

Síndrome de burnout em acadêmicos de enfermagem

Burnout syndrome in nursing students

Daniela Chaves Peixoto Moreira¹, Rita de Cassia Julia Fernandes²,
Mércia Teixeira de Almirante³, Cíntia Carolina Silva Gonçalves⁴

¹Autor para correspondência. Universidade Salvador, Salvador, Bahia, Brasil. ORCID: 0000-0003-2864-9533. danielacpmoreira@gmail.com

²Universidade Salvador, Salvador, Bahia, Brasil. ORCID: 0000-0001-8176-7606. rcjfernandes@gmail.com

³Universidade Salvador, Salvador, Bahia, Brasil. ORCID: 0000-0003-0862-7281. melalmirante@hotmail.com

⁴Universidade Salvador, Salvador, Bahia, Brasil. ORCID: 0000-0002-2031-4512. cintia.goncalves@unifacs.br

Resumo | A Síndrome de Burnout (SB) refere-se a uma resposta aos níveis elevados de estresse relacionados a situações laborais, estando mais relacionada a profissionais aptos a cuidar do estado de saúde do outro. A enfermagem é uma dessas profissões que sofre com esta síndrome, sendo que pode vir a ocorrer também em estudantes desta graduação. Diante dessa situação o objetivo deste estudo objetivo do estudo foi descrever como os acadêmicos de enfermagem podem desenvolver a SB. Este estudo exploratório-descritivo com abordagem qualitativa, através de revisão bibliográfica sistemática, tipo metassíntese, foi realizada com a coleta de dados através da consulta no portal eletrônico SCIELO, BVS e sua base de dados LILACS, livros e manuais. Foram eleitas 30 publicações entre artigos, teses, dissertações e livros, das quais 18 foram analisadas e utilizadas por meio da categorização temática, através da identificação de características comuns existentes entre títulos e resumos de cada referência, 12 foram excluídas por não estarem de acordo os critérios de inclusão e as outras 9 publicações foram utilizadas para complementar a elaboração do artigo. As pesquisas evidenciaram que não houve ocorrência da Síndrome de Burnout nos acadêmicos, entretanto esse público está vulnerável a fatores predisponentes à síndrome. Contudo, tal síndrome é pouco abordada no público acadêmico, ressaltando-se a necessidade de pesquisas e abordagens mais profundas, contribuindo para prevenção dessa síndrome, para que futuramente o graduando não ingresse no meio profissional já acometido por esse distúrbio psíquico, comprometendo sua qualidade de vida, como também a qualidade de atendimento ao cliente.

PALAVRAS-CHAVE: Burnout. Estudantes de enfermagem. Estresse ocupacional. Esgotamento profissional. Exaustão.

Abstract | Burnout Syndrome (SB) refers to a response to high levels of stress related to work situations, being more related to professionals able to take care of the health status of the other. Nursing is one of those professions that suffers from this syndrome, and may also occur in students of this degree. In view of this situation, the purpose of this study was to describe how nursing students can develop SB. This exploratory-descriptive study with a qualitative approach, through a systematic bibliographical review, was performed with the collection of data through the electronic portal SCIELO, VHL and its LILACS database, books and manuals. Thirty publications were selected among articles, theses, dissertations and books, of which 18 were analyzed and used through thematic categorization, through the identification of common characteristics between titles and abstracts of each reference, 12 were excluded because they did not agree inclusion criteria and the other 9 publications were used to complement the elaboration of the article. The research evidenced that there was no occurrence of Burnout Syndrome in the academics, however this public is vulnerable to factors predisposing to the syndrome. However, such a syndrome is little discussed in the academic public, highlighting the need for research and deeper approaches, contributing to the prevention of this syndrome, so that in future the graduate does not enter the professional environment already affected by this psychic disorder, compromising their quality of life, as well as the quality of customer service.

KEY WORDS: Burnout. Nursing students. Occupational stress. Exhaustion professional. Exhaustion.

Introdução

A Síndrome de Burnout (SB) configura-se como uma resposta ao estresse laboral, traduzindo-se numa experiência subjetiva interna que agrega sentimentos de semblante negativo ao indivíduo, causando alterações, problemas e disfunções psicofisiológicas que traduzem consequências nocivas à pessoa, refletindo nas suas atividades laborais¹.

A SB decorre de três fatores multidimensionais: exaustão emocional, descrença ou despersonalização e reduzida realização profissional. A exaustão emocional consiste numa limitação física e mental que reproduz a falta de vigor para realização de suas atividades². A descrença ou despersonalização resulta de sentimentos e atitudes negativas, frieza e indiferença diante das necessidades dos outros³. Já a baixa eficácia profissional ou realização reduzida representa o desinteresse em realizar suas habilidades, com cogitação de abandono das mesmas⁴.

A SB pode ser avaliada através do questionário “Maslach Burnout Inventor” (MBI), de Maslach e Jackson no ano de (1986), o qual é um dos instrumentos autoaplicáveis mais utilizados em todo o mundo³. O questionário MIB é respondido através de uma escala tipo Likert de 7 pontos, sendo 0 “nunca” e 6 “todos os dias”, totalizando 22 itens, os quais 9 referem-se à dimensão Exaustão Emocional (EE), 5 à Despersonalização (DE) e 8 à Realização Profissional (RP)². Cada dimensão é medida em subescalas que podem ser avaliadas separadamente ou associando as três dimensões, resultando em uma única medida de gravidade⁴. “Para detectar a SB, o indivíduo deve apresentar altas pontuações em EE e DE, associadas a baixos valores em RP”².

A SB possui difícil diagnóstico, pois se desenvolve a longo prazo e por ser decorrente de múltiplas causas. Na maioria das vezes, não é identificada pelo profissional, pois o mesmo não consegue perceber no trabalho o princípio do esgotamento físico e mental, além de não se reconhecer doente⁵. O desconhecimento e o despreparo dos profissionais geram uma confusão entre o diagnóstico de SB, estresse e depressão. Porém, a SB está relacionada a fatores organizacionais trabalhistas, enquanto o estresse e a depressão estão relacionados a fatores pessoais⁶.

Embora empresários e trabalhadores possam se beneficiar de ações de prevenção ou tratamento do problema, as dificuldades que surgem do trabalho são naturalizadas como se fossem inerentes das atividades produtivas⁷.

Grande parcela da população desconhece essa patologia, e tal fato desfavorece a evolução das pesquisas, pois para haver intervenção é necessário conhecer a doença para possibilitar a orientação, o diagnóstico e o direcionamento de soluções para o problema⁶. No Brasil, esse fato tende a modificar-se, visto que o tema obteve certa visibilidade no meio acadêmico⁸. Além disso, as pesquisas sobre SB estão avançando na contemporaneidade, e tal patologia pode ser evitada, desde que a cultura da organização coopere para a execução de atividades que previnam o estresse crônico⁶.

No âmbito das profissões da área da saúde, a enfermagem é uma das profissões que provocam mais desgaste no indivíduo, pois a mesma se configura como uma relação centrada em interações entre pessoas, em que cada uma se torna singular e única ao longo das fases do cuidar. O profissional deve se adaptar a diversas funções e contextos desempenhados no ambiente de trabalho, resolver situações indefinidas e adequar-se a situações imprevisíveis, de estresse e sofrimento¹.

A SB pode ser identificada tanto em estudantes de nível técnico quanto de nível superior, destacando-se a Enfermagem, nos quais os estudos focam-se na interação com seres humanos³. Os graduandos enfrentam diversos obstáculos no período da sua fase de formação, que os levam ao desgaste. Dentre estes obstáculos estão: medo de cometer erros na realização dos procedimentos na prática de estágio, angústia de sentir-se incapaz de assimilar os conteúdos aplicados no decorrer do curso, sensação de impotência em relação ao futuro profissional, dentre outros⁹.

O cansaço é constante diminuindo a capacidade de concentração do estudante, ocasionando um baixo rendimento na aprendizagem, fazendo sentir-se pouco eficaz e esgotado emocionalmente⁹. Além disso, o graduando pode sofrer consequências em seu futuro profissional devido às dificuldades em se

adaptar aos acontecimentos oriundos do período acadêmico, repercutindo nas relações de trabalho dos serviços prestados¹⁰. Diante do exposto, surgiu o seguinte questionamento: como os acadêmicos de enfermagem podem desenvolver a SB?

A SB pode provocar impactos no portador tais como: sentimento de desgaste e esgotamento emocional, sentimento de inutilidade, diminuição do desempenho laboral e capacidade relacional, indiferença perante o cuidar do outro e suas necessidades, frustração e desconfiança perante a organização, pessoas e grupos, sensação de fracasso, baixa autoestima e desmotivação¹¹.

Com isso, o presente estudo poderá contribuir no esclarecimento como os acadêmicos de enfermagem podem desenvolver a SB. Além disso, acredita-se que é importante buscar informações sobre a ocorrência da SB nos estudantes ainda na graduação para que possam criar ações de intervenções e propostas para a melhoria na qualidade de vida e na formação profissional, contribuindo na qualidade de assistência aos pacientes. Perante o exposto, o objetivo do estudo foi descrever como os acadêmicos de enfermagem podem desenvolver a SB.

Metodologia

Foi realizado um estudo exploratório-descritivo com abordagem qualitativa, através de uma revisão bibliográfica sistemática, tipo metassíntese utilizando artigos, teses, dissertações, livros e manuais do Ministério da Saúde.

A coleta dos dados foi realizada através da consulta no portal eletrônico da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sua base de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e na biblioteca eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando os seguintes descritores controlados: burnout, estudantes de enfermagem, estresse ocupacional, esgotamento profissional e exaustão indexados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da BVS.

Os critérios de inclusão foram artigos publicados no período entre 2005 e 2015, escritos em português.

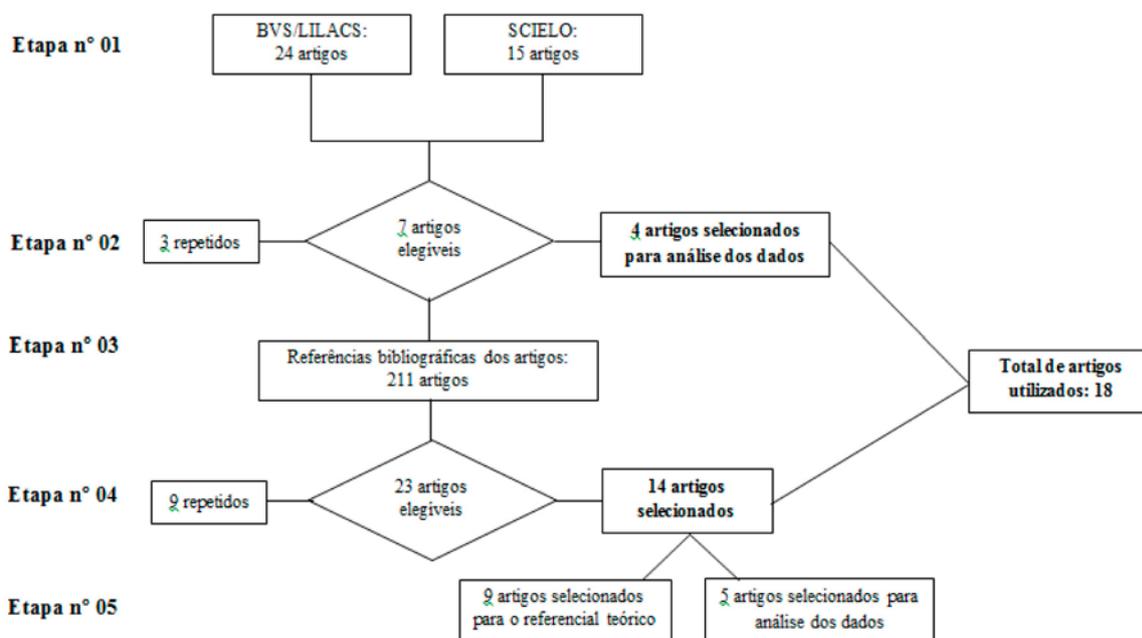
Os critérios de exclusão adotados foram: artigos repetidos nas bases de dados, publicações sem acesso ao texto completo e que não apresentaram relação com a temática de estudo, relatos de experiência, reflexões e estudos de caso. Para a consulta de livros e manuais utilizou-se as referências bibliográficas descritas nos artigos elegidos para a revisão.

A seleção das publicações ocorreu pelo título de acordo delimitação da pesquisa e objetivo de estudo. Após a leitura seletiva e análise dos temas, realizou-se a categorização temática, nos moldes de Platão, através da identificação das características comuns existentes entre títulos e resumos de cada referência, agrupando-as em categorias semelhantes, contribuindo assim para encontrar respostas para o problema de pesquisa proposto. Para a categorização, primeiramente, foi realizada a seleção dos títulos. Posteriormente, analisaram-se os resumos e objetivos dos artigos. À medida que os resumos e objetivos se enquadravam nos critérios de inclusão, realizou-se a leitura completa dos mesmos, extraindo-se as principais características. A escolha dos manuais e livros listados nas referências bibliográficas se deu através da relevância dos títulos. Posteriormente, procedeu-se a leitura dos mesmos, selecionando pontos consideráveis para a composição do artigo. Por fim, reuniram-se pontos semelhantes, reagrupando-os em quatro áreas: síndrome de Burnout e estresse, ocorrência da SB nos acadêmicos de enfermagem, fatores predisponentes à ocorrência da síndrome e manifestações relacionadas à SB. Seguidamente, interpretaram-se os dados, sintetizando a conclusão comum dos artigos, de acordo subárea avaliada.

Achados e discussão

Para a confecção do estudo, foram eleitas 30 publicações entre artigos, teses, dissertações e livros, das quais 18 foram analisadas e utilizadas na composição do artigo. Deste total, 9 foram utilizadas na discussão por meio da categorização temática, através da identificação de características comuns existentes entre títulos e resumos de cada referência, 12 foram excluídas por não estarem de acordo os critérios de inclusão e as outras 9 publicações foram utilizadas para composição do referencial teórico e elaboração do artigo.

Fluxograma 1.1. Artigos encontrados na base de dados



Quadro 1.1. Artigos selecionados para análise dos dados

Título	Autores Periódico / Ano	Objetivos	Tipo de Estudo	Principais Resultados
<i>Stress e burnout: o caso dos estudantes do CFOP e de Enfermagem</i>	Morna PAGF Universidade de Aveiro – Departamento de Educação / Dissertação (Mestrado) (2011)	Comparar alunos do terceiro ano do Curso de Formação de Oficiais da Polícia (CFOP) e alunos do mesmo ano do curso de Enfermagem, verificando se há diferenças significativas de sintomatologia associada a estresse, ansiedade, depressão e SB e os aspectos.	Estudo analítico e transversal, com avaliação de amostra, analisando correlações e associações entre as variáveis do estudo.	Há diferenças significativas entre alunos de Enfermagem e do CFOP ao nível de manifestações de estresse, ansiedade, depressão e SB, em todas as suas dimensões, com níveis normais e não preocupantes em ambos os casos, mas substancialmente mais baixos nas dimensões negativas para os policiais.
<i>Stress, Coping e Burnout nos estudantes de enfermagem</i>	Barahona MFC Universidade do Algarve /Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Escola Superior de Beja –Dissertação (Mestrado) -(2008)	Avaliar a vulnerabilidade dos estudantes de enfermagem ao stress, identificar estratégias de coping e avaliar a incidência da SB analisando relações existentes entre stresse, coping e burnout.	Estudo de carácter exploratório, descritivo e comparativo.	A população estudada apesar de apresentar uma percentagem relativamente importante de sujeitos vulneráveis ao stress, não apresenta ainda níveis altos de burnout, contrariamente aos estudos realizados sobre populações de profissionais de enfermagem.
<i>Síndrome de Burnout e estresse em graduandos de enfermagem</i>	Vilela SC; Pacheco AE; Carlos ALS Revista de Enfermagem do Centro Oeste (RECOM) – (2013)	Avaliar a ocorrência de SB, estresse em alunos de um curso de enfermagem e compreender a percepção desses quanto aos estressores.	Estudo quantitativo, descritivo-exploratório e de coorte transversal: 118 alunos do curso de enfermagem, sendo: 34 alunos (1º período), 23 alunos (3º período), 29 alunos (5º período) e 32 (7º período)	78% de todos os alunos estudados apresentavam sentimento de estresse e alguma insatisfação com o curso de Enfermagem no momento da pesquisa. Todavia, entre os graduandos investigados não foi detectada a Síndrome de Burnout.
<i>Investigação da Síndrome de Burnout em universitários do curso de enfermagem da Univás no ano de 2005</i>	Veiga RG, et al. Revista ENAF Science (2008)	Comparar e analisar os estudantes do curso de enfermagem da UNIVÁS (Universidade do Vale do Sapucaí) e suas predisposições para a SB.	Estudo de análise qualitativa e quantitativa de um questionário com 29 questões aplicado entre 170 alunos de enfermagem.	Evidência de maior tendência de prevalência da SB nos últimos anos (3º e 4º anos) do curso de enfermagem da UNIVÁS, explicada pelo maior stress ocasionado pelo advento de estágios e da preocupação com o mercado de trabalho.

Quadro 1.1. Artigos selecionados para análise dos dados (conclusão)

Título	Autores Periódico / Ano	Objetivos	Tipo de Estudo	Principais Resultados
A Síndrome de <i>Burnout</i> entre acadêmicos de enfermagem em universidades públicas	Cavalcanti KCSN, et al. Revista de enfermagem UFPE online (2014)	Identificar a ocorrência da Síndrome de <i>Burnout</i> em acadêmicos de enfermagem	Estudo transversal realizado com 172 acadêmicos de Enfermagem de duas universidades públicas da Região Metropolitana do Recife (PE). Dados coletados por meio de um questionário, analisados estatisticamente com o programa <i>Microsoft Excel</i> e apresentados em tabela.	Não foram encontrados índices significativos em relação ao <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI), porém, constatou-se a necessidade de intervenções preventivas pontuais em relação aos baixos e moderados níveis de realização profissional, que já afetam os acadêmicos de Enfermagem.
Manifestações da Síndrome de <i>Burnout</i> entre estudantes de Graduação em Enfermagem	Tomaschewski-Barlem JG, et al. Revista Texto & Contexto Enfermagem (2013)	Conhecer as manifestações da síndrome de <i>burnout</i> presentes entre estudantes de graduação em enfermagem	Pesquisa qualitativa, tipo exploratória com 24 estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública do Sul do Brasil, através de entrevistas semi-estruturadas.	As especificidades das situações vivenciadas pelos estudantes desencadearam a exaustão emocional evidenciada, contribuindo para que se distanciem dos estudos e para o comprometimento do seu sentimento de eficácia profissional. As manifestações referidas pelos estudantes requerem atenção e valorização por das instituições de ensino, com o planejamento e a implementação de ações que visem minimizar o estresse ocasionado pelas situações identificadas, as quais parecem estar associadas ao desenvolvimento das dimensões do <i>burnout</i> entre os estudantes.
Síndrome de <i>Burnout</i> em estudantes universitários da área de saúde	Carlotto, MS; Nakamura AP; Câmara SG Programa de Pós-Graduação em Psicologia – PSICO (2006)	Avaliar a SB e sua associação com variáveis sociodemográficas, acadêmicas e psicossociais em uma amostra do tipo estratificada proporcional de 514 estudantes pertencentes a todos os cursos da área da saúde de uma instituição universitária privada da região metropolitana de Porto Alegre.	Amostra do tipo estratificada proporcional, com 514 estudantes matriculados no segundo semestre de 2004. Os sujeitos de pesquisa pertencem aos cursos da área da saúde de uma instituição universitária da região metropolitana de Porto Alegre.	O estudo aponta para um quadro complexo de fatores que podem constituir-se em indicadores da SB ainda no processo de formação de profissionais da área de saúde. É possível pensar que alguns destes estressores já se relacionam à prática do aluno como profissional de saúde.
Síndrome de <i>Burnout</i> entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública	Tomaschewski-Barlem JG, et al. Revista Latino-Americana de Enfermagem (2014)	Investigar a síndrome de <i>Burnout</i> e sua relação com variáveis sociodemográficas e acadêmicas, entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública do Sul do Brasil	Estudo quantitativo, realizado com 168 estudantes, mediante a aplicação de uma adaptação do <i>Maslach Burnout Inventory - Student Survey</i> . Utilizou-se a análise descritiva e de variância para análise dos dados.	O estudo evidenciou que os estudantes de graduação em enfermagem da amostra pesquisada não apresentam a SB, no entanto, apresentaram médias elevadas no fator exaustão emocional, o que pode se constituir em indicativo de início do desenvolvimento do processo de <i>Burnout</i>
Síndrome de <i>Burnout</i> em acadêmicos do último ano da graduação em enfermagem	Oliveira R; Caregnato RCA; Câmara SG Acta Paulista de Enfermagem (2012)	Avaliar a presença e os fatores associados à Síndrome de <i>Burnout</i> entre acadêmicos cursando o último ano da graduação em Enfermagem	Pesquisa de abordagem quantitativa, exploratória descritiva, realizada em uma Universidade privada da região metropolitana de Porto Alegre (Rio Grande do Sul), com amostra de 42 estudantes dos sétimo e oitavo semestres, por meio da aplicação do instrumento <i>Burnout Inventory Student Survey</i> .	A Síndrome de <i>Burnout</i> não foi identificada entre os participantes, como também não foram reconhecidos fatores associados à mesma. Apenas observou-se que os acadêmicos com filhos possuem menor exaustão emocional.

Síndrome de Burnout e estresse

O estresse ocorre quando algo é submetido a um esforço maior que a capacidade de resistência, ocasionando uma tensão ou deformação¹². O desgaste dos recursos emocionais relaciona-se ao crescente desinteresse pela profissão, reduzindo assim a habilitação e empenho ao trabalho, minorando a percepção de eficiência¹¹.

A SB se aplica a todas as profissões, inclusive nas graduações, sendo que nos estudantes, a síndrome apresenta as mesmas dimensões: Exaustão Emocional, Descrença e Sentimento de Incompetência¹². Com o ingresso do estudante no ensino superior, há uma intensificação dos estressores e uma insegurança sobre métodos mais adequados para lidar com os mesmos¹³. Ao relacionar as dimensões da SB e o estresse, é possível perceber que o desenvolvimento da SB está correlacionado à progressão da exaustão e do cinismo e à redução da eficácia profissional¹¹. A dimensão Realização Profissional é influenciada pelo estresse, constatando-se que, quanto maior o estresse, menor a realização profissional. Entretanto, o estresse por si só, não influi diretamente nos resultados de SB¹².

Numa pesquisa realizada com estudantes de enfermagem, os autores Vilela, Pacheco e Carlos (2013) concluíram que os mesmos não foram acometidos com alto nível de SB, entretanto, os mesmos autores perceberam que nesse mesmo grupo havia sentimentos de estresse e algum nível de descontentamento com o curso. Tal pesquisa também evidenciou que, em todos os períodos do curso, os acadêmicos demonstraram média alta na dimensão Exaustão Emocional, representando assim, um esgotamento referente aos estudos. Sendo essa dimensão a primeira a surgir, esse fato pode representar um indício de SB futuramente¹⁴.

O ingresso do estudante na faculdade é visto como um momento único e muito especial. Contudo, com o decorrer da graduação, situações estressoras são vivenciadas pelo graduando. O estresse pode influir em longo prazo numa dimensão da SB, embora nenhum artigo tenha comprovado que o mesmo provoca tal síndrome diretamente. Entretanto, é possível perceber que, embora não se tenha verificado nenhuma evidência de SB nos

acadêmicos, todos os artigos demonstraram estresse em tal público, evidenciando vulnerabilidade nos estudantes. E com as cobranças e exigências do mercado de trabalho, a situação tende a piorar cada vez mais, pois a responsabilidade e o tempo despendido para as atividades de extensão e especializações na área aumentarão, com o objetivo de obter o maior número de componentes que gere diferencial e destaque curricular ao graduando. Com isso, salienta-se a necessidade de intervenções visando a redução desse problema, uma vez que o mesmo pode influenciar negativamente na formação acadêmica e no futuro profissional do público em questão, caso não seja contido.

Ocorrência da Síndrome de Burnout nos acadêmicos de enfermagem

Há uma maior tendência de SB nos últimos anos do curso de enfermagem devido aquisição de maior estresse provocado pelo início dos estágios e preocupação com o futuro emprego¹⁵.

“Distingue-se SB pelo índice elevado de exaustão emocional e de despersonalização e baixo índice de realização profissional”¹⁶. Entretanto, mesmo com as manifestações, não necessariamente significa que o estudante está desenvolvendo SB¹⁷.

Tomaschewski-Barlem, et al. (2014) em uma de suas pesquisas, afirmam que houve presença de exaustão emocional nos estudantes, pois os mesmos sentiam-se exaustos no final do dia quando tinham aula ou estágio, ou ao se levantar no dia seguinte para começar a sua rotina de aulas e estágios novamente. Já em relação à eficácia profissional, o graduando julgava-se um bom estudante, eficiente em relação aos estudos, uma vez que o curso oferecia novos conhecimentos e novidades. Acadêmicos mais jovens e que tem uma parte do seu tempo destinada a atividades de lazer, identificam uma elevação na sua eficácia profissional, já os estudantes que trabalham e estudam se sentem menos eficazes, uma vez que o tempo livre é curto para se dedicar aos estudos. Foi constatado que estudantes dos semestres iniciais e que não realizavam outras atividades além da grade curricular demonstravam baixa eficácia profissional quando comparados aos estudantes dos últimos semestres e que realizavam atividades extracurriculares¹⁰.

Cavalcanti et al. (2014) em suas pesquisas, evidenciou que os estudantes apresentaram realização profissional negativa devido ao fato de muitos destes acadêmicos não possuírem experiência nas atividades práticas referentes à sua área de estudo, sentindo-se incapazes de realizar um trabalho efetivo. Há momentos em que o estudante convive com situações de doença e morte, fazendo com que este viva em constantes conflitos, sentindo-se impotente em relação ao sofrimento do outro e também por não ser preparado para enfrentar determinadas situações¹⁶. Além disso, “estudantes que apresentavam elevado sentimento de descrença e baixa eficácia profissional manifestavam desejo de desistir do curso”¹⁰. Vivenciar situações e comportamentos errôneos em sala de aula ou até mesmo na área de estágio, instabilidade em relação ao mercado de trabalho e incerteza quanto à formação profissional podem contribuir para a ocorrência de SB¹⁶.

Conforme os autores Oliveira, Caregnato e Câmara (2012), em suas pesquisas não houve evidência de SB, pois, embora a exaustão emocional e descrença sejam acometidas pelo cotidiano acadêmico, a eficácia profissional ainda está elevada, e isso descaracteriza a SB, visto que a síndrome se inicia com médias elevadas de exaustão emocional e descrença e médias baixas de eficácia profissional⁹. Contudo, essa possibilidade não pode ser descartada, uma vez que diversas situações existentes no ambiente de formação foram identificadas como fontes de exaustão emocional, descrença e baixa eficácia profissional¹⁷.

Várias situações podem desencadear fatores que predisõem a SB. Os estudantes mostraram-se exaustos emocionalmente, devido a exacerbada dedicação do tempo aos estudos e pouca oportunidade de lazer. Além disso, algumas pesquisas evidenciaram baixa eficácia profissional, muitas vezes pela falta de experiência na área, gerando insegurança na realização de determinadas atividades. Atrelado a isso, a descrença, que pode ser provocada por várias condições, dentre elas a exigência cada vez maior do mercado de trabalho, soma-se aos fatores que podem predispor a SB em longo prazo.

Provavelmente, pelo fato do estudante não estar inserido completamente no cotidiano de um profissional, tendo apenas funções limitadas, por estar em fase de aprendizado, as situações não os afetem completamente. Contudo, mesmo não sendo confirmado SB nos acadêmicos, os grupos estudados possuem risco para esta síndrome, já que em um estudo apresentam predisponentes como alto índice em exaustão emocional e baixo índice em realização profissional, e em outro estudo apresenta alto índice em exaustão emocional, sendo que esta é a primeira dimensão a surgir¹⁸.

O estudante durante a graduação tem que ser preparado para enfrentar as situações distintas encontradas na época de estágio e também no mercado de trabalho. O reconhecimento das causas de esgotamento físico, instabilidade emocional, indiferença, insatisfação, é essencial para a criação de recursos que façam com que os graduandos sejam inseridos no mercado de trabalho e aptos a encararem os obstáculos que encontrarão¹⁶. Diante disso, é imprescindível criar ações individuais e coletivas que possam impedir o surgimento desta síndrome.

Fatores predisponentes para a Síndrome de Burnout

Alguns fatores que predisõem à SB se destacaram devido à sua predominância no cotidiano do estudante de enfermagem.

Um dos fatores prevalentes foi a elevada carga horária, que se intensificava principalmente a partir do terceiro ano, devido ao início da prática de estágios, além da continuidade de aula em sala de aula, onde conseqüentemente há maior dedicação do tempo à futura profissão. Além disso, a carga horária de estudo é um possível fator contribuinte da SB, visto que a mesma corrobora para a diminuição de atividades relaxantes¹⁵.

As atividades extraclasse e extracurricular também se destacaram como fatores predisponentes a SB, e as exigências em fortalecer o currículo com atividades extracurriculares provocam sobrecarga dos estudantes, devido ocupação de uma grande parte do tempo para ações de pesquisa e extensão¹⁷.

*Dessa forma, muitas vezes, reservavam pouco tempo para estudar para provas, trabalhos e questionamentos orais dos docentes, o que lhes provocava cansaço, desgaste e estresse pela quantidade de conteúdo acumulado e pela iminência permanente da avaliação.*¹⁷

A dicotomia entre a teoria e prática do mesmo modo foi evidenciada, e de acordo pesquisa realizada por Tomaszewski-Barlem (2013) com 24 estudantes de graduação em enfermagem numa universidade pública do Sul do Brasil, um dos entrevistados salientou que nas aulas teóricas ensinaram uma realidade da enfermagem, porém na prática a vivência foi diferente¹⁷.

Outro motivo citado foi a desvalorização da enfermagem, onde ao reconhecer a desvalorização da profissão, os estudantes foram submetidos a sentimentos de inferioridade, baixa autoestima e perda do entusiasmo¹⁷. Atrrelado a isso, a aparente falta de autonomia do enfermeiro e desatenção dos mesmos com os pacientes provocaram sentimentos de impotência e ineficácia nos estudantes, devido percepção de si mesmos como reflexo dos profissionais em questão¹⁷.

Além disso, a percepção de constante avaliação pelos docentes foi outro elemento citado, pois os estudantes se sentiam pressionados frente às constantes exigências dos docentes.

*É muita pressão dos professores porque tu tens que ficar o tempo inteiro provando o que tu vês em aula; querem ver se tu tens habilidade e conhecimento, e acabamos não conseguindo desenvolver as atividades direito; tu és avaliado num dado momento e se foi ruim não tem como reverter. [...] estou me matando ao poucos, porque eu vivo irritada, estressada, não durmo direito, e associo isso a muita pressão (E4S3).*¹⁷

Além disso, a percepção de não conseguirem corresponder às exigências dos docentes e a falta de autonomia, especialmente durante a realização de procedimentos nas atividades práticas e estágios, pareceu ter desencadeado nervosismo nos estudantes que, por sua vez, se sentiam inseguros e incapazes de realizarem suas tarefas¹⁷.

As expectativas do início da atividade profissional também se configuraram como predisponente à SB. No final do curso inicia-se a fase de preocupação por parte do estudante que irá abandonar sua condição de discente para assumir sua ocupação de enfermeiro¹⁵. Associado a isso, com a proximidade do fim do curso, os estudantes se sentem mais inseguros na execução das atividades, provocando sentimentos de insuficiência quanto ao futuro profissional¹⁷.

Por fim, o último fator de destaque foi a falta de tempo, resultante da elevada carga horária e atividades extraclasse e extracurricular, reduzindo o tempo para necessidades pessoais¹⁷.

Além desses fatores, outros foram abordados nas pesquisas: constante contato com situações de sofrimento, ansiedade em receber o diploma e conclusão do trabalho de conclusão.

Pode-se perceber que o acadêmico de enfermagem é exposto a fatores internos e externos durante sua graduação, que podem levar ao surgimento da SB. Desse modo, é possível observar que diversas condições podem influenciar no cotidiano acadêmico, proporcionando sentimentos e comportamentos prejudiciais à sua formação. Portanto, vale salientar que, caso essas situações sejam contidas ou corrigidas em tempo oportuno, os estudantes terão menos chances de desenvolver a SB. Além disso, é importante ressaltar que a formação acadêmica influencia no futuro profissional. Identificado todos esses fatores predisponentes, é necessário que as instituições de ensino elaborem seu plano de curso de enfermagem com objetivos que levem o discente a ser orientado desde o início da graduação a fazer o planejamento do tempo que será despendido em suas tarefas, criando um equilíbrio entre as obrigações com o curso e sua rotina de estudo, trabalho, descanso e lazer.

Manifestações relacionadas à Síndrome de Burnout

Como exposto anteriormente, a SB decorre de três fatores multidimensionais: exaustão emocional, descrença ou despersonalização e reduzida realização profissional².

Tais fatores podem ser desencadeados por vários sintomas, que decorrem de diversas situações. Os sintomas desenvolvidos no aparecimento da SB são fragmentados em: físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos, sendo eles: físicos – fadiga constante, dores musculares e osteomusculares, distúrbios do sono, cefaleias, perturbações gastrointestinais, imunodeficiência, transtornos cardiovasculares, distúrbios do sistema respiratório, disfunções sexuais; psíquicos – falta de atenção e concentração, alterações na memória, sentimento de alienação e solidão, impaciência, labilidade emocional, baixa autoestima, astenia, desânimo, depressão; comportamentais – negligência, irritabilidade, incremento da agressividade, incapacidade para relaxar, aumento do consumo de substâncias, perda da iniciativa, suicídio; defensivos – tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho, absenteísmo, ímpetos de abandonar o trabalho, ironia, cinismo².

Tomaschewski-Barlem (2013) foi o único autor que destacou as possíveis manifestações relacionadas à SB, separando-as em dimensões da própria síndrome, embora alguns sintomas evidenciassem-se em mais de uma dimensão. Dentre as manifestações mais frequentes na pesquisa, destacou-se o cansaço físico e mental, estresse, nervosismo, insegurança e baixa autoestima. Outros sintomas citados foram desgaste, irritabilidade, alterações do sono, desmotivação para o estudo, frustração, insatisfação, inferioridade, entre outros. Além disso, observou-se que os sintomas psíquicos e físicos obtiveram maior prevalência. Entretanto, mesmo com as manifestações, não necessariamente significa que o estudante está desenvolvendo SB¹⁷.

Embora não se tenha evidenciado a SB nos acadêmicos, tais manifestações podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome e necessitam de atenção especial para que esses fatores possam ser contidos precocemente, cooperando assim para que o estudante não seja acometido pela síndrome. Além disso, com a prevalência de sintomas psíquicos e físicos entre os artigos analisados, é possível identificar as áreas onde as intervenções preventivas necessitam ser aplicadas.

Considerações finais

Em face ao exposto, verificou-se que há poucos estudos que abordem essa síndrome no público acadêmico, prevalecendo mais estudos em profissionais, visto que os mesmos possuem maior vivência e contato com os fatores que podem levar à SB. Entretanto, evidenciou-se que os estudantes eram acometidos por fatores que futuramente poderiam provocar tal síndrome.

Com relação ao estresse e a SB, evidenciou-se que o estresse não provoca a síndrome diretamente, entretanto o mesmo pode influenciar algumas dimensões da mesma. Além disso, os estudantes apresentaram altos níveis de estresse, constituindo assim um fator de risco que, se não combatido a tempo, pode provocar a SB. Portanto, é necessário que esses estressores sejam reprimidos, elaborando-se estratégias de melhorias na qualidade de vida, contribuindo assim para o bem estar do graduando.

Referente à ocorrência da SB nos estudantes, conforme análise dos artigos, notou-se que algumas pesquisas evidenciaram isoladamente algumas dimensões da SB, entretanto, essa síndrome não foi evidenciada em nenhum estudo, pois os estudantes ainda possuíam elevada eficácia profissional, e a SB se caracteriza pela média baixa dessa dimensão. Contudo, tal possibilidade deve ser considerada, pois o ambiente acadêmico possui fatores que podem provocar a síndrome. Além disso, é importante atentar para fatores predisponentes e sintomas próprios dessa síndrome para que os mesmos sejam identificados antecipadamente e a ocorrência da SB seja evitada nos graduandos.

Quanto aos fatores predisponentes à SB, destacaram-se a elevada carga-horária, atividades extraclasse e extracurricular, falta de tempo, dicotomia entre a teoria e a prática, desvalorização da enfermagem, percepção de constante avaliação pelos docentes e expectativas do início da atividade profissional. Com isso, é possível perceber que o ambiente acadêmico possui diversos fatores que podem despertar as dimensões da SB, e se não forem contidos precocemente, por fim pode provocar a própria síndrome. Desse modo, é importante conhecer esses fatores e encontrar meios de contê-los, criando-se oportunidades no meio acadêmico que favoreçam

ao discente um ambiente esclarecedor que dê as informações necessárias, que serão cruciais para encarar os campos de estágio, assim como também proporcione aptidão para o estudante dosar seu tempo entre os afazeres. Ações de atendimento aos estudantes quando estiverem confusos, desestimulados com o curso e ou com o estágio poderão contribuir para conter esses fatores.

Embora tenha-se evidenciado sintomas que podem provocar a SB, não houve evidência da síndrome nos estudantes. Entretanto, essas manifestações são relevantes para sinalizar problemas e eventos que estejam interferindo no andamento da vida acadêmica do discente. Quanto mais precoce for essa identificação, haverá mais possibilidades de combater a ocorrência da SB. Portanto, é importante que esses sinais sejam percebidos o mais rápido possível, sendo necessário também pesquisas mais aprofundadas sobre a temática para identificação mais fácil e eficaz desses sinais, contribuindo para que futuramente o graduando não venha entrar no setor de saúde como profissional já acometido por esta síndrome, comprometendo a sua qualidade de vida, como também a qualidade de atendimento ao cliente.

Contribuição dos autores

Daniela Moreira: Exploração das referências; formato do artigo; coleta de informações/artigos; resumo; referências; construção do artigo. Mércia Almirante: Exploração das referências; coleta de informações/artigos; construção do artigo. Rita Fernandes: Exploração das referências; revisão do artigo; coleta de informações/artigos; construção do artigo. Cíntia Gonçalves: Orientação e revisão.

Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo mas não limitando-se a subvenções e financiamentos, conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc).

Referências

1. Baptista G, Galvão AM, Alves LFA. Síndrome de Burnout no exercício de enfermagem. In: Saúde: do Desafio ao Compromisso, 2015; Portugal. Portugal: Escola Superior de Enfermagem Dr.º José Timóteo Montalvão Machado; 2015. p. 297-312.
2. Pereira AMTB. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2010.
3. Kebian LVA, Furtado CMSC, Paulino EFR. A síndrome de burnout nos estudos de enfermagem: uma revisão bibliográfica. Revista Corpus et Scientia. 2010;6(2):51-61.
4. Trigo TR. Validade fatorial do Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) em uma amostra brasileira de auxiliares de enfermagem de um hospital universitário: influencia da depressão [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; 2010.
5. Demeneck VA, Kurowski CM. Síndrome de Burnout: Ameaça da Saúde Mental do Trabalhador [Internet]. [acesso em 2016 mar. 21]. Disponível em: <http://img.fae.edu/galeria/getImage/1/5083007472669816.pdf>
6. Freire MA, Cavalcante MMB, Machado FKM, Lopes RE, Eloia SC, Lima GF. Estado da Arte sobre Síndrome de Burnout no Brasil. SANARE. 2012;11(1):66-71.
7. Carlotto MS, Câmara SG. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. PSICO. 2008;39(2):152-158.
8. Moreira DS, Magnago RF, Sakae TM, Magajewski FRL. Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. Cad Saúde Pública. 2009;25(7):1559-1568.
9. Oliveira R, Caregnato RCA, Câmara SG. Síndrome de Burnout em acadêmicos do último ano da graduação em enfermagem. Acta Paul Enferm. 2012;25(spe2):54-60. doi: [10.1590/S0103-21002012000900009](https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000900009)
10. Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Lunardi GL, Barlem ELD, Silveira RS, Vidal DAS. Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública. Rev Latino-Am Enfermagem. 2014;22(6):934-941. doi: [10.1590/0104-1169.3254.2498](https://doi.org/10.1590/0104-1169.3254.2498)
11. Morna PAGF. Stress e burnout: o caso dos estudantes do CFOP e de Enfermagem [dissertação]. Santa Catarina: Universidade de Aveiro; 2011.

12. Barahona MFC. Stresse, Coping e Burnout nos estudantes de enfermagem [dissertação]. Faro: Universidade do Algarve/Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Instituto Politécnico de Beja/Escola Superior de Beja; 2008.
13. Loureiro EMF. Estudo da relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de Medicina [tese]. Braga, Portugal: Universidade do Minho – Instituto de Educação e Psicologia; 2006.
14. Vilela SC, Pacheco AE, Carlos ALS. Síndrome de Burnout e estresse em graduandos de enfermagem. R Enferm Cent O Min. 2013;3(3):780-787. doi: [10.19175/recom.v0i0.415](https://doi.org/10.19175/recom.v0i0.415)
15. Veiga RG, Oliveira A, Paiva Neto A, Oliveira SMSS. Investigação da Síndrome de Burnout em universitários do curso de enfermagem da Univás no ano de 2005. ENAF Science. 2008;3(2):12-16.
16. Cavalcanti KCSN, Silva DB, Almeida MP, Aquino JM, Paula JMSF. A Síndrome de Burnout entre acadêmicos de enfermagem em universidades públicas. Rev enferm UFPE online. 2014;8(2):3662-3668. doi: [10.5205/reuol.4597-37683-1-ED.0810supl201412](https://doi.org/10.5205/reuol.4597-37683-1-ED.0810supl201412)
17. Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Ramos AM, Silveira RS, Barlem ELD, Ernandes CM. Manifestações da Síndrome de Burnout entre estudantes de Graduação em Enfermagem. Texto & Contexto Enfermagem. 2013; 22(3):754-762. doi: [10.1590/S0104-07072013000300023](https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000300023)
18. Carlotto, MS, Nakamura AP, Câmara SG. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área de saúde. PSICO. 2006;37(1):57-62.