



Estratégias de prevenção do burnout académico

A prevenção do burnout académico depende, em grande parte, da capacidade de se saber identificar alguns sinais, entre os quais:

1. Ter uma atitude marcadamente negativa ou crítica em relação ao estudo ou ao curso.
2. Adiar estudar ou ir para as aulas, sair mais cedo ou desejar que as horas passem mais rápido.
3. Ter pouca energia ou pouco interesse no curso/estudos.
4. Problemas de sono.
5. Faltar muito.
6. Ter sentimentos de vazio.
7. Experimentar queixas físicas (por exemplo, dores de cabeça ou de costas).
8. Irritar-se facilmente com colegas.
9. Afastar-se emocionalmente dos colegas.
10. Ter pensamentos de que o curso/estudo não tem significado ou valor.
11. Sentir que não é reconhecido pelo estudo/trabalho realizado.
12. Pensar em desistir do curso ou mudar de curso.

Naturalmente que a presença de um ou mais sinais não deverá ser, imediatamente, indicador de que estamos perante uma situação de burnout académico (por exemplo, pode haver um desejo de mudança de curso apenas por falta de interesse na matéria de estudo), mas uma monitorização destes sinais é importante para prevenir uma eventual escalada para burnout.

Para além destes sinais, a prevenção do burnout passa, em grande parte, por criar uma rotina de autocuidado que garanta uma boa gestão estudos-casa. Como tal, há que procurar obter:

1. **Equilíbrio diário:**

- a. Fazer pausas durante o dia de estudo.
- b. Aproveitar um momento para relaxar, pelo menos uma vez por dia.

2. **Estratégias cognitivas:**

- a. Estar atento aos próprios sentimentos e necessidades.
- b. Considerar possíveis “gatilhos” que aumentam o stress em relação ao estudo.
- c. Gerir proactivamente os desafios do trabalho: não procrastinar ou evitar, uma vez que estas estratégias podem aumentar o stress.

3. **Suporte social:**

- a. Cultivar um sistema de suporte com colegas.
- b. Evitar o isolamento no estudo.
- c. Partilhar sentimentos de stress com colegas de confiança.
- d. Partilhar experiências positivas com colegas.

Para além disso, importa garantir um equilíbrio estudos-casa, mediante:

- 1. Estabelecimento de barreiras físicas em casas, que ajudam a evitar distrações. Ter um espaço dedicado exclusivamente ao trabalho, idealmente com uma porta, pode ajudar a prevenir interrupções ou distrações. Se possível, manter telemóveis ou computadores separados e, durante as pausas, evitar aceder a redes sociais, pois tal não permite repousar.
- 2. Construir sistemas de pequenas pausas ao longo do dia. Mesmo dez minutos de passada, alongamentos ou conversa com amigo ou colega podem ajudar a reduzir a fadiga, ajudar a manter a mente clara e transitar fluidamente de tarefas. Colocar alarmes para sinalizar o tempo em que se deve terminar o estudo permite dar espaço para pausas.
- 3. Desenvolver rituais de “passagem de tarefas”, isto é, rituais que sinalizem o final do dia de estudo. Ler, ouvir música, arrumar o computador ou mudar de roupa no final da sessão de estudo pode ajudar a sinalizar ao cérebro de que está na hora de relaxar.

De modo geral, o tempo de descanso é vital para recuperar do stress dos estudos. Relaxar e realizar atividades divertidas pode aumentar a qualidade do sono e fazer toda a diferença no dia seguinte.

Em situações mais intensas de stress, a ajuda profissional pode ser justificada, nomeadamente a intervenção psicológica, com vista a ajudar o estudante a desenvolver estratégias de gestão emocional e de stress mais ajustadas às suas necessidades e às exigências do seu curso.

Se acredita que padece desta condição, procure ajuda. Não está sozinho/a.

Cofinanciado por:

**PROGRAMA
PARA A
PROMOÇÃO
DA
SAÚDE MENTAL
NO
ENSINO SUPERIOR**

DGES Direção-Geral do Ensino Superior



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO