

## **As complicações da vida acadêmica relacionada á Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa de literatura**

### **The complications of academic life related to Burnout Syndrome: an integrative literature review**

Recebimento dos originais: 31/01/2022

Aceitação para publicação: 28/02/2022

#### **Isabella Tavares Alves**

Instituição: Universidade de Rio Verde- Campus Aparecida de Goiânia- UNIRV  
GO, Brasil

Endereço: Fazenda Fontes do Saber, s/n, Rio Verde - GO, CEP: 75901-970

E-mail: isabellatalves@academico.unirv.edu.br

#### **Gabrielle de Oliveira Conrado**

Instituição: Universidade de Rio Verde- Campus Aparecida de Goiânia- UNIRV  
GO, Brasil

Endereço: Fazenda Fontes do Saber, s/n, Rio Verde - GO, CEP: 75901-970

E-mail: gabrielleconrado92@gmail.com

#### **Giovana Celestino Gomes**

Instituição: Universidade de Rio Verde- Campus Aparecida de Goiânia- UNIRV  
GO, Brasil

Endereço: Fazenda Fontes do Saber, s/n, Rio Verde - GO, CEP: 75901-970

E-mail: giiovanacelestino@gmail.com

#### **Heitor Costa Tavares**

Instituição: Universidade de Rio Verde- Campus Aparecida de Goiânia- UNIRV  
GO, Brasil

Endereço: Fazenda Fontes do Saber, s/n, Rio Verde - GO, CEP: 75901-970

E-mail: contatoheitorcosta@gmail.com

#### **Mariana Rodrigues Miranda**

Instituição: Universidade de Rio Verde- Campus Aparecida de Goiânia- UNIRV  
GO, Brasil

Endereço: Fazenda Fontes do Saber, s/n, Rio Verde - GO, CEP: 75901-970

E-mail: mariimiranda000@gmail.com

#### **Yara Silva Lopes**

Instituição: Universidade de Rio Verde- Campus Aparecida de Goiânia- UNIRV  
GO, Brasil

Endereço: Fazenda Fontes do Saber, s/n, Rio Verde - GO, CEP: 75901-970

E-mail: yaraslopz@gmail.com

#### **Kevyn Felipe Mendes**

Especializando em docência no ensino superior pela Universidade Norte do Paraná

Instituição: Universidade Norte do Paraná

Endereço: Av. Paris, 675 - Jardim Piza, Londrina - PR, 86041-100

## RESUMO

**Introdução:** A Síndrome de Burnout (SB) é um distúrbio emocional com sintomas de estresse e esgotamento físico, resultante de situações de trabalho desgastante. **Objetivo:** identificar as complicações da vida acadêmica relacionada a Síndrome de Burnout. **Metodologia:** revisão de literatura, de caráter qualiquantitativo. Utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo e Lilacs para a pesquisa dos materiais. Os **Descritores**, conforme os operadores booleanos: burnout OR esgotamento profissional OR acadêmicos. **Resultados:** os fatores que causam os sintomas da síndrome estão: pressão existente dentro da própria graduação, levando a inúmeros sintomas como fadiga, distúrbio do sono e isolamento. **Conclusão:** torna-se notável a relação da síndrome de burnout com a rotina exaustiva e estressante

**Palavras chaves:** burnout, esgotamento profissional, acadêmicos.

## ABSTRACT

**Introduction:** Burnout Syndrome (BS) is an emotional disorder with symptoms of stress and physical exhaustion, resulting from stressful work situations. **Objective:** to identify the complications of academic life related to Burnout Syndrome. **Methodology:** this work is a qualitative and quantitative literature review. PubMed, Scielo and Lilacs databases were used to search for materials. **Descriptors**, according to Boolean operators: burnout OR professional exhaustion OR academics. **Results:** the factors that cause the symptoms of the syndrome are: pressure within the graduation itself, pressure from society leading to numerous symptoms such as fatigue, sleep disturbance and isolation. **Conclusion:** the relationship becomes remarkable. burnout syndrome with the exhausting and stressful routine experienced by workers, requiring further studies on the subject, so that there is a reduction and better diagnosis of cases among professionals affected.

**Keywords:** burnout, professional exhaustion, academics.

## 1 INTRODUÇÃO

As inúmeras exigências profissionais têm elevado a incidência de pessoas acometidas pela Síndrome de Burnout. Este fenômeno tem gerado preocupação em profissionais de diversas áreas, pois afeta a vida pessoal e profissional dos indivíduos. As investigações sobre a Síndrome de Burnout são importantes para dimensionar os fatores que promovem seu surgimento, contribuindo para a compreensão das relações sociais atuais que podem revelar indicadores da síndrome, inclusive durante a formação universitária.

A base teórica da Síndrome de Burnout foi consolidada por Maslach e Jackson (1981), os quais expõem a definição multifatorial que envolve três componentes: exaustão emocional, despersonalização, realização profissional. A exaustão emocional é caracterizada por um sentimento muito forte de tensão emocional que produz sensação de esgotamento, de falta de energia e de recursos emocionais para lidar com as rotinas da prática profissional, representando a dimensão individual da síndrome. A falta de realização profissional, que se caracteriza pela tendência de estar insatisfeito com as condições que afetam as habilidades interpessoais relacionadas com a prática profissional, influenciando, diretamente, a forma de atendimento e de contato com as pessoas, bem como com a organização do trabalho (DA MOTA, et al, 2017).

Portanto, o presente trabalho tem como objetivo analisar a produção científica em que ocorre complicações da vida acadêmica relacionada á Síndrome de Burnout estabelecendo a problemática da SB que acomete os acadêmicos e como isto reflete no seu esgotamento físico e mental. Em suma, a análise e o estudo do tema são de extrema relevância frente às causas acima expostas a fim de tomar medidas preventivas e tratamentos.

## 2 METODOLOGIA

Foi elaborado um artigo de revisão de literatura a partir da questão: "Quais as possíveis complicações da síndrome de burnout na vida acadêmica?", com análise qualitativa e quantitativa dos dados.

Foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo e Lilacs; foram aplicados os seguintes descritores: "esgotamento", "estudante", "exaustão do estudante", e "burnout". Empregou-se as seguintes palavras chaves: "síndrome" , "burnout" "acadêmicos". Foram aplicados os operadores booleanos "and" e "or".

Utilizou-se como critérios de inclusão: artigos com conteúdos completos, artigos com apresentação de língua portuguesa, inglesa e espanhola. Foram excluídos artigos com indexados de forma repetida e que não possuíam resultados passíveis de análise dentro da pergunta norteadora.

Não foi necessária, para a realização da pesquisa, a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), estando em concordância com a Resolução nº 510 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), de 7 de abril de 2016, artigo 1, inciso III que dispensa pesquisa, que utilize informações de domínio público em Ciências Humanas e Sociais, de registro no Comitê de Ética em Pesquisa da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – sistema CEP/CONEP.

## 3 RESULTADOS

Com base nos critérios de inclusão descritos na metodologia, a amostra final foi composta por 7 artigos selecionados. Os estudos foram realizados entre os anos de 2010 e 2020 (Tabela 1). A análise dos estudos possibilitou a identificação de fatores que causam extrema exaustão física e emocional em estudantes, levando ao quadro de “Síndrome de Burnout”. Entre os fatores que causam os sintomas da síndrome estão: pressão existente dentro da própria graduação por boas notas ou por grande produtividade, pressão imposta pelos docentes, pressão imposta pelos pais e autoexigência. No que se refere a sintomas propriamente ditos estão: fadiga; distúrbios do sono; irritabilidade; perda de iniciativa; falta de atenção e de concentração; alterações da memória; impaciência; tendência ao isolamento e perda de interesse pelos estudos (Tabela1).

Tabela1. Apresenta a análise dos estudos de acordo com; ano, autor, título, objetivo, tipo de estudo, principais resultados e publicações

AUTOR/A NO	TÍTULO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS	PUBLICAÇÃO
Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Mercader, I., López-Liria, R., & Rocamora, P. (2020)	The Influence of Transformational Teacher Leadership on Academic Motivation and Resilience, Burnout and Academic Performance	Analisar a influência da liderança do professor na motivação, resiliência acadêmica, burnout e performance acadêmica.	Estudo qualitativo, descritivo e exploratório.	A resiliência acadêmica previu negativamente o Burnout e positivamente a performance acadêmica. De outra forma, a motivação acadêmica previu negativamente o Burnout e positivamente a performance acadêmica.	International Journal of Environmental Research and Public Health
Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I., & Bresó, E. (2010)	How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement.	Avaliar a influência dos fatores psicossociais e psicológicos no sucesso acadêmico.	Método de Amostragem	O Burnout está intimamente associado à presença de obstáculos e ausência de facilitadores, porém estados psicológicos como envolvimento no estudo também são importantes para explicar desempenhos futuros - mais que estados negativos como Burnout.	Anxiety, Stress & Coping
Burr, J., & Beck Dallaghan, G. L. (2019)	The Relationship of Emotions and Burnout to Medical Students' Academic Performance	Avaliar a relação entre performance acadêmica e orgulho, esperança, ansiedade e vergonha em estudantes de Medicina.	Método de Amostragem	Quando confrontado com desafios da faculdade de medicina, emoções positivas fortalecem a autoeficácia, permitindo aos alunos identificar estratégias para cumprir objetivos acadêmicos, diferente do Burnout que é um preditor negativo de eficiência acadêmica.	Teaching and Learning in Medicine
May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015)..	School burnout: Diminished academic and cognitive performance	Avaliar a relação entre Burnout e indicadores de Performance Acadêmica e Cognitiva.	Análise Estatística	O Burnout realmente está relacionado a diminuição do desempenho acadêmico e cognitivo na educação terciária dos Estados Unidos.	Learning and Individual Differences
Galbraith, C. S., & Merrill, G.	Academic performance and burnout: an	Avaliar o impacto do Burnout na	Estudo Longitudinal	A análise sugeriu que o Burnout relacionado com a universidade e o relacionado com o ambiente	Journal of Further and Higher

B. (2014).	efficient frontier analysis of resource use efficiency among employed university students.	conquista acadêmica		acadêmico estão negativamente relacionadas à produtividade do aluno.	Education
Cazan, A.-M. (2015).	Learning Motivation, Engagement and Burnout among University Students	Destacar as associações entre engajamento, burnout e desempenho acadêmico entre estudantes universitários	Estudo Longitudinal e Prospectivo	Os resultados indicaram correlação significativa e negativa entre burnout e engajamento. Correlações negativas também foram obtidas entre motivação para aprender, engajamento e burnout.	Procedia - Social and Behavioral Sciences
Paloş, R., Maricuţoiu, L. P., & Costea, I. (2019)	Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study	O objetivo foi testar a ordem temporal da relação entre o desempenho acadêmico e o burnout.	Estudo Longitudinal e Prospectivo	Resultados sugeriram que as notas acadêmicas podem ser consideradas antecedentes do Burnout, enquanto as medidas de bem-estar não podem ser consideradas antecedentes do desempenho acadêmico.	Studies in Educational Evaluation

### 3 DISCUSSÃO

A síndrome de Burnout é caracterizada por extrema exaustão emocional e exaustão física, que surge após o indivíduo passar por situações de trabalho desgastantes, ou seja, que requerem muita responsabilidade ou até mesmo excesso de competitividade. Dessa forma, o ambiente acadêmico é um lugar propício para o aparecimento dessa síndrome, já que pressão existente dentro da graduação é iminente – seja por conta da pressão estabelecida para o êxito com “ótimas notas e uma boa produtividade”, seja por pressões impostas pelos próprios docentes, pais e autoexigência (DE LIMA, et al, 2021). Dessa maneira, esse ambiente se torna muito propício para situações de esgotamento como falta de energia e falta de recursos emocionais para lidar com suas rotinas e trabalhos, fato que prejudica diversas esferas de suas vidas como as esferas pessoais, sociais e institucionais. Esses estudantes, ao mesmo tempo, costumam expressar sentimentos negativos a respeito de si mesmos, questionando suas capacidades e aptidões, levando-os a quadros depressivos e a quadros de ansiedade.

No cenário da pandemia ocasionada pela COVID-19, surgiram uma série de fatores agravantes para o desenvolvimento da SB dentre os profissionais da saúde. Entre eles estão o risco de exposição ao vírus e

o medo de contaminar pessoas próximas, cargas horárias aumentadas, falta de treinamento, precariedade de equipamentos e muitos casos de falecimento (FREITAS et al, 2021).

Dessa forma, os profissionais submetidos a tamanho estresse podem sofrer consequências, muitas vezes graves. Mudanças na própria estrutura cerebral, nas funções

cognitivas e déficits no funcionamento psicológico em geral são algumas delas (PEREIRA et al, 2021). Além disso, quanto mais jovens são os profissionais, maiores são as chances do desenvolvimento de síndrome de burnout e suas consequências.

#### **4 CONCLUSÃO**

Portanto, tendo analisado os artigos selecionados nota-se que a síndrome de burnout afeta grande parte da população, principalmente jovens e mulheres. É caracterizada por ser um distúrbio emocional grave que causa impacto significativo na saúde mental dos pacientes e por isso a importância de discutir sobre tratamento precoce e redução de danos.

Em relação a esfera mais afetada, ainda não há dados que indiquem corretamente em qual área há maior incidência, porém é visível que os estudantes estão entre os mais acometidos devido a responsabilidade exigida. Somado a isso, a pandemia do COVID-19 acarretou ainda mais essa síndrome devido aumento da sobrecarga e insegurança na vida das pessoas.

Sendo assim, os resultados deste trabalho propõem a realização de novos estudos sobre a síndrome de burnout para que ocorra a redução e melhor diagnóstico dos casos entre os profissionais acometidos. Também nota-se a necessidade de entender quais são os fatores desencadeantes da SB e como atuar sobre os mesmos.

## REFERÊNCIAS

1. DA MOTA, Íris Dantas et al. Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. *Motrivivência*, v. 29, p. 243-256, 2017.
2. DE LIMA, Luzilene Pereira et al. Síndrome de Burnout em acadêmicos de Medicina. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 5, p. e15210514697-e15210514697, 2021.
3. Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Mercader, I., López-Liria, R., & Rocamora, P. (2020). The Influence of Transformational Teacher Leadership on Academic Motivation and Resilience, Burnout and Academic Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7687.
4. Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 53–70.
5. Burr, J., & Beck Dallaghan, G. L. (2019). The Relationship of Emotions and Burnout to Medical Students' Academic Performance. *Teaching and Learning in Medicine*, 1–8.
6. May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126–131.
7. Galbraith, C. S., & Merrill, G. B. (2014). Academic performance and burnout: an efficient frontier analysis of resource use efficiency among employed university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(2), 255–277.
8. Cazan, A.-M. (2015). Learning Motivation, Engagement and Burnout among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 413–417.
9. Paloş, R., Maricuţoiu, L. P., & Costea, I. (2019). Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study. *Studies in Educational Evaluation*, 60, 199–204.