



SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: UM OLHAR INVESTIGATIVO SOBRE AS DIMENSÕES DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

SALUD MENTAL Y CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA MIRADA INVESTIGADORA SOBRE LAS DIMENSIONES DEL SÍNDROME DE BURNOUT

UNIVERSITY STUDENT MENTAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE: AN INVESTIGATIVE LOOK AT THE DIMENSIONS OF BURNOUT SYNDROME

Poliana dos Santos Rodrigues¹
Raul Gomes Batista²
Taiz Pereira dos Santos³
Daniela Paula do Couto⁴

RESUMO: O presente artigo é resultado de pesquisa realizada no Estágio de Práticas Investigativas II e III do curso de graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, unidade Coração Eucarístico. Trata-se do relato de uma pesquisa qualitativa, com dados coletados por meio de entrevistas semiestruturadas cedidas por estudantes universitários de ambos os sexos, matriculados em uma universidade privada de Belo Horizonte. O objetivo da pesquisa foi investigar a saúde mental e qualidade de vida dos estudantes, com foco no conjunto de dimensões da Síndrome de *Burnout*, a saber, exaustão emocional, despersonalização e ineficácia profissional. A partir dos resultados, foram identificados fatores que possibilitam o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* entre os estudantes universitários. Destacam-se os indícios de exaustão emocional entre os entrevistados. Os resultados apontam para o comprometimento da qualidade de vida e saúde mental dos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de *Burnout*; Saúde mental; Qualidade de vida; Estudantes universitários.

RESUMEN: Este artículo es el resultado de una investigación realizada en las Prácticas de Investigación Fase II y III de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Minas Gerais, Unidad de Corazón Eucarístico. Este es el informe de una investigación cualitativa, con datos recopilados a través de entrevistas semiestructuradas proporcionadas por estudiantes universitarios de ambos sexos, matriculados en una universidad privada de Belo Horizonte. El objetivo de la investigación fue investigar la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes, enfocándose en el conjunto de dimensiones del Síndrome de Burnout, a saber, agotamiento emocional, despersonalización e ineficiencia profesional. A partir de los resultados se identificaron factores que possibilitan el desarrollo del Síndrome de Burnout en estudiantes universitarios. Destaca la evidencia de agotamiento emocional entre los entrevistados. Los resultados apuntan a la calidad de vida comprometida y la salud mental de los estudiantes.

PALABRAS CLAVE: Síndrome de Burnout; Salud mental; Calidad de vida; Estudiantes universitarios.

ABSTRACT: This article is the result of research carried out in the Investigative Practices Internship II and III of the Psychology undergraduate course at the Pontifical Catholic University of Minas Gerais, Eucharistic Heart unit. This is the report of a qualitative research, with data collected through semi-structured interviews provided by university students of both sexes, enrolled in a private university in Belo Horizonte. The objective of the research was to investigate the mental health and quality of life of students, focusing on the set of dimensions of the Burnout Syndrome, namely, emotional exhaustion, depersonalization and professional inefficiency. From the results, factors were identified that enable the development of Burnout Syndrome among university students. The evidence of emotional exhaustion among the interviewees stands out. The results point to the compromised quality of life and mental health of students.

¹ rodriguespoliana@gmail.com

² raulgomesbtt@gmail.com

³ taizpsantos@gmail.com

⁴ dp.couto@yahoo.com.br

KEYWORDS: Burnout syndrome; Mental health; Quality of life; University students.

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo objetiva relatar e discutir os resultados da pesquisa realizada a partir do Estágio de Práticas Investigativas II e III do curso de graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, unidade Coração Eucarístico. Tais práticas investigativas consistem na escrita de um projeto de pesquisa e sua consequente execução, com o intuito de possibilitar que o estudante coloque em prática no campo social os conhecimentos adquiridos a respeito da Psicologia enquanto ciência e profissão que permitem a identificação de demandas e necessidades psicossociais.

A partir do conhecimento a respeito da relação entre saúde mental e qualidade de vida, proporcionado pelas disciplinas teóricas do referido curso, foi possível levantar como fenômeno psicossocial a ser investigado o conjunto de dimensões da Síndrome de *Burnout* que provocam sofrimento nos estudantes universitários, a saber, exaustão emocional, despersonalização e ineficácia profissional. É importante ressaltar que a presente pesquisa não tem fins diagnósticos, haja vista a impossibilidade de isso ser feito nos primeiros períodos do curso de Psicologia. O interesse dos autores foi escutar das pessoas entrevistadas o que elas podiam relatar a respeito de possíveis sintomas que caracterizam a Síndrome de *Burnout*, a fim de se ter um conhecimento mais específico dos mesmos, podendo articular o que se apresenta na teoria a respeito de tal síndrome e a subjetividade dos entrevistados.

Para atender às grandes demandas das tarefas acadêmicas, conciliando estudo, trabalho e a necessidade de manter uma vida social, observa-se que estudantes universitários estão cada vez mais propensos a apresentarem alguns sintomas da Síndrome de *Burnout*. Nesse contexto, a pesquisa qualitativa investigou quais fatores têm afetado a qualidade de vida dessa população e possivelmente contribuído para o surgimento da Síndrome de *Burnout*. Para tanto, inicialmente, realizou-se um levantamento bibliográfico sobre as dimensões que compõem a Síndrome de *Burnout*. Tal levantamento sustentou a prática investigativa sobre a relação entre saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários, cujas entrevistas permitiram uma comparação dos resultados obtidos às dimensões da Síndrome de *Burnout*. Para tanto, foram abordados assuntos como o período de adaptação à universidade, identidade e interação social, autonomia e responsabilidades, bem como as expectativas em relação ao curso.

Esta pesquisa sustenta-se na importância de promover e preservar a saúde mental e qualidade de vida dos estudantes universitários ao longo de sua formação acadêmica para que se

desenvolvam e aproveitem de maneira mais saudável possível suas capacidades e potencialidades nas áreas dos conhecimentos, nas relações afetivas e sociais durante toda sua jornada dentro e fora do ambiente acadêmico.

A pesquisa foi conduzida sob a necessidade de promover uma reflexão sobre o tema da saúde mental de estudantes universitários que pode proporcionar aos autores acesso a subsídios que auxiliem a organização de ações interventivas futuras de maneira a minimizar fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* e que favoreçam a qualidade de vida e a saúde mental dessa população. Tais ações interventivas podem viabilizar a formação de profissionais não apenas bem qualificados, mas também sadios mentalmente.

2 SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E SÍNDROME DE BURNOUT

O ingresso no ensino superior se mostra como uma transição significativa e permeada por várias mudanças pelas quais o estudante passa ao longo de sua graduação. O estudante se depara com aspectos próprios do ambiente universitário, que é onde ele estará durante considerável parte de sua vida e, portanto, requer uma adaptação ao mesmo. De acordo com Nogueira, Barros e Siqueira (2017), tal transição afeta a subjetividade dos estudantes, podendo assim interferir em sua qualidade de vida e desencadear risco de desequilíbrio mental que, necessariamente, compromete o bem-estar do sujeito.

Para Oliveira, Santos e Dias (2016), o ingresso na universidade é um período de transição que acompanha acontecimentos singulares, exigindo do estudante um esforço que contribua para sua adaptação. O período de adaptação se faz bastante expressivo, pois a passagem do ensino médio ao superior implica em novas responsabilidades, principalmente, no que se refere ao aprendizado de uma prática profissional. As primeiras experiências na universidade influenciam o estudante na decisão de continuar ou não no curso de graduação escolhido. Além disso, o ambiente social apresenta grande importância e influência no desenvolvimento dos alunos. Para acrescentar, Teixeira *et al.* (2008, p. 186) expõem que: “Estudantes que se integram acadêmica e socialmente desde o início de seus cursos têm possivelmente mais chances de crescerem intelectual e pessoalmente do que aqueles que enfrentam mais dificuldades na transição à universidade”. É possível pensar nesse momento como um processo de mudanças que, esmiuçadamente, representam diversas transformações na vida do sujeito.

Para além das relações sociais, entende-se o ingresso no ensino superior como sendo perpassado por um ganho de autonomia e responsabilização que contribuem para o desenvolvimento pessoal e profissional do estudante. Para tanto, pode-se pensar em fatores que são próprios do ambiente universitário e que colaboram para tal. Teixeira *et al.* (2008) definem a universidade como um ambiente diferente do escolar, pois nela o estudante não é mais tão monitorado já que é demandado dele uma responsabilidade que antes era centrada na escola. Nesse novo contexto, presume-se que para obter autonomia em sua aprendizagem e assim alcançar suas metas de estudo, as expectativas do estudante deverão ser atendidas.

No que tange às expectativas, Soares *et al.* (2014) avaliam que elas nem sempre condizem com a realidade vivida no curso, o que acaba gerando impactos negativos na vida do universitário. Diante desses impactos, as instituições dificilmente se preocupam em atender as expectativas dos estudantes na vida acadêmica e seus anseios pela formação (NADELSON *et al.*, 2013). Logo, é possível prever abalos e declínios no nível de compromisso e de investimento dos estudantes caso suas expectativas não sejam atendidas, afetando ainda o aprendizado, o desenvolvimento psicossocial, a persistência nas tarefas e, conseqüentemente, sua adaptação acadêmica. Tudo isso tem interferência direta sobre a qualidade de vida do estudante.

A qualidade de vida tem sido definida por diversos autores da literatura científica, principalmente por conta de sua relevância para entender a saúde em seu caráter biopsicossocial. Nesse sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) conceitua a qualidade de vida como: “Percepção individual de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores em que eles vivem e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.” (WHOQOL GROUP, 1995 *apud* FLECK *et al.* 2000, p. 179). Em relação à relevância de análise do tema da qualidade de vida no campo da saúde, “[...] ele se apóia na compreensão das necessidades humanas fundamentais, materiais e espirituais e tem no conceito de promoção da saúde seu foco mais relevante.” (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000, p. 15).

Introduzindo esse conceito no campo acadêmico, Cunha e Carrilho (2005) afirmam que o desempenho dos graduandos está relacionado com seu bem-estar físico e psicológico. Observando essa relação, Peckmezovic *et al.* (2011) descrevem que esses indivíduos estão expostos às altas tensões em suas realizações acadêmicas e que devido à complexidade vivenciada durante esse período sua qualidade de vida inevitavelmente será afetada. Portanto, pode-se presumir que a saúde mental do estudante também será abalada.

Para conceituar a saúde mental, Nogueira (2017, p. 43) cita um documento da OMS (2003, p. 1) que a define como sendo o “aproveitamento pleno das potencialidades e capacidades cognitivas, relacionais e afetivas, em que se encontra o sujeito para enfrentar as dificuldades

da vida, produzir trabalho e, contribuir para ações em sociedade.” Pode-se perceber que a definição do conceito não condiz com a realidade vivida pelos estudantes principalmente nos momentos iniciais de sua carreira acadêmica, pois, como relatam Fernandes e Rodrigues (1993) citados por Cerchiari (2004), os jovens, além de passarem por perdas inerentes ao processo evolutivo normal, precisam sair da casa dos pais, separando-se dos amigos e de um círculo seguro e familiar de relacionamentos. Essas situações podem levar o estudante a um estado de desequilíbrio. Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007) destacam que no transcurso da vida, em determinadas ocasiões, as pressões biopsicossociais são responsáveis pelos desequilíbrios do indivíduo, prejudicando seu desempenho nas mais variadas circunstâncias.

Dentro desse cenário, Cerchiari (2004) reforça que problemas psicossociais, tais como ansiedade, depressão, preocupações com os estudos e dificuldades de relacionamentos são comumente encontrados em estudantes universitários. Em concordância, Silveira *et al.* (2011) relatam que vários estudos epidemiológicos têm revelado que as perturbações mentais têm maior hipótese de surgir pela primeira vez no início da vida adulta, principalmente no período universitário. Segundo um estudo do perfil socioeconômico e cultural dos estudantes universitários brasileiros, publicado pelo Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis – FONAPRACE (2011), 47,7% dos estudantes universitários pesquisados queixou-se de algum sofrimento emocional no período de 12 meses. Existe, portanto, uma preocupação com esses estudantes visto o aumento de suas queixas no que se refere ao campo emocional. Elas revelam que essa população se encontra no caminho contrário do que a literatura conceitua como saúde mental.

Por essa razão, a Síndrome de *Burnout* tem despertado o interesse de pesquisadores no campo acadêmico. Artigos científicos recentes têm revelado pesquisas centradas em estudantes de várias áreas, como relatam Tarnowsky e Carlotto (2007). O motivo dessas pesquisas com estudantes se dá pela possível semelhança entre eles e os profissionais já atuantes no mercado de trabalho no que tange aos fatores estressantes responsáveis pelo desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Se presentes na vida do estudante, esses fatores poderão ocasionar o desenvolvimento da síndrome também nessa população.

O termo *Burnout* que dá nome à síndrome pode ser traduzido do inglês como “esgotamento” ou “aquilo que chegou no limite”. Segundo Benevides-Pereira (2002), *Burnout* faz menção a algo que deixou de funcionar. De acordo com Campos *et al.* (2012), essa síndrome foi, inicialmente, diagnosticada em profissionais expostos a constante contato com pessoas e suas questões emocionais, como profissionais da saúde.

Conforme Carlotto e Palazzo (2006), a conceituação mais acolhida a respeito da Síndrome de *Burnout* é a descrita pelos pesquisadores Maslach e Jackson que se apoia em uma perspectiva social-psicológica formada por três dimensões:

(a) exaustão emocional: caracterizada por falta de energia e entusiasmo, por sensação de esgotamento de recursos ao qual pode somar-se o sentimento de frustração e tensão nos trabalhadores, por perceberem que já não têm condições de despender mais energia para o atendimento de seu cliente ou demais pessoas, como faziam antes; (b) despersonalização: caracterizada pelo desenvolvimento de uma insensibilidade emocional, que faz com que o profissional trate os clientes, colegas e a organização de maneira desumanizada; (c) diminuição da realização pessoal no trabalho: caracterizada por uma tendência do trabalhador a autoavaliar-se de forma negativa, tornando-se infeliz e insatisfeito com seu desenvolvimento profissional, com conseqüente declínio no seu sentimento de competência e êxito, bem como de sua capacidade de interagir com os demais. (CARLOTTO; PALAZZO, 2006, p. 1018).

Sendo assim, Maslach e Jackson (1981) citados por Mota *et al.* (2017), esclarecem que a exaustão emocional pode ser definida como forte tensão emocional que gera falta de energia e esgotamento no trato de práticas profissionais. A despersonalização é produzida por sentimentos que podem ser indiferentes e negativos relativos às pessoas que entram em contato com o profissional, a exemplo dos pacientes para com o médico. Já a falta de realização profissional está relacionada à insatisfação com as condições de trabalho que afetam as habilidades necessárias para a prática profissional, afetando negativamente a forma como o profissional trata as pessoas com quem tem contato na sua área.

No que diz respeito aos estudantes Carlotto, Nakamura e Câmara, (2006, p. 58), esclarecem que:

Exaustão emocional é 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; ineficácia profissional, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes.

Diante da realidade que se apresenta, a fim de melhor compreender como a vida acadêmica pode influenciar a saúde mental do estudante, estudos envolvendo a Síndrome de *Burnout* têm sido realizados considerando os vários contextos nos quais o estudante está inserido, principalmente aqueles que estão em fase de formação, trabalhando ou exercendo estágio. Diante das investigações apresentadas, fica claro que a Síndrome de *Burnout* afeta não só os que estão em situação de trabalho, mas também aqueles que ainda estão em formação, por conta da complexidade de estudos e os diferentes contextos sociais vivenciados pelos estudantes. “O con-

texto vivenciado pelos estudantes universitários é diferente em várias situações, todavia os sentimentos e os sintomas são relativamente semelhantes aos dos profissionais no exercício de tarefas laborais.” (MOTA *et al.*, 2017).

Tarnowski e Carlotto (2007) lembram que são várias as dificuldades vivenciadas pelos estudantes. Um exemplo bastante pertinente é a necessidade de absorver todos os conteúdos e informações, o que pode gerar ansiedade no aluno que tem dificuldades, visto que, os conteúdos serão necessários para uma prática profissional futura. As dificuldades para atender as demandas podem ser relacionadas com a falta de realização profissional, por meio da qual o aluno pode se ver frustrado consigo mesmo.

Para Balogun *et al.* (1995) citados por Carlotto *et al.* (2010), um fator também preponderante é a competitividade, pois um ambiente competitivo promove conflitos entre os estudantes ou até mesmo entre estudantes e professores, causando, por exemplo, um desgaste que pode desencadear a exaustão emocional. Sobre a descrença, Lopes e Guimarães (2016), a definem como sendo um sentimento de cinismo e distanciamento vivido por estudantes.

Tais vivências negativas na universidade podem levar à evasão escolar. Bardagi e Hutz (2009) revelaram por meio de um estudo acerca da evasão universitária, que durante a graduação, os alunos foram se distanciando dos estudos gradualmente até culminar na desistência do curso, devido à frustração em relação ao ensino e o desinteresse das instituições em atender ou entender as expectativas desses estudantes. Os autores apelam para que as universidades passem a discutir as expectativas dos alunos frente ao curso escolhido, e descrevam o papel desses alunos após o ingresso na universidade. Como alerta Guimarães (2014) citado por Mota *et al.* (2017, p. 252): “Estudar e investigar esse fenômeno, na fase da formação inicial, é importante para identificar, amenizar e/ou evitar o avanço da síndrome nos estudantes”.

3 MÉTODO

Devido à complexidade do tema pesquisado e sua natureza subjetiva, optou-se por realizar uma entrevista semiestruturada por meio de trocas de áudios, com auxílio do aplicativo *WhatsApp*, em tempo real, haja vista a necessidade de isolamento social imposta pela pandemia de Covid-19. A pesquisa teve caráter exploratório pois objetivou fazer um levantamento de dados qualitativos que tornassem mais explícitas as questões relacionadas às dimensões da Síndrome de *Burnout* nos estudantes universitários.

Dessa forma, foram entrevistados seis estudantes universitários de diferentes cursos de graduação com idades entre 20 e 25 anos, de uma universidade particular em Belo Horizonte-

MG. Os estudantes entrevistados estavam distribuídos entre os cursos de Psicologia, Odontologia, Engenharia Civil, Letras, Engenharia Eletrônica e Serviço Social e manifestaram formalmente por e-mail sua concordância em participar da entrevista mediante a leitura e aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Cada entrevistado(a) foi identificado(a) pela abreviação do nome do curso a que pertence, por exemplo, a entrevistada do curso de Psicologia foi identificada como Entrevistada Psi.

Para realizar a análise de dados, foi escolhido o referencial de análise de conteúdo de Bardin (1979, p. 9), “um conjunto de instrumentos metodológicos [...] que se aplicam a ‘discursos’ (conteúdos e continentes) extremamente diversificados”. Portanto, o conteúdo das entrevistas foi dividido em três categorias que coincidem com as três dimensões reconhecidas da Síndrome de *Burnout*: 1) Exaustão emocional; 2) Descrença; 3) Ineficácia.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Exaustão emocional

Nesta categoria são apresentadas e discutidas as percepções emocionais dos estudantes universitários incluindo-se as alterações físicas com possibilidade psicossomática relacionadas à rotina dos estudos.

Foi questionado aos estudantes sobre possíveis sintomas percebidos por eles durante a graduação. Dentre seis entrevistados, cinco declararam perceber algum tipo de alteração emocional relacionada à vida acadêmica. Os sintomas mais frequentemente mencionados por eles foram: ansiedade, falta de energia, estresse, mau humor e sintomas físicos como enxaqueca. Alguns entrevistados também relataram pendências nas tarefas escolares e falta de tempo para dormir.

As alterações emocionais percebidas pelos entrevistados em si próprios podem ser exemplificadas pela fala de uma das entrevistadas:

Então, muitas das vezes eu chego em casa estressada com mau humor. Eu sinto que eu tô dormindo pouco e acabo sentindo cansaço excessivo, meu humor, ele varia muito. Eu sou uma pessoa muito ansiosa, né. E com essa rotina isso me traz várias crises de ansiedade [...]. (Entrevistada Psi).⁵

⁵ Todas as falas dos entrevistados apresentadas neste artigo foram colhidas em pesquisa de campo realizada em Belo Horizonte/MG, em abril e maio de 2020.

Esses sintomas foram relacionados principalmente à competitividade presente no ambiente acadêmico de maneira interna, ou seja, o estudante exige de si estar no mesmo nível de competitividade do mercado de trabalho e, de maneira externa, no sentido de que os colegas estabelecem um ambiente de competitividade durante a graduação. Os sintomas de esgotamento emocional também foram atribuídos à pressão familiar e dos amigos, dupla jornada de trabalho e estudo, insegurança e a enfrentar as responsabilidades sem auxílio. Destaca-se a fala do Entrevistado Eng. Elet. que atribui sintomas emocionais principalmente ao fato de dedicar muito esforço aos estudos e, no entanto, obter notas insatisfatórias.

Apenas um estudante não relata ter sentido alterações emocionais relativas à vida universitária; contudo, diz sentir cansaço físico em consequência de sustentar uma jornada dupla entre trabalho e curso.

Em relação às demandas do curso, uma aluna diz: “Eu fico realmente esgotada, é... mas eu tento controlar isso. Mas, por exemplo, quando eu vejo que eu tenho algo pra entregar e que o prazo tá curto, eu geralmente fico bem frustrada e irritada também”. (Entrevistada Psi.). Seu relato é consonante com a resposta da Entrevistada Let.: “Atividade em grupo não consigo. Não consigo apresentar nenhuma. Não consigo lá na frente. Eu vou na frente. Não dá. Não vou conseguir te falar. Não sei minha voz, não sei”. Em outro momento ela diz: “Tô tentando me virar na faculdade, mas ainda com dificuldade”. Tais resultados são compatíveis com os estudos de Carlotto, Nakamura e Câmara (2006, p. 58) em relação à exaustão emocional no ambiente acadêmico, caracterizada “[...] pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo”.

Outra questão presente, consequente das demandas universitárias, é a dificuldade de se concentrar que se mostra intimamente relacionada à insegurança. Por se sentir insegura, a Entrevistada Let. explica que tende a ter bloqueios criativos em provas e trabalhos. Esta, inclusive, trancou o curso semanas antes de ceder a entrevista. Ela diz que sua saída está relacionada, entre outros fatores, à dificuldade de se adaptar ao que era esperado dela como estudante, embora tenha trancado o curso já estando no quarto período.

Os estudantes estão frequentemente expostos aos fatores de estresse psicossocial em virtude de ser parte de uma turma e, por muitas vezes, serem desafiados a trabalhar em grupo. Quando questionados sobre sua relação com os colegas, três dos estudantes dizem fazer parte de uma turma amistosa e amigável, isenta de grandes conflitos. Uma estudante diz não conhecer a turma: “Eu só converso mais ou menos com um menino que é da turma minha do quarto período, que agora vai pro quinto. [...] Nem conheço pessoas da minha sala. Eu só entro e saio

ali sem conversar com ninguém. Eu sou uma pessoa que elas nem sabem quem sou eu”. (Entrevistada Let.).

Duas alunas expressaram ter dificuldades em se relacionar com os colegas de turma. A Entrevistada Psi. relata que as turmas têm grupos pré-estabelecidos, o que ela confere a uma possível identificação e facilidade de trabalhar juntos. Segundo a entrevistada, esse distanciamento entre grupos já formados dificulta a vivência na turma, principalmente entre os alunos irregulares e transferidos de unidade e turno. Salvo exceções, ela relata que a turma é bem fechada, porém não atribui à hostilidade, mas ao comodismo da maioria dos colegas.

Chama a atenção o relato da Entrevistada Odont. a respeito dessa questão:

Olha, a minha sala é uma sala bem desunida. Tem vários grupos isolados que são pessoas que estão ali para competir. Eu vejo que são pessoas que não... não tão ali pra serem amigos, eles tão ali puramente pra... para fazer a mais do que a outra pessoa, sabe, eu sinto isso, é o que eu sinto. Tanto que eu vejo que as pessoas não emprestam caderno, não emprestam resumos, é... não ajudam outro, cobram pra ajudar, sabe né. Então eu vejo que tem essa relação de competitividade com os meus colegas da sala.

Em concordância com a literatura a respeito do tema, o ambiente competitivo mostra-se como um fator potencializador da exaustão emocional. De acordo com Balogun *et al.* (1995) citado por Carlotto *et al.* (2010), a competitividade presente no ambiente acadêmico potencializa o conflito entre os estudantes e causa desgastes emocionais, prejudicando o bem estar dos mesmos. Contribuindo para essa análise, Cunha e Carrilho (2005) afirmam que o mal estar emocional prejudica o desempenho acadêmico desses indivíduos.

Nota-se que as relações sociais e os afetos advindos delas, têm grande significado no diagnóstico de *Burnout* em estudantes da área da saúde. Isso porque profissionais dessa área lidam diretamente com pessoas nos estágios clínicos. Não obstante a essa descoberta, é inegável que as questões psicossociais podem afetar alunos além do ambiente clínico. Situações de tensão, indiferença, competitividade e hostilidade em sala de aula, como apresentados pelos entrevistados, se mostram fatores relacionados à exaustão emocional que dificultam a adequação dos alunos no ambiente acadêmico. Os resultados obtidos correspondem à análise de Teixeira *et al.* (2008, p. 186), que afirmam: “Estudantes que se integram acadêmica e socialmente desde o início de seus cursos têm possivelmente mais chances de crescerem intelectual e pessoalmente do que aqueles que enfrentam mais dificuldades na transição à universidade.”

4.2 Descrença

Nesta categoria são apresentadas e discutidas as percepções dos estudantes universitários em relação às expectativas criadas ao ingressar na universidade, a influência dessas expectativas em sua qualidade de vida, o sentimento atual e as expectativas futuras em relação aos estudos. Seguindo essa ordem, a maior parte dos entrevistados diz não ter suas expectativas relativas à graduação atendidas. Dos seis entrevistados, somente dois declararam terem tido suas expectativas plenamente atendidas logo ao ingressar no curso. Entre as frustrações de expectativas mencionadas dentre os outros quatro entrevistados, destacam-se o conteúdo oferecido pela instituição, a pouca receptividade e baixa afetividade por parte dos colegas e da universidade. Destacam-se as falas de três estudantes que chamam a atenção para o não atendimento de suas expectativas quanto ao conteúdo oferecido pela instituição: “A minha expectativa era envolver em questões mais práticas que teóricas”. (Entrevistada Psi.). “O conteúdo proposto inicialmente não atendeu minhas expectativas.” (Entrevistada Let.). “As minhas expectativas quanto ao conteúdo eram outras.” (Entrevistado Eng. Elet.).

Quanto às expectativas referentes à receptividade e afetividade em relação à instituição e aos colegas, dois estudantes declaram: “Achei que fosse ser todo mundo receptivo, todo mundo mais afetuoso e não é o caso [...] eu tive pouco disso em relação ao que eu idealizei, né, claro.” (Entrevistada Psi.). “Eu já entrei com uma expectativa negativa em relação às pessoas porque eu ouvia dizer que estudantes de odonto eram pouco afetivos e até individualistas.” (Entrevistada Odont.).

Ao serem questionados se o não atendimento de suas expectativas teria afetado de alguma forma a qualidade de vida dentro e fora da universidade, dois estudantes disseram terem sido afetados de alguma forma: “Sim. Frustração em relação ao social. Acabei desanimando para realizar as atividades em grupo. Percebia que as pessoas nem sempre estão dispostas a fazer as atividades.” (Entrevistada Psi.). E, segundo o Entrevistado Eng. Elet.:

Não diretamente. Mas se ao menos uma das expectativas que eu tinha e que foram frustradas tivessem sido atendidas inicialmente, eu teria mais chance em outras áreas do mercado de trabalho. Minha principal expectativa inicial era aprofundar na parte técnica, eu já vinha de um curso técnico e já trabalhava na área. Então esperava um curso mais técnico para poder aplicá-lo no meu profissional. Como isso não foi possível, posso dizer que minha qualidade de vida profissional tenha sido afetada sim. Mas em outras áreas da minha vida não.

Os relatos dos entrevistados em relação à quebra de expectativas durante a graduação são consonantes com a afirmação de Soares *et al.* (2014), para os quais as expectativas nem

sempre condizem com a realidade vivida durante o curso, o que, potencialmente, resulta em impactos negativos na vida do estudante.

Os outros quatro entrevistados declararam não terem sido afetados pelo não atendimento de suas expectativas, desses, dois entrevistados apenas reforçam que todas as suas expectativas foram atendidas.

Perguntados sobre o sentimento atual em relação ao curso, dois entrevistados direcionaram críticas à instituição e aos colegas. Entrevistada Psi diz: “Eu me identifico com o curso e sinto prazer em estar realizando-o, mas quanto ao ambiente e às pessoas, o meu sentimento é de não pertencimento, e algumas vezes isso me gera constrangimentos.” O estudante de Eng. Elet. responde: “Estou no 8º período, quase terminando, mas ainda sim me sinto um pouco incompleto, ainda desatualizado, e frustrado. Eu esperava mais do curso e dos professores.” Dos demais entrevistados, todos declaram estarem se sentindo bem. Esses resultados podem ser pensados a partir do que destacam Bardagi e Hutz (2009) quando apontam o distanciamento do aluno como fator relativo à descrença, sendo a frustração em relação ao ensino um fator de causalidade para o distanciamento dos estudos, que pode culminar na desistência do curso.

Questionados se teriam expectativas futuras referentes ao curso e quais seriam elas, cinco entrevistados indicaram estarem esperançosos, como declararam: “Sim. Espero mais praticidade, identificação com instituição (comunicação e formação) – Network, perder a insegurança.” (Entrevistada Psi.). “Sim. Como estou prestes a concluir, minhas expectativas já estão voltadas para o mestrado, plano de carreira, e mercado de trabalho.” (Entrevistada Odont.). “Sim. Espero mais praticidade.” (Entrevistado Eng. Elet.). “Sim. Tranquei devido à quarentena, mas pretendo retornar. Espero adquirir mais aprendizado, capacitação e desenvolvimento pessoal, vencer os obstáculos.” (Entrevistada Let.). “Sim. Minha expectativa está em aprender e me capacitar.” (Entrevistada Serv. Soc.).

Somente um entrevistado diz não ter mais nenhuma expectativa referente ao curso: “Só espero concluir o curso.” (Eng. Elet.). Perguntados sobre acreditarem se as expectativas atuais serão atendidas, categoricamente todos disseram que sim.

Em termos gerais, os resultados referentes à descrença apontaram para um maior sentimento de frustração na fase inicial do curso, relacionado à incoerência entre o que imaginaram sobre o conteúdo teórico e a grade do curso. Também se destaca a frustração a respeito do acolhimento social e a afetividade entre os colegas. Entretanto, é importante ressaltar que apesar das expectativas não atendidas, em termos gerais, os estudantes se mostram esperançosos quanto ao futuro na profissão e mantêm a expectativa de se formar.

4.3 Ineficácia Acadêmica

Nesta categoria são apresentadas e discutidas as percepções dos estudantes universitários no que tange ao sentimento de ineficácia acadêmica. Perguntamos aos entrevistados se em algum momento eles já se sentiram incapazes dentro do curso. É possível identificar que, com exceção do Entrevistado Eng. Civ., todos os outros apresentaram algum tipo de impotência, incapacidade ou esgotamento diante do curso. A Entrevistada Psi. responde:

Já aconteceu algumas vezes... Voltando à questão da comparação porque às vezes quando eu observo algumas pessoas que estão tendo um domínio maior já têm uma facilidade de entender o conteúdo até uma facilidade prévia, às vezes, o professor já apresenta um determinado tema e a pessoa já tem um certo domínio, eu me sinto meio incapaz por não ter a mesma facilidade de aprender e de assimilar alguns conteúdos sabe?!

Chama a atenção a fala da Entrevistada Let. quando ela discorre sobre seus sentimentos relacionados à sensação de incapacidade:

Eu me sinto constantemente incapaz. Eu sempre acho que é porque eu não tenho capacidade pra fazer as coisas ou porque eu sou burra. Eu tenho na cabeça que eu sou burra! Eu repito isso o tempo todo, procuro exercitar a minha memória, mas até então eu me senti burra porque eu ia mal nas coisas da faculdade, porque eu não tenho jeito pra poder dar conta da vida acadêmica, porque eu não fui preparada pra isso. Não sei se estou adaptada.

Em seu relato, ela atribui essa sensação de incapacidade à baixa autoestima, insegurança e ansiedade. Já o Entrevistado Eng. Elet. explica que se sentia incapaz no início da graduação e atribui esse sentimento aos maus resultados no começo do curso: “Com certeza. Principalmente nos 3 primeiros períodos. Por conta dos maus resultados acreditava que o curso não era pra mim.” Tais dados obtidos são correspondentes à literatura analisada. De acordo com Tarnowski e Carlotto (2007), é demandado dos estudantes a captação e compreensão de todos os conteúdos oferecidos durante a graduação, pois eles são fundamentais em sua prática profissional futura e essa alta demanda pode provocar ansiedade no aluno que tem dificuldades.

Ademais, é possível observar na fala da Entrevistada Odont. que problemas fora do contexto da universidade podem ocasionar dificuldades nos estudos, quando ela conta sobre um problema que teve na família, em torno de um ano antes de conceder esta entrevista:

Eu considero que esse problema foi o causador. Sabe por quê?! Porque antes eu tinha a mesma rotina pesada. Eu sempre peguei várias monitorias, várias extensões e ficava na faculdade até tarde... Eu me vi incapaz de continuar com todas essas coisas que eu

estava fazendo e comecei a faltar na extensão, nas monitorias, então fiquei meio que irresponsável sabe?

O apontamento de que questões externas ao ambiente acadêmico são fatores de desequilíbrio do sujeito no contexto universitário se apresenta em conformidade com a afirmação de Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007): em certas ocasiões no decorrer da vida, as pressões biopsicossociais podem conduzir os indivíduos ao desequilíbrio, prejudicando seu desempenho acadêmico.

Questionados sobre como se avaliam como estudantes, quatro dentre os seis estudantes contam que se consideram esforçados, como observado nas falas seguintes: “Eu me vejo como uma pessoa assídua e proativa, mas ao mesmo tempo eu me sinto meio apática em relação às coisas que estão acontecendo.” (Entrevistada Psi.). Correspondentemente, Entrevistado Eng. Elet. responde: “Sou esforçado, sempre entrego tudo em tempo hábil, não o mais brilhante, mas responsável.”

Em oposição aos outros cinco entrevistados, a Entrevistada Letras se percebe como uma má aluna, apesar de dizer que se esforça:

Eu me acho uma aluna ruim. Eu nem sempre entrego as coisas, geralmente eu entrego atrasado e as coisas em grupo geralmente eu entrego no prazo. Mas sozinha, eu sempre atraso. Enfim...eu não me considero uma boa aluna, deixo prova em branco. Entro em pânico na hora da prova, mas eu acho que tem mais a ver com meu problema. Assim, acho que não quer dizer que eu não seja uma pessoa esforçada.

Portanto, quando há um desequilíbrio emocional, as pressões biopsicossociais podem se tornar ainda mais opressoras e se refletirem em uma imagem negativa dos estudantes a respeito de si próprios.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A exposição exagerada e prolongada a demandas acadêmicas opressoras, competitividade, tensão, indiferença e hostilidade, são condições presentes no ambiente universitário que expõem os estudantes aos fatores de estresse, possibilitando o surgimento de alguma das dimensões da Síndrome de *Burnout* nessa população, sobretudo a exaustão emocional.

A incorrespondência entre as expectativas do estudante e a realidade do ambiente acadêmico se mostra como motivo de frustração. Nesse sentido, destacam-se as questões relacionadas à receptividade e afetividade entre os pares e a desinformação dos alunos em relação ao

curso escolhido. Questões essas que oportunizam, mesmo que pontualmente, o desenvolvimento da descrença entre os graduandos.

Notam-se presentes entre os universitários a sensação de impotência e incapacidade para executar demandas oferecidas pela instituição. Estas foram intimamente relacionadas às questões internas e externas como problemas familiares, insegurança, ansiedade e baixa autoestima, possíveis fatores para o desencadeamento da ineficácia.

Infere-se, portanto, que os fatores estressantes presentes no ambiente acadêmico afetam a qualidade de vida dos estudantes e possibilitam o desenvolvimento das dimensões da Síndrome de *Burnout*. Por conseguinte, torna-se importante salientar a necessidade de contribuir para a formação de profissionais em plenas condições de saúde mental, minimizando as possibilidades de desenvolver a Síndrome de *Burnout* em decorrência dos estudos. Dessa forma, os resultados obtidos por meio desta pesquisa podem colaborar para o direcionamento de um olhar atencioso por parte da Psicologia a essas questões, além de fomentar ações interventivas a fim de cuidar da saúde mental e qualidade de vida dos estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

BARDAGI, Marucia Patta; HUTZ, Cláudio Simon. Não havia outra saída: Percepção de alunos evadidos sobre o abandono do curso superior. **PsicoUsf**, Itatiba-SP, v. 14, n.1, jan./abr. 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712009000100010. Acesso em: 11 jun. 2020.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 70. ed. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 1979.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. Burnout: o processo de adoecer pelo trabalho. In: BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. (org.). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p. 17-57.

CAMPOS, Juliana Alvares Duarte Bonini *et al.* Síndrome De Burnout em Graduandos De Odontologia. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Araraquara, v. 15, n. 1, p. 155-165, jun. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2012000100014&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 10 jun. 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra *et al.* Síndrome De Burnout e Coping Em Estudantes de Psicologia: **Boletim de Psicologia**, v. LIX, n. 131, p. 167-178, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v59n131/v59n131a04>. Acesso em: 10 jun. 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra; NAKAMURA, Antonieta Pepe; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de Burnout em estudantes universitários na área da saúde. **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, jan./abr. 2006. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1412>. Acesso em: 11 jun. 2020.

CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, Lílian dos Santos. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1017-1026, maio 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006000500014&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 15 abr. 2021.

CERCHIARI, Edneia Albino Nunes. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários**. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, 2004. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/313371>. Acesso em: 12 abr. 2021.

CUNHA, Simone Miguez; CARRILHO, Denise Madruga. O processo de adaptação no ensino superior e o rendimento acadêmico. **Psicologia Escolar e Educacional**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 215-224, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pee/v9n2/v9n2a04.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2021.

FLECK, Marcelo *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, abr. 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102000000200012&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 abr. 2021.

FÓRUM NACIONAL DE PRÓ-REITORES DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS. **Perfil socioeconômico e cultural dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino superior**. Brasília: FONAPRACE, Brasília, 2011. Disponível em: <http://www.andifes.org.br/relatoriado-perfil-socioeconomico-e-cultural-dos-estudantes-de-graduacao-das-universidadesfederais-brasileiras/>. Acesso em: 12 abr. 2021.

LOPES, Fernanda Luzia; GUIMARÃES, Gisele Soares. Estudo da Síndrome de Burnout em estudantes de Psicologia. **Psicologia, Ensino e Formação**, São Paulo, v. 07, n. 1, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612016000100005. Acesso em: 10 jun. 2020.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100002&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 15 abr. 2021.

MOTA, Iris Dantas da *et al.* Síndrome De Burnout em Estudantes Universitários: Um olhar sobre as Investigações. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 29, n. 1, p. 243-256, dez. 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/viewFile/2175-8042.2017v29nespp243/35497>. Acesso em: 10 jun. 2020.

MONTEIRO, Claudete Ferreira de Souza; FREITAS, Jairo Francisco de Medeiros; RIBEIRO, Artur Assunção Pereira. Estresse no cotidiano acadêmico: O olhar dos Alunos de Enfermagem Da Universidade Federal do Piauí. **Escola Anna Nery**, v. 11, p. 66-72, mar. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ean/v11n1/v11n1a09.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2020.

NADELSON, Louis S. *et al.* Why did they come here? The influences and expectations of first-year students' college experience. **Higher Education Studies**, v. 3, n. 1, p. 50- 62, 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/polia/Downloads/24248-81054-1-SM.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2021.

NOGUEIRA, Maria José; BARROS, Luisa; SIQUEIRA, Carlos. A Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior. Relação com o gênero, nível socioeconômico e os comportamentos de saúde. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 5, p. 51-56, ago. 2017. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602017000200009. Acesso em: 11 jun. 2020.

NOGUEIRA, Maria José Carvalho. **Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade**. Tese (doutorado em Enfermagem) - Universidade de Lisboa. Lisboa, 2017. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf. Acesso em: 12 abr. 2021.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; SANTOS, Anelise Schaurich dos; DIAS, Ana Cristina Garcia. Expectativas de Universitários sobre a Universidade: Sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Florianópolis, v. 17, n.1. jun. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902016000100006. Acesso em: 11 jun. 2020.

PEKMEZOVIC, Tatjana *et al.* Fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde entre estudantes da Universidade de Belgrado. **Qual Life Res**, n. 20, p. 391–397, set. 2011. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-010-9754-x#citeas>. Acesso em: 12 abr. 2021.

SILVEIRA, Celeste *et al.* Saúde mental em estudantes do ensino superior: experiência da consulta de psiquiatria do Centro Hospitalar São João. **Acta Médica Portuguesa**, Porto, p. 247-256, 2011. Disponível em: <https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/download/1504/1089>. Acesso em: 12 abr. 2021.

SOARES, Adriana Benevides *et al.* O impacto das expectativas na adaptação acadêmica dos estudantes no Ensino Superior. **Psico-USF**, Itatiba, v. 19, n. 1, p. 49-60, abr. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712014000100006&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 abr. 2021.

TARNOWSKI, Marelaine; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em Estudantes de Psicologia. **Temas em psicologia**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 2, dez. 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2007000200004. Acesso em: 10 jun. 2020.

TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira *et al.* Adaptação à universidade em jovens calouros. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 185-202, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pee/v12n1/v12n1a13.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2020.