Gestão Pública da UNIPAMPA Campus de Santana do Livramento-RS, quanto a Síndrome de Burnout? Sendo, o objetivo geral: Avaliar a percepção dos universitários do curso de Gestão Pública da UNIPAMPA Campus de Santana do Livramento-RS, quanto a Síndrome de Burnout. E como meio de atingir o objetivo geral, tem-se os objetivos específicos: a) Descrever o perfil sociodemográfico dos universitários do curso de Gestão Pública da UNIPAMPA Campus Santana do Livramento-RS; e b) Verificar se há diferenças significativas entre universitários trabalhadores e não trabalhadores quanto a percepção da Síndrome de Burnout entre os universitários do curso de Gestão Pública da UNIPAMPA Campus de Santana do Livramento-RS.

Dessa forma, o interesse no tema do presente estudo, surgiu pela vivência no cotidiano acadêmico, foi então que surgiu o interesse em como a rotina de múltiplas jornadas é vivenciada por indivíduos que possuem, responsabilidades além dos estudos e como isso afetaria a saúde mental e física desses indivíduos. Por fim, este trabalho foi estruturado da seguinte forma: inicialmente tem-se a presente introdução, seguido pelo referencial teórico que foi subdividido em três tópicos que versam sobre os aspectos da síndrome de burnout. Ademais, foram descritos o percurso metodológico adotado para a execução da pesquisa e na sequência foram apresentados os resultados e as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Este referencial está organizado em três tópicos, a saber; (i) Síndrome de Burnout, (ii) Síndrome de Burnout em discentes que possuem múltiplas jornadas, e por fim, (iii) Síndrome de Burnout: prevenção e conscientização entre os discentes.

2.1 Síndrome de burnout

Como relata Benevides-Pereira (2012), a SB teve seus estudos iniciais na década de 1970, com Freudenberg, porém teve maior propagação anos depois, com as psicólogas Christina Maslach e Suzan Jackson (1981-1986) que firmaram o burnout como sendo um constructo multidimensional. Burnout é a expressão inglesa para designar aquilo que se deixou de executar por esgotamento de energia (LOPES; RODRIGUES, 2016).

As primeiras pesquisas sobre a SB, segundo Carlotto e Câmara (2006), são resultados de estudos sobre as emoções e como lidar com elas, inicialmente desenvolvidas com profissionais que pelo seu trabalho, mantinham contato direto com outras pessoas muitas vezes sob pressão, como por exemplo: médicos, enfermeiros, policiais e bombeiros. Seguindo a visão de Benevides-Pereira (2012), o burnout é dado pelo estresse ocupacional, quando esse se torna crônico, o que está diretamente ligado ao desgaste físico e ausência de energia, o que,

como consequência, pode acarretar perda de memória, insônia, falta de atenção, ansiedade entre outros sintomas.

De Lima et al. (2018), comentam que na perspectiva de Freudenberger (1974), o burnout simboliza um estado de exaustão onde até mesmo as necessidades próprias são esquecidas. Draghci (2022), relata que a síndrome de burnout consiste também de sintomas físicos, o que não o limita somente a sintomas mentais, sendo eles: aumento da frequência cardíaca, perda do sono, transtorno alimentar e uma significativa diminuição na imunidade.

Conforme Vieira e Russo (2019), com base na perspectiva de Maslach, autora com o parecer mais aceito sobre o tema, burnout é um constructo multidimensional, composto por três principais dimensões. Essas dimensões estão divididas em: exaustão emocional, que refere-se mais diretamente ao cansaço extremo da mente e ao maior nível de estresse acarretando a sensação de esgotamento de energia; despersonalização (ou cinismo), é dada pela indiferença e insensibilidade nas relações sociais do cotidiano e por último, a baixa realização pessoal onde é descrita como desinteresse, levando a desenvolver sensação de incompetência ou fracasso e com isso tendo menor produtividade nas suas atividades (BENEVIDES-PEREIRA, 2012). Corroborando, Schuster, Dias e Battistella (2015), apontam que o “ponto inicial” dos sintomas de burnout se manifestem pelo surgimento disperso de diferentes indícios como: sentimentos de irritação, esgotamento, inquietação e frustração, o que pode evoluir até que esses sintomas se tornem permanentes.

Para Mameri-Três e Rigonatti (2023), a exaustão emocional é motivada pelo excesso de trabalho, combinado com a pressão que muitas vezes existe nesse ambiente, gerando fortes exigências interpessoais, das quais muitas vezes não se consegue recuperar após um descanso prolongado. Benevides-Pereira (2002), comenta que é possível que hajam algumas lacunas entre os estudos que tem a intenção de conceituar burnout. Vieira (2010), comenta que a ideia proposta de associar o burnout somente à dimensão de trabalho não é válida a, pois sua causa se trata de diferentes antecedentes, as quais não são exclusivas de atividades remuneradas, sendo assim, não ser possível agrupá-las em uma única definição. Schramer (2020), corrobora afirmando que estudantes podem experimentar alto nível de estresse dentro da instituição de ensino quando as demandas provenientes das múltiplas tarefas são maiores do que os recursos disponíveis para lidar com esses estressores.

Dessa forma, Draghci, (2022), relata que o esgotamento está ligado tanto com atividades remuneradas quanto ao âmbito educacional, podendo causar grandes prejuízos aos indivíduos que possuem múltiplas jornadas, como por exemplo o fracasso perante as próprias expectativas e a sensação de não dar conta de tudo, o que pode acarretar a níveis de ansiedade e depressão e com isso, podendo ocasionar o abandono das atividades.

Nesse sentido surgem correntes de estudos para verificar a ocorrência de Burnout entre estudantes trabalhadores, visto os desafios de conciliar os múltiplos papéis (SCHRAMER, 2020). Fato corroborado por outros autores, que estudam a ocorrência do burnout entre estudantes universitários (ARAO; RAMOS; UCHASARA, 2021; DRAGHCI; CAZAN, 2022), e que será melhor explorado no tópico a seguir.

2.2 Síndrome de burnout em discentes com múltiplas jornadas

O Burnout é caracterizado dentre outros sintomas pela exaustão emocional, por tanto para Schuster, Dias e Battistella (2015) o cotidiano relacionando trabalho, vida social, estudos e em grandes cidades o deslocamento de um lugar para outro no trânsito por meio de transporte público, muitas vezes demorado e caótico, podem ser aspectos que demandem capacidade de domínio e autocontrole emocional. Para tanto, o conceito de burnout direcionado aos estudantes, tem como fundamento três dimensões:

exaustão emocional, caracterizada pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo; descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo; e ineficácia profissional, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes (BORGES E CARLOTTO, 2004, p. 47).

De modo semelhante, Rosales-Ricardo et al. (2021) e Pena e Reis (1997), concordam que a realidade dos discentes, é repleta de estresse, pressão, exaustão emocional e até mesmo exaustão psicológica e que esses fatores de estresse são similares aos que ocorrem nas situações de trabalho. Herber e Rebelatto (2020), identificam que ao ingressar no ensino superior, ocorrem inúmeras transformações na vida do discente, como: o ajuste ao novo ambiente, aos novos colegas, a imposição de autonomia, a exigência de responsabilidade com os estudos e as futuras expectativas quanto ao futuro profissional, o que se configura como alguns dos desafios que surgem por parte no processo de formação dos discentes.

Na opinião de Balogun et al. (1995), um ambiente com clima educacional e altos índices de intimidação e competitividade entre alunos e até mesmo entre alunos e docentes pode promover um aumento agravante no nível de estresse desses indivíduos, podendo ocasionar uma exaustão emocional. Draghci (2022) comenta que os sentimentos aqui citados, fazem parte do esgotamento acadêmico onde pode ser descrito como sendo resultado de pressões e estresse de longo prazo, diminuição de energia e de uma diminuição quanto ao interesse pelas atividades acadêmicas em razão de sobrecarga no trabalho.

Perspectiva reforçada por Caballero et al. (2015), ao salientarem que dentro da instituição de ensino, o discente pode enfrentar dificuldades referentes a alcançar metas e objetivos com prazos determinados e tendo seu desempenho constantemente avaliado por docentes, assemelhando essa situação a de uma chefia no ambiente de trabalho. Pensamento corroborado por Sunhiga e Costa (2022), que na perspectiva social e psicológica a realidade estudantil e suas tarefas se assemelham as de um colaborador contratado, já que os acadêmicos desempenham tarefas que exigem dedicação e desempenho, com metas a serem atingidas, dessa forma o dia a dia dos discentes pode ser marcado por sentimentos como decepção, ansiedade, medo e dúvidas em relação as suas escolhas.

Assim, o surgimento dos sintomas da síndrome de burnout não ficam limitados tão somente a profissionais já formados (MOTA et. al., 2017). Borges e Carlotto (2004), comentam que alguns exemplos na vida acadêmica, como: conseguir combinar trabalho e estudos, muitas disciplinas para frequentar, concluir provas e trabalhos muitas vezes em curto prazo, dificuldade de conciliar vida social, lazer, família, estudos e trabalho, falta de alguém de sua confiança para dividir as dificuldades e por fim, falta de retorno positivo do que desempenha como estudante são fatores estressantes, fazendo com que o indivíduo desenvolva um sentimento de desgaste, sobrecarga e fracasso com o ensino.

Na perspectiva de Maslach (1982), a exaustão emocional que é usualmente associada as intensas exigências do trabalho, quando trazidas ao cotidiano estudantil, por se tratar de uma rotina árdua, com inúmeras atividades propostas pela instituição, colocando o discente perante dificuldades ao fazer com que tente compatibilizar essas atividades do trabalho e estudo juntamente com a vida pessoal. Lopes e Rodrigues (2016), contribuem afirmando que os efeitos do burnout podem interferir em todas as áreas da vida de um indivíduo, causando prejuízos pessoais e profissionais e com isso, podendo refletir em consequências para as instituições, visto que esses efeitos refletem na produtividade e na imagem de eficiência da instituição de ensino.

Com isso, ressalta-se a importância em analisar e compreender o árduo compromisso ao qual discentes que possuem múltiplas jornadas tem em efetivar com excelência todas suas tarefas cotidianas, tendo de conciliar as demandas provenientes da vida pessoal, trabalho e da instituição de ensino. Draghci (2022), ressalta que indivíduos que possuem atividade

remunerada e estudam possuem maiores chances de desenvolver burnout, pois precisam dividir seu tempo entre as duas atividades simultaneamente, o que não é visto em indivíduos que só trabalham ou só estudam. Sendo assim, deve-se considerar estudos que abordam sobre o tema.

2.3 Síndrome de burnout: prevenção e conscientização entre os discentes

Quando se trata de saúde mental Guimarães (2014), comenta que é uma expressão a qual seja difícil de ser definida, ainda conforme a autora, esse termo abrange variáveis como ansiedade, depressão e estresse, os quais refletem na qualidade de vida dos jovens adultos, que ao ingressarem na vida acadêmica, podem ser expostos a emoções as quais não estavam acostumados. Dessa forma, Lipp (2007) reforça que as mudanças de valores, tecnologia avançada e excesso de competição, possam contribuir para um nível elevado de estresse. Para isso, De Oliveira et al. (2019), compreendem que as universidades possuem papel fundamental quando o tema é promoção de saúde e bem-estar da comunidade acadêmica.

Draghci (2022), comenta que sentimentos como estresse e o esgotamento estão cada vez mais presentes em diferentes aspectos da vida de um estudante, com isso, é crescente o número de estudantes que possuem vínculo empregatício, o que, de certa forma, causa preocupações quanto ao seu comprometimento nas tarefas acadêmicas. Do mesmo modo, a decisão de alguns discentes em exercer atividades remuneradas enquanto estudam, se dá muitas vezes pela necessidade de pagamento de taxa de bolsas universitárias ou até mesmo moradia e necessidades básicas, o que é comum quando o indivíduo precisa sair da sua cidade natal/região para estudar, ficando sem o auxílio da família, o que pode tornar-se um estressor, dada a brusca mudança de realidade a qual esse discente é exposto (DRAGHCI, 2022).

Logo, seria de suma importância a instituição da qual esses indivíduos estão inseridos, que promova um planejamento de acolhimento, prevenção e conscientização da SB nos discentes. Posto isso, em resposta, Schramer (2020), afirma que muitas instituições de ensino, oferecem serviços gratuitos de atendimento com profissionais da área da saúde, com a finalidade de proporcionar aos discentes a sensação de “leveza” e conforto após exporem seus sentimentos, resultando posteriormente em um aumento de produtividade de suas ações seja dentro ou fora da instituição.

Posto isso, como forma de ação, Lopes e Rodrigues (2016), avaliam que inicialmente é preciso estabelecer maneiras de identificar e prevenir os possíveis índices que futuramente possam vir a desencadear a SB. Mota e Farias et al. (2017), apontam que enfatizar buscas com foco em discentes universitários é um desafio e requer uma atenção profissional dos gestores da instituição para estabelecer um plano de atuação e intervenção a serem tomados, e em casos de surgimento de índices, a instituição já saiba de maneira adequada proporcionar suporte para esse(s) indivíduo(s).

Lopes e Rodrigues (2016), salientam que para isso é fundamental que os discentes reconheçam o significado de seu esforço e se sintam responsáveis pelo que fazem, sem se sentirem “avaliados” por suas notas, intimidados e pressionados com prazos de entregas nas tarefas, o que demanda tempo e recursos materiais e humanos para sua elaboração, causando assim uma sobrecarga que gera estresse e ansiedade.

Dessa forma, uma das principais estratégias para prevenir o burnout é tornar o ambiente estudantil fonte de saúde e realizações, enfatizando os valores humanos acima de tudo e fazendo com que seja de responsabilidade de todos a iniciativa de propostas construtivas e participativas (LOPES; RODRIGUES, 2016). Sempre priorizando o bem-estar do discente, onde a instituição e o próprio indivíduo entendam e se sensibilizem com suas demandas internas e externas.

Finalizado o referencial teórico, passa-se para a apresentação da metodologia adotada pela pesquisa.

3 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, pois como afirma Gil (2002), a pesquisa descritiva pretende descrever sentimentos ou comportamentos, o que vai ao encontro desta pesquisa que por meio de um questionário, intentou descrever os sentimentos dos discentes relacionado a síndrome de burnout. Foi utilizado o método de levantamento do tipo *survey*, tendo como característica um corte transversal pois procura obter resultados fidedignos, a abordagem da pesquisa é de cunho quantitativo, pois será preciso utilizar cálculos para obtenção da análise dos dados (HAIR et al., 2010).

Para a coleta de dados, utilizou-se o questionário online, por meio de google forms, plataforma online de formulação de questionários. Um link para acesso foi compartilhado com os alunos através de e-mails institucionais e grupos em redes sociais. Ao acessarem o link disponível era informado que se tratava de um questionário confidencial e voluntário, ou seja, sem nenhuma obrigatoriedade, deixando assim os discentes à vontade para responderem ou não a pesquisa. A realização da coleta de dados para este estudo, foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2023, o tempo de resposta foi, em média de 5 minutos.

Os dados coletados foram tabulados utilizando-se o software Microsoft Excel, por meio da análise de estatística descritiva com frequência, frequência acumulada, percentuais e percentuais acumulados de cada variável analisada. Com isso, foi possível a extração de dados claros e objetivos para que se tornasse possível a realização da análise. O questionário apresenta um bloco com perguntas sobre os discentes, com o intuito de traçar o perfil sócio demográfico dos respondentes. Ademais, foi utilizado como instrumento de pesquisa um questionário já existente, desenvolvido por Christina Maslach e Susan Jackson em 1978, conhecido como Maslach Burnout Inventory (MBI) (DE LIMA et al. 2018).

Segundo afirma Marroco e Tecedor (2009) destaca uma porcentagem de uso de 90% em pesquisas com o tema burnout. Trata-se de uma escala autoaplicável que apresenta pequenas frases, a fim de saber com que frequência percebem vivenciar os sentimentos expressos nas sentenças (CAMPOS et al, 2020). Atualmente o MBI, apresenta três versões: (MBI-HSS, MBI-GS e MBI-ES), no entanto, para essa pesquisa foi utilizada uma versão específica sendo traçada para avaliar burnout em estudantes, a qual foi traduzida e adaptada por Carlotto e Câmara (2006) e ficou conhecida como *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) (Anexo 1).

Marroco e Tecedor (2009) mostram que esse instrumento é composto de 15 questões de autoavaliação, do tipo Likert (ou seja, são perguntas amplas usadas para medir posturas e opiniões com maior objetividade) que variam de 0 (nunca) a 6 (sempre), onde é pedido aos indivíduos que se autoavaliem. O instrumento MBI-SS está subdividido em três partes: Exaustão Emocional (5 questões); Descrença (4 questões) e Eficácia Profissional (6 questões).

Neste sentido, este projeto foi desenvolvido tendo como respondentes alunos do curso de Tecnologia em Gestão Pública da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), situada no município de Santana do Livramento-RS. Esta pesquisa selecionou apenas estudantes matriculados no referido curso no período noturno, no ano de 2023, sendo eles maiores de 18 anos e com matrículas ativas.

A análise dos dados se deu por meio do software estatístico chamado Statistica 8.0 e tabulação com o auxílio do Excel. Foi realizada a análise descritiva, que pretende resumir os dados coletados pela pesquisa (COLLIS; HUSEY, 2005). Foram analisadas as medidas de tendência central, como as médias e desvio padrão, ademais utilizou-se para análise da incidência de burnout a análise tridimensional (SILVA et al., 2022). E para contemplar um

dos objetivos da pesquisa e testar se há diferença da incidência de burnout entre discentes com e sem vínculo empregatício, utilizou-se do teste Binomial, “utilizado quando uma variável aleatória está agrupada em duas classes ou categorias”, neste caso se trabalha ou não trabalha (LOPES, 2018, p. 104).

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo, serão realizadas as análises pertinentes aos procedimentos adotados e descritos no método do presente trabalho.

4.1 Perfil dos respondentes

A seguir, na Tabela 1, encontram-se os resultados obtidos no que diz respeito ao perfil dos respondentes. Foi obtida uma amostra de 75% dos alunos, já que o número total de matriculados é de 154 alunos, porém, desse número total, 30 estão em situação de trancamento da matrícula, 16 são alunos evadidos, totalizando assim 108 alunos matriculados e ativos na instituição, destes apenas 26 alunos não responderam ao questionário.

Tabela 1- Perfil da amostra

Variáveis	Alternativas	Frequência	Percentual
Sexo	Feminino	55	67,07
	Masculino	27	32,93
Idade	Até 21 anos	22	26,83
	De 22 a 30 anos	41	50
	De 31 a 40 anos	10	12,19
	Mais de 41 anos	9	10,97
Estado Civil	Acompanhado	35	42,68
	Solteiro	47	57,32
Filhos	Sim	66	80,49
	Não	16	19,51
Vínculo empregatício	Sim	63	76,83
	Não	19	23,17
Semestre atual	2º semestre	30	36,59
	3º semestre	1	1,22
	4º semestre	22	26,83
	5º semestre	2	2,44
	6º semestre	27	32,93
Satisfação com o curso	Sim	43	52,44
	Não	5	6,10
	Em partes	34	41,46
Satisfação com o trabalho	Sim	26	31,71
	Não	17	20,73
	Em partes	28	34,15
Atividade de lazer	Sim	55	67,07
	Não	27	32,93
Prática exercícios físicos	Sempre	12	14,63
	Frequentemente	13	15,85
	Às vezes	23	28,05
	Raramente	22	26,83
	Nunca	12	14,63
Você acredita que a carga de estudos é a única promotora da sua exaustão emocional e física?	Sim	4	4,88 (Continua...)
	Não	46	56,09

	Em partes	32	39,03
Se há outras atividades que promovem a sua exaustão, quais seriam?	Trabalho	67	81,71%
	Atividades domésticas	40	48,78%
	Cuidado de filho(s) ou terceiros	12	14,63%
	Outros	4	4,88

Fonte: Elaborada pela autora com base nos dados da pesquisa.

A amostra foi coletada com a colaboração de 82 discentes da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Campus Santana do Livramento – RS, que estão matriculados no curso de Tecnólogo em Gestão Pública, os quais dividem-se entre o 2º, 3º, 4º, 5º e 6º semestres do respectivo curso.

A Tabela 1 apresenta os dados coletados, com isso, percebe-se que existe uma maior porcentagem de respondentes do sexo feminino, chegando a mais da metade dos respondentes (67,07%) em relação aos do sexo masculino (32,93%). A maioria dos respondentes tem idade média entre 22 e 30 anos (50%), seguido de discentes de até 21 anos (26,83%), de 31 a 40 (12,19%) e acima de 41 anos, com (10,97%). Quanto ao estado civil dos respondentes, 57,32% dos discentes são solteiros e 42,68% são os que se intitulam acompanhados. A maioria diz ter pelo menos 1 filho (80,49%), sendo 19,51% os que não possuem filhos. Ao que se refere ao vínculo empregatício, a grande maioria afirma trabalhar (76,83%) e 23,17% não exercem atividades profissionais.

A maior parte dos discentes respondentes pertencem ao 2º semestre do curso (36,59%), seguido do 6º semestre (32,93%), 4º semestre (26,83%), 5º semestre (2,44%) e finalizando com o 3º semestre (1,22%). Em relação a variável “satisfação com o curso” 52,44% dos discentes afirmaram estarem satisfeitos, 41,46% afirmaram estarem satisfeitos “em partes” e 6,10% afirmam não estarem satisfeitos. Já em relação à variável “satisfação com o trabalho” os discentes afirmaram estarem satisfeitos “em partes” (34,15%), estão satisfeitos 31,71% e ainda os que não estão satisfeitos com o trabalho que possuem (20,73%).

Quando perguntado se os discentes possuíam alguma atividade de lazer, foi possível perceber que grande parte possui algum tipo de lazer (67,07%), os que não possuem são minoria (32,93%), já em relação a práticas de exercícios físicos, a variável foi dividida entre “às vezes” onde a maioria afirmou realizar essa atividade (28,05%), “raramente” (26,83%), “frequentemente” (15,85%) e “nunca” (14,63%).

Este questionário pretendeu também obter respostas ao que se refere se o discente acredita que sua exaustão emocional e/ou física se da somente em questão dos estudos, com isso, os resultados obtidos foram que 56,09% não acreditam nessa hipótese, os que acreditam em partes totalizam 39,03% e os que acreditam que os estudos são a causa principal chegam a 4,88%. Após essa variável, foi questionado que, caso houvessem outras atividades que os discentes acreditassem ser os geradores da sua exaustão, pudessem evidenciar na pesquisa, com isso, foi disponibilizado opções divididas em: trabalho (81,71%), atividades domésticas (48,78%), cuidado de filhos ou terceiros (14,63%) e outros (4,88%). Porém, é importante ressaltar que, nessa última variável o respondente poderia selecionar mais de uma opção, conforme achasse necessário.

4.2 Análise da Síndrome de Burnout

Nesta seção, será apresentada a análise das médias e desvio padrão. Isso será feito em cada uma das sentenças da escala, MBI-SS - *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* - traduzida e adaptada por Carlotto e Câmara (2006), a qual foi usada como instrumento dessa

pesquisa. As Tabelas a seguir estão divididas nas três dimensões, sendo elas: Exaustão emocional (Tabela02); Descrença (Tabela 03) e Eficácia profissional (Tabela 04).

A tabela 02, refere-se a dimensão Exaustão Emocional, que conforme Benevides-Pereira (2012), está diretamente relacionada ao extremo cansaço mental o que gera sensação de esgotamento de energia.

Tabela 02: Análise descritiva: Dimensão – Exaustão Emocional

Dimensão	Escala Likert (%)							Descritiva	
	0	1	2	3	4	5	6	\bar{x}	dp
Exaustão Emocional (EE)								3,0	1,70
EE01	2,44	8,54	42,68	7,32	15,85	14,63	8,54	3,1	1,53
EE02	3,66	9,76	34,15	4,88	8,54	21,95	17,07	3,5	1,77
EE03	7,32	20,73	29,27	7,32	9,76	9,76	15,85	3,1	1,82
EE04	14,63	29,27	30,49	9,76	2,44	3,66	9,76	2,4	1,63
EE05	2,44	8,54	42,68	7,32	15,85	14,63	8,54	2,8	1,56

Fonte: Elaborada pela autora com base nos resultados da pesquisa.

Identificou-se que entre as sentenças, apresentadas na tabela 02, a que obteve maior média foi a **EE02** (Sinto-me “de arrasto” no final de um dia de aulas), obtendo uma média de 3,5, o que faz entender que isso ocorre regularmente ou muitas vezes no dia a dia desses discentes. Tal resultado é corroborado por Tomaschewski-Barlem et al. (2013), que afirmam que essas manifestações se dão como resultado do desgaste ao qual os discentes vivenciam no cotidiano estudantil. No estudo realizado pelo autor, a exaustão emocional está diretamente ligada a elevada carga horária e as excessivas atividades extracurriculares que são exigidas, causando desgaste físico e mental por não restar-lhes tempo para atender suas necessidades pessoais (TOMASCHEWSKI-BARLEM et al., 2013).

No mesmo raciocínio, De Lima (2018), afirma que a exaustão emocional está associada ao fato do discente, constantemente sentir-se exausto devido a exigência que provém dos seus estudos, pois, por diversas vezes o ambiente estudantil torna-se altamente estressante e exaustivo.

Já a sentença que obteve a menor média, corresponde a sentença **EE04** (Estudar ou assistir uma aula deixa-me tenso), com uma média de 2,4, ou seja, a maioria é discordante que as aulas os deixam tensos. O que evidencia um fator favorável ao campus em que fazem parte, pois esse resultado pode retratar um ambiente saudável com relações bem firmadas entre discentes e docentes. Como comenta Mvemba (2023), as universidades possuem um papel primordial tornando-as promotoras do bem-estar e qualidade de vida de seus discentes, mesmo que indiretamente, através da criação de ambientes de socialização, promovendo atividades extracurriculares e até mesmo estreitando o diálogo entre instituição, docentes e discentes. Assim, De Oliveira et al. (2019), corrobora afirmando que segundo a Organização Mundial de Saúde, as universidades precisam proporcionar para a comunidade acadêmica um ambiente facilitador de escolhas e incentivador para as boas relações interpessoais.

A Tabela 03 apresenta a dimensão Descrença, conforme Benevides-pereira (2012) relata, é dada pela baixa realização pessoal onde é descrita como desinteresse, levando a desenvolver sensação de incompetência ou fracasso e com isso tendo menor produtividade nas suas atividades.

Tabela 03: Análise descritiva: Dimensão - Descrença

Dimensão	Escala Likert (%)							Descritiva	
	0	1	2	3	4	5	6	\bar{x}	dp
Descrença (DE)								2,7	1,67
DE01	20,73	18,29	31,71	8,54	3,66	6,10	10,98	2,8	1,71

DE02	13,41	21,95	28,05	7,32	12,20	7,32	9,76	2,8	1,68
DE03	17,07	30,49	21,95	6,10	13,41	6,10	4,88	2,5	1,58
DE04	26,83	17,07	23,17	7,32	8,54	7,32	9,76	2,9	1,74

Fonte: Elaborada pela autora com base nos resultados da pesquisa.

Sendo assim, a Tabela 03 evidenciou que a maior média se deu na sentença **DE04** (Tenho questionado o sentido e a importância dos meus estudos), com uma média que está mais próxima de consentir que se questionam algumas vezes ou regularmente. Com isso, Tomaszewski-Barlem et al. (2013), compreendem que tal comportamento é defensivo, pois assim, o discente acaba não comparecendo as aulas, o que causa um distanciamento das atividades, elevando o nível de desmotivação gerando desejo de desistir do curso. Borges e Carlotto (2004), alegam que discentes que ainda não possuem experiência profissional estão mais propensos a apresentarem maiores índices de descrença em relação ao ensino, já que provavelmente tenham maiores dúvidas com relação a prática dos conteúdos teóricos. Já a sentença **DE03** (Sinto-me cada vez mais cínico relativamente à utilidade potencial dos meus estudos) foi a média mais baixa, o que consiste em poder afirmar que os discentes percebem que tal sentença ocorre algumas vezes ou regularmente.

Na Tabela 04, apresenta-se a dimensão Eficácia Profissional, caracterizada por Borges e Carlotto (2004), como sendo a percepção que os indivíduos apresentam de estarem sendo incompetentes como estudantes.

Tabela 04: Análise descritiva: Dimensão – Eficácia Profissional

Indicador	Escala Likert (%)							Descritiva	
	0	1	2	3	4	5	6	\bar{x}	dp
Eficácia Profissional (EP)								3,7	1,64
EP01	0,00	3,66	30,49	25,61	9,76	20,73	9,76	3,4	1,45
EP02	2,44	10,98	25,61	15,85	15,85	19,51	9,76	3,4	1,57
EP03	2,44	10,98	30,49	13,41	12,20	15,85	14,63	3,4	1,67
EP04	1,22	4,88	8,54	15,85	13,41	12,20	43,90	4,5	1,61
EP05	1,22	2,44	14,63	15,85	23,17	17,07	25,61	4,2	1,48
EP06	3,66	15,85	25,61	18,29	7,32	21,95	7,32	3,2	1,61

Fonte: Elaborada pela autora com base nos resultados da pesquisa.

A sentença que obteve a maior média, de acordo com a tabela 04, foi a **EP04** (Sinto-me estimulado quando alcanço os meus objetivos), com isso, nota-se que bastantes vezes ou quase sempre os alunos sentem-se estimulados. Pode-se entender de acordo com Borges e Carlotto (2004), que os discentes se sentem mais confiantes quando atingem seus objetivos, tendo assim, retorno positivo do que executa como no ambiente universitário, o que de certa forma, estimula o aluno a não desistir do curso.

Por outro lado, a menor média obtida nessa dimensão foi a **EP06** (Durante a aula sinto que consigo acompanhar as matérias de forma eficaz), o que demonstra que regularmente os alunos conseguem acompanhar as matérias. O que revela que os discentes conseguem acompanhar com atenção as aulas, contudo em menor frequência, o que pode causar questionamentos sobre a importância dos estudos, o que conforme Draghci (2022), pode ocasionar a níveis de ansiedade e depressão e logo, acarretar o abandono das atividades.

Realizadas as análises descritivas por dimensões da SB, na tabela 05 apresenta-se a análise tridimensional para incidência de burnout. De acordo com Silva et al. (2022), muitos estudos adotam critérios diferentes para interpretar o MBI-SS, com isso, os autores aplicaram alguns parâmetros para permitir um espectro comparativo mais amplo, utilizando o critério tridimensional, ou seja, três resultados combinados indicam a incidência de burnout.

Tabela 05: Análise Tridimensional para Incidência de Burnout

Dimensões	Classificação (n, %)	
	Baixo(a)	Alto(a)
Exaustão Emocional	29 (35,37)	53 (64,63)
Descrença*	48 (58,54)	27 (32,93)
Eficácia Profissional	54 (65,85)	28 (34,15)

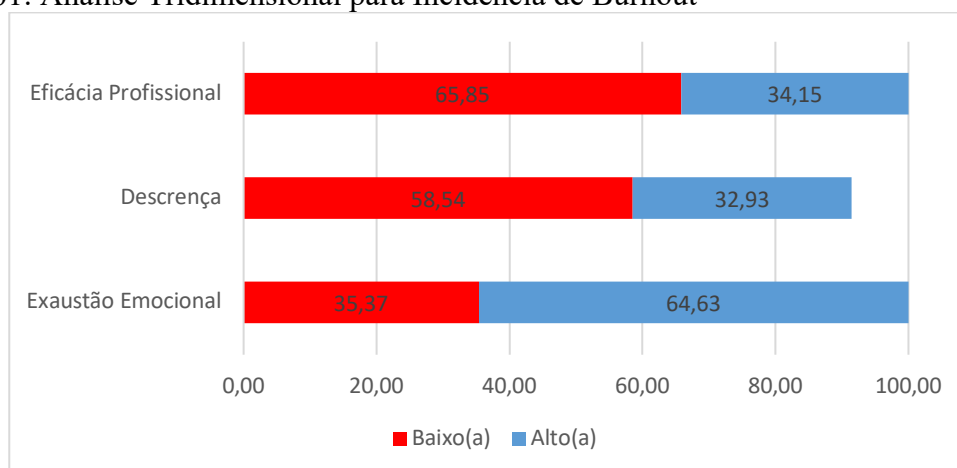
*sete respondentes não pontuaram na dimensão.

Fonte: Elaborada pela autora com base nos resultados da pesquisa.

Para que os níveis se tornem significativos de indícios de burnout nos discentes estudados, seguindo a perspectiva de Silva et al. (2022), o participante deve possuir os seguintes critérios simultaneamente: valor alto de exaustão emocional, valor alto de descrença, valor baixo em eficácia profissional. Com isso, esse estudo não evidenciou índices significativos de SB nos discentes estudados, já que os índices de descrença não atingiram o valor necessário para contabilizar como indício de burnout.

Como forma de melhor visualizar os resultados, apresenta-se também o Gráfico 01 com as porcentagens e escores de alto e baixo em cada uma das dimensões.

Gráfico 01: Análise Tridimensional para Incidência de Burnout



Fonte: Elaborada pela autora com base nos resultados da pesquisa.

O Gráfico 01, mostra que a pontuação para suspeita de SB na dimensão eficácia profissional é invertida, portanto quanto menor for o valor, maior a chance de apresentar SB. Com isso, os resultados obtidos não confirmam o primeiro objetivo deste estudo, que é avaliar a percepção dos universitários do curso de Gestão Pública da UNIPAMPA Campus de Santana do Livramento-RS.

Embora, ao ser realizada as análises dos resultados obtidos nas comparações das médias, foi exposto que não se tem indícios de burnout entre o total de alunos da amostra, o que corrobora com estudos já realizados por Carlotto e Câmara (2023), onde os autores comentam que isso pode se dar pois para alguns discentes que possuem vínculo empregatício o “trabalho” como estudante, embora cansativo e estressante, não se compara às atividades ocupacionais. Porém, foi possível verificar o predomínio da dimensão Exaustão Emocional, o que no entender de Lopes e Guimarães (2016), indicam uma sobrecarga emocional, podendo prejudicar a entrada desses estudantes no mercado de trabalho, já que iniciarão a trajetória profissional com danos na saúde psíquica, prejudicando assim, o seu desempenho profissional.

4.3 Diferenças entre universitários trabalhadores e não trabalhadores

Os resultados obtidos após dividir os estudantes em dois grupos, para que seja possível comparar os estudantes trabalhadores e não trabalhadores, salientaram que, por meio do teste binomial, o maior índice de SB se deu em estudantes trabalhadores, como mostra a Tabela 06.

Tabela 06: Teste Binomial de acordo com o vínculo empregatício

Síndrome de Burnout	Vínculo empregatício (n, %)		Total
	Possui	Não Possui	
Sim	7 (8,54)	4 (4,88)	11 (13,41)
Não	56 (68,29)	15 (18,29)	71 (86,59)
Total	63	19	82 (100,00)

Fonte: Elaborada pela autora com base nos resultados da pesquisa.

Inicialmente, comparando a proporção de estudantes que trabalham e apresentaram Burnout (8,54%) com os estudantes que não trabalham e também apresentaram Burnout (4,88%), observou-se não existir diferença significativa entre as proporções ($p = 0,349$), ou seja, o Burnout está presente indiferentemente se o indivíduo trabalha ou não. O que demonstra que a hipótese levantada de que os indivíduos que estudam e trabalham poderiam diferir dos discentes que não trabalham, não pode ser sustentada.

Ademais, entende-se que em geral, é possível afirmar que a maior parte dos estudantes não possui índices de burnout, porém, ao dividir esses indivíduos, nota-se que entre os trabalhadores, 7 estudantes apresentam índices de burnout e 4 estudantes que não trabalham também demonstraram índices de burnout. Porém, a presente amostra não demonstrou diferença significativa devido a atividade profissional, o que demonstra que o trabalho pode não ser relevante para a incidência de burnout.

O que se diferencia de outros estudos, para De Lima et al. (2018), discentes que trabalham ou estagiam demonstraram maior índice a SB, dado pelo fato de possuírem uma maior carga de exigências tendo de conciliar estudo com trabalho, diferente daqueles que não possuem vínculo empregatício.

Em contraponto, na visão de Carvalho e Cardoso (2022), comentam que estudantes que possuem vínculo empregatício sabem melhor gerir seu tempo, fazendo com que isso seja um aspecto relevante no processo entre conciliar estudos com o mercado de trabalho, agregando experiência ao lidar com os estressores do cotidiano. Esses resultados, corroboram com Carlotto e Camara (2023), pois na visão dos autores, estudantes que não possuem vínculo empregatício, por não obterem “experiências” com estressores externos, sendo eles, dedicados em tempo integral aos estudos, não tenham desenvolvido técnicas próprias para lidar com esses estressores, absorvendo-os mais intensamente.

Como o resultado das análises mostra que a maioria dos respondentes não apresentaram índices de burnout, é relevante pontuar fatores que possam ter corroborado com tal resultado. O mesmo pode estar relacionado com o ambiente positivo da instituição, que proporciona qualidade e bem-estar aos alunos, que nesse estudo, trata-se da Universidade Federal do Pampa- UNIPAMPA. Contudo, é necessário tratar os resultados obtidos com cautela, pois se referem a grupos específicos e, portanto, não podem ser generalizados (BORGES E CARLOTTO, 2004). Mas, por fim, verificou-se um resultado positivo, já que a maioria dos discentes não possuem índices de burnout e de forma complementar identificou-se que a condição de estar ou não trabalhando não interferiu nesses resultados.

Finalizadas as análises desta pesquisa, passa-se para as considerações finais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do estudo, pode-se observar que o cotidiano estudantil, assim como em atividades laborais também pode tornar-se um ambiente o qual é possível desencadear uma série de estressores afetando diretamente a saúde física e mental tanto dos discentes quanto da comunidade acadêmica como um todo, podendo acarretar a Síndrome de Burnout. Assim, o objetivo geral desse estudo foi avaliar a percepção dos universitários do curso de Gestão Pública da UNIPAMPA Campus de Santana do Livramento-RS quanto a SB. A partir disso, foi possível evidenciar que em geral, não há indícios de burnout nos discentes analisados. Contudo, vale ressaltar os objetivos específicos para compreender a amostra estudada.

Quanto ao objetivo específico a) Descrever o perfil sociodemográfico dos universitários do curso de Gestão Pública da UNIPAMPA Campus Santana do Livramento-RS, foi possível verificar que a maioria dos respondentes se tratavam de mulheres com idades entre 22 a 30 anos, sendo essas, solteiras e em sua maioria com filhos, que afirmaram possuir vínculo empregatício, ao qual demonstraram estarem satisfeitas parcialmente com seu trabalho; sendo grande parte pertencente ao 2º semestre do curso de Gestão Pública e afirmaram estarem satisfeitos com o curso. Tais características, evidenciam uma amostra de estudantes com desafios além do estudo e do trabalho, pois somam-se a uma grande parcela da população brasileira de mulheres jovens, solteiras e com filhos.

Na sequência, tem-se o objetivo específico b) Verificar se há diferenças significativas entre universitários trabalhadores e não trabalhadores quanto a percepção da Síndrome de Burnout entre os universitários do curso de Gestão Pública da UNIPAMPA Campus de Santana do Livramento-RS, onde ao dividirmos esses indivíduos em dois grupos, sendo eles: discentes trabalhadores e não trabalhadores, o resultado obtido foi que, 7 estudantes que possuem algum tipo de vínculo empregatício demonstraram possíveis indícios a desenvolver a síndrome de burnout e 4 discentes que não possuem nenhum vínculo empregatício também demonstraram leves indícios a desenvolver burnout. Portanto, nota-se, que para desenvolver indícios de burnout o indivíduo não precisa necessariamente estar ligado a atividades remuneradas, sendo possível também, desencadear a síndrome no ambiente acadêmico independente se o discente possui ou não vínculo empregatício.

Após analisar os resultados, foi notável que o ambiente estudantil ao qual os discentes fazem parte, pode tornar-se uma das principais causas de estressores nesses estudantes. Como já citado neste estudo, os resultados analisados não contabilizam indícios ao desenvolvimento da síndrome, o que para instituição é positivo, já que, entende-se que o campus é um ambiente favorável e acolhedor o qual incentiva as relações interpessoais. No entanto, o tema saúde em universidades ainda tende a ser um desafio de modo geral, sendo um tema pouco debatido em palestras e salas de aulas. Dessa forma, é relevante que as universidades elaborem projetos de acolhimento e incentivo ao diálogo sobre saúde, tanto mental, quanto física, disponibilizando aos interessados acompanhamento especializado.

Apontam-se como limitações do estudo, em um primeiro momento a dificuldade da participação dos discentes na obtenção da coleta de dados, já que a pesquisa se tratava de um estudo voluntário, com isso, os participantes não eram obrigados a responder o questionário disponibilizado. Ademais, a metodologia adotada não possibilitou a generalização dos resultados, contudo os mesmos podem servir de base para outras pesquisas na área.

Para tanto, sugere-se como estudos futuros, agregar análises qualitativas ou uma análise mista, que a partir da identificação de discentes que possuem indícios de burnout, fossem feitas entrevistas em profundidade para compreender o que pode estar levando a esse resultado. Também podem ser feitos estudos que busquem identificar universidades que promovam discussões sobre o tema como forma de mitigar tal problema, identificando suas estratégias de enfrentamento.

REFERÊNCIAS

ARAOZ, E. G. E.; RAMOS, N. A. G.; UCHASARA, H. J. M. Academic burnout in Peruvian university students. *Revistas Universidad Peruana Unión*. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>. Acesso em: 20 set 2023

BALOGUN, Joseph A. HELGEMOE, Sandra. PELLEGRINI, Elizabeth. HOEBERLEIN, Teresa. Test-retest reliability of a psychometric instrument designed to measure physical therapy students' burnout. v. 81, n. 2, p. 667-672, out. 1995. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/14630903_Test-retest_reliability_of_a_psychometric_instrument_designed_to_measure_physical_therapy_students'_burnout. Acesso em 27 maio 2023.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. **Boletim de psicologia**, v. 62, n. 137, p. 155-168, 2012. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=BENEVIDES-PEREIRA%2C+Ana+Maria+Teresa.+Considera%C3%A7%C3%B5es+sobre+a+s%C3%ADndrome+de+burnout+e+seu+impacto+no+ensino.+Bol.+Psicol.&btnG=. Acesso em: 12 set. 2023.

BORGES, Angela Maria Brazil; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem. **Aletheia**, n. 19, p. 45-56, 2004. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1150/115013442005.pdf>. Acesso em: 25 maio 2023.

BRITO, Lucas Charão et al. Análise de correspondência entre a abordagem biopsicossocial e organizacional da QVT com as dimensões da síndrome de burnout. **Gestão & Regionalidade**, v. 31, n. 93, p. 21-34, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1334/133442805003.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2023

CABALLERO, Carmem Cecília; BRESO, Edgar; GONZÁLEZ GUTIÉRREZ, Orlando. Burnout em estudantes universitários. **Psicologia do Caribe**, v. 32, não. 3, pág. 424-441, 2015. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&lr=lang_pt&as_sdt=0%2C5&q=https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F213%2F21342681007.pdf&btnG=. Acesso em: 29 ago. 2023

CAMPOS, Isabella Cristina Moraes et al. Maslach burnout inventory-human services survey (Mbi-hss): revisão integrativa de sua utilização em pesquisas brasileiras. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 24, n. 3, 2020. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&lr=lang_pt&as_sdt=0%2C5&q=CAMPOS%2C+Isabella+Cristina+Morais.+PEREIRA%2C+Sandra+Souza.+SCHIAVON%2C+Isabel+Cristina+Ad%C3%A3o.+ALVES%2C+Mar%C3%ADlia.+Maslach+burnout+inventory+-+human+services+survey+%28Mbi-hss%29%3A+revisa%CC%83o+integrativa+de+sua+utilizac%CC%A7a%CC%83o+em+pesquisas+Brasileiras.+Arquivos+de+Cie%CC%82ncias+da+Sau%CC%81de+da+UNIPAR%2C+Umuarama%2C+v.+24%2C+n.+3%2C+p.+187-195%2C+&btnG=. Acesso em: 12 set. 2023

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. [ARTIGO RETRATADO] Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários Brasileiros. **Psico-USF**, v. 11, p. 167-173, 2006. Disponível

em:http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712006000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 21 ago. 2023.

CARLOTTO, Mary Sandra; GONÇALVES-CÂMARA, Sheila. Síndrome de Burnout em estudantes universitários trabalhadores e não trabalhadores. **Revista Estudos Psicológicos**, v. 3, n. 3, p. 21-34, 2023. Disponível em: <http://www.estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/118>. Acesso em: 07 set. 2023

CARVALHO, T. K. P. DE., & CARDOSO, W. G. Estudantes-trabalhadores: percursos, ingresso e estratégias de permanência no ensino superior. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 8, p. 5- 28, 2022.

COLLIS, J.; HUSSEY, R. **Pesquisa em Administração: um guia prático para alunos de graduação e pós-graduação**. 2ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

DA MOTA, Íris Dantas et al. Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, v. 29, p. 243-256, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Alexandra-Folle/publication/328462459_Sindrome_de_Burnout_em_estudantes_universitarios_um_olhar_sobre_as_investigacoes/links/5bcf3d4492851c1816bb22b6/Sindrome-de-Burnout-em-estudantes-universitarios-um-olhar-sobre-as-investigacoes.pdf. Acesso em: 06 jul. 2023

DA SILVA SCHUSTER, Marcelo et al. Validação da escala MBI-GS: uma investigação general survey sobre a percepção de saúde dos colaboradores. **REGE-Revista de Gestão**, v. 22, n. 3, p. 403-416, 2015. Disponível em:<http://www.spell.org.br/documentos/ver/38340/validacao-da-escala-mbi-gs--uma-investigacao-general-survey-sobre-a-percepcao-de-saude-dos-colaboradores/i/pt-br>. acesso em: 27 maio 2023.

DA SILVA SCHUSTER, Marcelo. DA VEIGA DIAS, Valeria. BATTISTELLA, Luciana Flores. PERCEPÇÕES DE SAÚDE E A SÍNDROME DE BURNOUT–APLICABILIDADE DA MBI-GS. **Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 5, n. 3, 2015. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=SCHUSTER%2C+Marcelo+da+Silva.+DIAS%2C+Valeria+da+Veiga.+BATTISTELLA%2C+Luciana+Flores.+Percepç%CC%A7o%CC%83es+de+sau%CC%81de+e+a+si%CC%81ndrome+de+burnout+%E2%80%93+aplicabilidade+da+mbi-gs.+RECAPE+Revista+de+carreira+Pessoas.+&btnG=. Acesso em: 11 set. 2023

DE LIMA, Diziane Inês et al. SÍNDROME DE BURNOUT: UM ESTUDO A PARTIR DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO PÚBLICO. **Gestão e Desenvolvimento em Revista**, v. 4, n. 1, p. 128-139. Acesso em: 02 nov 2023.

DE LIMA, Joyce Silva Soares; DE OLIVEIRA, Agostinha Mafalda Barra; DE SOUSA, Juliana Carvalho. Saúde psíquica e prevalência da Síndrome de Burnout em discentes. **Revista Contemporânea de Educação**, v. 15, n. 32, p. 257-276, 2018.

DE OLIVEIRA, A. J., et al. Programa Universidades Promotoras de Saúde como proposta de promoção de saúde dentro das universidades. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, v. 23, n. 2, p. 383-400, 2019.

DRAGHICI, Gabriela-Lăcrămioara; CAZAN, Ana-Maria. Burnout e desajustamento entre estudantes empregados. **Fronteiras em Psicologia**, v. 13, p. 825-888, 2022. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Draghici%2C+G.+L.%2C+%26+Cazan%2C+A.+M.+Burnout+and+maladjustment+among+employed+students.+Frontiers+in+Psychology%2C+v.+13%2C+2022.&btnG=. Acesso em: 20 set. 2023

EMERSON, David J.; HAIR JR, Joseph F.; SMITH, Kenneth J. Sofrimento psicológico, esgotamento e rotatividade de estudantes de administração: o papel da resiliência como mecanismo de enfrentamento. **Pesquisa em ensino superior**, v. 64, n. 2, pág. 228-259. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11162-022-09704-9>. Acesso em: 08 set. 2023

GIL, Antônio Carlos. Como classificar as pesquisas. **Como elaborar projetos de pesquisa**, v. 4, n. 1, p. 44-45, 2002. Acesso em: 01 nov. 2023.

GUIMARÃES, Michelle Firmino et al. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. 2014. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&lr=lang_pt&as_sdt=0%2C5&q=GUIMAR%C3%83ES%2C+Michelle+Firmino.+Depress%C3%A3o%2C+ansiedade%2C+estresse+e+qualidade+de+vida%3A+de+estudantes+de+universidades+p%C3%BAblica+e+privada.+Disserta%C3%A7%C3%A3o+%28Mestrado+em+Psicologia+da+Sa%C3%BAde%29+%E2%80%93+Universidade+Metodista+de+S%C3%A3o+Paulo+-+Umesp%2C+S%C3%A3o+Paulo%2C+2014.+&btnG=. Acesso em: 03 jul. 2023

HAIR Jr, Joseph F. et. al. **Fundamentos de métodos de pesquisa em administração**. ed. 1. p. 471. Porto Alegre: Bookman, 2005.

HERBER, Eliane Tavares; REBELATTO, Francieli Dalla Costa. **Estresse e Síndrome de Burnout em acadêmicos do curso de Ciências Contábeis**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/27478/1/estresseburnoutacademicos.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2023.

JORNAL DA PUC-SP (J.PUC-SP). Disponível em: <https://j.pucsp.br/noticia/sindrome-de-burnout-ja-e-classificada-como-doenca-ocupacional>. Acesso em: 29 maio 2023.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Transtorno de adaptação. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 27, n. 1, p. 72-82, 2007. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&lr=lang_pt&as_sdt=0%2C5&q=LIPP%2C+Marilda+Emmanuel+Novaes.+Transtorno+de+adapta%C3%A7%C3%A3o.+v.+1%2C+n.+7%2C+f.+11%2C+2007+&btnG=. Acesso em: 03 jul. 2023.

LOPES, F. L.; GUIMARÃES, Gisele Soares. Estudo da síndrome de burnout em estudantes de psicologia. **Psicologia Ensino & Formação**, v. 7, n. 1, p. 40-58, 2016.

LOPES, F. P., et al. Burnout Syndrome/Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 14, n. 2, p. 171-177, 2016. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/46/pt-BR/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 1 jul. 2023.

LOPES, L. F. D. **Métodos quantitativos aplicados ao comportamento organizacional**. Recurso eletrônico. Santa Maria: Voix, 2018. Disponível em: <https://www.gpcet.com/wp-content/uploads/2023/05/E-book.pdf>

MAMERI-TRÉS, Leticia Maria Akel. RIGONATTI, Luiz Felipe. Definição, quadro clínico: e investigação diagnóstica. In: CARVALHO, Ana Paula Lopes *et al.* **Burnout: na prática clínica**. Barueri-Sp: Manole, 2023. Cap. 1. p. 1-21.

MAROCO, João; TECEDAIRO, Miguel Moreira Vaz. Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses. **Psicologia, saúde & doenças**, p. 227-235, 2009. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&lr=lang_pt&as_sdt=0%2C5&q=https%3A%2F%2Frepositorio.ispa.pt%2Fhandle%2F10400.12%2F1090&btnG=. Acesso em: 26 jun. 2023

MARTÍNEZ-RUBIO, David *et al.* Como a atenção plena, a autocompaixão e a evitação experiencial estão relacionadas ao estresse percebido em uma amostra de estudantes universitários. **Plos um**, v. 18, n. 2, pág. e0280791, 2023. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0280791>. Acesso em: 07 set. 2023

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E.; LEITER, Michael P. **Maslach burnout inventory**. Scarecrow Education, 1996. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=The+Maslach+Burnout+Inventory+Manual+1997&btnG=. Acesso em: 31 ago. 2023

MASLACH, Christina. **Burnout: the cost of caring**. Eua: Malor Books; Illustrated Edição, 1982. 276 p. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Pigg1p-hJhgC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Maslach,+C.+\(1982\).+Burnout:+The+cost+of+ca-ring.+Englewood+Cliffs,+N.J.:+Prentice+-Hall.&ots=DDw59g02uI&sig=NtghKbaqnMCezVwjgiDvHi3bx2U#v=onepage&q=Maslach%20C%20\(1982\).%20Burnout%3A%20The%20cost%20of%20ca-ring.%20Englewood%20Cliffs%2C%20N.J.%3A%20Prentice%20-%20Hall.&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Pigg1p-hJhgC&oi=fnd&pg=PP2&dq=Maslach,+C.+(1982).+Burnout:+The+cost+of+ca-ring.+Englewood+Cliffs,+N.J.:+Prentice+-Hall.&ots=DDw59g02uI&sig=NtghKbaqnMCezVwjgiDvHi3bx2U#v=onepage&q=Maslach%20C%20(1982).%20Burnout%3A%20The%20cost%20of%20ca-ring.%20Englewood%20Cliffs%2C%20N.J.%3A%20Prentice%20-%20Hall.&f=false). Acesso em: 30 jun. 2023.

MVEMBA, C. S. A. O papel dos jardins sensoriais para a promoção do bem-estar em ambiente universitário. 2023.

PENA, Letícia; REIS, Dayr. Student stress and quality of education. **Revista de Administração de empresas**, v. 37, p. 16-27, 1997. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&lr=lang_pt&as_sdt=0%2C5&q=https%3A%2F%2Fwww.scielo.br%2Fj%2Ffrae%2Fa%2FFcqFPCNTbstftnMqhnNCcDK%2Fabstract%2F%3Flang%3Dpt&btnG=. Acesso em: 10 ago 2023

PEREIRA, Ana María Benevides. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. In: **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 2002. p. 21-92. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4999154>. Acesso em: 01 set. 2023.

RICARDO, Y.R. AND PANEQUE, F.R.R. University students burnout. Conceptualization and study. *Salud mental*, v. 36, n. 4, p. 337-345, 2013.

ROSALES-RICARDO, Yury et al. Prevalência da síndrome de burnout em estudantes universitários: uma revisão sistemática. *Saúde mental*, v. 2, pág. 91-102, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2021.013>. Acesso em: 06 set. 2023

SCHAUFELI, Wilmar B. et al. BURNOUT E ENGAJAMENTO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **REVISTA DE PSICOLOGIA TRANSCULTURAL**, v. 5, pág. 464-481, 2002. Disponível em: https://www.isonderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_78.pdf. Acesso em: 28 maio 2023.

SCHRAMER, Kristin M. et al. Examinando o burnout em estudantes universitários empregados. **Revista de Saúde Mental Pública**, v. 1, pág. 17-25, 2020. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=SCHRAMER%2C+Kristin+M.+et+al.+Examining+burnout+in+employed+university+students.+Journal+of+Public+Mental+Health%2C+v.+19%2C+n.+1%2C+p.+17-25%2C+2020.&btnG=. Acesso em: 20 set 2023

SILVA, Elisa Ribeiro Carvalho et al. Prevalência da Síndrome de Burnout entre estudantes de medicina e fatores sociodemográficos associados. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e53111536928-e53111536928, 2022.

SUNHIGA, Gustavo Evangelista; COSTA, Denis Honorato. Avaliação da Síndrome de Burnout em discentes de graduação de Tecnologia em Radiologia de uma faculdade de São Paulo. **E-Acadêmica**, v. 3, n. 3, p. e3133312-e3133312, 2022.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila Geri et al. Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 22, p. 754-762, 2013.

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE (UFF). **Síndrome de Burnout: Professor da UFF realiza estudos sobre a promoção de saúde nos ambientes de trabalho**. Disponível em: <https://www.uff.br/?q=noticias/11-04-2023/sindrome-de-burnout-professor-da-uff-realiza-estudos-sobre-promocao-de-saude-nos>. Acesso em: 05 jul. 2023

VIEIRA, Isabela; RUSSO, Jane Araujo. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 29, p. e290206, 2019. Disponível em: <https://scielosp.org/article/physis/2019.v29n2/e290206/#>. Acesso em 12 set. 2023

VIEIRA, Isabela. Conceito (s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Revista brasileira de Saúde ocupacional**, v. 35, p. 269-276, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000200009>. Acesso em: 27 jun. 2023.

ANEXO 1

Quadro 1: Questões Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS)

MBI-SS
EXAUSTÃO EMOCIONAL
1. OS MEUS ESTUDOS DEIXAM-ME EMOCIONALMENTE EXAUSTO(A)
2. SINTO-ME “DE ARRASTO” NO FINAL DE UM DIA DE AULAS
3. SINTO-ME CANSADO(A) QUANDO ME LEVANTO DE MANHÃ E PENSO QUE TENHO QUE ENFRENTAR MAIS UM DIA DE AULAS
4. ESTUDAR OU ASSISTIR UMA AULA DEIXA-ME TENSO
5. OS MEUS ESTUDOS DEIXAM-ME COMPLETAMENTE ESGOTADO(A)
DESCRENÇA
6. TENHO VINDO A DESINTERESSAR-ME PELOS MEUS ESTUDOS DESDE QUE INGRESSEI NA UNIVERSIDADE
7. SINTO-ME POUCO ENTUSIASMADO(A) COM OS MEUS ESTUDOS
8. SINTO-ME CADA VEZ MAIS CÍNICO RELATIVAMENTE À UTILIDADE POTENCIAL DOS MEUS ESTUDOS
9. TENHO QUESTIONADO O SENTIDO E A IMPORTÂNCIA DOS MEUS ESTUDOS
EFICÁCIA PROFISSIONAL
10. CONSIGO RESOLVER, DE FORMA EFICAZ, OS PROBLEMAS QUE RESULTAM DOS MEUS ESTUDOS.
11. ACREDITO QUE PARTICIPO, DE FORMA POSITIVA, NAS AULAS A QUE ASSISTO.
12. SINTO QUE SOU UM BOM ALUNO.
13. SINTO-ME ESTIMULADO QUANDO ALCANÇO OS MEUS OBJETIVOS
14. TENHO APRENDIDO MUITAS MATÉRIAS INTERESSANTES DURANTE O MEU CURSO
15. DURANTE A AULA SINTO QUE CONSIGO ACOMPANHAR AS MATÉRIAS DE FORMA EFICAZ.

Fonte: Carlotto e Câmara (2006).