

## SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS PRÉ-VESTIBULANDOS DURANTE O PERÍODO DA COVID-19

Camilli Largo<sup>1</sup>, Pedro Henrique Reis de Freitas<sup>1</sup>, Danielle Boin Borges<sup>1</sup>, Matheus Vyctor Aranda Espíndola<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Colégio Status - Campo Grande - MS

[camillilargo04@gmail.com](mailto:camillilargo04@gmail.com), [reis.f.pedro@gmail.com](mailto:reis.f.pedro@gmail.com), [danboin@gmil.com](mailto:danboin@gmil.com), [matheusvyc@gmail.com](mailto:matheusvyc@gmail.com)

Área/Subárea: CHCSA: Ciências Humanas

Tipo de Pesquisa: (Científica)

**Palavras-chave:** Estudantes. Esgotamento Profissional, Exaustão emocional.

### Introdução

Um estudo do Programa de Avaliação Internacional de Estudantes (PISA) observou que mais de 70% dos alunos possuem sinais de ansiedade. Ainda que esse contexto prejudique a educação, percebe-se que há ausência de ações voltadas para o reconhecimento de problemas psicológicos e de sua mitigação, deixando os alunos desamparados. Além disso, o Burnout é responsável não apenas por problemas na vida escolar do aluno, mas também, por se tratar de uma doença psicossocial, pode gerar mazelas na vida social, acarretando maiores problemas, como a depressão (MAROCO e TECEDEIRO, 2009). Tal contexto se agrava quando se observa a atual situação da COVID-19, onde medidas de isolamento social trazem diversas consequências mentais.

Assim, a identificação de sinais da Síndrome de Burnout nos alunos do ensino médio pode nos indicar quais problemas eles estão expostos e, juntamente com os fatores demográficos, estudar as causas para tais resultado – o que ajuda a entender a problemática e medidas para minimizá-la; além de que entender o fator mais desgastante na rotina semanal nos mostra meios para iniciar essa minimização.

Com isso será possível encontrar medidas que ajudem os estudantes a ter uma rotina de estudos menos cansativa, assim tornará sua vida acadêmica mais produtiva e menos estressante, o que os ajudarão a ter um melhor desempenho nas provas admissionais.

Por esse contexto, é de extrema importância identificar a síndrome o quanto antes, porque desse modo, o estudante poderá buscar meios de tratamento antes que a mesma se desenvolva para níveis mais avançados. A relevância do estudo vem dessa conjuntura, pois busca identificar a síndrome nos alunos para que se possa encontrar formas de ajudar os alunos a vencerem-na, tornando o dia a dia de cada um menos cansativo, o que ajudará no seu rendimento escolar, na sua formação acadêmica e no mercado de trabalho.

O que, ainda, se torna mais importante nesse cenário de pandemia mundial, onde medidas de isolamento agrava os sinais e tornam à tona diversos sintomas relacionados a problemas psicológicos e, segundo ELKE VAN HOOFF, não está sendo feito um acompanhamento social e psicológico com os cidadãos. Portanto, com o estudo realizado, tal situação poderá ser melhorada.

Assim, o objetivo do trabalho foi analisar a situação dos alunos em relação aos sinais da Síndrome de Burnout e elaborar um livro de bolso que os auxilie com maneiras para prevenir e amenizar os sintomas. Além disso, relacionar os resultados com a atual situação do COVID-19.

### Metodologia

O estudo conta com a participação de 30 alunos do 3º ano do ensino médio de uma escola particular de Campo Grande/MS.

Foram aplicados 2 questionários através do *google forms*. O primeiro trata-se do *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* que se baseia na em uma escala *Likert* de preenchimento de acordo com o nível de concordância com as sentenças, indo de 0 (discordo totalmente – nunca senti) até 6 (concordo totalmente – sinto diariamente). O mesmo possui 15 questões objetivas que usam uma estrutura trifatorial de acordo com a definição do Burnout proposta por Maslach: fadiga, despersonalização e falta de realização com o meio laboral.

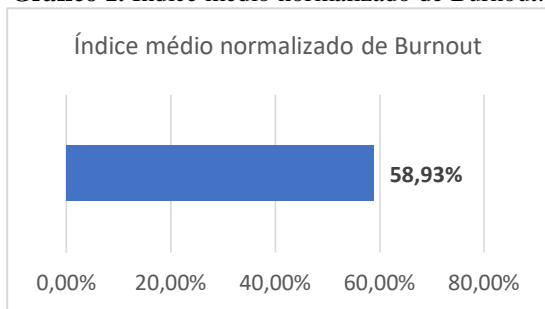
Também foi aplicado um questionário demográfico com perguntas de idade, gênero, curso almejado, escolarização dos responsáveis, carga horária de estudo média semanal. Nesse está inserida uma pergunta sobre o fator mais desgastante na respectiva rotina de estudo.

Após isso, foram contabilizadas as respostas obtidas e uma análise dos resultados obtidos será realizada. Após a inspeção das dificuldades dos alunos com relação ao contexto estudantil (estresse, pressão psicológica e excesso de atividades cansativas do dia a dia), foram feitas medidas para enfrentar essa situação. Para isso, foi feito um livro de bolso, com práticas aplicáveis aos estudantes, para que esses possam aprimorar o seu estudo de forma alternativa, melhorando seu bem-estar físico e psicológico.

### Resultados e Análise

Na análise dos resultados, com a normalização dos resultados em uma escala percentual, obtivemos que o índice médio de Burnout com base no questionário *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* foi de 58,93% (Gráfico 1). Além disso, notou-se uma presença de sinais elevados de esgotamento profissional nos pré-vestibulandos, sobretudo de ansiedade, desmotivação, tensão e esgotamento físico e emocional.

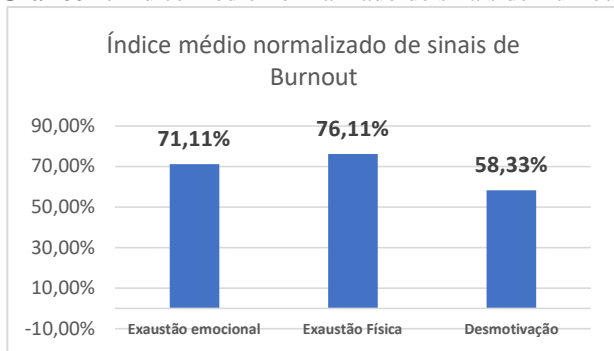
**Gráfico 1.** Índice médio normalizado de Burnout.



Fonte: Largo, 2020.

Com relação aos sinais de Burnout, viu-se que o índice médio de exaustão emocional foi de 71,11%, enquanto que de exaustão física de 76,11% e de desmotivação com os estudos 58,33% (Gráfico 2).

**Gráfico 2.** Índice médio normalizado de sinais de Burnout.



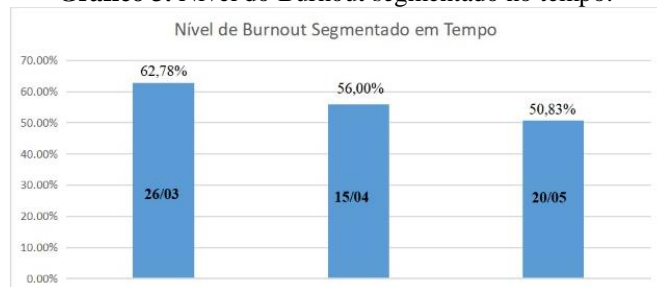
Fonte: Espíndola, 2020.

Tais resultados mostram o atual contexto em que o aluno está inserido, marcado por tensão e pressão que propiciam o desencadeamento da Síndrome de Burnout (BRITO, 2010). Tais sinais, quando persistentes por um longo período de tempo, geram a sensação de exaustão e desmotivação para com a profissão. Nos pré-vestibulandos a pressão do término do colegial e a aprovação no ensino superior se tornam um almejo que pode aumentar tais sintomas.

Além disso, os elevados resultados se correlacionam com a excessiva carga horária semanal de estudos, onde, em média, os alunos da amostra passam 38,33 horas de estudo no colégio e 6,1 horas em casa – o que geram um grande desgaste. O que se agrava quando não há a realização de atividades físicas ou *hobbies* na semana dos alunos.

Também foi feita uma análise segmentada no tempo. Dividiu a amostras em 3 grupos temporais com base no espaçamento de dias transcorridos a quantidade da amostra. Para cada subgrupo, foi feito o nível médio de sinais de Burnout com base no questionário, conforme pode ser visto abaixo. No gráfico 3, pode-se notar que com o decorrer das semanas, o índice manteve uma tendência decrescente.

**Gráfico 3.** Nível do Burnout segmentado no tempo.



Fonte: Largo, 2020.

Assim, no começo da pandemia se observou um momento onde houve uma incerteza do que ocorreria com os estudos e isso se mostrou presente nos sinais de Burnout nos alunos do terceiro ano do ensino médio, onde o índice ficou acima de 60%, o que mostra que a pandemia pode ter atrapalhado a rotina de estudos deles e também sua convivência no meio social. No entanto, com o passar do tempo, notou-se uma queda na porcentagem de alunos com sintomas de Burnout, o que pode demonstrar uma adaptação por parte dos alunos frente ao período da COVID-19; no entanto esses índices ainda permaneceram em mais de 50%.

#### Considerações Finais

Conclui-se com o presente estudo a presença de sinais elevados de esgotamento profissional nos pré-vestibulandos, sobretudo de ansiedade, desmotivação, tensão e esgotamento físico e emocional. O que torna importante medidas para amenizar tais sinais, sendo uma solução a criação do livro de bolso que está em andamento, com dicas para amenizar sintomas que estão tão evidenciados principalmente em período de quarentena, onde os estudantes ficam ansiosos sem saber quando retornarão as aulas presenciais e até mesmo como funcionarão os exames de aprovação em Universidades. O projeto ainda contará com a comparação dos dados do ano de 2020 e 2021, para verificar como será o comportamento de tais alunos durante e depois da pandemia.

#### Referências

- BRITO, F., E., B. Estresse Ocupacional do enfermeiro e Síndrome de Burnout. Id on Line: Revista de Psicologia. 2010.
- CAMPO, J. A. D. B. e MAROCO, J. Adaptação transcultural Portugal-Brasil do Inventário de Burnout de Maslach para estudantes. Revista de Saúde Pública. 2012.
- CARLLOTO, M. S., CÂMARA, S.G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. PsicoUSF. 2006.
- MAROCO, J. e TECEDDEIRO, M. Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses. Psicologia, Saúde e Doenças. 2009.