



Burnout em estudantes universitários

O ingresso no ensino superior pode ser altamente desafiante para os estudantes. A mudança drástica do sistema de ensino secundário para o ensino superior é gritante, a pressão académica exercida por trabalhos e exames, a possível distância da família e eventuais preocupações financeiras constituem, sem dúvida, algumas das principais preocupações que assolam os estudantes, sobretudo nos primeiros anos de estudos.

Durante décadas, considerou-se que o burnout era uma síndrome clínica exclusiva a profissionais, como consequência da exposição a stressores (ou seja, fontes de stress) do trabalho e, portanto, não encontrada noutras realidades. Contudo, os últimos anos têm assistido a um crescente reconhecimento de que esta condição clínica está presente noutros contextos, entre os quais o académico.

Considerando, em primeiro lugar, o conceito de burnout, importa esclarecer que este é um construto multifacetado, mas que pode ser repartido em três grandes pilares: exaustão emocional, despersonalização (ou cinismo) e ineficácia. A forma como o burnout se despoleta é, neste sentido, sequencial. À medida que trabalhamos, dependemos recursos emocionais para realizar as tarefas de forma eficaz. Ora, se sentimos que não somos capazes de dar resposta às exigências do nosso trabalho, esses recursos vão sendo usados até se esgotarem, levando a uma sensação de exaustão emocional. Se esta exaustão persistir, não temos forma de manter o nosso trabalho sem “despersonalizarmos” dele, isto é, sem nos afastarmos emocionalmente do trabalho, de modo a poupar a pouca energia que temos. Nesta fase, é normal que seja difícil encontrar qualidades no trabalho desempenhado; tudo tem defeitos, desde as tarefas realizadas, a colegas e aos docentes. Encontramo-nos num estado de cinismo em relação ao trabalho. Por fim, mantendo-se as condições acima descritas, com uma erosão psicológica consistente no tempo, há uma tendência para a conclusão de que o problema, talvez, não seja o trabalho em si, mas antes

a nossa capacidade de lidar com ele; somos inadequados, incompetentes e ineficazes. Perante todas estas condições, poderemos, com algum grau de confiança, concluir que estamos em estado de burnout.

O conceito de burnout foi assim alargado à realidade académica uma vez que as principais atividades desempenhadas pelos estudantes, tais como frequentar aulas, rever matéria, fazer trabalhos, redigir uma tese, entre outros, podem, efetivamente, ser consideradas formas de trabalho.

Como tal, pelas exigências da vida académica, não é de estranhar que os processos que acabámos de sintetizar possam manifestar-se no estudo e que, como tal, o burnout académico surja em estudantes também sob a forma de exaustão emocional, despersonalização e sentido de pobre realização académica.

Em concreto, os fatores que mais contribuem para o burnout académico são:

1. Forma de expressão ou gestão emocional/do stress desadequada.
2. Traços de personalidade: pessoas com tendência para experienciar emoções negativas com maior frequência, intensidade e duração são mais suscetíveis ao burnout.
3. Ambiente académico: ambientes mais exigentes e competitivos são mais stressantes.
4. Suporte social: ausência de apoio de familiares e amigos aumenta o risco.
5. Tipo de curso: cursos mais exigentes e desafiantes são mais stressantes.
6. Carga de trabalho: muitos e apertados prazos de entregas e quantidade de trabalho são fatores de risco para o burnout.

O burnout pode ainda coocorrer com outras condições psicológicas, intensificando a necessidade de estarmos atentos aos sintomas experienciados. Como tal, no que respeita às consequências do burnout em estudantes, podemos verificar:

1. Somatização: isto é, problemas de respiração, sensação de fraqueza física, náuseas, dores do peito sem razão médica.
2. Ansiedade: nervosismo, medo ou ataques de pânico.
3. Depressão: ausência de interesse em coisas ou atividades, falta de esperança no futuro, sensação de falta de valor pessoal.

São, então, vários os fatores que levam ao desenvolvimento do burnout em estudantes universitários e, se não intervencionada, esta condição pode levar ao desenvolvimento de quadros psicopatológicos mais nocivos para a vida dos estudantes.

Como tal, desenvolver estratégias de gestão emocional e do trabalho são passos importantes na prevenção e resolução dos sintomas. Em situações mais severas, a intervenção psicológica pode até ser necessária.

Cofinanciado por:



DGES Direção-Geral do Ensino Superior



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO