

---

# SÍNDROME DE BURNOUT E COPING EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

---

MARY SANDRA CARLOTTO, SHEILA GONÇALVES CÂMARA,  
FERNANDA OTTO E PRISCILA KAUFFMANN

Curso de Psicologia · Universidade Luterana do Brasil · ULBRA/Canoas

---

## RESUMO

*O crescente interesse pela Síndrome de Burnout tem ocasionado uma ampliação de seu campo de estudo. As primeiras investigações, centradas em profissionais de ajuda, conduziram pesquisadores a outros âmbitos profissionais, e, mais recentemente, têm surgido estudos também com estudantes. Burnout, nesta população, é constituído de três dimensões: Exaustão Emocional; Descrença e Baixa Eficácia Profissional. A investigação buscou identificar as variáveis associadas à Síndrome de Burnout em uma amostra de 239 estudantes de Psicologia de uma universidade particular. Os instrumentos utilizados foram um Questionário para identificação de variáveis demográficas, acadêmicas e profissionais e o MBI-SS (Maslach Burnout Inventory - Student Survey). A aplicação dos instrumentos foi realizada em salas de aulas previamente sorteadas. A análise dos dados foi realizada pela correlação de Pearson. Resultados revelam que as estratégias como coping ativo, planejamento, coping moderado e reinterpretação positiva associam-se de forma negativa à Síndrome de Burnout e as estratégias de foco na emoção, comportamento descomprometido, negação, desengajamento mental e uso de substâncias demonstram associação positiva, ou seja, elevam as dimensões da síndrome. Intervenções voltadas para o desenvolvimento de estratégias que reduzem burnout já no processo de formação são sugeridas.*

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout; estudantes de Psicologia; coping.

---

## ABSTRACT

---

### **BURNOUT SYNDROME AND COPING IN STUDENTS OF PSYCHOLOGY**

*The growing interest in the Burnout syndrome has caused an expansion of this field of study. Initial investigations, focusing on help professionals lead investigators to other professional fields and, more recently, studies have also investigated students. Burnout, in this population, consists of three dimensions: Emotional Exhaustion; Disbelieve, and Low Professional Effectiveness. The research aimed to identify the variables associated with the Burnout syndrome in a sample of 239 Psychology students of a private university. Instruments were used a questionnaire to identify demographic, academic and professional variables and the MBI-SS (Maslach Burnout Inventory - Student Survey). Data was collected in classrooms previously drawn. Data analysis was conducted by the Pearson correlation. Results show that the coping strategies as active coping, planning, moderate coping and positive reinterpretation are negatively related to Burnout Syndrome and the strategies that focus on emotion, uncompromised behavior, denial, mental disengagement and use of substances showed positive association, in other words, raise the size of the syndrome. Interventions aimed at developing strategies that reduce burnout already in the training process are suggested.*

**Key words:** Burnout Syndrome; students of Psychology; coping.

## INTRODUÇÃO

O estresse acadêmico é um fenômeno complexo e vem sendo investigado há muitos anos (Misra, 2000), principalmente, devido aos efeitos negativos na saúde e desempenho do estudante (Campbell e Svenson, 1992). O estudante pode experimentar, mesmo que de forma transitória, falta de controle sobre o ambiente potencialmente gerador de estresse tendo como resultado o fracasso acadêmico (Martín-Monzón, 2007).

Os estudantes da área da saúde, geralmente, vêm de uma situação ideal, em que os problemas e dificuldades da prática profissional não são abordados – ou o são de forma superficial – e o conhecimento ali adquirido parece adequado às futuras situações de intervenção, o que não se confirma nas situações práticas. Os maiores receios dos estudantes, dessa forma, centram-se em cometer algum erro, prejudicar o paciente e não serem reconhecidos por parte dos colegas e professores (Nogueira-Martins, 2002).

Balogun, Helgemore, Pellegrino e Hoerberlein (1995) referem que o ambiente de competição encontrado entre alunos, professores e supervisores gera conflitos que podem levar ao estresse e à Exaustão Emocional. Outro agravante, de acordo com Nogueira-Martins (2002), é a falta de tempo para o lazer, família, amigos e necessidades pessoais, como também preocupações quanto ao futuro profissional e a dívidas acadêmicas.

A Síndrome de Burnout (SB) tem sido considerada um problema social de extrema relevância e vem sendo estudada em vários países. O Burnout surge como uma resposta aos estressores interpessoais ocorridos na situação de trabalho (Harrison, 1999; Maslach, Schaufeli e Leiter, 2001).

A definição de Burnout mais utilizada e aceita na comunidade científica é a fundamentada na perspectiva social-psicológica (Carlotto e Gobbi, 1999). Nesta, é entendido como um processo constituído por três dimensões: Exaustão Emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e um sentimento de esgotamento emocional; Despersonalização, definida como a falta de sensibilidade e a dureza ao responder às pessoas que são receptoras desse serviço e a Baixa Realização Profissional, que se refere a uma diminuição dos sentimentos de competência em relação aos ganhos pessoais obtidos no trabalho com pessoas (Maslach e Jackson, 1981).

O interesse que o Burnout está despertando 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, têm surgido pesquisas com estudantes (Carlotto, Câmara e Borges, 2005; Carlotto, Nakamura e Câmara, 2006; Gan, Shang e Zhang, 2007; Pretorius, 1994; Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova e Bakker, 2002).

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 por Schaufeli et al. (2002), que confirmou a estrutura trifatorial original do *Maslach Burnout Inventory* (MBI) de Schaufeli, Maslach, Jackson e Leiter (1996), instrumento que avalia Burnout em trabalhadores (Martinez, Pinto e Silva, 2000). 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 estar sendo incompetente como estudante.

Cushway (1992) refere que o início da SB pode se dar já durante a fase acadêmica. Estudos têm demonstrado que o Burnout pode começar durante o período de formação e prosseguir durante a vida profissional. Estudo realizado por Agut, Grau e Beas (2002) constatou que as três dimensões encontravam-se em nível moderado de Burnout na amostra global, já na amostra de estudantes da área das Ciências Humanas, identificou índices mais elevados na dimensão Exaustão Emocional.

Detectar precocemente níveis sintomáticos significativos pode constituir um indicador de possíveis dificuldades, tanto em nível de êxito escolar como profissional, possibilitando intervenções preventivas, como sugerem Martinez e Pinto (2005). Estudos neste sentido podem ser benéficos para educadores, estudantes e futuros empregadores e clientes (Balogun et al., 1995).

A prevenção de *Burnout* durante a formação acadêmica é importante, pois, profissionais da área da saúde, por prestarem cuidados de saúde diretos a outras pessoas, estão constantemente sujeitos a uma enorme variedade de fontes de estresse. Por estas razões, pode ser considerado um grupo particularmente afetado pelo estresse ocupacional e, conseqüentemente, pelo Burnout (Gil-Monte, 2002). Se o Burnout em profissionais da área da saúde é uma questão já consolidada em diferentes estudos (Maslach, 1982; Maslach, Schaufeli e Leiter, 2001; Rodríguez-Marín, 1995), pode-se supor que o Burnout em estudantes de Psicologia também se mostre uma questão relevante e diferenciada.

Segundo Franco (2001), durante a formação acadêmica, o aluno de Psicologia poderá viver momentos de ansiedade pela carga emocional desencadeada pelo próprio curso. No início da graduação as leituras técnicas e os estudos de caso analisados em sala de aula podem mobilizar alguns alunos. Já nos últimos anos, os estágios e o seu contato com os pacientes tendem a aumentar a ansiedade pelas exigências que este período impõe a eles de que assumam uma postura profissional e integrem o que foi aprendido na teoria com a prática. Na verdade, em ambas as situações - na teoria ou na prática - durante todo o período do curso, existem fatores que podem acarretar angústias e conflitos, associados à história de vida de cada um. Estudo realizado por Baptista, Yoshimoto, Monello, Baptista e Berti (1998) identificou que os maiores agentes estressores em alunos de Psicologia eram o grande número de exigências e dificuldades com alguma matéria específica.

As formas de enfrentamento (*coping*) de situações estressantes podem ser um dos fatores de proteção da SB (Gil-Monte, 2005; Moriana-Elviral e Herruzo-Cabrera, 2004). Na perspectiva de Hernández, Olmedo e Ibáñez (2004), a maneira como uma pessoa vivencia o estresse e os recursos que ela emprega para lidar com ele, está, entre outros fatores, na base de desenvolvimentos do Burnout (Mearns e Cain, 2003).

De acordo com Savóia, Santana e Mejias (1996), existem diferenças de níveis de tolerância a situações estressantes, ou seja, algumas pessoas são perturbadas por pequenas mudanças ou emergências, enquanto que outras são afetadas apenas por estressores de maior magnitude ou quando a exposição a eles é muito prolongada. Por outro lado, também diversas são as estratégias utilizadas para lidar com as demandas internas e externas de um evento estressante.

---

Lazarus e Folkman (1984) definem *coping* como os esforços cognitivos e comportamentais constantemente alteráveis para controlar, vencer, tolerar ou reduzir as demandas internas ou externas específicas que são avaliadas como excedendo ou fatigando os recursos da pessoa. A forma como a pessoa lida com as situações estressantes desempenha um importante papel na relação entre o estresse e processo de saúde-doença.

As estratégias de enfrentamento podem ser classificadas em dois tipos, conforme sua função, centrado na emoção ou no problema. O *coping* focalizado na emoção é um esforço para regular o estado emocional que é associado ao estresse, ou é o resultado de eventos estressantes. Este esforço tem por objetivo alterar o estado emocional da pessoa na tentativa de reduzir a sensação física desagradável do estado de estresse. O *coping* focalizado no problema é um esforço para mudar a situação que deu origem ao estresse e tem como função alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que está causando a tensão (Folkman e Lazarus, 1980).

Estudiosos como Carver, Sheier e Weintraub (1989), a partir da categorização originalmente proposta por Folkman e Lazarus (1980), proporcionam um maior detalhamento dos tipos de enfrentamento: a) *Coping* ativo, que consiste no processo de estabelecer passos sucessivos para remover, atenuar ou melhorar os efeitos do estressor; b) Planejamento, que representa a atividade de pensar sobre alternativas para lidar com um estressor através de estratégias de ação; c) Supressão de atividades concomitantes, que se caracteriza pela supressão de atividades que distraiam o sujeito do foco representado pelo estressor; d) *Coping* moderado, que significa esperar uma oportunidade apropriada para a ação, restringindo a impulsividade; e) Busca de suporte social por razões instrumentais, que se configura pela procura de conselho, auxílio, ou informação relativa ao estressor; f) Busca de suporte social por razões emocionais, ou seja, a busca de apoio moral, compaixão ou entendimento; g) Foco na expressão de emoções, que é a tendência em focalizar-se na experiência de estresse, ventilando sentimentos negativos; h) Desligamento comportamental, que é o abandono das tentativas para atingir metas nas quais o estressor interfira; i) Desligamento mental, que ocorre através da utilização de atividades alternativas para afastar o problema da mente; j) Reinterpretação positiva, que consiste em reavaliar uma situação negativa ou tensa em termos positivos; k) Negação, no sentido de recusa em acreditar na existência do estressor ou agir como se esse não fosse real; l) Aceitação, que corresponde, em um primeiro momento, à percepção do estressor como real e, num segundo, à aceitação do estressor como um fenômeno natural; m) Religiosidade, que é a tendência a voltar-se para a religião como forma de aliviar a tensão, n) Humor, que se configura como a estratégia de fazer graça da situação estressora; e o) Uso de substâncias, que consiste em se desviar do problema através do uso de substâncias psicoativas que interfiram na capacidade de avaliação das situações.

Gil-Monte (2005) refere que o desgaste cognitivo e emocional é uma resposta ao estresse laboral e, devido ao seu caráter desagradável, o indivíduo tenta eliminar esse sentimento utilizando estratégias emocionais ou cognitivas. Para o autor, os indivíduos que utilizam com maior frequência estratégias de caráter ativo ou centradas no problema possuem maior capacidade de prevenir o Burnout. Estudo realizado por Gan, Shang e Zhang (2007) identificou que estudantes que apresentavam estratégias de *coping* mais flexíveis e focadas no problema apresentavam menores índices de burnout.

---

---

Assim, considerando que o Burnout em estudantes é um fenômeno psicossocial decorrente de estressores acadêmicos e, que as estratégias de enfrentamento utilizadas podem prevenir ou ocasionar a SB, este estudo observacional analítico transversal (Grimes e Shulz, 2002), procurou investigar a relação existente entre a SB e estratégias de enfrentamento em estudantes de Psicologia de uma instituição privada da região metropolitana de Porto Alegre.

## MÉTODO

### Amostra

A amostra se constituiu de 239 estudantes de Psicologia de uma instituição universitária da região metropolitana de Porto Alegre. A maioria pertence ao sexo feminino (87,4%), é solteira (50,6%), sem filhos (54,7%), possui em média 34,46 anos (DP=14,64) e não trabalha, tendo dedicação exclusivamente à realização do curso (52,6%).

### Instrumentos

Foi utilizado um questionário para caracterização da amostra com questões demográficas (sexo, idade, estado civil, ter filhos) e laborais (trabalhar atualmente) e o MBI: forma adaptada por Schaufeli, Leiter, Maslach e Jackson (1996) denominada MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory - Student Survey*). O instrumento consiste de 15 questões que se subdividem em três subescalas. Exaustão Emocional (5 itens); Descrença (4 itens) e Eficácia Profissional (6 itens). Todos os itens são avaliados pela frequência das respostas com pontuação variando de 0 (nunca) a 6 (sempre) pontos. Altos escores em Exaustão e Descrença e baixos escores em Eficácia Profissional são indicativos de Burnout.

Esta versão do instrumento apresentou, em sua validação com uma amostra de estudantes espanhóis, índices de consistência interna satisfatórios, 0,74 em Exaustão Emocional, 0,79 em Descrença e 0,76 em Eficácia Profissional (Schaufeli et al., 2002). Estudo realizado por Carlotto e Câmara (2006) identificou propriedades psicométricas adequadas para o uso em estudantes universitários na realidade brasileira.

Para avaliar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos participantes, foi utilizada a versão adaptada para a realidade brasileira do inventário *COPE* - Escala de Enfrentamento, de Carver, Sheier e Weintraub (1989). A escala é auto-aplicada e totaliza 60 itens com sistema de pontuação de 1 a 4, sendo o 1 para “*não costumo fazer isso nunca*”, o 2 para “*costumo fazer isso um pouco*”, o 3 para “*costumo fazer isso moderadamente*” e o 4 para “*costumo fazer isso muito*”. Esta escala se subdivide em 15 subescalas que abarcam, respectivamente, *coping* ativo, planejamento, supressão de atividades concomitantes, *coping* moderado, busca de suporte social por razões instrumentais, busca de suporte social por razões emocionais, reinterpretação positiva, aceitação, religiosidade, foco na expressão de emoções, negação, desligamento comportamental, desligamento mental, humor, e uso de substâncias. O processo de adaptação foi realizado pelas autoras do estudo, tendo sido o instrumento traduzido e adaptado utilizando-se processo de retrotradução a partir das versões inglesa e espanhola da escala. Resultados de estudo preliminar,

---

com amostra brasileira de 334 estudantes, considerando-se os 15 fatores originais da escala apresentaram alfas que variaram de 0,45 a 0,86. Na escala original, a fidedignidade encontrada em relação à consistência interna, variou de 0,62 a 0,92 nos 15 fatores, o que foi considerado satisfatório pelos autores. No estudo preliminar, somente a dimensão desligamento mental obteve alfa inferior aos encontrados no estudo original (0,45). Os autores atribuem a baixa consistência interna ao fato de esta subescala ser diferente das demais por apresentar uma maior diversidade de ações possíveis (Carver, Scheier e Weintraub, 1989).

### **Procedimento**

Primeiramente foi realizado contato com a direção do curso para a apresentação dos objetivos de estudo, a fim de obter-se autorização para aplicação dos instrumentos. Os instrumentos foram aplicados em salas de aula aleatoriamente selecionadas, após a autorização do professor. Uma equipe de alunos pertencentes ao Laboratório de Estudos e Pesquisa em Psicologia foi treinada para a aplicação dos instrumentos, visando unificar as instruções e possíveis informações que poderiam ser solicitadas pelos respondentes. Os sujeitos foram orientados a responder uma única vez o instrumento, já que alguns alunos cursavam outras disciplinas sorteadas para compor a amostra. A aplicação ocorreu em setembro e outubro de 2007, em períodos nos quais não haveria provas ou outros eventos importantes.

Foram realizados os procedimentos éticos conforme legislação do Ministério da Saúde (1997), resolução 196 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Foi esclarecido aos alunos tratar-se de uma pesquisa sem quaisquer efeitos avaliativos individuais e que as respostas e os dados referentes aos resultados seriam anônimos e confidenciais.

O banco de dados foi analisado em pacote estatístico, sendo realizada análise descritiva de caráter exploratório a fim de avaliar a distribuição dos itens, casos omissos e identificação de extremos. Após, foram realizadas análises descritivas a fim de apresentar as frequências e as medidas de tendência central da variável Burnout e estratégias de enfrentamento. Por fim, foi calculada a correlação de Pearson, a fim de analisar a magnitude e a direção do relacionamento entre as dimensões da Síndrome e estratégias de enfrentamento.

### **RESULTADOS**

Com relação ao Burnout, verifica-se que a dimensão Exaustão Emocional apresentou índice médio de 2,50 indicando a existência de desgaste emocional pelos alunos “algumas vezes ao mês”. Na Descrença, o índice médio obtido foi de 1,20, indicando sentimento de não acreditar no ensino somente “uma vez por mês”. Com relação ao sentimento de Eficácia Profissional, o índice obtido pelo grupo foi de 5,14, demonstrando que o aluno se sente competente como estudante praticamente “todos os dias” (Tabela 1).

**Tabela 1. Médias e desvios padrão das dimensões de Burnout**

<b>Dimensões</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>
Exaustão Emocional	2,50	1,45
Descrença	1,20	1,12
Eficácia Profissional	5,14	0,78

Nota: Escala de 0 a 6

Conforme a Tabela 2, verifica-se que as estratégias mais utilizadas são a Reinterpretação Positiva e o Planejamento e as menos utilizadas são a Negação, o Desligamento Comportamental e o Uso de Substâncias.

**Tabela 2. Médias e desvios padrão das dimensões de coping**

<b>Dimensões</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>
Reinterpretação Positiva	3,42	0,49
Planejamento	3,28	0,57
Suporte Social emocional	2,96	0,71
<i>Coping</i> Ativo	2,93	0,54
Suporte Social instrumental	2,82	0,66
Aceitação	2,64	0,63
Supressão de atividades concomitantes	2,59	0,51
<i>Coping</i> Moderado	2,55	0,5
Foco na Emoção	2,54	0,66
Retorno para a Religiosidade	2,51	0,99
Desligamento mental	2,32	0,62
Humor	2,15	0,87
Negação	1,65	0,62
Desligamento comportamental	1,59	0,52
Uso de substâncias	1,27	0,57

Nota: Escala de 1 a 4

De acordo com o apresentado na Tabela 3, os resultados evidenciam que, quanto maior a utilização das estratégias de *coping* ativo, menor a Exaustão Emocional e maior a Eficácia Profissional. Já a estratégia de Planejamento e Reinterpretação Positiva e Crescimento, associam-se de forma negativa com a Exaustão Emocional e Descrença e, de forma positiva, com a Eficácia Profissional.

À medida que aumenta a utilização de *coping* moderado, diminui o sentimento de Exaustão Emocional. Ao contrário, nesta dimensão ocorre relação direta com as estratégias de suporte Social emocional e instrumental. Quanto maior o foco na emoção, o comportamento descomprometido e o desengajamento mental, maior é o sentimento de Exaustão Emocional e Descrença, e menor é a

dimensão de Eficácia Profissional. Já a estratégia de negação aumenta o sentimento de Descrença e o uso de substâncias eleva a dimensão de Exaustão Emocional e de Descrença e diminui o sentimento de Eficácia Profissional.

**Tabela 3. Matriz de correlação entre dimensões de Burnout e de *coping***

Variáveis	EE	DE	EP
<i>Coping</i> Ativo	-0,166*	-0,126	0,231**
Planejamento	-0,281**	-0,237**	0,300**
Supressão de atividades concomitantes	0,005	-0,001	0,073
<i>Coping</i> Moderado	-0,198**	-0,076	0,074
Suporte Social instrumental	0,226**	0,077	0,090
Suporte Social emocional	0,222**	0,109	0,032
Reinterpretação Positiva e Crescimento	-0,218**	-0,169**	0,318**
Aceitação	-0,076	-0,050	-0,013
Retorno para a Religiosidade	-0,005	0,104	0,025
Foco na Emoção	0,346**	0,318**	-0,180**
Negação	-0,011	0,167**	-0,068
Comportamento descomprometido	0,180**	0,266**	-0,189**
Desengajamento mental	0,323**	0,300**	-0,215**
Humor	0,112	0,016	0,036
Uso de substâncias	0,226**	0,210**	-0,209**

\* Correlação significativa ao nível de 5%

\*\* Correlação significativa ao nível de 1%

EE: Exaustão Emocional DE: Descrença EP: Eficácia Profissional

## DISCUSSÃO

Os resultados obtidos com relação aos índices de Burnout não sugerem a presença da síndrome, de acordo com os critérios referidos por Schaufeli et al. (2002). Segundo os autores, altos escores em Exaustão e Descrença e baixos escores em Eficácia Profissional são indicativos de Burnout. Neste grupo verifica-se, considerando a escala de pontuação de 0 a 6, um índice médio em Exaustão Emocional, baixo em Descrença e alto em Eficácia Profissional.

As relações existentes entre as dimensões de Burnout e as estratégias de enfrentamento revelam que estudantes de Psicologia, que utilizam *coping* ativo, apresentam menor exaustão e maior Eficácia Profissional. Ao estabelecer passos sucessivos para remover, atenuar ou melhorar os efeitos dos estressores acadêmicos consegue atenuar o sentimento de desgaste proveniente das diversas atividades que tem que dar conta enquanto estudante. Segundo Baptista et al. (1998), o grande número de exigências é um dos principais estressores apontados por alunos de Psicologia. Agir sobre os estressores aumenta o sentimento de que o ensino está lhe proporcionando retorno para sua futura vida profissional.

---

Mattlin, Wethington e Kessler (1990) referem que reinterpretar positivamente o estressor é uma das estratégias bastante utilizadas por estudantes universitários para tentar controlar ou reduzir o estresse acadêmico. No presente estudo, verifica-se que as estratégias de Planejamento e Reinterpretação Positiva associam-se de forma negativa com a Exaustão Emocional e Descrença e de forma positiva com a Eficácia Profissional. Ou seja, o não pensar sobre alternativas para lidar com um estressor através de estratégias de ação e não reinterpretar uma situação negativa ou tensa em termos positivos aumenta o sentimento de desgaste decorrente das atividades acadêmicas e, conseqüentemente, o aluno se torna mais descrente em relação ao que sua formação pode lhe proporcionar. Já a utilização dessas estratégias aumenta a percepção de competência profissional. Nesse sentido, o estudante ao organizar-se frente aos estressores e ver nestes oportunidades desafiadoras, que lhe proporcionem crescimento, eleva sua auto-eficácia profissional (Salanova, Bresó e Schaufeli, 2005). Esta questão também pode estar relacionada à cultura disseminada em um curso de Psicologia, que é de reflexão e análise de situações e sentimentos relacionadas às experiências de vida, suas e dos outros. Dentre os motivos que levam os estudantes a optar pelo curso, está o desejo de compreender e ajudar o ser humano (Campos, Souza, Catão e Campos, 1996; Magalhães, Stralio, Keller e Gomes, 2001).

Já a maior frequência de utilização de  *coping*  moderado diminui o desgaste emocional. Esperar a oportunidade apropriada para agir, restringindo a impulsividade, contribui para um melhor manejo dos estressores acadêmicos.

As estratégias de suporte social emocional e instrumental aumentam a Exaustão Emocional. No curso de Psicologia é bastante utilizada, seja em sala de aula como em atividades práticas, a atividade de supervisão. Nesse sentido, estar constantemente sendo avaliado, tendo expostas suas dificuldades e sentimentos podem ocasionar elevação da dimensão de desgaste emocional. Também pode indicar um estressor acadêmico institucional decorrente de um deficiente suporte social e instrumental.

Quanto maior o foco na emoção, o comportamento descomprometido e o desengajamento mental e o uso de substâncias, maior é o sentimento de Exaustão Emocional e Descrença e menor é a dimensão de Eficácia Profissional. Assim, o estudante ao focalizar-se na experiência de estresse, ventilando sentimentos negativos, desistindo de atingir suas metas e utilizando outras atividades para se distanciar dos estressores faz com que os estressores se acumulem e não gerem retorno em termos de confiança na formação com reflexos importantes no sentimento de auto-eficácia.

Já a estratégia de negação aumenta o sentimento de Descrença. O estudante ao negar o estressor, no sentido de recusa em acreditar na sua existência, ou agindo como se esse não fosse real, não atua sobre o mesmo e, portanto, distancia-se do estudo, da aprendizagem e do crescimento.

O estudo aponta para um quadro complexo de estratégias de enfrentamento que podem prevenir ou ocasionar Burnout no grupo de estudantes de Psicologia. A utilização de estratégias de  *coping*  ativo, planejamento,  *coping*  moderado e reinterpretação positiva e crescimento podem prevenir a síndrome. Já as estratégias de foco na emoção, comportamento descomprometido, negação, desengajamento mental e uso de substâncias, podem levar à SB ainda no processo de formação de profissionais da Psicologia. Evidentemente, é preciso considerar que muitas das estratégias associadas

---

às três dimensões referem-se a contingências da vida estudantil. No entanto, é possível pensar que algumas dessas formas de lidar com situações estressantes podem já indicar um repertório a ser levado para a prática do aluno como profissional de saúde. Certamente há necessidade de aprofundamento dos resultados obtidos, uma vez que a literatura ainda é bastante restrita sobre o Burnout com esta população. Assim, sugere-se a realização de novos estudos, com outros delineamentos e variáveis, tendo em vista que os mesmos não podem ser generalizados. Trata-se de resultados referentes somente ao grupo investigado.

Porém, os resultados encontrados sinalizam a importância de intervenções que atuem sobre os alunos que utilizam estratégias pouco saudáveis. Possivelmente este seja um caminho mais efetivo em termos de prevenção primária da síndrome em futuros psicólogos.

Segundo Misra (2000), é importante o reconhecimento por parte da comunidade universitária dos estressores acadêmicos para que se possa auxiliar o aluno no desenvolvimento de técnicas e atitudes para melhor lidar com os estressores de forma mais efetiva. Ações neste campo devem contemplar revisão de estratégias de apoio necessárias para a formação do estudante. A partir destas questões, pode-se avançar na elaboração de ações de atendimento, de forma contextualizada, da relação estudante-ensino com vistas à melhoria da qualidade de vida do aluno e dos contextos onde o psicólogo exercerá sua profissão.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agut, S.; Grau, R. & Beas, M. (2002). Burnout en mujeres: Un estudio comparativo entre contextos de trabajo y no trabajo. *Ansiedad y Estrés*, 7 (1), 79-88.
- Balogun, J.; Helgemoe, S.; Pelegri, E. & Hoerberlein, T. (1995). Test-retest reliability of a psychometric instrument designed to measure physical therapy student's Burnout. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 667-672.
- Baptista, M.N.; Yoshimoto, L.W.; Monello, M.R.; Baptista, R.A.W. & Berti, A.A. (1998). Nível e fontes de estresse em alunos de Psicologia. *Psico-USF*, 3 (1), 61-76.
- Campbell, R.L & Svenson, L.W. (1992). Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 552-554.
- Campos, L.F.L.; Souza, K.C.C.; Catão, E.C. & Campos, P.R. (1996). Fatores motivacionais na escolha de abordagens teóricas em Psicologia clínica. *Estudos de Psicologia*, 1 (13), 41-54.
- Carlotto, M. S. & Câmara, S.G. (2006). Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory. Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. *Psico-USF*, 11 (2), 167-173.
- Carlotto, M.S.; Câmara, S.G. & Borges, A.B. (2005). Predictores del Síndrome de Burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Diversitas Perspectiva en Psicología*, 1 (2), 195-205.
-

- 
- Carlotto, M.S. & Gobbi, M.D. (1999). Síndrome de Burnout: Um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? *Alethéia*, 10, 103-104.
- Carlotto, M.S.; Nakamura, A.P. & Câmara, S.G. (2006). Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. *Psico - PUCRS*, 37 (1), 57-62.
- Carver, C.S.; Sheir, M.F. & Weintraub, B. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cushway, D. (1992). Stress in clinical psychology trainees. *British Journal of Clinical Psychology*, 37, 337-341.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (3), 219-239.
- Franco, S.L.R. (2001). Estudantes de Psicologia, eficácia adaptativa e a psicoterapia como medida preventiva em saúde mental. *Mudanças – Psicoterapia e Estudos Psicossociais*, 9 (16), 41-63.
- Gan, Y.; Shang, J. & Zhang, Y. (2007). Coping, flexibility and locus of control as predictors of Burnout among Chinese college students. *Social Behavior and Personality*, 35 (8), 1087-1098.
- 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. *Psicología em Estudo*, 7 (1), 3-10.
- Gil-Monte, P.R.(2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madri: Pirâmide.
- Grimes, D.A. & Shulz, K.F. (2002). An overview of clinical research: The lay of the land. *The Lancet*, 359, 57-61.
- Harrison, B.J. (1999). Are you to burn out? *Fund Raising Management*, 30 (3), 25-28.
- Hernández, Z.G.L.; Olmedo, C.E. & Ibáñez, I. (2004). Estar quemado (Burnout) y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4 (2), 323-336.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Magalhães, M.; Straliootto, M.; Keller, M. & Gomes, W. B. (2001). Eu quero ajudar as pessoas: a escolha vocacional da Psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 21 (2), 10-27.
- Martinez, I.M. & Marques Pinto, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*, 21, 21-30.
- Martínez, I.M.M.; Pinto, A.M. & Silva, A.L. (2000). Burnout em estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 35, 151-167.
- Martín-Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
-

- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice - Hall.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C.; Jackson, S.E. & Leiter M.P. (Orgs.) (1996). *Maslach Burnout Inventory. Manual* (3<sup>rd</sup> ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C.; Schaufeli, W.B. & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Mattlin, J.A.; Wethington, E. & Kessler, R.C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 103-122.
- Mearns, J. & Cain, J.E. (2003). Relationships between teacher's occupational stress and their burnout and distress: roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress and Coping*, 16 (1), 71-82.
- Ministério da Saúde (1997). Conselho Nacional de Saúde. *Diretrizes e normas para pesquisa envolvendo seres humanos. Resolução CNS 196/196*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Nogueira-Martins, M. C. F. (2002). *Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Pretorius, T.B. (1994). Using the Maslach Burnout Inventory to assess educators' burnout at a university in South Africa. *Psychological Reports*, 6, 75-81.
- Rodríguez-Marín, J. (1995). *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis.
- Salanova, M.; Bresó, E. & Schaufeli, W.B. (2005). Hacia un modelo espiral de las creencias de eficacia en el estudio del burnout y del engagement. *Ansiedad y Estrés*, 11 (2-3), 215-231
- Savóia, M.G.; Santana, P. & Mejias, N. (1996). Adaptação do Inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus para o português. *Revista de Psicologia da Universidade de São Paulo*, 7(1), 183-201.
- Schaufeli, W.B.; Martinez, I.M.; Pinto, A.M.; Salanova, M. & Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students. *A Cross National Study*, 33 (5), 464-481.
- Schaufeli, W.B.; Leiter, M.P.; Maslach, C. & Jackson, S.E. (1996). The MBI - General Survey. In: C. Maslach; S.E. Jackson & M. P. Leiter, *The Maslach Burnout Inventory - Test manual* (3<sup>rd</sup> ed.; pp.19-26). Palo Alto, CA.: Consulting Psychologist Press.

Recebido em 12/06/08

Revisto em 09/10/08

Aceito em 15/10/08