



## SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE UNIVERSITÁRIOS E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

## BURNOUT SYNDROME AMONG COLLEGE STUDENTS AND ITS IMPACT ON MENTAL HEALTH

DOI: 10.5281/zenodo.10449787

*Sileide Araújo Vilas Boas<sup>1</sup>*

**RESUMO:** Diagnosticar o esgotamento ajuda a focar na criação de medidas preventivas. É por isso que o presente estudo trata do burnout para estudantes, educadores, futuros profissionais e empregadores. Além disso, esta pesquisa afeta o público empregadores, clientes e sociedade - porque eles exigem clareza sobre a condição. Foi verificado que esforços também devem ser feitos para melhorar o ensino, incentivando os alunos a participar de atividades musicais, esportes, trabalho voluntário e outros hobbies. Isso ocorre porque os alunos que se sentem mais preparados provavelmente experimentarão menos estresse crônico e, portanto, não desenvolverão a síndrome de burnout.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout. universitários. saúde mental.

**ABSTRACT:** Diagnosing burnout helps focus on creating preventative measures. That is why this study addresses burnout for students, educators, future professionals and employers. Furthermore, this research affects the public employers, clients and society - because they demand clarity about the condition. It was found that efforts should also be made to improve teaching, encouraging students to participate in musical activities, sports, volunteer work and other hobbies. This is because students who feel more prepared are likely to experience less chronic stress and therefore will not develop burnout syndrome.

**Keywords:** Burnout Syndrome. College students. mental health.

---

<sup>1</sup> Especialista em Saúde mental/psicologia clínica – FAVENI.



## 1 REFERENCIAL TEÓRICO

### 1.1 SINDROME DE BURNOUT ENTRE OS ESTUDANTES

A exaustão emocional é um efeito colateral comum de trabalhar em um trabalho emocionalmente desgastante. Muitas vezes é chamada de síndrome de burnout e se manifesta em um comportamento apático, indiferente e frio em relação ao próprio trabalho e a terceiros. A síndrome de Burnout é o resultado da incapacidade de resistir ao estresse crônico do trabalho; normalmente é mais prevalente em trabalhos que envolvem muito envolvimento pessoal com a busca pelo bem-estar dos outros (CARDOSO, 2017).

Estudar o burnout entre os profissionais de saúde causa alta exposição ao estresse crônico. É por isso que os estudantes da área da saúde tendem a concentrar a maior parte da pesquisa acadêmica em burnout. Além disso, estudar tradicionalmente o burnout em estudantes do Brasil mostra que os alunos de seu país se concentram mais na síndrome do que em qualquer outro país. Além disso, muitas universidades em todo o mundo dedicaram uma quantidade significativa de tempo e recursos ao estudo do burnout. Esse foco mostra o quão sério a academia considera o burnout (CARDOSO, 2017).

Aqueles que experimentam alta pressão acadêmica são mais propensos a sofrer de burnout. Esse estresse aumenta naturalmente o estresse que eles já suportam. Da mesma forma, os alunos devem lidar com novos relacionamentos e lares - ambos eventos significativos da vida - quando entram na idade adulta. Esse estresse adicional os torna ainda mais suscetíveis ao esgotamento, o que torna essas novas experiências ainda mais agravantes (CARDOSO, 2017).

A exaustão emocional e o sentimento de desconexão do mundo se materializam em um sentimento de incompetência. Isso leva a um cinismo e falta de envolvimento com tarefas educacionais que fazem com que os alunos se sintam esgotados. O núcleo da síndrome de burnout é a exaustão emocional e o distanciamento das próprias emoções misturados com sentimentos de ser menos competente (MOTA *et al*, 2017).



O esgotamento acadêmico é um precursor de outros desequilíbrios físicos, psicológicos e educacionais. Pode ser causado pela luta que os estudantes enfrentam no dia a dia universitário. Isso os leva a enfrentar riscos no ambiente de trabalho e a se expor a problemas psicossociais (MOTA *et al*, 2017).

É importante observar os riscos potencialmente perigosos associados ao uso de álcool ou drogas como forma de reduzir o estresse ou a exaustão física. Esses autores sugerem a implementação de programas como exercícios físicos e métodos de alívio do estresse juntamente com o apoio social, a fim de melhorar a qualidade de vida dos alunos e combater o burnout (MOTA *et al*, 2017).

Os alunos devem estar preparados para entrar no mercado de trabalho quando são educados nas escolas. Isso ocorre porque os alunos que acreditam que estão prontos para o trabalho têm mais chances de se manter saudáveis do que aqueles que acreditam que não estão preparados. O fato de o burnout ser uma responsabilidade das instituições de ensino corrobora essa visão. Também mostra que os alunos de ciências humanas experimentam mais sofrimento do que os outros alunos. Esta primeira indicação de esgotamento confirma que os funcionários da escola devem estar cientes dos possíveis problemas antes que eles se transformem em sintomas completos. É imperativo que a intervenção precoce seja implementada para evitar que esses problemas se tornem graves (CASTRO, 2017).

Diagnosticar o esgotamento ajuda a focar na criação de medidas preventivas. É por isso que a pesquisa enfatiza o estudo do burnout para estudantes, educadores, futuros profissionais e empregadores. Além disso, esta pesquisa afeta o público empregadores, clientes e sociedade - porque eles exigem clareza sobre a condição (CASTRO, 2017).

## 1.2 CONCEITO DE ESTRESSE

A palavra estresse vem da palavra latina *stringere*, que significa comprimir, fechar ou espremer. É definido como um estado de pressão colocado sobre o estado mental ou emocional de alguém. As causas do estresse podem variar e vão desde questões familiares até



problemas financeiros. No entanto, um dos fatores que podem causar estresse é a incapacidade dos universitários em lidar com o estresse. Isso leva a doenças psicossociais como ansiedade e depressão entre estudantes universitários. A palavra desconforto surgiu como uma raiz latina em 1400. Por volta de 1600, era usado em inglês para descrever sentimentos de angústia e adversidade. Com o tempo, as pessoas associaram esse termo ao sentimento de opressão, o que levou ao seu uso em 1700 para se referir à adversidade e ao desconforto (ALVES, 2010).

Estresse é o efeito combinado de processos mentais, físicos e químicos dentro do corpo. É o resultado de condições ambientais adversas vivenciadas pelas pessoas. Isso inclui conflitos, fadiga, trauma emocional e muito mais. Devido a um desejo ou obrigação pessoal, o estresse resulta de uma necessidade importante ou falta de escolha. Com altos riscos e resultados pouco claros, essa situação parece inevitável (ALVES, 2010).

A adrenalina é considerada o único hormônio indutor de estresse. Quando um indivíduo percebe uma ameaça ou risco, seu corpo inicia um estado de alerta. Isso aumenta a frequência cardíaca e a pressão sanguínea, aumenta a circulação muscular e estimula o sistema nervoso central. Em suma, fornece ao organismo mais energia e os recursos necessários para responder a um potencial ameaça ou perigo. Cada parte do corpo se comunica através de dois sistemas conectados, que são os sistemas nervoso e sanguíneo (MATHESON *et al*, 2016).

O estresse pode levar a sentimentos de desconforto, que podem ser associados a muitos outros sintomas. Isso aumentou o número de indivíduos afetados por sintomas relacionados ao estresse, como fadiga, falta de sono e fadiga mental. Além disso, as pessoas podem ter insônia ou sono agitado – o que é comum entre pessoas estressadas (MATHESON *et al*, 2016).

As pessoas que buscam ou permanecem no poder experimentam uma sensação de isolamento que afeta negativamente sua vida social e cultural. Isso ocorre porque a resistência à mudança inibe a criatividade, deprime valores e prejudica as habilidades criativas. O estresse que induz causa inúmeros problemas de saúde, incluindo comprometimento da saúde



e até a morte. A qualidade de vida das pessoas também se deteriora quando elas não se cuidam adequadamente devido à suscetibilidade ao estresse. Isso causa diminuição da produtividade em todas as áreas da vida (ALVES, 2010).

O estresse pode ser originado de fontes externas e internas. As fontes internas estão relacionadas à maneira de ser do indivíduo, tipo de personalidade e seu modo típico de reagir à vida; uma vez que, muitas vezes, não é o acontecimento em si que se constitui como momento estressante, mas a maneira como é interpretado pela pessoa. Os estressores externos podem estar relacionados às exigências do dia a dia do indivíduo como os problemas de trabalho, familiares, sociais, morte ou doenças de um familiar, perda de uma posição na empresa, não concessão de um objetivo de trabalho, perda de dinheiro ou dificuldades econômicas, notícias ameaçadoras, assaltos e diversas formas de violência nas grandes cidades, entre outros (MATHESON *et al*, 2016).

Sendo assim, é importante considerar não só a imensa quantidade de fatores potencializadores de estresse, mas também os aspectos individuais, a maneira como cada um reage às pressões cotidianas, bem como os aspectos culturais e sociais aos quais os sujeitos estão submetidos. Fatos como problemas familiares, acidentes, doenças, mortes, conflitos pessoais, dificuldade financeira, desemprego, aposentadoria, problemas no ambiente de trabalho, guerras e inúmeros outros podem ser vivenciados de maneira diversa por dois indivíduos diferentes, em um mesmo contexto histórico, cultural e social, por exemplo; assim como problemas críticos na ordem social de um país podem potencializar o estresse patológico em diversos indivíduos (ALVES, 2010).

O estresse é um dos temas mais discutidos e estudados na atualidade e sua expansão atinge, sem predileções, pessoas de todas as classes, nacionalidades, idades e ocupações. Desse modo, a partir de diversas pesquisas realizadas sobre este tema, evidencia-se que o estresse é um dos fatores que mais colaboram com os problemas de saúde. Sendo assim, uma das razões pela qual este tema será abordado neste trabalho (NASSAR; CARVALHO, 2021).

Existem três fases distintas de estresse, sendo a primeira a fase de alerta, a segunda a da resistência e a terceira fase de exaustão as quais se diferenciam por um conjunto de



sintomas característicos. A primeira fase, *Fase de alerta*, é analisada como uma fase positiva do estresse. Nessa fase o sujeito se depara, inicialmente, com um agente estressor e uma condição de alerta se coloca fazendo o organismo se arranjar para o que Cannon, em 1939, instituiu de “luta ou fuga”, acontecendo à natural anulação da *homeostase*. Caso esse estressor tenha uma estabilidade curta, a adrenalina é extinta e acontece o reparo da *homeostase*, retornando ao estado de origem; assim, seu organismo físico e emocional não terá dificuldade de se adaptar, sem prejuízo ao seu bem-estar. Denomina tais adaptações do organismo como estresse sendo um esforço saudável que garante a sobrevivência, o organismo se recupera sem que ocorra agravo maior. É nesta fase que acontece um acréscimo na produtividade e, caso o sujeito não conseguir lidar com a situação, gerar-se-á o estresse de que ele pode usufruir em seu favor em razão da motivação, do entusiasmo e da energia produzidos. Ou seja, é a fase marcada pela forte produção e atuação da adrenalina, fazendo com que o indivíduo fique atento, forte e muito motivado (NASSAR; CARVALHO, 2021).

A próxima fase, denominada *Fase de resistência*, ocorre caso a fase anterior prossiga, ou seja, se o estressor é mantido ou se ele é de extensa permanência e ampla veemência; não se constituindo, porém, como maléfico ao organismo. Por meio da ação reparadora o organismo tenta reverter a *homeostase*. Assim que consegue, os primeiros sintomas desaparecem e o sujeito nota que está melhorando. Se por algum motivo isso não ocorrer, a produtividade sofre uma redução considerável e a vulnerabilidade do dependente aumenta. Nesta segunda fase, o sujeito concentra toda a energia adaptativa para equilibrar-se novamente. Entretanto, se essa reserva é satisfatória, o indivíduo consegue equilibrar-se e sair do processo do estresse. Caso o estressor necessite de mais empenho de adaptação, além da competência do indivíduo, o organismo se abrande, ficando suscetível às doenças (MATHESON *et al*, 2016).

O sujeito em condição de estresse poderá passar da condição de alerta para o de resistência em questão de segundos. São dois os sintomas que aparecem de maneira muito repentina nesta fase: a sensação de desgaste generalizado sem causa visível e dificuldade com a memória. No nível psicológico, muitas alterações podem acontecer, principalmente, em



termos do funcionamento das glândulas suprarrenais: a medula diminui a produção de adrenalina e seu córtex produz corticosteroides. O organismo poderá estar enfraquecido e mais vulnerável às doenças; contudo, se o estressor for eliminado, o sujeito poderá voltar ao estado normal, sem sequelas. Muitas doenças começam a aparecer nesta fase e em meio a elas, picos de hipertensão, herpes simples e psoríase e até o diabetes nas pessoas geneticamente predispostas a ele (MATHESON *et al*, 2016).

A última é a Fase de exaustão, vista por diversos autores desta temática como a mais negativa do estresse. É patológica e acontece quando o estressor persiste por mais tempo ou quando outros estressores ocorrem, ao mesmo tempo, evoluindo o processo. Nesse trajeto, instala-se a exaustão psicológica em forma de depressão. A exaustão física desponta e as doenças aumentam com ocorrência, até mesmo, de casos graves. Suas características são aparecimento dos sintomas da primeira fase, além de outros tais como: insônia, problemas dermatológicos, estomacais, cardiovasculares, instabilidade emocional, apatia sexual, ansiedade aguda, inaptidão de tomar decisões, anseio de fugir de tudo, autodúvida e irritabilidade (NASSAR; CARVALHO, 2021).

### 1.3 STRESSE ACADÊMICO

O estresse crônico degrada a homeostase do corpo, levando a um esgotamento geral de energia no organismo. Isso dificulta o funcionamento adequado do sistema imunológico, dos hormônios e do cérebro. Como resultado disso, muitas vezes as doenças se desenvolvem e os indivíduos lutam para sobreviver ao estresse (HUANG *et al.*, 2018).

Atualmente, os alunos enfrentam muito estresse. Isso se deve aos desafios com o processo de educação e à pressão constante para crescer e amadurecer. Isso pode resultar em distúrbios estomacais, úlceras e ansiedade ou depressão. Também pode fazer com que os alunos abusem de drogas ou morram de fome. Pode até levar à infertilidade e ciclos



menstruais dolorosos. Tudo isso pode prejudicar sua saúde física e mental (HUANG et al., 2018).

Devido aos significativos desafios financeiros, acadêmicos e sociais associados ao ingresso na universidade, a transição para a faculdade é um período altamente estressante para os alunos. Deixar a família e os círculos sociais para trás enquanto estuda em outro local é especialmente difícil para os alunos lidarem. Isso corrobora a hipótese do pesquisador de que a fadiga e o estresse causados por transtornos mentais são mais prováveis de ocorrer durante os anos de faculdade de um aluno (HUANG et al., 2018).

O ensino superior é visto como um sucesso e uma conquista em muitas culturas. Pode aumentar as chances de um aluno se tornar uma carreira ou profissional de sucesso, o que é visto como significativo na cultura. Muitos estudantes universitários enfrentam problemas financeiros quando decidem permanecer na escola. Eles também podem enfrentar pressão social e demandas acadêmicas com as quais lutam enquanto se adaptam ao novo ambiente (ORTIZ; SAPUNAR, 2018).

Muitas políticas estudantis são semelhantes para escolas públicas. Apesar disso, essas políticas raramente são usadas. A principal razão para isso são as dificuldades financeiras, que se acredita serem a causa da maioria das evasões escolares. Além disso, as escolas apontam outros desafios de qualidade de vida que provocam a evasão dos alunos. Isso inclui problemas com a vida familiar e a qualidade de vida geral. Esses motivos podem ser atribuídos ao fato de as instituições acadêmicas coincidirem com momentos importantes da vida adulta. Isso inclui adaptação às aulas e avaliações, bem como interações com novos professores e colegas (ORTIZ; SAPUNAR, 2018).

A faixa etária mais propensa a desenvolver problemas de saúde mental são os estudantes universitários em transição do ensino médio para a universidade. Essa transição de idade representa um período de estresse e incerteza para os alunos. Além disso, a maioria dos estudantes universitários experimenta angústia de transição ao passar da adolescência para a idade adulta. Estudantes universitários também são mais propensos a desenvolver ansiedade ou depressão (ORTIZ; SAPUNAR, 2018).



## 1.4 BURNOUT E A PRODUTIVIDADE DO SÉCULO

Os profissionais hoje se esforçam para fornecer um trabalho de alta qualidade em um curto espaço de tempo devido à natureza competitiva do mercado. Isso é difícil devido às longas jornadas e condições estressantes de trabalho típicas do ambiente de trabalho (VARELLA, 2013).

O estresse crônico no local de trabalho tem um efeito prejudicial na saúde pública. Isso leva ao aumento do risco de Síndrome de Burnout e à qualidade inferior em muitas questões (TRIGO, 2010).

Essa síndrome, manifestada por profissionais que lidam com alto volume de experiência de trabalho em serviços, envolve sensação de cansaço, baixa autoestima, irritabilidade, diminuição da moral, dificuldade de concentração, falta de participação no trabalho, lapsos de memória e outros sintomas físicos como enxaquecas, problemas gastrointestinais e pressão arterial elevada. Além desses sintomas, os portadores podem apresentar depressão ou outros transtornos psiquiátricos relacionados (TRIGO, 2010).

Na fase inicial, os sintomas de Burnout são confundidos com depressão. Portanto, é necessário um diagnóstico adequado que considere a história do paciente e seu envolvimento com o trabalho. Fatores adicionais que determinam as patologias de Burnout estão relacionados à Síndrome de Burnout; problemas de conexão com colegas de trabalho, clientes ou pacientes; e baixa cooperação na organização (VARELLA, 2013).

As pessoas que sofrem de síndrome de Burnout geralmente têm muitos fatores relacionados ao trabalho em comum. Eles podem se deparar com um desequilíbrio entre a carga de trabalho que devem lidar e sua capacidade de controlar os eventos que acontecem ao seu redor. Outras causas incluem sentir-se responsável pelo bem-estar dos outros – o que pode ser um desafio quando a carga de trabalho é alta – bem como sentir-se sem apoio da organização (MATUBARO, 2010).



O estresse no trabalho é uma causa de esgotamento; faz com que o trabalhador se desgaste e desista. Tira do trabalhador a motivação e a satisfação com o seu trabalho, o que faz com que perca o sentido e a finalidade do seu trabalho. Considerando a atual conjuntura econômica mundial, é comum o desemprego, o medo de perder o emprego e a baixa renda. Portanto, é necessário compreender o assunto para criar alternativas e procedimentos de intervenção que contemplem a saúde e o bem-estar do trabalhador. Isso leva à importância de entender os fatores predisponentes e resultantes para poder ajudar os psicólogos profissionais a tratar ou prevenir o desenvolvimento da síndrome. Além disso, as organizações devem estar atentas a esses fatores, a fim de promover a saúde e o bem-estar de seus funcionários (MATUBARO, 2010).

O Ministério da Saúde brasileiro afirma que indivíduos com Síndrome de Burnout tornam-se dependentes de álcool, benzodiazepínicos, tabagismo e pensamentos de morte. Além disso, eles podem considerar o suicídio e tomar antidepressivos para tratar seus sintomas. Por esses motivos, o ministério recomenda o acompanhamento regular e a investigação das causas do Burnout para prevenir outros riscos (como a prática regular de exercícios físicos) (MATUBARO, 2010).

## 2 RESULTADO E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada por meio de Formulário Google com objetivo de coletar dados para análise estatística (DE LUNETTA, et al, 2023 O participante leu e consentiu com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eletrônico (eTCLE) confirmando sua participação voluntária na pesquisa. Critérios de inclusão foram validados com perguntas de sim e não, são elas: “Está cursando faculdade de Psicologia; está cursando entre o 7º e 10º período; está realizando estágio obrigatório”.

Em caso de resposta negativa a uma dessas perguntas, indicaria a não inclusão do participante. Foram listadas perguntas sociodemográficas, são elas: “data de nascimento; sexo; qual seu estado civil; qual sua profissão; carga horária de trabalho; regime trabalhista;



qual período está cursando; está realizando estágio em qual linha da psicologia;” para análise de comparação de grupos.

Para investigação do estágio atual da Síndrome de Burnout (SB) nos participantes, achou-se necessário utilizar um instrumento validado e utilizado em outros trabalhos da temática, o “Questionário Jbeili para identificação preliminar da burnout – Inspirado no Maslach Burnout Inventory (Inventário de Burnout de Maslac) – MBI”. Este inventário entrega, superficialmente, um indicador da síndrome e sua evolução no sujeito, categorizando da seguinte forma: “de 0 a 20 pontos: Nenhum indício da Burnout; de 21 a 40 pontos: Possibilidade de desenvolver Burnout, procure trabalhar as recomendações de prevenção da Síndrome; de 41 a 60 pontos: Fase inicial da Burnout, procure ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e a sua qualidade de vida; de 61 a 80 pontos: A Burnout começa a se instalar. Procure ajuda profissional para prevenir o agravamento dos sintomas; de 81 a 100 pontos: Você pode estar em uma fase considerável da Burnout, mas esse quadro é perfeitamente reversível. Procure o profissional competente de sua confiança e inicie o quanto antes o tratamento.”

Após o período de recrutamento e inclusão, como previsto no eTCLE, os formulários foram corrigidos conforme indicado no inventário e os participantes receberam os resultados por e-mail e sua classificação indicativa de gravidade. Foram inseridas também perguntas investigativas elaboradas pelo grupo responsável por esta pesquisa, são elas: “Sinto-me sobrecarregado ao correlacionar minhas atividades do trabalho com a faculdade; acho que meu dia deveria ter mais de 24h; já pensei em desistir de algumas das minhas atividades. (trabalho, estágio, faculdade); acho que meu tempo livre não é suficiente; quanto tempo você passa usando rede sociais como: Instagram, TikTok e YouTube; quando estou em casa eu continuo pensando no trabalho; não tenho outro assunto, além de trabalho, com meus amigos; sinto que preciso de ajuda profissional.”

É esperado que, com as respostas à essas perguntas, fosse feito uma análise de estado de gravidade atual de SB, alertando aos participantes sobre seu estado de saúde nesta



perspectiva. Tendo como objetivo secundário, este trabalho também espera sinalizar os fatores que estão levando os sujeitos a desenvolver esta síndrome.

Após a coleta de dados, foi gerado um doc em excel e o tratamento dos dados foram feitos: data de nascimento, usando fórmula no para calcular idade; resultado do inventário em *score* para classificação de gravidade – de 0 a 20 pontos: ausência de burnout - nenhum participante; de 21 a 40 pontos: Leve – 6 participantes; de 41 a 60 pontos: Moderado – 19 participantes; de 61 a 100: Grave – 24 participantes; foi dado um número de identificação para cada participante onde pode ser possível o rastreio da resposta original no formulário; foram excluídas as respostas invalidadas pelos critérios de exclusão.

### 3 CONCLUSÃO

Estudantes e profissionais da área da saúde são os que mais se interessam por estudos concluídos. Muitas pessoas desejam estudos sobre trabalhadores do conhecimento, especificamente aqueles nas áreas de ciência e educação. Muita gente também solicita pesquisas sobre a Síndrome de Burnout em calouros universitários. O início de novas pesquisas é fundamental para entender a limitação fundamental da análise. Isso porque os estudos sobre a Síndrome de Burnout — que diz respeito à realidade brasileira — marcam o início das análises publicadas. Atingir esse objetivo requer estudar estratégias para prevenir o desenvolvimento de sintomas na juventude e implementá-las como medida preventiva durante a vida profissional.

Estudos investigando a população-alvo da Síndrome de Burnout devem ser realizados a fim de minimizar o estresse causado por ela. Este é um aspecto importante da vida universitária que não deve ser negligenciado quando novos estudos estão sendo realizados. Além disso, novas investigações sobre os efeitos do Burnout em professores universitários fornecem informações úteis sobre seu bem-estar. Esses estudos também devem incentivar mais pesquisas e análises sobre esse assunto, com foco em estudantes universitários.



Dessa forma, todos os esforços de pesquisa futuros podem alcançar o sucesso e manter o ritmo de todo o processo de formação inicial. A Síndrome de Burnout pode ser tratada através de uma combinação de meios sociais, acadêmicos e científicos. No entanto, é imperativo que mais pesquisas sejam feitas para entender melhor seus mecanismos de ajuda. Esses dados devem ser compartilhados para que dados precisos possam ser coletados. Esta informação será então usada para criar conhecimento sobre a síndrome que pode ajudar todos os afetados por ela.

É imperativo que esforços sejam feitos para combater e prevenir a síndrome de burnout. Estes devem incluir programas que divulguem informações sobre a síndrome, bem como medidas que incentivem os alunos a procurar ajuda. Mudanças devem ser consideradas nas concepções e procedimentos educacionais das universidades. Esforços também devem ser feitos para melhorar o ensino, incentivando os alunos a participar de atividades musicais, esportes, trabalho voluntário e outros hobbies. Isso ocorre porque os alunos que se sentem mais preparados provavelmente experimentarão menos estresse crônico e, portanto, não desenvolverão a síndrome de burnout.

## REFERÊNCIAS

ALVES, J. G. B., TENÓRIO, M., ANJOS, A. G., & FIGUEROA, J. N. (). Qualidade de vida em estudantes de Medicina no início e final do curso: avaliação pelo Whoqol-bref. **Revista brasileira de educação médica**. 2010.

BÖES, João Carlos et al. Desafios enfrentados pelos docentes da educação de jovens e adultos na atualidade. **Revista Educação em Páginas**, v. 2, p. e13434-e13434, 2023.

CARDOSO, H. F.; BAPTISTA, M. N.; SOUSA, D. F. A.; GOULARD JUNIOR, E. Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Brasília, v. 17, n. 2, p. 121-128, abr. / jun. 2017.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: um estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, v. 9, n.1 p.312-323, 2017.



# REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634

DE AZEVEDO, M. E. F.; CABRAL, R. V. F. P. EXPLORANDO O EXERCÍCIO CEREBRAL COMO FERRAMENTA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E ATIVA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista OWL (OWL Journal) - REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, [S. l.], v. 1, n. 3, p. 270–289, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.10045899. Disponível em: <https://www.revistaowl.com.br/index.php/owl/article/view/103>. Acesso em: 2 jan. 2024.

DE LUNETTA, Avaetê et al. AS INTERFACES DA EDUCAÇÃO BRASILEIRA: DESAFIOS E POSSIBILIDADES. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 12, p. 847-855, 2022.

DE LUNETTA, Avaetê et al. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DE CLASSIFICAÇÃO DAS PESQUISAS CIENTÍFICAS. **Educere-Revista da Educação da UNIPAR**, v. 23, n. 1, p. 303-311, 2023.

DE LUNETTA, Avaetê; GUERRA, Rodrigues; DE MOURA, Dayvison Bandeira. A CHAVE PARA O CONHECIMENTO: DESVENDANDO OS BENEFÍCIOS DA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA EM PESQUISAS EDUCACIONAIS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 3, p. 597-604, 2021.

DE MELO, Nedilson José Gomes et al. NOVOS PROCESSOS DE INTERAÇÃO E COMUNICAÇÃO NO ENSINO MEDIADO PELAS TECNOLOGIAS: UMA RESENHA CRÍTICA DA OBRA VANI KENSKI. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar- ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 12, p. e4124590-e4124590, 2023.

de Souza da Silva, J. (2023). GRANDE REPORTAGEM: COMEMORAÇÃO DOS QUARENTA ANOS DAS MULHERES NA MARINHA DO BRASIL. **Revista OWL (OWL Journal) - REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, 1(2), 11–26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8126096>

DE VARGAS MATOS, Diego et al. UM ESTUDO ACERCA DOS ELEMENTOS NORTEADORES DO PLANEJAMENTO DE ENSINO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 4, p. 100-108, 2023.

Guerra, A. de L. e R. (2023). METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTÍFICA E ACADÊMICA. **Revista OWL (OWL Journal) - REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, 1(2), 149–159. <https://doi.org/10.5281/zenodo.824036>

HUANG, J.; NIGATU, Y.T.; SMAIL-CREVIEWER, R.; ZHANG, X.; WANG, J. **Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**. 2018.



# REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634

MATHESON KM, BARRETT T, LANDINE J, MCLUCKIE A, SOH NL, WALTER G. Experiences of Psychological Distress and Sources of Stress and Support during Medical Training: **A Survey of Medical Students**. Acad Psychiatry. 2016.

MATUBARO, K. C. A.; **A síndrome de Burnout em profissionais da saúde: Uma revisão bibliográfica**. Bauru. Faculdade de Ciências, 2010.

MOTA, I. D.; FARIAS, G. O.; SILVA, G. O.; FOLE, A. Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Revista Motrivivência**, Florianópolis, v. 29, n. esp., p. 243-285, dez. 2017.

NASSAR, Leonardo Maso; CARVALHO, Josué Pires. Síndrome de Burnout

ORTIZ, M.; SAPUNAR, J. Estrés psicológico y síndrome **metabólico**. **Revista medica de Chile**, v. 46, n. 11, p. 1278-1285, 2018.

Ribeiro Galvão, M., & Alves de Oliveira Casimiro, S. A. (2023). O PAPEL DO PROFESSOR NA ESCOLA: EDUCAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO. **Revista OWL (OWL Journal) - REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, 1(2), 134–148. <https://doi.org/10.5281/zenodo.822127>

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C.; Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. São Paulo. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 2010.

VARELLA, D.; **Saúde e esgotamento profissional**. São Paulo. 2013.

Wesley de Moraes Mata, A., & Vinicius Bezerra da Silva, L. (2023). A IMPORTÂNCIA DA CONSTRUÇÃO DE RELAÇÕES INTERPESSOAIS ENTRE OS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO, ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA. **Revista OWL (OWL Journal) - REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, 1(1), 296–305. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8034990>

*Recebido em: 19/12/2023*

*Aprovado em: 29/12/2023*

*Publicado em: 01/01/2024*