

Rodolfo Farias Costa Aguiar



Burnout em alunos estrangeiros do Ensino Superior: um estudo descritivo

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2024

Rodolfo Farias Costa Aguiar

Burnout em alunos estrangeiros do Ensino Superior: um estudo descritivo

(Rodolfo Farias Costa Aguiar)

Trabalho apresentado à Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, orientado pela Professora Doutora Sónia Manuela Almeida Teixeira, como parte dos requisitos para obtenção do grau de Licenciatura em Enfermagem.

Resumo

Introdução: Com o passar dos tempos, começamos a procurar mais conhecimentos, o que leva à emigração para outros países que possam oferecer melhoria a nível intelectual. Entretanto, alguns tipos de distúrbios como: stress, cansaço e falta de energia, podem estar presentes por viver longe da família, amigos, e com culturas totalmente diferentes das nativas, o que leva ao surgimento da síndrome de *Burnout*. Que é um estado de exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal, que pode ocorrer em profissionais que estão submetidos ao stress crónico no trabalho, sendo essas as dimensões principais do *burnout*, de acordo com Maslach & Leiter (2016). **Objetivo:** analisar o *Burnout* em alunos estrangeiros do ensino superior e a relação das variáveis sociodemográficas com esta síndrome. **Métodos:** Foi conduzido um estudo com metodologia do tipo quantitativa, com amostragem por redes, onde os alunos foram abordados para o preenchimento do questionário sociodemográfico e do Maslach Burnout Inventory (MBI), com duração de 2 meses de investigação. **Resultados:** Foi utilizada uma amostra com um total de 39 alunos universitários estrangeiros, dos quais 26 (66,7%) eram mulheres e 13 (33,3%) eram homens. Os resultados indicaram que os alunos apresentam níveis baixos de *burnout*. Fatores como o ano do curso, o estado civil, prática de atividades físicas e a nacionalidade não interferiram no resultado. **Conclusão:** O estudo demonstra que alguns alunos apresentaram um nível de exaustão emocional maior que os outros face à qualidade de sono, e ao nível de realização pessoal. Os alunos franceses apresentam maior realização pessoal face aos alunos de outras nacionalidades e os alunos que fazem uso de medicamentos para o sono apresentam maiores níveis quanto à despersonalização.

PALAVRAS-CHAVE: burnout, estudantes, Portugal, emigração, avaliação quantitativa.

Abstract

Introduction: As time goes by, we begin to look for more knowledge, which leads to emigration to other countries that can offer improvement at an intellectual level. However, some types of disorders such as: stress, tiredness and lack of energy may be present due to living far from family, friends, and with cultures that are completely different from their native ones, which leads to the emergence of Burnout syndrome. Which is a state of emotional exhaustion, depersonalization and decreased personal fulfillment, which can occur in professionals who are subjected to chronic stress at work, these being the main dimensions of burnout, according to Maslach & Leiter (2016). **Objective:** to analyze Burnout in foreign higher education students and the relationship between sociodemographic variables and this syndrome. **Methods:** A study was conducted with a quantitative methodology, with network sampling, where students were approached to complete the sociodemographic questionnaire and Maslach Burnout Inventory (MBI) scale, lasting 2 months of investigation. **Results:** A sample of a total of 39 foreign university students was used, of which 26 (66.7%) were women and 13 (33.3%) were men. The results indicated that students have low levels of burnout. Factors such as course year, marital status, physical activity and nationality did not affect the final result. **Conclusion:** The study shows that some students had a higher level of emotional exhaustion than others due to their quality of sleep and their level of personal realization. French students have higher levels of personal realization compared to students of other nationalities and students who use sleep medication have higher levels of depersonalization.

KEYWORDS: burnout, students, Portugal, emigration, quantitative assessment.

ÍNDICE

1.0	INTRODUÇÃO	8
1.1	<i>Burnout</i> associado aos profissionais.....	9
1.2	<i>Burnout</i> em alunos e sintomas associados.....	9
1.3	Papel do enfermeiro na prevenção e/ou tratamento do <i>burnout</i>	10
2.0	MÉTODOS	10
2.1	Participantes	10
2.2	Procedimento	11
2.3	Instrumentos	11
2.4	Processo de tratamento de dados	12
3.0	RESULTADOS	12
3.1	Caraterização da amostra.....	12
3.2	Análise de dados.....	15
3.3	Análise de fidelidade	17
4.0	DISCUSSÃO	18
4.1	Limitações do estudo	19
5.0	CONCLUSÃO	20
5.1	Relevância para a prática de enfermagem	20
6.0	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1: Categorização dos scores do mbi.	12
TABELA 2: Distribuição dos participantes pelas variáveis sociodemográficas	13
TABELA 3: Média e desvio padrão das dimensões do burnout	16
TABELA 4: Análise da variância das variáveis sociodemográficas	16
TABELA 5: Valores do coeficiente alpha de cronbach para qualidade métrica da escala do mbi.....	17

LISTA DE SIGLAS, ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

CIPE – Classificação Internacional para a prática de Enfermagem

DE – Despersonalização

EE – Exaustão emocional

MBI – Maslach Burnout Inventory

RP – Realização pessoal

SPSS – Statistical Package for Social Sciences

COVID-19 – corona vírus disease (SARS-CoV-2)

n – Frequência

% - Percentagem

1.0 Introdução

A síndrome de burnout é considerada, nos dias de hoje, uma patologia moderna, relacionada com o aumento do "stress", devido ao ritmo elevado de determinadas atividades motoras e emocionais. Esta síndrome foi incluída pela Organização Mundial de Saúde na lista de doenças a 27 de maio de 2019. O burnout é um estado de exaustão emocional (EE), despersonalização (DE) e diminuição da realização pessoal (RP), que pode ocorrer em profissionais sujeitos a stress crónico no trabalho, sendo estas três as dimensões principais do burnout (Maslach & Leiter, 2016).

A exaustão emocional refere-se a uma sensação de esgotamento emocional que se pode manifestar através de sintomas como cansaço, fadiga e falta de energia. A despersonalização envolve a adoção de uma atitude cínica e desapegada em relação ao trabalho e aos colegas de trabalho. A diminuição da realização pessoal está associada à perda de sentido e propósito no trabalho, levando à sensação de incompetência e falta de realização (Cravo, 2023). Segundo Cravo (2023), o conceito de burnout foi inicialmente proposto por Freudenberger em 1974 e desenvolvido posteriormente por Maslach e Jackson em 1981. Desde então, o burnout tem sido amplamente estudado em diversas áreas profissionais, incluindo saúde, educação, serviços sociais, entre outros.

De acordo com a Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE, 2019), o burnout é classificado como um processo de enfrentamento prejudicado, com redução de energia devido ao stress contínuo sem alívio, falta de apoio e de relacionamentos, e conflito entre a expectativa e a realidade.

O ensino superior muitas vezes revela-se um desafio para aqueles que procuram expandir as suas capacidades intelectuais, devido à relação com a vida que levam durante a sua experiência académica. Com o aumento dos níveis de exaustão ou das exigências de cada curso, o burnout acaba por se manifestar, repercutindo-se no desempenho físico e mental dos alunos (Salgado, 2020). No entanto, a necessidade de melhorar a situação financeira, os conflitos entre alunos, as falhas na comunicação com os docentes, e as disputas académicas acabam por potenciar a síndrome. De acordo com um estudo realizado em Coimbra, 69% dos alunos que frequentavam o curso de medicina apresentaram níveis de stress superiores quando comparados com o nível de stress da população portuguesa (Cardoso, 2013).

1.1 *Burnout* associado aos profissionais

O burnout é mais comum entre profissionais que desempenham funções na área da saúde, que exigem um elevado nível de envolvimento emocional, para o comprometimento nos serviços prestados aos utentes. No entanto, pode ocorrer em qualquer pessoa que esteja sujeita a um elevado nível de stress e pressão, seja no trabalho, na escola, entre outros contextos (Santos, 2015).

É importante que as pessoas estejam atentas aos sinais de burnout e que procurem ajuda quando necessário. Um estudo realizado em 2010 definiu, que as experiências emocionais, sejam elas positivas ou negativas, são determinantes, uma vez que os profissionais afetados não conseguem distanciar-se dessas situações, ficando emocionalmente afetados (Cavaleiro, 2010). O tratamento pode envolver uma combinação de terapia, uso de medicamentos e mudanças no estilo de vida (Dyrbye et al., 2014).

É importante salientar que o burnout não é apenas um problema individual, mas pode também ter um impacto significativo nas empresas e organizações. Profissionais que apresentam burnout têm maior probabilidade de cometer erros no trabalho, faltar ao trabalho ou até mesmo deixar o emprego (Dyrbye et al., 2014). Isto pode resultar num aumento dos custos e numa perda de produtividade, sobrecarregando os restantes profissionais.

Portanto, é de grande importância que as organizações estejam atentas à saúde mental e física dos seus funcionários e adotem medidas para prevenir e tratar o burnout. Isso pode incluir a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável, o incentivo à prática de atividades físicas e de lazer, a realização de programas de capacitação e formação, e a oferta de apoio psicológico aos funcionários.

1.2 *Burnout* em alunos e sintomas associados

Embora muitos associem o burnout apenas ao ambiente de trabalho, alunos de todas as idades também podem sofrer desta condição, especialmente aqueles que estão sobrecarregados com as exigências académicas.

Nos alunos, os sintomas incluem: fadiga, exaustão emocional, falta de motivação, desânimo e perda de interesse pelas atividades escolares, podendo apresentar dificuldades de concentração e em recordar informações importantes, o que pode afetar negativamente o desempenho académico (Dyrbye et al., 2014).

1.3 Papel do enfermeiro na prevenção e/ou tratamento do *burnout*

De acordo com um estudo realizado por Santos et al. (2021), é defendida a realização de atividades que envolvam a prevenção e tratamento do stress ocupacional, através de ações que promovam o aumento da motivação, da autoestima, bem como a melhoria do convívio com as pessoas, seja no trabalho ou noutra ambiente. Segundo Martins (2017), algumas ações direcionadas para o ambiente de trabalho, como a melhoria do ambiente físico e psicossocial, a melhoria das condições de trabalho, o reconhecimento e a prática das competências, podem ajudar na prevenção ou no tratamento.

O presente trabalho tem como objetivo avaliar o burnout em alunos estrangeiros do ensino superior e a relação das variáveis sociodemográficas com esta síndrome. Para tal, foram formuladas as seguintes questões de investigação:

1. Os alunos estrangeiros apresentam níveis altos de burnout nas dimensões de exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal?
2. Qual a relação da síndrome de Burnout com as variáveis sociodemográficas?

2.0 Métodos

2.1 Participantes

Para a realização desta investigação, foi obtida a aprovação da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, com o parecer N° 406/23. Os critérios de inclusão consideraram todos os alunos estrangeiros, com idade igual ou superior a 18 anos, inscritos na Universidade Fernando Pessoa e residentes em Portugal há pelo menos 3 meses, que aceitassem participar através de consentimento informado por escrito. Como critério de exclusão, foram considerados todos os alunos exclusivamente com nacionalidade portuguesa. O estudo seguiu um método quantitativo, com amostragem por redes, onde os alunos foram abordados para preencher os questionários. Foram recebidos um total de 58 questionários, dos quais 19 foram eliminados de imediato por apresentarem dados incompletos, resultando em 39 amostras completas.

2.2 Procedimento

Para a realização deste estudo, foram elaborados diversos documentos, de forma a garantir a fidelidade do estudo e a confidencialidade dos participantes. O Maslach Burnout Inventory (MBI) foi utilizado para avaliar o burnout nos estudantes universitários estrangeiros, e um questionário de dados sociodemográficos, produzido pelo autor, também foi aplicado. Os questionários foram todos impressos e entregues a cada aluno para preenchimento. Aos participantes foi pedido que assinassem o consentimento informado por escrito, colaborassem de forma voluntária e fossem sinceros nas respostas, para a validação do estudo científico, sendo esclarecidas todas as dúvidas durante o processo.

2.3 Instrumentos

O questionário sociodemográfico era composto por questões sobre o gênero, idade, nacionalidade, instituição, curso, estado civil, ano do curso, atividades extracurriculares, atividades físicas e qualidade de sono, incluindo o uso de medicamentos.

Foi também utilizado o MBI (Maslach Burnout Inventory), um instrumento de autopreenchimento constituído por 22 itens que refletem os sentimentos vivenciados no ambiente de trabalho. Os participantes responderam a estes itens utilizando uma escala de frequência de sete pontos, variando de 0 (nunca) a 6 (sempre). Estes itens estão distribuídos por três subescalas distintas: exaustão emocional (EE), despersonalização (DE) e realização pessoal (RP). A subescala de exaustão emocional (EE) abrange nove itens (1; 2; 3; 6; 8; 13; 14; 16; 20) que abordam o esgotamento físico e mental, assim como a sensação de atingir o limite das capacidades individuais. Por outro lado, a subescala de despersonalização (DE) consiste em cinco itens (5; 10; 11; 15; 22), que avaliam as alterações nas atitudes dos indivíduos ao interagirem com os utilizadores dos seus serviços, refletindo uma atitude fria e impessoal perante o sofrimento. A última subescala, realização pessoal (RP), é composta por oito itens (4; 7; 9; 12; 17; 18; 19; 21) e avalia a perceção da influência dos outros, o bem-estar no trabalho e a relação do profissional com os seus problemas. Esta subescala evidencia sentimentos de insatisfação (Maslach & Leiter, 1996).

O Maslach Burnout Inventory utilizado é a versão adaptada e validada para avaliar o burnout na população que compreende a língua inglesa (Ergin, 1993).

No que se refere ao burnout, os níveis podem ser categorizados como baixo, médio e alto, de acordo com o score obtido, tendo como base os resultados expostos na Tabela 1.

Tabela 1: Categorização dos Scores do MBI.

Score para o Nível de <i>burnout</i>			
Subescala do MBI	Baixo	Médio	Alto
Exaustão Emocional	≤ 19	19-26	≥ 27
Despersonalização	≤ 5	6-9	≥ 10
Realização Pessoal	≥ 40	39-34	≤ 33

Adaptado de Maslach e Leiter, 1996

2.4 Processo de tratamento de dados

Foi utilizado o programa informático Statistical Package for Social Sciences (SPSS), na versão 29, para o tratamento estatístico dos dados recolhidos. Foram realizadas análises estatísticas descritiva e inferencial.

A análise estatística descritiva (análise de frequências) foi utilizada para caracterizar a amostra em estudo e avaliar a síndrome de burnout.

Para determinar a associação entre as três dimensões/subescalas do burnout e as variáveis sociodemográficas, foi realizada uma análise de variância a um fator (ANOVA One-Way). Foi estabelecido um nível de significância estatística de 0,05.

Para a análise da qualidade métrica do MBI aplicado no estudo, foi utilizado o coeficiente alfa de Cronbach.

3.0 Resultados

3.1 Caracterização da amostra

Para o estudo, foram considerados todos os questionários respondidos na sua totalidade, pelos alunos que cumpriram os requisitos de inclusão. A Tabela 2 mostra a distribuição dos participantes e das suas variáveis sociodemográficas.

Tabela 2: Distribuição dos participantes pelas variáveis sociodemográficas

Variáveis Sociodemográficas		Freq. n (%)	Variáveis Sociodemográficas		Freq. n (%)
Gênero	Masculino	13 (33,3%)	Instituição	Universidade e Fernando Pessoa	39 (100%)
	Feminino	26 (66,7%)			
Idade	< 20	11 (28,2%)	Curso	Medicina Dentária	39 (100%)
	20 - 29	26 (66,7%)			
	30 - 39	2 (5,1%)	Ano do Curso	1º ano	29 (74,4%)
	> 40	0 (0%)		2º ano	9 (23,1%)
Nacionalidade	Francesa	28 (73,7%)		3º ano	1 (2,6%)
	Italiana	6 (15,8%)	Atividade Extracurriculares	Sim	15 (38,5%)
				Não	24 (61,5%)
Brasileira	1 (2,6%)	Atividade Física	Sim	24 (61,5%)	

)
				Não	15 (38,5%))
	Italiano/Brasileira	1 (2,6%)	Qualidade Sono	Sim	19 (48,7%))
				Não	20 (51,3%))
	Franco Irlandesa	1 (2,6%)	Medicação	Sim	4 (10,3%))
				Não	35 (89,7%))
	Espanhola	1 (2,6%)			
Estado Civil	Solteiro	35 (89,7%))	Que Medicamento	Melatonina	3 (75%)
	Casado	3 (7,7%)			
	União de facto	1 (2,6%)		Valeriana	1 (25%)

No que diz respeito ao género, a grande maioria dos participantes é do sexo feminino, representando 66,7% do total da amostra. A amostra é constituída por alunos do curso de Medicina Dentária, e, sendo este um curso relacionado com a área da saúde, é normal que o género feminino seja predominante. Segundo Gil-Monte (2002), é na área da saúde que as mulheres desempenham um papel significativo, sendo maioria em relação aos homens.

Em relação à idade dos participantes, a maior percentagem, cerca de 66,7%, tem entre 20 e 29 anos. Abaixo dos 20 anos, estavam 28,2% dos participantes. 5,1% tinham entre 30 e 39 anos e nenhum dos alunos tinha mais de 40 anos.

A maioria dos participantes do estudo, cerca de 89,7%, é solteiro; 7,7% são casados e 2,6% vivem em união de facto.

Quanto ao curso, 100% dos participantes são do curso de Medicina Dentária. Relativamente ao ano do curso, verifica-se que 74,4% estão no primeiro ano do ensino letivo, 23,1% frequentam o segundo ano e apenas 2,6% estão no terceiro ano.

Quanto às atividades extracurriculares, 61,5% dos participantes afirmaram que não realizam atividades extracurriculares, enquanto 38,5% disseram que sim. No que diz respeito à prática de atividade física, 61,5% dos participantes afirmaram que praticam atividade física e 38,5% disseram que não.

Em relação à qualidade do sono, 51,3% dos participantes relataram não ter boas noites de sono. Dos que disseram tomar medicação, quatro participantes, o equivalente a 10,3%, utilizam medicação para auxiliar o sono, nomeadamente Melatonina ou Valeriana.

3.2 Análise de dados

Após a colheita de dados e a inserção das informações no SPSS, conseguimos realizar uma análise mais concreta. Em relação à primeira questão de investigação, constatamos que os alunos estrangeiros não apresentam níveis elevados de burnout em nenhuma das três dimensões. Na Tabela 3 estão apresentados a média e o desvio padrão das dimensões. Quando comparamos esses dados com os apresentados na Tabela 1, onde são indicados os scores para os níveis de burnout, concluímos que a média da Exaustão Emocional dos alunos é inferior a 19, o que indica que os alunos não demonstram cansaço, desmotivação ou irritabilidade significativos. No que diz respeito à Despersonalização, a média é baixa, com um valor de 1,36, em comparação com o score de referência de 5. A Realização Pessoal apresenta um valor relativamente alto, com uma média de 3,04, que é abaixo do valor de referência de 33, o que é positivo.

Tabela 3: Média e desvio padrão das dimensões do Burnout

Dimensão	N	Média	Desvio Padrão
Exaustão emocional	39	1,88	0,94
Despersonalização	39	1,36	0,99
Realização pessoal	39	3,04	1,33

Os alunos apresentam níveis baixos de burnout nas três dimensões. No MBI global apresentam burnout mínimo (1- 33).

Em relação á segunda questão de investigação, verificamos que há diferenças significativas ao nível da Realização Pessoal em função da nacionalidade, $F(5,32) = 5,2$, $p = 0,001$. Os alunos franceses relatam uma maior realização pessoal em comparação com alunos de outras nacionalidades (Tabela 4).

Há diferenças significativas ao nível da Exaustão em relação à qualidade do sono, $F(1,37) = 6,0$, $p = 0,02$. Os alunos que consideram ter uma qualidade de sono deficiente relatam níveis mais elevados de exaustão do que os alunos com boa qualidade de sono.

Há diferenças significativas ao nível da Despersonalização em função da toma de medicação para dormir, $F(1,37) = 6,9$, $p = 0,01$. Os alunos que tomam medicação para dormir relatam níveis mais elevados de despersonalização em comparação com os alunos que não tomam medicação.

Tabela 4: Análise da variância das variáveis sociodemográficas

Variável	Dimensão		
	Exaustão Emocional	Despersonalização	Realização Pessoal
Género	0,270	0,062	1,000
Idade	0,734	1,046	0,588
Nacionalidade	0,414	2,150	5,211*
Estado Civil	0,081	1,047	1,447
Ano de Curso	0,350	0,636	1,455

Atividade Extra-Curricular	1,406	0,005	0,778
Atividade Física	0,596	0,739	0,362
Qualidade do sono	6,013*	2,122	0,714
Medicação para dormir	3,611	6,888*	0,005
Tipo de medicamento	1,535	0,275	0,247

(* p<0,05)

3.3 Análise de fidelidade

Na Tabela 5 são apresentados os valores do coeficiente alfa de Cronbach para cada subescala, obtidos no estudo e utilizados para comparação com a amostra inglesa de Teles et al. (2020) e com o estudo original de Maslach & Leiter (1996).

Tabela 5: Valores do coeficiente Alpha de Cronbach para qualidade métrica da escala do MBI

Alpha de Cronbach			
Subescala	Maslach & Leiter (1996)	Amostra Inglesa (Teles et al., 2020)	Estudo
Exaustão Emocional	0,90	0,92	0,81
Despersonalização	0,79	0,71	0,70
Realização Pessoal	0,71	0,81	0,90

Analisando os dados do coeficiente obtido no presente estudo em comparação com a amostra inglesa de Teles et al. (2020), realizada para avaliar a problemática em professores do ensino superior, concluiu-se que os valores referentes à Despersonalização eram bastante semelhantes. Com base no estudo original de Maslach & Leiter (1996), observou-se também valores próximos para a Exaustão Emocional.

Deste modo, podemos concluir que o MBI apresenta uma boa qualidade métrica, uma vez que os valores obtidos são muito semelhantes aos do estudo de Teles et al. (2020), indicando uma boa consistência interna.

4.0 Discussão

O presente estudo analisou a relação do burnout com os alunos estrangeiros que frequentam o ensino superior, mas não conseguiu obter resultados significativos para comparar com outros estudos, devido à dificuldade de encontrar estudos que permitissem uma comparação abrangente. Em alguns estudos, como o realizado por Morais (2021), que abordou a relação entre burnout e o rendimento académico em alunos do secundário de uma escola portuguesa, foi comprovado que houve um aumento significativo dos níveis de burnout nos alunos, devido às grandes exigências durante todo o ciclo secundário para obter boas notas e ingressar numa universidade. De acordo com a investigação de Silva et al. (2022), o stress e a ansiedade são transtornos comuns entre os estudantes universitários, evidentes através de aspetos como a falta de lazer, as dificuldades inerentes ao curso e a conciliação com a vida pessoal, além das dificuldades pessoais.

O enfermeiro desempenha um papel vital na identificação e gestão do burnout em estudantes universitários, oferecendo suporte emocional e identificando sinais precoces de burnout, encaminhando assim os estudantes para os recursos adequados (Cazolari et al., 2020). Neste mesmo estudo, a autora considera, com base nos resultados, que a carga de stress é menor nos alunos do primeiro ano em comparação com os alunos de anos superiores, o que está alinhado com o resultado desta investigação, onde não foi encontrada uma presença significativa de burnout nos alunos da Universidade Fernando Pessoa.

Os baixos índices de burnout observados neste estudo podem ser vistos como aceitáveis e compreensíveis, especialmente porque a pesquisa foi realizada predominantemente com alunos do primeiro ano da universidade. Nesse estágio inicial, as exigências emocionais tendem a ser menores, pois os estudantes estão a começar uma nova fase. Nesse contexto, é comum que ainda não se sintam sobrecarregados ou emocionalmente desgastados.

Ao comparar a relação temporal do estudo de Morais (2021) com este estudo, observa-se que os alunos do estudo de Morais desenvolveram burnout ao longo da sua progressão académica, o que ajuda a explicar os níveis baixos de burnout encontrados

neste estudo, uma vez que os participantes estavam no primeiro ano letivo. Para garantir uma comparação mais precisa, é essencial dar continuidade ao estudo no futuro, analisando os níveis de burnout dos alunos do primeiro ano e monitorando a sua evolução até o final do curso. Em outro estudo, abordado pela autora Ramos (2015), verificou-se como resultado que, a variável tempo de permanência no curso, contribuiu sugerindo que no decorrer dos meses, parece haver um aumento nos níveis de cansaço emocional, distanciamento, diminuição dos sentimentos de competência e realização pessoal dos alunos. A autora também contesta a necessidade do aprofundamento do estudo relacionado com medidas de suporte.

Num estudo recente sobre o Burnout estudantil no Ensino Superior (Lima et al., 2022), os autores analisaram como a pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, afetou os estudantes, com ênfase nas diferenças entre dois semestres acadêmicos. O estudo revelou que, em países como Alemanha e Bélgica, houve um impacto significativo na transição de aulas presenciais para o formato remoto, evidenciando os desafios enfrentados pelos alunos nesse contexto.

De acordo com o estudo de Lima et al. (2022), que examina a síndrome de burnout e os fatores associados em estudantes da área da saúde, essa condição pode surgir devido à exposição frequente a situações estressantes, o que contribui para o desenvolvimento de sentimentos como angústia, incerteza e frustração. Esses sentimentos podem se intensificar em momentos decisivos do curso, como durante os estágios curriculares. Observou-se que apenas 8,7% dos estudantes de odontologia apresentaram sinais de burnout. Além disso, o estudo também identificou uma predominância feminina nos cursos da área da saúde, o que está alinhado aos achados e pode indicar uma maior prevalência de burnout entre as mulheres.

4.1 Limitações do estudo

A amostra foi reduzida, com apenas 39 participantes, e focada exclusivamente em alunos de Medicina Dentária, o que limita a generalização dos resultados. A maioria dos alunos que participaram no estudo está no primeiro ano letivo, pelo que a exaustão provocada pelo estudo e pela dinâmica do curso pode ainda não ser significativa, ao contrário do que poderia ser o caso para alunos do último ano letivo. Esta limitação pode enviesar a interpretação dos resultados.

5.0 Conclusão

Apesar da amostra reduzida, foi possível responder às questões de investigação propostas. No entanto, os resultados não permitiram uma análise mais aprofundada devido ao tamanho reduzido da amostra, o que limitou a possibilidade de comparação com outros estudos. Apesar disso, foram observadas alterações significativas relacionadas com o sono, o uso de medicamentos e a nacionalidade nas três dimensões do burnout.

Os objetivos do estudo foram cumpridos e os resultados mostraram que não há uma presença significativa de burnout entre os alunos investigados. Dada a escassez de estudos focados neste tema, é difícil fazer comparações diretas, sublinhando a importância de realizar mais investigações para compreender melhor e relacionar os resultados obtidos.

Sugerimos que este estudo seja continuado no futuro, com um acompanhamento dos mesmos alunos na fase final do curso para obter resultados mais abrangentes e inclusivos para fins de comparação. Tendo em conta os resultados deste estudo, é crucial promover ações no meio académico para reduzir os níveis de burnout observados.

5.1 Relevância para a prática de enfermagem

Este estudo é importante para demonstrar que, no futuro, os alunos possam precisar de uma equipa nas instituições voltada para as questões de saúde mental e burnout, mesmo que isso não seja evidenciado no primeiro ano letivo. A enfermagem pode desempenhar um papel significativo ao realizar ações como escuta terapêutica, atividades em grupo ou integrar práticas complementares à saúde desses alunos, com o objetivo de amenizar os sintomas na população académica (Dias et al., 2022).

Portanto, a avaliação e intervenção por parte dos enfermeiros são de extrema importância para a manutenção da saúde mental dos estudantes universitários. Tanto a abordagem preventiva quanto o suporte contínuo não só melhoram a qualidade de vida dos estudantes, como também os tornam mais produtivos, contribuindo para um ambiente académico mais saudável. Reconhecer e investir em recursos para enfermeiros pode ser um passo significativo para combater o burnout nas instituições de ensino superior (Hwang & Kim, 2022).

6.0 Referências Bibliográficas

Cardoso, C. S. de A. (2013). *Estudo dos níveis de stress e estratégias de coping nos alunos de medicina da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra*. [Tese de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório Aberto da Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/35175>

Cavaleiro, R. (2010). *Burnout nos Profissionais de Saúde dos Serviços de Psiquiatria/ Paliativos/ Dermatologia*. [Tese de Mestrado em Cuidados Paliativos, Faculdade de Medicina de Lisboa]. Repositório Aberto da Universidade de Lisboa. <https://core.ac.uk/download/pdf/12424047.pdf>

Cazolari, P. G., Cavalcante, M. D. S., Demarzo, M. M. P., Cohrs, F. M., Sanudo, A., & Schweitzer, M. C. (2020). Burnout and well-being levels of medical students: A cross-sectional study. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(4), e20190138. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20190138>

Conselho Internacional de Enfermeiros. (2019). *Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem - CIPE Versão 2019*. Autor. <https://www.icn.ch/icnp-browser>

Cravo, P. S. (2023). *A tradução e o burnout na pandemia da COVID-19*. [Tese de mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório Aberto da Universidade de Coimbra. https://estudogeral.sib.uc.pt/retrieve/267017/PauloCravo_versaofinal.pdf

Dias J., S. A., Soares, E. A., Resck, Z. M. R., Nogueira, D. A., Monteiro, C. A. S., & Terra, F. de S. (2022). Ansiedade em académicos de enfermagem e de medicina de uma universidade pública: Estudo transversal. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 27, 81-88. <https://scielo.pt/pdf/rpesm/n27/1647-2160-rpesm-27-81.pdf>

Dyrbye, L. N., West, C. P., Satele, D., Boone, S., Tan, L., Sloan, J., & Shanafelt, T. D. (2014). Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population. *Academic Medicine*, 89(3), 443–451. <https://doi.org/10.1097/ACM.000000000000134>

Ergin, C. (1993). *Adaptation and validity of MBI for measuring burnout among Turkish physicians and nurses*. R. Bayraktar (Ed.), 7th National Psychology Congress (pp. 143–154). Turkish Psychologists Association: Ankara.

Lima, A. S. de O., Lopes, K. L. P., Cruz, T. F. da S., Freitas, A. P. G., Naves, J. D. B. D., Pena, L. V. P., Vieira, V. F. M. (2022). Síndrome de burnout e fatores associados em estudantes da área da saúde. *Revista Baiana de Enfermagem*, 36, e47376, 1-11. <https://doi.org/10.18471/rbe.v36.47376>

Gil-Monte, P. R. (2002). Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en profesionales de enfermería. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 3–10. <https://doi:10.1590/s1413-73722002000100003>

Hwang, E., Kim, J. (2022) Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22 (346). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>

Jackson, K. M., & Konczosné Szombathelyi, M. (2022). Student burnout in higher education: From lockdowns to classrooms. *Education Sciences*, 12(12), 842. <https://doi.org/10.3390/educsci12120842>

Martins, C. R. (2017). *Síndrome de burnout nos profissionais de saúde: Causas, consequências, prevenção e tratamento*. [Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior]. Repositório Aberto da Universidade da Beira Interior https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/8106/1/5527_11239.pdf

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Mountain View, CA: CPP, Inc.

Maslach, C., Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi:10.1002/wps.20311>

Morais, D. C. L. (2021). *Relação entre envolvimento, burnout e rendimento académico em alunos do ensino secundário* [Tese de mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório UCP. <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/35867/1/202782999.pdf>

Ramos, D. A. de S. M. (2015). *Burnout, percepção de suporte social e autoeficácia em estudantes do ensino superior*. [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Uberlândia]. Repositório Institucional da Universidade de Uberlândia. <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/17250/1/BurnoutPercepcaoSuporte.pdf>

Salgado, D. S. da S. (2020). *O burnout entre estudantes: Um caso de estudo sobre a Universidade de Aveiro* [Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro]. Repositório Institucional da Universidade de Aveiro. https://ria.ua.pt/bitstream/10773/30467/3/Dissertac%CC%A7a%CC%83o_%20Daniela%20Sofia%20Salgado.pdf

Santos, F. C. dos, Reis, R. P. dos, Barbosa, D. F. R., Gomes, M. P., Araújo, J. S. T. de, Guimarães, P. S. S., Verçosa, R. C. M., & Alves, S. M. (2021). A atuação do enfermeiro do trabalho na assistência à saúde e prevenção da síndrome de Burnout em profissionais de saúde. *Brazilian Journal of Development*, 7(1), 1051–1064. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-071>

Santos, R. N. D, dos. (2015). *Burnout: Um estudo em profissionais de saúde*. [Dissertação de mestrado, da Escola Superior de Ciências Empresariais]. Repositório Aberto https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10513/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20mestrado_RebeccaSantos.pdf

Silva, T. E. e, Silva, F. K. S. da, Malheiros, P. C., & Brum, E. H. M. de. (2022). Avaliação de sintomas de ansiedade e estresse em alunos de graduação. *Brazilian Journal of Development*, 8(6), 44522–44534. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n6-125>

Teles, R. et al. (2020). *Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI)*.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7246578/pdf/ijerph-17-03248.pdf>

Teles, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B. (2020). Perceived Stress and Indicators of Burnout in Teachers at Portuguese Higher Education Institutions (HEI). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1-11.
<https://doi:10.3390/ijerph17093248>