

ESTRESSE NO CONTEXTO ACADÊMICO

Nelzo Ronaldo de Paula Cabral Marques Junior¹;
Carla de Oliveira Duarte².

RESUMO

Refletindo sobre o aparecimento do estresse acadêmico, sabemos que cada indivíduo responderá de diferentes formas, um estressor significativo para uma pessoa, pode não ser nada demais para outra (STRAUB, 2014). Na concepção do autor (2014, p. 77), “[...] os processos biológicos que ocorrem quando sentimos estresse podem diferir um pouco conforme a fisiologia singular e os níveis de reatividade fisiológicas singular de cada indivíduo, mas os mesmos processos básicos afetam todos nós”. Afirma, ainda que, “as influências psicológicas afetam a maneira como avaliamos situações desafiadoras seja como controlável (não estressantes) ou incontroláveis (estressantes), com base em nossas personalidades e experiências de vida” (STRAUB, 2014. p. 77). Essas orientações estão relacionadas com medicamentos, mudanças no estilo de vida (por exemplo, perder peso, evitar beber em demasia, parar de fumar), ou recomendações preventivas (tais como, evitar alimentos gordurosos, sal, ou começar um programa de exercícios, ou atividades manuais ou lúdicas). A adesão como postura, leva o indivíduo a seguir orientações sobre a saúde. A adesão como comportamento relaciona-se ao cumprimento de determinadas recomendações. As influências socioculturais interferem na forma como se avalia o estresse proveniente de diferentes fontes, tais como acontecimentos importantes da vida, catástrofes e acontecimentos do dia a dia envolvendo o ambiente, o trabalho e a família (STRAUB, 2014). Para Sampaio e Galasso (2005) os indivíduos no processo de suas vidas se organizam para construir e estruturar formas, tanto em termos de corpo como de mente, de responder aos diversos estímulos que podem ser submetidos, sempre procurando manter a homeostase. A presença do estresse é marcada por alguns indicadores, podendo ser físicos psicológicos e sociais.

Palavras-chave: Estresse acadêmico, Estilo de vida, Meio familiar, Socialização.

A vida acadêmica é uma prática que integra a vida de inúmeros cidadãos, e configura-se em um período de vivências pessoais e coletivas significativas, onde faz-se fundamental a existência de características como responsabilidade e socialização. Esta etapa é alçada por circunstâncias variadas - como o afastamento do meio familiar, conflitos, decisões, escolhas e atitudes - que podem vir a intervir no percurso de vida deste indivíduo.

¹ E-mail: mrmarquesjr@gmail.com – Acadêmico da UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA - FEFF

² E-mail: carla.duarte001@gmail.com Psicóloga formada na FACULDADE MARTHA FALCÃO.

Assim como em todo momento da vida que demanda concentração, esforço e aprendizado, achamo-nos vulneráveis a emoções que refletem em fraqueza, desânimo, depressão, ansiedade ou ainda em situações mais vulneráveis como no uso de substâncias e doenças. A vida universitária promove a reflexão acerca da importância que uma formação acadêmica tem aos olhos da família do discente e para a sociedade.

Costa (2016), define a vida acadêmica como um dos melhores e mais marcantes etapas de vida regulada por um processo de transição e adaptação de maior liberdade, responsabilidade na tomada de decisões e promoção de relações interpessoais. Contudo, esta época também é marcada por um conjunto de exigências e necessidade de desenvolvimento de recursos que permitam fazer face às dificuldades resultantes.

Autores como Tarnowski e Carlotto (2007), apontam a complexidade de adaptação do estudante ao vincular-se ao ensino superior e destacam a importância de uma reflexão aperfeiçoada acerca do processo de adaptação entre a saída do ensino médio e a entrada no ensino superior. Tais processos operam como estressores relacionados à socialização com novos colegas e docentes, novas regras e novos objetos de conhecimento que exigem maior independência e responsabilidades. Ressaltam ainda, que além de dificuldades experienciadas ao longo da graduação, as demandas relativas à conclusão do curso e as expectativas com o mundo do trabalho se apresentam como relevante fonte de desgaste e exaustão emocional dos estudantes universitários.

Ferreira (1996), realizou uma pesquisa em que evidencia que os universitários apresentam comportamento “ambíguo-militante” de indivíduos em formação de suas convicções e posturas, e que, seja pela adequação ao espaço acadêmico ou por suas dificuldades emocionais neste processo de maturação, podem ser acometidos de sofrimento e/ou adoecimento mental figurado na ocorrência de depressão, estresse, ansiedade, distúrbios alimentares entre outros.

Em concordância com tais fatores, os autores Neves e Dalgarrondo (2007), reconhecem que a população universitária pode ser vista como uma parcela particularmente

onusta e vulnerável -dentro do contexto acadêmico – a qual se deve priorizar a rede de cuidados para a proteção e a promoção da saúde destes sujeitos.

No estudo publicado por Figueiredo (1995), a autora cita a pesquisa realizada em 1979 por Azzi, que relata que 15% dos indivíduos que sofrem de estado depressivo correm o risco de morrer por suicídio, e complementa com o estudo realizado por Lippi (1976 apud FIGUEIREDO, 1995), que coloca o suicídio como a segunda causa de morte entre estudantes universitários. Em condições menos graves, o aluno universitário pode não entrar em depressão, mas viver frequentemente em estados de tensão resultantes da própria contexto acadêmica. De acordo com D'Andrea (1983 apud FIGUEIREDO, 1995), na comunidade acadêmica todos estão sujeitos a crises de identidade, contudo a população dos discentes é a mais propícia.

A vida acadêmica se caracteriza por um ambiente estressor, porém são poucos estudos que avaliam em que nível do curso isso acontece (TORQUATO, 2015). Segundo a autora, alguns estudos incluindo alunos de graduação foram feitos em diversas universidades internacionais (BALIEIROS et al., 2005), mas apenas recentemente começou-se a pesquisa sobre a qualidade de vida na população discente universitária brasileira (CERCHIARI, 2004).

O estudante que ingressa no meio acadêmico passa por situações de crises eventuais, e acaba se encontrando com um mundo desconhecido que lhe proporciona a vivência de abundantes conflitos. Tais condições acabam por gerar disparidades emocionais decorrentes da insegurança apresentada nestas novas relações.

Para Figueiredo e Oliveira (1995), a não superação de alguma dificuldade vivenciada ao longo de o processo de adequação no universo acadêmico, atuará como fator gerador de estresse, provocando diminuição rendimento escolar, gerando problemas orgânicos, dificuldades nos relacionamento, angústias, estados de depressão, apatia e, em situações mais intensas, pode ocorrer a perda do interesse pela vida, ocasionando o suicídio. Tais acontecimentos podem ser compreendidos como estressores, desencadeando o estresse e fazendo com que o indivíduo não consiga se integrar a novas situações.

O estresse constitui-se como uma experiência de tensão, irritação onde o organismo reage a elementos físicos ou psicológicos quando há uma situação que acarrete medo, excitação ou confusão (LIPP, 1996). A definição de estresse foi apresentada pelo pesquisador Hans Selye na década de 50, como uma perspectiva biológica, sendo considerado uma resposta a determinado agente estressor que causa várias perturbações, como: cansaço, esgotamento, úlceras e diminuição de sono, entre abundantes outros eventos sintomáticos (DECAMPOS, 2016).

O estresse, de acordo com Ballone (2005), pode ser determinado como um conjunto de reações que afluem no organismo, resultante a condições que de alguma forma ameaçam sua integridade operacional e a capacidade adaptativa dos sistemas biológicos, tendo papel fundamental na perseverança da integridade dos organismos vivos.

Para Andrews (2003), o estresse é um dos elementos que pode interferir no equilíbrio de várias funções e composições químicas que ocorrem no corpo, como, por exemplo, temperatura, pressão sanguínea, pulso, taxa de açúcar no sangue, podendo afetar conseqüentemente sua qualidade de vida. Havendo imposição para necessidade de adaptações a transformações, o corpo deverá corresponder de alguma maneira, e, a esta resposta do corpo, denomina-se estresse.

Segundo a pesquisa publicada por Da Silva et al. (2017), o estresse é uma reação do organismo resultante de transformações psicofisiológicas que atinge todo o organismo mediante a situações de confrontos que indaguem o medo, irritação, excitação ou confusão. Configura-se por um complexo processo bioquímico estabelecido quando o sujeito se depara com o agente estressor. Os sintomas surgem de acordo com a predisposição genética de cada indivíduo, prejudicando a qualidade de vida e bem-estar dos mesmos. Para os autores, parte-se do princípio que atualmente diversos universitários apresentam jornadas extensas e cansativas, devido ao fato de que a maioria trabalha, estuda e possuem afazeres pessoais múltiplos, e tais fatores resultam irritação, impaciência, desmotivação, diminuição de produtividade, entre outras manifestações.

Os autores Mendes e Cairo (2013) explicam que o estresse é responsável por ocasionar nos indivíduos alterações de modo a preparar o organismo para enfrentar e/ou superar as fontes de pressão intensas as quais estão sujeitos. Quando o organismo se mostra desequilibrado frente às pressões psíquicas do meio e a estrutura psíquica do indivíduo, instala-se um quadro de estresse. As influências psíquicas do meio podem ser evidenciadas principalmente no meio familiar e organizacional.

Na obra intitulada “O fascínio do Stress”, o autor Rio (1995), contextualiza os variados tipos de estresse: o estresse por monotonia, estresse por sobrecarga, estresse físico, estresse crônico, que persiste por mais tempo, sem encontrar meios que o desativem eficientemente e o estresse agudo – que pode durar horas ou dias - e o estresse psíquico.

O indivíduo pode apresentar resposta positiva ao estresse sofrido, seja por qual razão for, e este comportamento é intitulado de eustresse, que se configura por situações positivas adiante, como por exemplo, a comemoração de um gol, o prazer obtido no ápice sexual. Caso a resposta ao estressor for negativa, respostas adaptativas inadequadas serão obtidas, causando

sentimento de bloqueio criativo, insegurança, medo, derrota, angústia, doenças até mesmo a morte. Tal resposta adaptativa é chamada de distresse (SELYE, 1956 apud ARALDI-FAVASSA et al., 2005).

Para o autor, durante o processo de eustresse, os sentimentos de alegria predominam, aumentando a concentração, a agilidade mental, tornando os movimentos musculares harmoniosos e bem coordenados, promovendo um sentimento de vitalidade, prazer e confiança. Enquanto que durante o processo de distresse, as emoções de ansiedade, medo, tristeza e raiva, predominam, contribuindo para a redução da capacidade de concentração, tornando o funcionamento mental confuso, movimentos musculares tornam-se descoordenados e desarmônicas, aumentando a probabilidade de acidentes.

Reforçando tais conceitos, os pesquisadores França e Rodrigues (1997), relatam que no eustresse, o esforço adaptativo gera sensação de realização pessoal, bem-estar e satisfação das necessidades, mesmo que decorrente de esforços inesperados, tornando-se um esforço sadio na garantia de sucesso. Se o esforço de adaptativo não trouxer realização pessoal, bem-estar e nem satisfação, gera-se o distresse.

De acordo com Lipp (2004), o estresse possui quatro fases:

A fase de alerta é caracterizada pela produção de adrenalina, onde inicia-se a reação de luta ou fuga. Os sinais e sintomas incluem dificuldade em dormir, devido ao aumento da adrenalina presente na corrente sanguínea, aumento da libido, grande produtividade e criatividade no trabalho, tensão muscular, taquicardia, sudorese, anorexia, tensão mandibular, dispneia, euforia, irritabilidade (LIPP, 2004; LEWIS et al., 2013).

A fase seguinte é a resistência. Nela o sujeito se encontra exposto ao agente estressor, porém o sistema fisiológico já se mobilizou em detrimento ao aumento da resistência ao estresse. Os sinais e sintomas presentes nesta fase incluem a diminuição da libido, produtividade e criatividade, e voltam ao nível usual, porém com dificuldades para novas ideias, cansaço sem relação com tempo de sono e repouso, excesso de preocupação e exteriorização desta preocupação relacionada a fonte de seu estresse (LIPP, 2004; LEWIS et al., 2013).

A fase da quase-exaustão, incluem insônia, perda acentuada da libido, queda drástica da criatividade e produtividade no trabalho, cansaço atrelado sensação de desgaste físico, perda de memória, surgimento de doenças, problemas ginecológicos, ansiedade diária, perda do desejo de socialização, desinteresse pela vida (LIPP, 2004).

A exaustão é a quarta e última fase, e configura-se pela sensação de consumo total da energia, com necessidade de intervenção externa para reposição de fontes de energia

adaptativa, como por exemplo, os medicamentos. Estão presentes nesta fase a insônia, apatia, desgaste e cansaço intenso, perda de interesse pelo trabalho, diminuição do tempo de sono e repouso, inexistência de socialização, quase inexistência da libido, perda do senso de humor, desejo de morte, surgimento de doenças graves como depressão, úlceras, pressão alta, diabetes, infarto, entre outras, e nos casos mais extremos, a morte (LIPP, 2004; LEWIS et al., 2013).

Lewis et al. (2013), ressalta em sua pesquisa que os agentes do estresse podem estar associados a numerosos acontecimentos ou estímulos, provenientes de ordem fisiológica ou psicológica, e recebem o nome de estressores, que atuarão de diversos modos em cada sujeito, devido particularidades internas e/ou externas específicas de cada um.

Segundo Samulski et al. (1996 apud ARALDI-FAVASSA et al., 2005), a reação fisiológica do estresse está ligada a dois sistemas: O sistema nervoso e o sistema de glândulas endócrinas. Para Selye (1965 apud ARALDI-FAVASSA et al., 2005), a reação hormonal do estresse é acentuada, sobretudo no eixo hipotálamo-hipófise córtex da supra-renal. O autor explica que um grupo de células do hipotálamo atua na produção de um hormônio de liberação ou inibição, sendo este por sua vez transportado para o lobo anterior da hipófise.

O fator que irá estimular adeno-hipófise, será o hormônio de liberação da corticotropina (CRF). Por sua vez, o CRF estimulará a adeno-hipófise na liberação do hormônio adrenocorticotropina (ACTH) e este estimulará a liberação de hormônios pelo córtex da supra-renal em especial os glicocorticóides, dentre os quais se destaca o cortisol, que atua como um indicador de estresse, que pode ser verificado através do sangue ou urina (SELYE, 1965 apud ARALDI-FAVASSA et al., 2005).

Fontana (1994), aponta que os efeitos psicológicos podem ser classificados em cognitivos, emocionais e comportamentais gerais.

Para o autor, os efeitos cognitivos do excesso de estresse são o decréscimo da concentração e da extensão da atenção. a mente encontra dificuldades para permanecer concentrada, diminuem os poderes de observação; aumenta a desatenção.

Os efeitos emocionais do excesso do estresse citados por Fontana (1994), são o aumento das tensões físicas e psicológicas: reduzindo a capacidade de relaxamento do tônus muscular, de se sentir bem e de se desligar das preocupações e ansiedades; intensificação da hipocondria: queixas imaginárias acrescentam-se aos males reais do estresse, desaparecem as sensações de saúde e de bem-estar; ocorrem mudanças nos traços de personalidade: pessoas asseadas e cuidadosas podem se tornar desleixadas e relaxadas, pessoas carinhosas podem ficar indiferentes, as democráticas transformam-se em autoritárias.

O autor ratifica que um dos efeitos comportamentais gerais ocasionados pelo estresse, é o aumento dos problemas de articulação verbal, onde nota-se o aumento de problemas já existentes de gagueira e hesitação, podendo surgir em pessoas até então não afetadas. A diminuição de interesse e entusiasmo é relatada, podendo os objetivos de vida serem negligenciados. Passatempos podem ser deixados de lado, absenteísmo pode ser um fator causador de atrasos ou faltas no trabalho, seja por motivo de doenças reais ou somatizadas, tornando tais desculpas um grave problema. O autor acrescenta que poucas pessoas apresentam todos estes sintomas, e que o grau de severidade pode variar de um indivíduo para outro.

Segundo Cestari (2017), estudos revelam que a prevalência de estresse em acadêmicos está diretamente relacionada principalmente a atividades obrigatórias, carga horária de trabalho, cuidados com os familiares e o lar. A autora Torquato (2015), enfatiza que os níveis de sintomatologia de estresse não podem ser considerados como transtornos ou episódio depressivo. Existe a necessidade de uma avaliação psicológica mais complexa para que o diagnóstico seja efetuado.

Días e Gómez (2007) consideram que o ambiente acadêmico pode ser estressante quando não há condições e normas adequadas que permitam o desenvolvimento saudável da socialização e incentivem a comunicação de alunos com professores, pais, famílias e com a sociedade e suas relações ambientais.

Para Pereira (2005), o estresse influencia o desempenho acadêmico quando o indivíduo não consegue se restabelecer e se adequar ao estressor. Quando abundante ou prolongado, o estresse pode ter consequências negativas para as relações familiares, profissionais e sociais do sujeito, e até mesmo para a sociedade, que necessita das habilidades deste profissional e da qualidade de vida dos cidadãos para o seu progresso (LIPP, 2003).

No âmbito acadêmico a solução de problemas se faz inevitável. Monteiro et al. (2007), a partir de pesquisa realizada com estudantes universitários, relata que os mesmos passam por transformações, desenvolvimento, frustrações, inquietações e angústias. Desta forma, o ambiente que seria a base para as suas experiências de formação profissional atuaria na promoção do conhecimento, acaba se transformando no desencadeador de estresse acadêmico, podendo levar ao aparecimento de distúrbios psicopatológicos mais complexos, caso a intervenção adequada não seja realizada.

Segundo Lipp (1996), caso não haja uma resolutividade à situação estressora ou se nada é feito para aliviar a tensão, o organismo estará cada vez mais exaurido e sem energia. Na área física, muitos tipos de doenças podem ocorrer, dependendo da herança genética.

Afecções cardiovasculares, funções imunológicas comprometidas, além de problemas como ansiedade, depressão e crises de pânico são comprometimentos que podem ter origem em situações de estresse contínuo ou não resolvido.

De acordo com França e Rodrigues (1997) o enfrentamento pode ser entendido como um conjunto de esforços que uma pessoa desenvolve para administrar ou lidar com as demandas externas ou internas, que são avaliadas por ela como exacerbadas ou acima de suas possibilidades. Para os autores, o enfrentamento é uma estratégia subjetiva, consciente ou não, mantendo-se em condições de agir e conseqüentemente diminuir a resposta ao distresse mantendo um equilíbrio em seu organismo.

A pressão do ambiente em que o sujeito está inserido pode ocasionar estresse ao indivíduo. Tais fontes de estresse são mediadas pelas características individuais das pessoas e pelas estratégias de combate por elas adotadas, ou seja, indivíduos diferentes podem perceber e reagir de maneira diferente à mesma situação de pressão (PAIVA, 1999).

A transição entre pressão e estresse, mostra que a capacidade de lidar com a pressão difere-se de uma pessoa para outra e que em grande parte é uma capacidade que é passível aprendizado (PAIVA, 1999). Para a autora, alguns indivíduos possuem a capacidade de transformar pressão, complexidade e ambigüidade em desafio. Tal padrão característico de resposta à pressão, geralmente está relacionado com o nível geral de ajustamento do indivíduo em termos de maturidade psíquica e com a sua capacidade de resolver problemas.

Pontualmente no que tange a resolução ineficaz da problemática e na sobrecarga de estímulos estressores durante a formação universitária, é fundamenta-se a asserção de que estudantes universitários estão mais propícios em apresentar características de estresse (LIPP, 1996).

De acordo com Margis et al. (2003) a resposta ao estresse depende, em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes, agradáveis, aterrorizantes, etc. Embora o conceito de estresse não tenha surgido ligado à análise do trabalho, a utilização do termo abriu campo para a escuta de sofrimentos vividos pelos profissionais em relação ao seu trabalho.

Assim, uma das principais estratégias de enfrentamento do estresse é o suporte social, pois, quando o indivíduo é exposto a um estressor e tem alto nível de suporte social, os efeitos negativos do estresse tendem a não aparecer (Monzón, 2007).

Dentre as estratégias usuais de combate ao estresse percebido, a literatura (PAIVA, 1999; FERREIRA; ASSMAR, 2008) aponta: apoio social, racionalização, gerenciamento do tempo e distrair-se com a prática de *hobbies* e passatempos.

Em sua pesquisa, Figueiredo (1995) cita Caplan (1980), que por sua vez indica que situações de crise se caracterizam como um período de transição que pode ser visto como uma oportunidade de desenvolvimento pessoal, como um período de maior vulnerabilidade ao transtorno mental, e o resultado final desta fase depende da forma como o indivíduo encara a situação. A referida autora enfatiza que intervenções nesse período, bem como o fornecimento de provisões e ampliação de alternativas para a resolução dos problemas, é um fator decisivo para a prevenção de transtornos mentais resultantes de crises não resolvidas.

Vale ressaltar que o estresse crônico pode desencadear o aparecimento de uma síndrome caracterizada como uma experiência de esgotamento, decepção e exaustão física e emocional, manifestada por indivíduos que não apresentavam nenhum quadro psicopatológico antes do aparecimento do *Burnout* (PADOVANI et al. 2014).

A vida em sociedade nem sempre é de toda agradável, requer tomadas de decisões, adaptações, confrontos de ideias, entre outros aspectos que acarretam consequências psíquicas marcantes. O estresse é uma condição de desgaste além do tolerável que restringe a habilidade do indivíduo para o trabalho, sobrevinda da incapacidade prolongada de o indivíduo suportar e superar as exigências psíquicas da vida ou de adaptar-se a elas (COUTO, 1987 apud ZANELLA, 2014). Para o autor, este desgaste é ocasionado a partir do momento em que as pessoas não conseguem se descontraírem, ou relaxar.

Zanella (2014), cita em seu trabalho a pesquisa de Maslach realizada em 1999, onde a autora afirma que as pessoas estão “emocional, física e espiritualmente exaustas. As exigências do trabalho, da família e de tudo o que se encontra entre eles corroem a natureza e a energia. O desgaste físico e emocional está atingindo proporções epidêmicas”. Esse desgaste não é um problema ocasionado pelos sujeitos, e sim pelo ambiente social em que elas laboram.

As consequências psíquicas mais incidentes estão relacionadas à teoria da síndrome de *Burnout*, também conhecida como síndrome do esgotamento físico, que é uma doença gerada pelo grau mais elevado do estresse, caracterizada pelo esgotamento mental intenso causado por pressões no ambiente profissional, que leva ao esgotamento total (ZANELLA, 2014).

Consoante a tais percepções, Maslach e Jackson (1981), citados por Codo e Vasques-Menezes (2006), definem *Burnout* como sendo “reação à tensão emocional crônica gerada a

partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão preocupados ou com problemas”. Partindo desse pressuposto, a autora afirma que o interesse pelo assunto surgiu da necessidade em compreender de que modo o Estresse e o Burnout interferem na saúde mental e física das pessoas. Sendo este um tema atual e de muita relevância, tendo em vista que, cada dia mais é possível identificar trabalhadores esgotados e estressados com suas atribuições. Desencadeiam, deste modo, os processos de indução psíquica e as somatizações.

A síndrome foi nomeada de *Burnout* por apontar para a redução da afetividade e do desempenho no trabalho, sendo acompanhada de atitudes negativistas e hostis. Trata-se de uma resposta emocional aos estressores crônicos que podem surgir ao longo da vida (SCHAUFELI; BUUNK, 2003)

Nos processos de indução psíquica estão as somatizações. São sintomas físicos, visíveis ou não, que vão desde mal-estar ou indisposição passageira até lesões em órgãos ou sistemas, com a presença do fator simbólico na sua emergência. A somatização decorre de combinações diferenciadas nos níveis biológico, psicológico e social. (FRANÇA, 2011).

Harrison (1999, citado por CARLOTTO; PALAZZO, 2006) considera a Síndrome de *Burnout* como um tipo peculiar de estresse de caráter duradouro vinculado às situações de trabalho, resultante de constante e repetitiva pressão emocional associada ao intenso envolvimento com pessoas por um período de tempo longo.

De modo semelhante, França e Rodrigues (2002, apud PAIVA, 2007), descrevem que *Burnout* pode ser compreendido como uma resposta emocional a situação de estresse crônico em função de relações intensas, em situações de trabalho, com outras pessoas, ou de trabalhadores que apresentam grandes expectativas em relação a seus desenvolvimentos profissionais e dedicação à profissão, mas que, em função de diferentes obstáculos, não alcançaram o retorno esperado.

De acordo com Maslach (2005), o *Burnout* está diretamente ligado ao grau de estresse do indivíduo e à depressão, ansiedade e diminuição da autoestima. Sobre a relação entre estresse e *Burnout*, os autores explicam que os trabalhadores se sentem esgotados, pois o trabalho passa a ser um fardo pesado de se carregar, o desempenho cai levando um tempo maior para realizar uma determinada atividade, e a sensação de incompetência invade o indivíduo.

Pessoas com um nível mais alto de *Burnout* sentem-se insatisfeitas com o trabalho, têm mais chance de cometer erros e ficam com menos criatividade. Elas vivenciam conflito

pessoal, podendo prejudicar as tarefas dos seus colegas e têm tendência a faltar mais no emprego (PAIVA, CASALECHI, 2009, p. 6).

Com relação a exposição crônica ao estresse, os pesquisadores Maroco e Tecedor (2009) alertam que o *Burnout* retrata um sofrimento emocional manifestado por meio de diversos sinais psicossociais e reforçam a vulnerabilidade da população estudantil ao desenvolvimento de sintomas indicadores de *Burnout*. Em concordância com tal pesquisa, Monzón (2007) enfatiza que a falta de controle sobre um ambiente potencialmente gerador de estresse repercute no declínio acadêmico.

A associação da dimensão do *Burnout* com fatores de estresse pode indicar um funcionamento defensivo frente ao desgaste emocional (BRAZIL BORGES; CARLOTTO, 2004). Para as autoras, na medida em que se desgasta, tanto com suas atribuições e relações escolares quanto com os aspectos familiares e profissionais, passa a se distanciar do ensino e de colegas numa atitude de descrença e desesperança em relação a sua formação. Pode representar uma atitude de questionamento e dúvidas em relação ao mesmo.

O interesse que *Burnout* está tendo na atualidade vem ocasionando uma ampliação de seu campo de estudo: das primeiras investigações centradas em profissionais de ajuda, passou-se a outros âmbitos profissionais, e, mais recentemente, estão surgindo estudos com estudantes (BRAZIL BORGES; CARLOTTO, 2004).

Pena e Reis (1997), indicam que o início do *Burnout* pode se dar já durante a fase acadêmica, no período de preparação para o trabalho. Desta forma, estudantes hoje, são acometidos por uma variedade de fatores de estresse semelhantes aos que ocorrem nas situações de trabalho.

Schaufeli, e Buunk (2003), demonstram em seu estudo que o *Burnout* tem sido detectado em estudantes de forma cada vez mais frequente. O alargamento do conceito de *Burnout* em estudantes – ou seja, a uma atividade pré-profissional –, embora já tenha emergido em alguns estudos dispersos ao longo dos anos, foi proposto com rigor e suporte empírico pelos autores em artigos anteriores.

Estudo realizado por Agut et al. (2002) com estudantes de vários cursos encontrou nível de *Burnout* moderado nas três dimensões: esgotamento emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal. Assim, o conceito de *Burnout* em estudantes também se constitui de três dimensões: exaustão emocional, caracterizada pelo sentimento de estar exausto em virtude das exigências do estudo; descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo; e ineficácia profissional, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes (PENA; REIS, 1997).

Para Jiménez et al. (1991 apud BRAZIL BORGES; CARLOTTO, 2004), além da sobrecarga de trabalho, a pouca estimulação e orientação profissional, o isolamento e as baixas expectativas de reforço também contribuem para a ocorrência do *Burnout*. Chama atenção, no entanto, o aumento de desgaste emocional frente ao fator de estresse de pouca expectativa de colocação profissional. Este aspecto parece estar relacionado às dificuldades encontradas pelo aluno para inserir-se no mercado de trabalho, percebido por ele, atualmente, como bastante restrito e competitivo. A criação de uma atmosfera aberta e facilitadora de um novo papel, neste caso o de profissional da área assistencial, atenua o estresse ligado ao processo de profissionalização (NOGUEIRA-MARTINS, 2002).

Segundo Maslach (1982 apud BRAZIL BORGES; CARLOTTO, 2004), a exaustão emocional é geralmente relacionada às excessivas demandas provenientes do exercício do trabalho, que, no caso de estudantes, seria a quantidade de atividades a serem realizadas, dificultando a conciliação destas com aspectos importantes da vida pessoal. Fatores de estresse, de cunho relacional – como a falta de uma pessoa para dividir dificuldades e falta de retorno positivo do que executa como estudante – também evidenciaram associação com a exaustão emocional.

Brazil Borges e Carlotto (2004), mencionam a pesquisa realizada em 1995 por Balogun et al., onde foi constatado que o diagnóstico precoce de *Burnout* nesta população pode ser benéfico para educadores, estudantes e futuros empregadores e clientes. A prevenção de *Burnout* desde sua formação é importante, pois, por prestar cuidado de saúde direto a outras pessoas, o profissional de enfermagem está constantemente sujeito a uma enorme variedade de fontes de estresse. Por esta razão, pode ser considerado particularmente afetado pelo estresse ocupacional e, conseqüentemente, por *Burnout* (MENDES; NUNES, 1999).

Devemos lembrar que os estudantes universitários passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento, temores e angústias. Assim, o ambiente que contribuiria na edificação do conhecimento de formação profissional se torna, por vezes, o desencadeador de distúrbios patológicos. Desta forma, existe a necessidade de criação de políticas públicas locais por parte das instituições de ensino superior, que resguardem a saúde psíquica dos alunos, pois, é comprovado que existe o estresse no ambiente acadêmico e que, se não for tratado, existe o risco de agravamento da situação e de surgimento de outras patologias, decorrentes do estresse vivenciado.

A promoção de recursos sociais e individuais no contexto acadêmico, assim como suporte psicológico e pedagógico de forma geral e em especial àqueles que passam por

dificuldades, são de extrema importância para que a saúde mental esteja presente em todas as etapas da vida acadêmica do discente.

Para promover a qualidade de vida estudantes universitários, diversos caminhos podem ser trilhados. Cabe também aos docentes do curso em questão, a responsabilidade do cuidado no ensino e na prática da relação profissional, bem como a relação educador/educando, pois as atitudes do cotidiano valem mais que as palavras.

Ações neste campo devem contemplar a revisão dos planos e metodologias de ensino e os recursos pedagógicos oferecidos pelas instituições aos estudantes, avaliando a qualidade das relações entre alunos e professores e as estratégias de apoio necessárias para a formação do estudante. A partir destas questões, poderemos avançar na elaboração de ações de atendimento, de forma contextualizada, da relação entre o discente e a instituição, visando melhoria na qualidade de vida do aluno, da instituição formadora e conseqüentemente ao serviço prestado a comunidade, onde futuramente o egresso estará inserido.

REFERÊNCIAS

AGUT, S.; GRAU, R.; BEAS, M. **Burnout em mujeres: um estudo comparativo entre contextos de trabalho e no trabalho.** [On-line]. In: V Congreso Galaico-Português de Psicopedagogía. IX Congreso de la Sociedad española de Psicología. III Jornada de la Sociedade Portuguesa de Psicologia. Disponível:< [http://fsmorente. filos. ucm. es/publicaciones/Iberpsicologia/congreso/programa. htm](http://fsmorente.filos.ucm.es/publicaciones/Iberpsicologia/congreso/programa.htm)> Acesso em: 22 Nov 2018.

ANDREWS, S. **Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise.** São Paulo: Agora, 2003.

ARALDI-FAVASSA, C. T., ARMILIATO, N., KALININE, I. **Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse.** Revista de psicologia da UnC, v. 2, n. 2, p. 84-92, 2005.

AZZI, E. **A depressão mascarada na prática clínica.** Clínica Geral. 1979, p. 17-24. In: Figueiredo RM, Oliveira MAP. Necessidades de estudantes universitários para a implantação de um serviço de orientação e educação em saúde. Rev Latino-Am Enfermagem. jan/fev; 3(1): 05-14. 1995.

BALIEIROS, R. et col. **Estudo sobre os fatores de stress entre alunos da Unicamp, 2005.** Revista Ciências do Ambiente On-Line, Volume 1, Número 1. Agosto, 2005.

BALOGUN, J., HELGEMOE, S., PELEGRINI, E. & HOEBERLEIN, T. **Test-retest reability of a psychometric instrument designed to measure physical therapy student's burnout. Perceptual and motor skill,** 81, 667-672. 1995. In: BRAZIL BORGES, Angela Maria; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem. Aletheia, n. 19, 2004.

BALLONE, G. J. **Sintomas do estresse.** Revista de psiquiatria, 2005.

BRAZIL BORGES, A.M.; CARLOTTO, M. S. **Síndrome de burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem.** Aletheia, n. 19, 2004.

CAPLAN, G. **Princípios de psiquiatria preventiva.** Trad. de Alvaro Cabral. Rio de Janeiro: Zahar, 1980. p.324. In: Figueiredo RM, Oliveira MAP. Necessidades de estudantes

universitários para a implantação de um serviço de orientação e educação em saúde. Rev Latino-Am Enfermagem, jan/fev; 3(1): 05-14. 1995.

CERCHIARI, E.A.N. et al. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários.** 2004.

CESTARI, V.R.F. et al. **Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas.** Acta Paul Enferm, v. 30, n. 2, p. 190-6, 2017.

COUTO, H. A. **Stress e qualidade de vida dos executivos.** Rio de Janeiro, 1987. In: ZANELLA, Lucivani. Estresse e burnout. Saberes Unicampo, v. 1, n. 1, p. 177-185, 2014.

COSTA, V.A.R. **Impacto do biofeedback nos níveis de stress, ansiedade e autorregulação emocional em estudantes universitários.** Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro. 2016.

DA SILVA, J. V.; DA SILVA, D. A. **Estresse em estudantes universitários.** 2017.

D'ANDREA, F. F. **Saúde mental na comunidade universitária.** Apresentado na Semana da Enfermagem, São Carlos, UFSCar, 1983. In: FIGUEIREDO R.M., OLIVEIRA M.A.P. **Necessidades de estudantes universitários para a implantação de um serviço de orientação e educação em saúde.** Rev Latino-Am Enfermagem, jan/fev; 3(1): 05-14. 1995.

DE CAMPOS, E. A. R. et al. **Análise dos níveis de estresse em formandos de administração e ciências contábeis de uma universidade pública.** Revista Gestão & Conexões, v. 5, n. 1, p. 121-140, 2016.

DE SOUZA MONTEIRO, C. F.; DE MEDEIROS FREITAS, J. F.; RIBEIRO, A. A. P. **Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da universidade federal do Piauí.** Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, v. 11, n. 1, p. 66-72, 2007.

MARTÍNEZ DÍAZ, E. S., & DÍAZ GÓMEZ, D. A. **Una aproximación psicosocial al estrés escolar.** 2007.

FERREIRA, M. C.; ASSMAR, E. M. L. **Fontes ambientais de estresse ocupacional e burnout: tendências tradicionais e recentes de investigação.** In: TAMAYO, A. (Org.). Estresse e Cultura organizacional. São Paulo/SP, 2008. cap. 1, p. 21-73.

FERREIRA, B. W. **Identidade ideológica dos estudantes universitários.** Educação – EdUPUCRS, ano XIX, n. 30, p 99-105. Porto Alegre: 1996

FRANÇA, A. C. L., & RODRIGUES, A. L.. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática.** Atlas, 1997.

FIGUEIREDO R.M., OLIVEIRA M.A.P. **Necessidades de estudantes universitários para a implantação de um serviço de orientação e educação em saúde.** Rev Latino-Am Enfermagem, jan/fev; 3(1): 05-14. 1995.

FONTANA, D. **Estresse: faça dele um aliado e exercite a autodefesa.** 2 ed. São Paulo: Saraiva. 1994.

JIMÉNEZ, B. M., HERNÁNDEZ, C. O., & ARAGONESES, A. **El " burnout", una forma específica de estrés laboral.** In: Manual de psicología clínica aplicada. 1991. p. 271-280. In: BRAZIL BORGES, A.M.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem. Aletheia, n. 19, 2004.

LIPPI, J.R.S. **Urgências em neuropsiquiatria infantil.** Urgências, v. 6, p. 1-26, 1976. In: FIGUEIREDO R.M, OLIVEIRA M.A.P. Necessidades de estudantes universitários para a implantação de um serviço de orientação e educação em saúde. Rev Latino-Am Enfermagem 1995.

LIPP, M. E. N. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco.** 3.^a ed. São Paulo: Papyrus, 1996.

_____ **Modelo quadrifásico do stress.** In: Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2003. p.17-21.

_____ **O stress no Brasil: pesquisas avançadas.** Papyrus Editora, 2004.

LEWIS, S. L. et al. **Tratado de enfermagem médico-cirúrgica: avaliação e assistência dos problemas clínicos.** Elsevier Brasil, 2013.

MARGIS, R. et al. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade.** Revista de Psiquiatria

do Rio Grande do Sul, v. 25, n. 1, p. 65-74, 2003.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **The measurement of experienced *burnout***. Journal of organizational behavior, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981. In: CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é Burnout. In: In: CODO, W. (Coord.). Educação: carinho e trabalho. Petrópolis, RJ, 2006. cap. 13, p. 237-254.

MASLACH, C. **Burnout: The cost of caring**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice - Hall. 1982. In: BRAZIL BORGES, A.M.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem. Aletheia, n. 19, 2004.

_____ **Progress in Understanding Teacher burnout. Understanding and preventing teacher *burnout*: A sourcebook of international research and practice**, v. 211, 1999. In: In: ZANELLA, Lucivani. ESTRESSE E BURNOUT. Saberes Unicampo, v. 1, n. 1, p. 177-185, 2014.

MENDES, M. A.; CAIRO, S. **Estresse e asma na infância e adolescência**. Pulmão RJ, v. 22, n. 3, p. 43-47, 2013.

MENDES, A. A. N. R.; NUNES, R. **Burnout em enfermeiros: a interação de perfeccionismo e do otimismo**. I Simpósio Ibérico sobre Síndrome de Burnout. Lisboa, 1999.

MONTEIRO, C. F. de S.; FREITAS, J. F. de M.; RIBEIRO, A. A. P. **Estresse no cotidiano dos alunos de enfermagem da UFPI**. Escola Anna Nery Revista Enfermagem, v. 1, n. 11, p. 66 – 72. 2007.

MONZÓN, I. M. **Estrés académico en estudiantes universitarios**. Apuntes de Psicología, 25,87-89. 2007.

NEVES, M. C. C., & DALGALARRONDO, P. **Transtornos mentais auto-referidos em estudantes universitários**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 56 (4), p 237-344. São Paulo: 2007.

NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F. **Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2002.

PADOVANI, R. D. C. et al. **Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014.

PAIVA, K. C. M. P.; MARQUES, A. L. **Qualidade de vida, stress e situação de trabalho de profissionais docentes: uma comparação entre o público e o privado**. In: EnANPAD, XXIII, 199, Foz do Iguaçu, PR. Anais... Foz do Iguaçu, PR: ANPAD, 1999.

PENA, L.; REIS, D. **Student stress and quality of education**. Revista de Administração de empresas, v. 37, n. 4, p. 16-27, 1997.

PEREIRA, A. I. **Estresse escolar percebidos pelos alunos**. Revista Proformar Almada. Edição 7. Janeiro, 2005.

RIO, R. P. **O fascínio do stress**. Belo Horizonte: Del Rey, p. 11-59, 1995.

SAMPAIO, J. R.; GALASSO, L. M. R. **Stress no mundo do trabalho: trajetória conceitual**. In: FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

SAMULSKI, D., CHAGAS, M. H., & NITSCH, J. R. **Stress: teorias básicas**. Belo Horizonte: Costa & Cupertino, 1996.

SCHAUFELI, W. B., & BUUNK, B.P. **Burnout: an overview of 25 years of research and theorizing**. 2003. In: M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.). The handbook of work and health psychology (pp. 383-425). New York: John Wiley & Sons.

SELYE, H. **The stress of life**. 1956. In: In: ARALDI-FAVASSA, Celí Teresinha; ARMILIATO, Neide; KALININE, Iouri. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. Revista de psicologia da UnC, v. 2, n. 2, p. 84-92, 2005.

_____. **Stress: a tensão da vida**. (2 ed) Tradução de Frederico Branco. IBRASA: São Paulo. 1965. In: ARALDI-FAVASSA, Celí Teresinha; ARMILIATO, Neide; KALININE, Iouri. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. Revista de psicologia da UnC, v. 2, n. 2, p. 84-92, 2005.

STRAUB, R. O. (2014). **Psicologia da saúde**, Porto Alegre: ArtMed, 2014.

TARNOWSKI, M., & CARLOTTO, M. S. **Burnout syndrome in students of psychology.**
Temas em Psicologia, 15(2),173-180. 2007.

TORQUATO, J. A. et al. **Avaliação do estresse em estudantes universitários.**
InterSciencePlace, v. 1, n. 14, 2015.