



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE – PB
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E APLICADAS
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E ECONOMIA
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO**

WANESSA KARLA GOMES SEVERO

**SÍNDROME DE BURNOUT EM ALUNOS DA PÓS GRADUAÇÃO EM
ENGENHARIA QUÍMICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA
GRANDE – CAMPUS I**

**CAMPINA GRANDE - PB
2018**

WANESSA KARLA GOMES SEVERO

**SÍNDROME DE BURNOUT EM ALUNOS DA PÓS GRADUAÇÃO EM
ENGENHARIA QUÍMICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA
GRANDE– CAMPUS I**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Administração da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do título de Bacharel em Administração.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Larissa Ataíde Martins Lins Bezerra.

**CAMPINA GRANDE - PB
2018**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S498s Severo, Wanessa Karla Gomes.
Síndrome de Burnout em alunos da pós graduação em engenharia química da Universidade Federal de Campina Grande - Campus I [manuscrito] / Wanessa Karla Gomes Severo. - 2018.
38 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, 2018.
"Orientação : Profa. Dra. Larissa Ataíde Martins Lins Bezerra, Coordenação do Curso de Administração - CCSA."
1. Síndrome de Burnout. 2. Doença ocupacional. 3. Discentes pesquisadores. 4. Doença psíquica. 5. Estresse laboral. I. Título

21. ed. CDD 363.11

WANESSA KARLA GOMES SEVERO

**SÍNDROME DE BURNOUT EM ALUNOS DA PÓS GRADUAÇÃO EM
ENGENHARIA QUÍMICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA
GRANDE- CAMPUS I**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Administração da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do título de Bacharel em Administração.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Larissa Ataíde Martins Lins Bezerra.

Aprovada em: 03/12/2018

BANCA EXAMINADORA

Larissa Ataíde Martins Lins Bezerra

Prof^ª. Dr^ª. Larissa Ataíde Martins Lins Bezerra.
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Kaline Di Pace Nunes

Prof^ª. Me. Kaline Di Pace Nunes
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)
União de Ensino Superior de Campina Grande (UNESC)

Joyce Aristercia Siqueira Soares

Prof^ª. Me. Joyce Aristercia Siqueira Soares
Faculdade Rebouças de Campina Grande
Universidade Federal de Campina Grande (UFCG)

À memória da minha mãe, minha grande amiga,
incentivadora e exemplo de garra em todos os âmbitos
de sua breve passagem aqui na terra, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Foram muitos os altos e baixos ao longo deste percurso, vitórias e derrotas, alegrias e tristezas, algumas lágrimas mas principalmente garra e muito esforço, porque afinal de contas cá estou realizando mais um sonho. Terminei assim esta etapa, onde ultrapassei muitos desafios e superei medos, com o sentimento de dever cumprido. Para que isto tudo fosse possível não posso deixar de agradecer àqueles que sempre me apoiaram:

A Deus, por ser essencial em minha vida, pela sua presença constante sem que eu precise pedir, autor de meu destino, socorro presente na hora da angústia. E quantas angústias!

Ao meu grande e eterno amor, minha mãe Lucia, que partiu me deixando órfã do bem mais precioso: o verdadeiro amor! Porém deixou como exemplo sua garra sempre lutando por seus ideais e muita força para nos mostrar sempre alegria mesmo que a vida lhe acometesse a dias tão duros. Precisaria de um livro pra te agradecer.

Ao meu pai Nequinho e aos meus irmãos Milena e Vinícius, por serem meu porto seguro. Vocês são o motivo pra eu continuar trilhando meus caminhos. E ao meu avô Antônio, que na inocência dos seus 88 anos, me faz sentir amada e me arranca várias gargalhadas. Eu irei suportar todas as dores enquanto tiver vocês para eu proteger.

Ao meu outro anjo, vovó Sininha, que era minha segunda mãe e também partiu de forma dolorosa, mas seus cuidados e amor para comigo, estão sempre na minha memória e no meu coração.

A Prof^a. Dr^a. Larissa Ataíde, um ser de luz, a qual sem conhecer, fui guiada por Deus para escolhê-la como orientadora. Sua competência, profissionalismo e espiritualidade me encorajaram a seguir em frente quando as adversidades da vida tentaram me sufocar e desistir de mais um sonho.

As minhas colegas de curso Wyamma e Teresinha por todos os momentos vividos com vocês, pelo apoio, incentivo, torcida, conselhos, alegrias compartilhadas, conquistas alcançadas e acima de tudo pelo companheirismo não só na vida acadêmica, como também, na vida pessoal.

Ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia Química da Universidade Federal de Campina Grande pela oportunidade de realizar esta pesquisa na instituição, colaborando e contribuindo com os dados, sem os quais este trabalho não seria possível.

A todos os professores do curso de Administração que contribuíram direta e indiretamente para minha formação ética e profissional.

A todos os funcionários desta Universidade, em especial aos do Departamento de Administração, ressaltando a secretária Sonally por seus serviços prestados com agilidade e simpatia.

As avaliadoras Prof^a. Me. Kaline Di Pace Nunes e Prof^a. Me. Joyce Aristercia Siqueira Soares pela honra e presteza de participarem da banca e pela certeza das suas valiosas contribuições para melhoria deste TCC.

A todos que de alguma forma contribuíram para a realização desta pesquisa, que torceram e oraram por mim.

E aos que duvidaram da minha capacidade em realizar mais este sonho. Esse é apenas mais um. Muitos outros estão por vir.

“Não há céu sem tempestades, nem caminhos sem acidentes. Só é digno do pódio quem usa as derrotas para alcançá-lo. Só é digno da sabedoria quem usa as lágrimas para irrigá-la. Os frágeis usam a força; os fortes, a inteligência. Seja um sonhador, mas una seus sonhos com disciplina, pois sonhos sem disciplina produzem pessoas frustradas. Seja um debatedor de ideias. Lute pelo que você ama.”

Augusto Cury

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
2.1	Síndrome de Burnout.....	11
2.2	Números pelo Mundo.....	15
3	METODOLOGIA.....	16
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
5	CONCLUSÃO.....	25
	REFERÊNCIAS.....	27
	ANEXO A: QUESTIONÁRIO.....	30
	ANEXO B:RELATO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT.....	32
	ANEXO C: RELATO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT.....	34
	ANEXO D: RELATO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT.....	35

SÍNDROME DE BURNOUT EM ALUNOS DA PÓS GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA QUÍMICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE– CAMPUS I

Wanessa Karla Gomes Severo*

RESUMO

O presente estudo científico embasou-se na investigação e identificação das vivências subjetivas de sofrimento psíquico nos alunos do Programa de Pós Graduação em Engenharia Química da Universidade Federal de Campina Grande – Campus I e na sua intrínseca relação com a Síndrome de *Burnout*. A escolha temática originou-se das dificuldades observadas no cotidiano desses profissionais, frente às inúmeras exigências que lhes são impostas e as reais condições laborais oferecidas, cada vez mais contraditórias e complexas. O exagero e a exacerbação de tarefas acadêmicas, aliados à conciliação de estudo e trabalho, podem levar estudantes a apresentarem alguns sintomas da Síndrome de *Burnout*. Dessa forma, consolidou-se como uma abordagem de extrema relevância, uma vez que, vulneráveis às contínuas adversidades, vêm abalada sua resistência emocional, comprometendo a praxis pedagógica e proporcionando o aparecimento do *Burnout* que corresponde a uma síndrome ocupacional, onde há o esgotamento das energias vitais, provocado pelo desgaste diário ao qual é submetido através do envolvimento interpessoal empreendido. Para tanto, foi realizada uma investigação descritivo-interpretativa, de cunho quanti-qualitativo, utilizando o instrumento MBI-ED (*Maslach Burnout Inventory Educators Survey*), conceituado um dos melhores para detectar o grau de *Burnout* nos profissionais da área. A população dos 119 discentes ativos participaram da avaliação. Foi observada a prevalência expressiva da Síndrome de *Burnout* entre os pós-graduandos de Engenharia Química da UFCG o que gera alerta sobre as condições de trabalho e saúde psíquica desses profissionais.

Palavras-Chave: Discentes. Pós-graduação. Síndrome de *Burnout*.

* Aluna de Graduação em Administração na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.
Email: wanessakarla1@hotmail.com

BURNOUT SYNDROME IN STUDENTS OF THE POST GRADUATION IN CHEMICAL ENGINEERING OF THE FEDERAL UNIVERSITY OF CAMPINA GRANDE- CAMPUS I

Wanessa Karla Gomes Severo[†]

ABSTRACT

The present scientific study was based on the investigation and identification of the subjective experiences of psychic suffering in the students of the Graduate Program in Chemical Engineering of the Federal University of Campina Grande - Campus I and in its intrinsic relation with the Burnout Syndrome. The thematic choice originated from the difficulties observed in the daily life of these professionals, faced with the numerous demands imposed on them and the real working conditions offered, increasingly contradictory and complex. The exaggeration and exacerbation of academic tasks, allied to the conciliation of study and work, may lead students to present some symptoms of Burnout Syndrome. Thus, it was consolidated as an extremely relevant approach, since, vulnerable to the continuous adversities, its emotional resistance has been shaken, compromising pedagogical praxis and providing the appearance of burnout that corresponds to an occupational syndrome, where there is the exhaustion of the vital energies, caused by the daily wear and tear to which it is subjected through the interpersonal involvement undertaken. A descriptive-interpretive, quantitative-qualitative study was performed using the Maslach Burnout Inventory Educators Survey (MBI-ED), one of the best to detect the degree of burnout in the professionals in the area. A sample of 119 students participated in the evaluation. It was observed the expressive prevalence of Burnout Syndrome among graduate students of Chemical Engineering of the UFCG, which generates an alert about the working conditions and psychic health of these professionals.

Key - words: Students. Post graduate. Burnout syndrome.

[†] Aluna de Graduação em Administração na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.
Email: wanessakarla1@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

A síndrome de *Burnout* caracteriza-se como um processo de resposta à sobrecarga proveniente do ambiente ocupacional que resulta no esgotamento do indivíduo. Ocorre, assim, a deterioração da relação fundamental que a pessoa tem com sua ocupação, levando à redução no desempenho laboral, nas relações interpessoais, no comprometimento organizacional e a um declínio na saúde (MASLACH, LEITER e JACKSON, 2012; SINGH, SUAR e LEITER, 2011).

Nos últimos anos a relação entre estresse ocupacional e saúde mental dos trabalhadores tem sido pesquisada devido aos níveis alarmantes de incapacidade temporária, absenteísmo, aposentadorias precoces e riscos à saúde associados à atividade profissional (MORENO *et al.*, 2011). O entendimento dessa doença complexa, entre os alunos de pós-graduação é possível a partir da investigação dos fatores potencialmente estressores presentes nos ambientes acadêmicos, que fazem com que o trabalho seja realizado sob condições adversas à saúde física e mental dos estudantes.

Sua importância é crescente e cada vez mais reconhecida como um problema social por pesquisadores que tentam estudá-la em busca de melhor compreender seu conceito, suas causas e consequências, visando, com isso, lidar, conter e combater sua ocorrência. Este reconhecimento, atualmente, ultrapassa as fronteiras de seu país de origem, os Estados Unidos, e passa a adquirir importância mundial (SCHAUFELI, LEITER e MASLACH, 2009).

A síndrome de *Burnout* foi, por muito tempo, relacionada exclusivamente ao processo de trabalho, sobretudo entre profissionais que possuem elevado contato interpessoal. Todavia, com a ampliação das pesquisas sobre este fenômeno, avaliou-se que o conceito é aplicável a outros contextos ocupacionais, neste caso, estudantes que vivenciam o ambiente acadêmico, visto que estão inseridos em uma estrutura organizacional cujas atividades estão estabelecidas e direcionadas de maneira coerciva para um objetivo específico: adquirir um grau acadêmico (SCHAUFELI e TARIS, 2005).

Há uma crescente invocação por ajuda partindo de estudantes de pós-graduação que lutam contra problemas de saúde mental significativos no mundo. Entre as constatações, a de maior impacto se refere à incidência de depressão e ansiedade entre pós-graduandos. De acordo com o estudo, esses estudantes têm seis vezes mais chance de experimentar depressão e ansiedade do que a população em geral (RONCOLATO, 2018).

As causas da sobrecarga e esgotamento entre pós-graduandos relacionam-se aos altos níveis de exigência acadêmica pertinentes às complexas funções de ensinar, pesquisar e publicar (KERNAN, BOGART e WHEAT, 2011).

Quando não conduz ao abandono do curso, a falta de adaptação a essa realidade pode gerar sofrimento mental, dificuldades com o sono, problemas de saúde - de ordem física ou psicológica-, uso de substâncias psicoativas e, até mesmo, o suicídio. (SEEMAN e HOUSE, 2015). Diante dessa problemática, surge a seguinte indagação: como identificar a síndrome de *Burnout* nos estudantes de pós-graduação de engenharia química da UFCG, frente às pressões no ensino, pesquisa e publicação?

Perante o exposto, reiterou-se a necessidade de conhecer a realidade vivenciada pelos colegas de pesquisa, afim de levantar questionamentos para investigar o estresse laboral e a vulnerabilidade ao *Burnout*, assim como sugerir estratégias organizacionais e individuais de enfrentamento para melhoria do ambiente de trabalho e conseqüentemente, do indivíduo.

1 1 OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Investigar a ocorrência da síndrome de *Burnout* entre mestrandos e doutorandos do Programa de Pós-Graduação em Engenharia Química da Universidade Federal de Campina Grande – Campus I.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconhecer os aspectos que promovem o sofrimento psíquico;
- Verificar a presença da síndrome de *Burnout* nos estudantes de pós-graduação em Engenharia Química da UFCG – Campus I;
- Analisar suas interferências frente ao desempenho dos pesquisadores;
- Propor soluções para evitar ou melhorar a qualidade de vida dos pesquisadores;

Para oferecer subsídios a essa discussão, inicialmente serão apresentadas as bases teóricas relativas a cada constructo para utilização no estudo empírico. Em seguida, comentam-se os indícios teóricos sobre a síndrome de *Burnout*. Os tópicos seguintes apresentam os aspectos metodológicos da pesquisa de campo e a discussão dos resultados, encerrando com as considerações finais

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Síndrome de *Burnout* (SB)

Burnout é um tipo de estresse ocupacional que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado em uma relação de atenção direta, contínua e altamente emocional (MASLACH e JACKSON, 1981; LEITER e MASLACH, 1988; VANDERBERGHE e HUBERMAN, 1999; MASLACH e LEITER, 1999). As profissões mais vulneráveis são geralmente as que envolvem serviços, tratamento ou educação (MASLACH e LEITER, 1999).

O termo *burnout*, que só se aplica no ambiente laboral, foi criado pelo psicanalista americano Herbert Freudenberger em 1974 para descrever o adoecimento que observou em si mesmo e em colegas (CODO e VASQUES-MENEZES, 1999).

Essa síndrome é considerada por França e Rodrigues (1999) como uma resposta emocional a situações de estresse crônico em função de relações intensas em situações de trabalho com outras pessoas. É constituída por três dimensões identificadas por MASLACH, SCHAUFELI, e LEITER, 2001: a exaustão emocional, caracterizada por cansaço extremo e sensação de falta de disposição para enfrentar o dia de trabalho; a despersonalização, que se refere à adoção de atitude de insensibilidade ou hostilidade em relação às pessoas que receberão o serviço/cuidado; e a perda da realização profissional, que se traduz em sentimentos de incompetência e de frustração pessoal e profissional. Então compreendemos que *burnout* não é um problema do indivíduo, mas uma experiência individual específica do contexto do trabalho (BENEVIDES-PEREIRA, 2002; MASLACH, SCHAUFELI e LEITER 2001; CARLOTTO e GOBBI, 2000; VIEIRA, 2010).

O processo de desenvolvimento de *Burnout* é individual e sua evolução pode levar anos e até mesmo décadas (RUDOW, 1999). Seu surgimento é paulatino, cumulativo, com

incremento progressivo em severidade (FRANÇA, 1987), não sendo percebido em sua fase inicial pelo indivíduo, que, geralmente, se recusa a acreditar estar acontecendo algo errado com ele (DOLAN, 1987; FRANÇA, 1987; RUDOW, 1999). Tais aspectos conduzem o profissional à alienação, desumanização e apatia, além de causarem problemas de saúde, absenteísmo e pensamentos de abandono da profissão (SILVA e ALMEIDA, 2011).

A Lei nº 3048/99, da Previdência Social, considera a síndrome do esgotamento profissional ou Síndrome de *Burnout* como doença do trabalho (MORENO *et al.*, 2011).

De forma geral, a SB tem sido considerada um problema social de grande relevância e estudada em diversos países, principalmente, devido à sua vinculação com altos custos organizacionais (CARLOTTO, 2010). O Conselho Superior da Justiça do Trabalho (CSJT) considera que a Síndrome de *Burnout* é considerada como a "doença do século", em razão do estresse que pesa sobre o profissional da sociedade moderna. Como não poderia deixar de ser, a Síndrome de *Burnout* têm sido objeto de inúmeras ações trabalhistas. Os profissionais, muitas vezes os mais dedicados, após ficarem doentes, esgotados, ou mesmo totalmente incapacitados para o trabalho, procuram a Justiça pretendendo receber dos empregadores indenização pelos prejuízos decorrentes dos elevados níveis de pressão e estresse aos quais foram submetidos em sua lida diária (ALVARENGA, 2018).

A síndrome de *Burnout* foi, por muito tempo, relacionada exclusivamente ao processo de trabalho, sobretudo entre profissionais que possuem elevado contato interpessoal. Todavia, com a ampliação das pesquisas sobre este fenômeno, avaliou-se que o conceito é aplicável a outros contextos ocupacionais, neste caso, estudantes que vivenciam o ambiente acadêmico, visto que estão inseridos em uma estrutura organizacional cujas atividades estão estabelecidas e direcionadas de maneira coerciva para um objetivo específico: adquirir um grau acadêmico.

Geralmente os estudos de *Burnout* têm se focado em variáveis organizacionais e contextuais. No entanto, pesquisadores sugerem que não necessariamente altos níveis de estresse levam o sujeito a desenvolver *Burnout*. Há pessoas que obtêm sucesso diante de determinados estressores e outras que se fragilizam e se tornam vulneráveis a desenvolver a síndrome (SCHAUFELI e TARIS, 2005).

Entre estudantes, a síndrome de *Burnout* define-se como um processo constituído por três dimensões: exaustão emocional, entendida pelo sentimento de estar exausto pelas demandas do estudo; despersonalização, caracterizada por atitudes de distanciamento do trabalho escolar e reduzida eficácia acadêmica, explicada pela percepção de ser incompetente como estudante (SCHAUFELI *et al.*, 2002).

No Brasil, segundo estudo da Escola de Economia de Londres de 2016, a depressão no trabalho faz o país perder US\$ 63,3 bilhões anualmente, o que faz dele o segundo pior do ranking, atrás apenas dos EUA, onde o estresse no trabalho é considerado um problema de saúde pública (ANAMT, 2018).

O prejuízo não está ligado somente à queda de produtividade – problema chamado de “presenteísmo”, quando a pessoa esgotada está presente, mas mentalmente incapaz de realizar suas funções –, mas à ausência do funcionário que se afasta do trabalho por licença médica motivada por depressão, ou “absenteísmo”. Só em 2016, foram 75,3 mil afastamentos desse tipo registrados pela Previdência Social no Brasil (ANAMT, 2018).

A patologia pode incluir em sua definição: comportamentos de incapacidade de envolvimento emocional; pouca realização profissional; depressão; irritabilidade; comportamento frio e impessoal; e comprometimento da realização das atividades do trabalho (DA SILVA *et al.*, 2015), assim como, a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, pessimismo, baixa autoestima, dor de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma e distúrbios gastrintestinais que são manifestações físicas que podem estar associadas à síndrome (BRUNA, 2018).

Os sinais e sintomas são os alertas que o corpo físico e mental emitem e que são visíveis, para quem presta atenção ao colega ou aos funcionários. Pode ocorrer a despersonalização pessoal visível através de atitudes cínicas frente às pessoas, o excessivo distanciamento, silêncio, entre outros. Pode haver aumento do consumo de café, álcool, fármacos e drogas ilegais (SANTOS, 2018). O diagnóstico precisa considerar a história do funcionário e seu envolvimento e realização pessoal no trabalho (SANTOS, 2018).

Também pode ser estabelecido através de questionário (Ver Anexo A) baseado na Escala *Likert* que também ajuda a estabelecer o diagnóstico médico mais completo (SANTOS, 2018).

O tratamento para Síndrome de *Burnout* deve ser orientado por um psicólogo ou psiquiatra e, normalmente, é feito através da combinação de medicamentos e terapias durante 1 a 3 meses. A psicoterapia aliada à reeducação em relação à forma de trabalhar tem se mostrado a melhor forma de tratamento. Os medicamentos podem ser úteis para aliviar os sintomas, caso necessário (PEREIRA, 2018).

Existem diversas práticas que podem ser aplicadas no dia a dia para evitar o esgotamento do trabalho. Confira quais são elas e o motivo pelo qual a realização de cada uma pode ser importante.

Segundo GIL-MONTE, 2003, as estratégias de prevenção e tratamento do *Burnout* podem ser agrupadas em três categorias: individuais, grupais e organizacionais:

- A) Estratégias individuais: referem-se à formação em resolução de problemas, assertividade, e gestão do tempo de maneira eficaz;
- B) Estratégias grupais: consistem em buscar o apoio dos colegas e supervisores. Deste modo, os indivíduos melhoram as suas capacidades, obtêm novas informações e apoio emocional, ou outro tipo de ajuda;
- C) Estratégias organizacionais: muito importantes porque o problema está no contexto laboral, consistem no desenvolvimento de medidas de prevenção para melhorar o clima organizacional, tais como programas de socialização para prevenir o choque com a realidade e implantação de sistemas de avaliação que concedam aos profissionais um papel ativo e de participação nas decisões laborais.

Muitos departamentos de RH, sabendo que os funcionários estão se sentindo estressados, oferecem programas de bem-estar para combater o estresse - geralmente por meio de uma alimentação saudável, exercícios ou atenção plena. Embora saibamos que o estresse crônico não é bom para os funcionários, as iniciativas de bem-estar da empresa não são o principal meio de responder a esse estresse. Embora as iniciativas de bem-estar possam ser úteis, uma alavanca muito maior é o próprio trabalho. O RH deve trabalhar com os gerentes da linha de frente para monitorar o nível de demandas que eles colocam nas pessoas, bem como o equilíbrio entre demandas e recursos. Quanto maior o trabalho, maior a necessidade de suporte, reconhecimento ou oportunidades de recuperação dos funcionários (SEPPALA e MOELLER, 2018).

Algumas instituições, alarmadas pelas taxas de depressão e *Burnout* acadêmicos, têm desenvolvido programas de variada abrangência com vistas à melhora da qualidade de vida de seus alunos. Há projetos bastante abrangentes e sofisticados, como o da Universidade de Vanderbilt (Nashville, nos Estados Unidos), onde diversos programas de inclusão no âmbito comunitário, recreação e suporte psicossocial são fomentados, com resultados até agora

favoráveis. Na Faculdade de Medicina da USP, os alunos da graduação já de longa data vêm sendo assistidos por um programa de mentoria que visa contemplar essa ideia. Recentemente, estamos com uma intervenção piloto na residência de psiquiatria, onde supervisores dos residentes têm encontros informais regulares com pequenos grupos de residentes no intuito de promover identificação e empatia entre e com os colegas mais jovens (SALLET, 2018).

Segundo França e Rodrigues (1997), a prevenção da Síndrome de *Burnout* consistiria em aumentar a variedade de rotinas, para evitar a monotonia, prevenir o excesso de horas extras, dar o melhor suporte social às pessoas e melhorar as condições sociais e físicas de trabalho e investir no aperfeiçoamento profissional e pessoal dos trabalhadores.

Em uma perspectiva psicossocial, o *Burnout* tem sido entendido como o resultado de um contexto laboral desfavorável, de características individuais; dessa forma, as intervenções e os programas preventivos procuram enforçar programas centrados na resposta do indivíduo, onde consistem basicamente na aprendizagem, por parte do trabalhador, de estratégias de enfrentamento adaptativas frente às situações estressantes. Entre outros fatores, trata-se de modificar as condições ocupacionais, a percepção do trabalhador e a forma de enfrentamento diante de situações de estresse ocupacional (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

2.2 Números pelo Mundo

Mais de 2.200 estudantes de 26 países foram entrevistados, sendo 90% deles alunos de doutorado, e o restante de mestrado. A maior parte é composta de alunos das áreas de humanas (56%), seguidos de ciência e biologia (38%) e de engenharia (2%). A pesquisa mostra que 41% e 39% dos entrevistados apresentaram sinais de ansiedade e depressão, respectivamente, de nível moderado ou grave. Na população em geral, em média, esses índices são ambos de 6% (RONCOLATO, 2018).

No Brasil, de acordo com o psicólogo e pesquisador da PUC-SP Robson Cruz, há muito poucas estatísticas sobre a saúde mental dos universitários. Por outro lado, há cada vez mais notícias de psicopatologias nas nossas universidades. Em abril passado, uma notícia da Folha de São Paulo viralizou, ao relatar seis tentativas de suicídio entre alunos do curso de medicina da USP registradas só este ano. Segundo o professor de psiquiatria Francisco Lotufo Neto entrevistado na reportagem, o curso de medicina tem desde a graduação um peso psicológico muito grande, não apenas pela concorrência, mas também pelo contato constante com o sofrimento humano (Como sobreviver ao doutorado, 2017).

Durante a pós-graduação, Robson coloca os cursos de Humanidades como os maiores vilões. Isso porque o estudante desses cursos cobra demais seu desempenho na escrita, porque sente que tem que saber escrever. Além disso, há outros fatores que pesam: por experiência própria, eu diria que o aluno de humanas se isola muito durante a pesquisa. Em outros cursos é mais natural fazer parte de um grupo, uma equipe que faça trabalho de campo ou experimentos em laboratório, enquanto a maioria dos estudantes de humanas passa o tempo todo sentado na biblioteca sozinho (Como sobreviver ao doutorado, 2017).

Outro ponto que causa muito stress entre pós-graduandos é a relação com seus orientadores. Também em abril deste ano, a Associação Nacional de Pós-Graduandos (ANPG) publicou um texto sobre os principais problemas relatados por alunos sobre a orientação. O texto traz exemplos de abuso sofridos por alunos e lista “agressão verbal” e “rebaixamento da capacidade cognitiva” como as principais denúncias (Como sobreviver ao doutorado, 2017).

3 METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa calcada em um estudo descritivo, realizada por meio de levantamento (*Survey*) com abordagem metodológica quantitativa, etnográfica, exploratória de campo. Esse tipo de pesquisa procurou a frequência com que o evento ocorre, suas características, causas, natureza, relações com outros eventos e como este foi tratado, investigando assim a existência dos fatores indicativos da presença de *Burnout* entre as variáveis estabelecidas. A pesquisa também é considerada como qualitativa e quantitativa, pois proporciona a exposições de ideias sobre o tema e analisa as características de grupos de indivíduos mensurados por meio de variáveis quantificadas nos dados coletados (MARCONI; LAKATOS, 2009).

O estudo foi desenvolvido no Programa de Pós Graduação em Engenharia Química da Universidade Federal de Campina Grande – Campus I, com um universo atual de 119 alunos ativos, sendo 45 de mestrado e 74 de doutorado. O levantamento das características desse universo foi obtido a partir de um questionário de autoria própria (Ver anexo A) elaborado especificamente para este estudo com questões sociodemográficas e laborais adaptado à realidade pesquisada. A grande maioria respondeu em campo e os demais que não estavam presentes (seja por falta ou por não terem dedicação exclusiva nos laboratórios), responderam via e-mail.

Os dados foram coletados através de uma pesquisa de campo *in loco*, com aplicação de questionários sobre a síndrome de *Burnout*. Utilizou-se o instrumento de *Maslach Burnout Inventory* (MBI) elaborado por Maslach e Jackson (1986) (Ver anexo A). O inventário, traduzido e adaptado por Benevides-Pereira (2002), é auto-aplicado e totaliza 22 itens que avaliam as três dimensões de *Burnout*: Exaustão Emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional. Em sua versão americana, a frequência das respostas é avaliada por meio de uma escala de pontuação que varia de 0 a 6. Utiliza-se, então, 0 para “nunca”, 1 para “quase nunca”, 2 para “algumas vezes”, 3 para “regularmente”, 4 para “bastante vezes”, 5 para “quase sempre” e 6 para “sempre”.

Em relação à análise dos resultados, procedeu-se à categorização das respostas subjetivas da entrevista mediante a análise de conteúdo. No que diz respeito às questões objetivas, os dados foram tabulados, mensurados e analisados através da ferramenta Microsoft excel.

A seção a seguir apresenta a análise dos dados coletados na pesquisa de campo e a interpretação dos resultados. Inicialmente, tem-se a caracterização do Programa de Pós Graduação em Engenharia Química da UFCG, seguida pela apresentação dos resultados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Programa de Pós-Graduação em Engenharia Química (PPGEQ) da UFCG tem como objetivo formar mestres e doutores em Engenharia Química para atuação responsável nas áreas de ciência, educação e tecnologia, visando atender as necessidades da sociedade (instituição pública ou privada), sem perder de vista que ele é um componente desta sociedade e como tal deve agir com consciência e obedecendo a princípios éticos.

O programa é caracterizado por desenvolver pesquisas de natureza aplicada na solução de problemas da sociedade e da indústria. Está concentrado na área Desenvolvimento de Processos Químicos através de três linhas de pesquisa: Recursos Regionais e Meio Ambiente; Fenômenos de Superfície e Reações e Modelagem e Simulação.

As pesquisas são desenvolvidas pelos grupos de docentes e discentes em vários laboratórios instalados no campus. O PPGEQ conta ainda com uma Infraestrutura Computacional distribuída, Auditórios e Sala de Videoconferência. O programa possui também diversos acordos de cooperações internacionais ativos, bem como com grandes

empresas multinacionais. São 11 laboratórios destinados às pesquisas orientadas por 16 docentes permanentes e 6 colaboradores.

A pós-graduação em Engenharia Química é reconhecida pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e possui propostas curriculares com cargas horárias que variam entre 600 e 1.125 horas, divididas entre as disciplinas teórico - práticas e a elaboração da dissertação/tese. Para o pós-graduando obter o título acadêmico de mestre/doutor, deve, além de cursar a carga horária mínima, ser aprovado no exame de qualificação e na defesa.

Os discentes, em sua maioria, como mostra a Tabela 1, são do sexo feminino (57,98%), solteiros (80,67%), não possuem filhos (93,28%) e a idade abrange dos 23 anos para os mestrados até os 35 anos para os doutorandos. No que diz respeito ao vínculo institucional, a maioria dos discentes possuem dedicação exclusiva (69,75%) e desenvolvem suas atividades nos laboratórios específicos da área de pesquisa em uma carga horária média de 40 horas semanais.

Tabela 1: Características Sociodemográficas e de trabalho da amostra total.

Estado Civil	Percentual
Solteiro	80,67
Casado	19,33
Filhos	
Sim	6,72
Não	93,28
Sexo	
Feminino	57,98
Masculino	42,02
Reside	
Com os pais	34,45
Sozinho	7,56
Amigos	49,58
Família própria	8,41
Dedicação Exclusiva	
Sim	69,75
Não	30,25

Fonte: Dados da Pesquisa, 2018.

A Tabela 2 apresenta os dados da pontuação total adquirida pelos participantes através da escala de pontuação apresentada para responder ao Maslach Burnout Inventory (MBI). Analisando os dados escritos nesta Tabela, 94,46 % dos questionados, possuem enorme risco de *Burnout*. O restante, 5,04%, são alunos que iniciaram suas atividades da pós-graduação em menos de 1 ano, portanto ainda estão cumprindo as disciplinas obrigatórias do Programa, sendo assim, percebe-se que a problemática encontra-se ao dar início às pesquisas em laboratório.

Esses resultados são negativos em função de indicarem más condições gerais dos discentes para lidar com as demandas das pesquisas, com excessiva sobrecarga emocional. No entanto, percebe-se que há uma pequena porcentagem de participantes (5,04%) com um

grande risco de desenvolver a síndrome. Esses resultados são preocupantes e indicam um contexto de relativa vulnerabilidade de alguns alunos ao desenvolvimento do esgotamento profissional, salientando a importância de intervenções preventivas neste momento, a fim de evitar o agravamento dos riscos.

Tabela 2: Interpretação da pontuação do *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

Pontuação	Interpretação	Porcentagem
15-18	Nenhum sinal de <i>Burnout</i>	0
19-32	Pequeno sinal de <i>Burnout</i>	0
33-49	Você corre o risco de <i>Burnout</i>	0
50-59	Você corre um grande risco de <i>Burnout</i>	5,04
60-75	Você está com um enorme risco de <i>Burnout</i>	94,46

Fonte: Dados da Pesquisa, 2018.

A partir da observação das três dimensões que compõem a síndrome, descritas e avaliadas através dos questionários respondidos, pode-se constatar a existência de maior frequência de respostas positivas para a dimensão “esgotamento emocional”, com destaque para as questões: sinto que meu trabalho está me desgastando (97,48%), como representado no Gráfico 1, e sinto-me emocionalmente decepcionado com meu trabalho (82,35%), citando pensamentos como mudança de curso/área (48,74%), sentimento de que a pesquisa não tem importância (61,34%), frustração e insatisfação pela falta de orientação (38,65%), falta de estrutura (90,76%) e baixo estímulo (69,75%). Percebe-se assim que essas atividades demandam intenso esforço mental e muitas horas diárias de estudo (KERNAN, BOGART e WHEAT, 2011).

Gráfico 1: 1ª Dimensão da Síndrome de *Burnout* – Esgotamento Emocional

Fonte: Dados da Pesquisa, 2018.

Em relação à dimensão “realização pessoal” pode-se perceber pelas frequências das respostas, que os discentes sentem-se insatisfeitos com sua função social, pois as respostas se mantiveram positivas, acima de 89,92%, alegando continuar os estudos apenas pela importância financeira (74,79%) já que o mercado de trabalho não abre vagas para a profissão e pela expectativa de um futuro promissor como professor universitário (42,86%). Portanto, o trabalho geralmente é realizado sob alguns fatores potencialmente estressores, tais como: baixa remuneração, escassos recursos materiais e didáticos, classes superlotadas, tensão na relação com orientadores, excesso de carga horária, inexpressiva participação nas políticas e no planejamento institucional e falta de segurança no contexto escolar (SILVA e CARLOTTO, 2003).

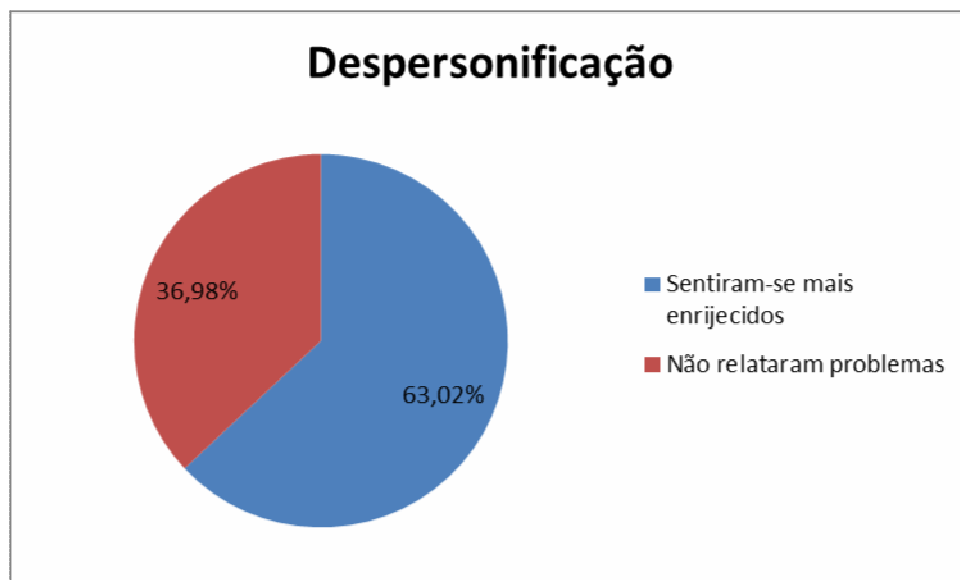
Gráfico 2: 2ª Dimensão da Síndrome de *Burnout* – Realização Pessoal.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2018.

Quanto à dimensão “despersonalização” duas questões foram mais citadas como comuns: sinto que me tornei mais duro (a) com as pessoas, desde que comecei este trabalho (63,02%), e fico preocupado (a) que este trabalho esteja me enrijecendo emocionalmente (59,66%).

Gráfico 3: 3ª Dimensão da Síndrome de *Burnout* – Despersonalização.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2018.

Os resultados obtidos permitem algumas considerações importantes, tais como:

Com relação às três dimensões de *Burnout* em separado, os resultados indicam que nesta população há uma presença significativa de risco alto para a Síndrome, pois essa é indicativa quando na amostra ocorrem médias elevadas em exaustão emocional (EE – 90,34%) em despersonalização (DE – 61,34%) e em realização profissional (RP – 83,19%).

É possível verificar que a maioria dos participantes, independente de gênero, encontra-se com risco para *Burnout*. Aspectos como sexo, estado civil, filhos e moradia não apresentaram associação com grau de severidade do *Burnout*, corroborando com os resultados apontados por RUVIARO e BARDAGI, 2010 e NOGUEIRA, 2007.

É importante destacar que os alunos que não relataram problemas ou pouco relataram, estão no primeiro ano de suas atividades acadêmicas e ainda não tiveram contato com a pesquisa, apenas com as disciplinas obrigatórias da pós-graduação.

As consequências do *Burnout* têm efeitos negativos para a organização de ensino, para o indivíduo e sua profissão. O profissional discente lida com grandes contingentes de pessoas,

em atividades envolvendo grupos que exigem complexidade de ações e agilidade de pensamentos, para a tomada de atitudes proativas que permitam o desenvolvimento de seus projetos.

A busca constante por resultados nas pesquisas, tendo como principal dificuldade relatada pelos participantes (71,43%) como a falta de estrutura (equipamentos quebrados, falta de reagentes, limitação de análises, falta de parcerias, falta de orientação) tem levado a classe a mudanças de hábitos que sobrecarregam seu dia-a-dia de trabalho e obrigações na busca de novos métodos que se encaixem com a estrutura disponibilizada ou em busca de parcerias em outras universidades e empresas. As atividades muitas vezes são prolongadas ao lar para que o tempo perdido na busca e espera das análises, não afetem o prazo final de cada atividade, sofrendo assim um desgaste físico e psicológico ao tentar suprir determinadas demandas.

Os discentes com desgaste emocional declararam por meio de conversas informais o reconhecimento que necessitam de ajuda profissional, porém a instituição não oferece atendimento psicológico para os pós-graduandos, visto que os mesmos recebem ajuda financeira do governo federal. Declaram que o tratamento particular fica fora do padrão socioeconômico que a bolsa oferece para os gastos básicos de sobrevivência.

77,31% dos alunos relatam que não têm vez nem voz para serem ouvidos e aplicar estratégias de enfrentamento individuais como: autocontrole; suporte social; melhor administração do tempo; resolução de problemas e reavaliação positiva de fatores que podem amenizar os sinais e sintomas de *Burnout*.

Diante desse contexto, sugere-se estratégias coletivas, tais como:

- Criação de grupos de auto-ajuda para compartilhar sobre as dificuldades inerentes à vida acadêmica;
- Incentivar professores a desenvolverem grupos de extensão para acolher os alunos que estão propensos à síndrome, proporcionando também atividades recreativas e sessões de relaxamento;
- Propor a redução da carga horária in loco já que a pesquisa é sempre interferida pelos assuntos citados anteriormente, atrapalhando outras atividades de âmbito social e até mesmo a concentração para estudar pra concursos ou se preparar para um novo emprego. Isso se soma a constatação deste estudo ter encontrado esgotamento emocional acima da média e os

discentes referirem que se sentem esgotados, após a jornada e que esse processo causa desgaste.

Vale salientar que, atrelado às estratégias coletivas a serem desenvolvidas no ambiente de trabalho, adquirir hábitos de vida saudáveis, como praticar exercícios físicos regularmente, dormir bem, manter uma dieta equilibrada e usufruir do lazer são itens necessários para diminuir os efeitos do estresse profissional. Essas medidas podem prevenir o aparecimento da síndrome, ao proporcionar uma fuga do indivíduo em relação ao estresse cotidiano no ambiente de trabalho, além disso, os pesquisadores produzem mais e melhor se estiverem em perfeita harmonia com o corpo e a mente.

Diante dos resultados discutidos e das problemáticas apontadas, considera-se que a Síndrome de *Burnout* não é um problema das pessoas, mas principalmente dos lugares onde elas atuam, como citado nos estudos de MORENO *et al.*, 2011.

Alguns participantes (30,25%) não quiseram opinar quanto às perguntas subjetivas temendo o uso das suas identidades e possíveis riscos que para eles, possam correr.

5 CONCLUSÃO

Foi observada a prevalência expressiva da Síndrome de *Burnout* entre os pós-graduandos de Engenharia Química da UFCG o que gera alerta sobre as condições de trabalho e saúde psíquica desses profissionais. A exaustão emocional, despersonalização e a não realização profissional foram bem observadas segundo MBI e o questionário de questões abertas. O fato se confirma quando se observa que 68,07% dos sujeitos da pesquisa pensaram alguma vez em abandonar suas funções de trabalho.

Este estudo destaca a importância da pesquisa nessa área e da necessidade de novas ações que alterem as condições de trabalho, viabilizando melhor qualidade de vida e bem-estar dos pesquisadores. Um estudo do conhecimento aprofundado de causa pode possibilitar maior conscientização, elaboração de eficientes estratégias de intervenção e a solução de tal problemática.

Os estudos aqui apresentados contribuíram para apontar caminhos e direcionar ações na tentativa de prevenir o desenvolvimento da síndrome nos pesquisadores e auxiliar o

indivíduo a desenvolver manobras de enfrentamento da doença, minimizando o sofrimento e colaborando com sua qualidade de vida e saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. ALVARENGA, L. A **Síndrome de "burnout" ou síndrome do esgotamento profissional.** Disponível em: <https://www.sabedoriapolitica.com.br/products/sindrome-de-burnout/>. Acesso em: 27/11/2018.
2. ANAMT - **Associação Nacional de Medicina do Trabalho.** Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/sobre-a-anamt/>. Acesso em: 23/11/2018.
3. BENEVIDES-PEREIRA, A. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
4. BRUNA, M. H. V. **Síndrome de Burnout.** Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout/>. Acesso em 20/11/2018.
5. CARLOTTO, M. S. **Síndrome de Burnout: O estresse ocupacional do professor.** Canoas: Editora Ulbra, 2010.
6. CARLOTTO, M. S.; GOBBI, M. D. **Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho?** Alethéia, Canoas, n. 10, p. 103-114, 2000.
7. CODO, W., E VASQUES-MENEZES, I. **O que é burnout.** Em W. Codo (Org.), Educação: Carinho e trabalho (pp. 237-255). Rio de Janeiro: Vozes, 1999.
8. **Como sobreviver ao doutorado,** 2017. Disponível em: <http://comosobreviveraodoutorado.com/2017/06/15/efeitos-psicologicos-da-pos-graduacao/>. Acesso em: 23/11/2018.
9. DA SILVA, R. N. S.; SILVA, L. P.; DA COSTA, M. C. M.; MENDES, J. R. **Síndrome de Burnout em profissionais da Enfermagem.** Revista Saúde em foco, Teresina, 2 (2): 94-106, 2015.
10. DOLAN, N. **The relationship between burnout and job satisfaction in nurses.** Journal of Advanced Nursing, n. 12, p. 3-12, 1987.
11. FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e Trabalho: Uma abordagem psicossomática.** São Paulo: Atlas, 1999.
12. FRANÇA, H. H. A **síndrome de "Burnout"**. Revista Brasileira de Medicina, v. 44, n. 8, p. 197-199, 1987.
13. GIL-MONTE, P. **El Síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería.** Revista Eletrônica Interação Psy, 1 (1), 19-33, 2003.
14. KERNAN, W. D.; BOGART, J.; WHEAT, M. E. **Health-related barriers to learning among graduate students.** Health Educ. 111(5):425-45, 2011.

15. LEITER, P. M.; MASLACH, C. **The impact of interpersonal environment on *burnout* and organizational commitment.** Journal of Organizational Behavior, 9, 297-308, 1988.
16. MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos da metodologia científica.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2009.
17. MASLACH, C. & LEITER, M. P. **Take this job and .love it.** Psychology Today, 32, 50-57, 1999
18. MASLACH, C.; LEITER, M. P.; JACKSON, S. E. **Making a significant difference with *burnout* interventions: researcher and practitioner collaboration.** J Organ Behav. 33(2):296-300, 2012.
19. MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **The measurement of experience *burnout*.** Journal of Occupational Behavior, 2, 99-113, 1981.
20. MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **Manual MBI, Inventario “*Burnout*” de Maslach.** Madrid: Publicaciones de Psicología Aplicada, 1986.
21. MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. **Job *burnout*.** Annual review of psychology, Palo Alto, CA, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.
22. MORENO, F. N.; GIL, G. P.; HADDAD, M. C. L.; VANNUCHI, M. T.O. **Estratégias e intervenções no enfrentamento da Síndrome de *Burnout*.** Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 19(1):140-5, 2011.
23. NOGUEIRA, T. S. **Síndrome de *burnout* em fisioterapeutas hospitalares.** Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado Acadêmico em Saúde Pública da Universidade Estadual do Ceará, 2007.
24. PEREIRA, A. M. T. B. ***Burnout*: Quando o Trabalho Ameaça o Bem-estar do Trabalhador.** Editora Saraiva, 2011.
25. RONCOLATO, M. **A taxa de depressão entre estudantes da pós-graduação, segundo esta pesquisa.** Nexo Jornal, 02/04/2018.
26. RUDOW, B. **Stress and *burnout* in the teaching profession: European studies, issues, and research perspectives.** In: VANDERBERGUE, R.; HUBERMAN, A. (Orgs.). Understanding and preventing teacher *Burnout*: a source book of international practice and research. Cambridge: Cambridge University Press, p. 38-58, 1999.
27. RUVIARO, M. de F. S.; BARDAGI, M. P. **Síndrome de *burnout* e satisfação no trabalho em profissionais da área de enfermagem do interior do RS.** Barbaroi, n°.33 Santa Cruz do Sul dez. 2010
28. SALLET, P. **A taxa de depressão entre estudantes da pós-graduação, segundo esta pesquisa.** Nexo Jornal, 02/04/2018.

29. SANTOS, C. DE S. **Síndrome De *Burnout*, Como Diagnosticar?** Disponível em: <http://www.claudiadesouzasantos.com.br/sindrome-de-burnout-como-diagnosticar/>. Acesso em: 21/11/2018.
30. SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P.; MASLACH, C. ***Burnout: 35 years of research and practice.*** The Career Development International, 14(3), 204-220, 2009.
31. SCHAUFELI, W. B.; TARIS, T. W. **The conceptualization and measurement of *burnout*: common ground and worlds apart.** Work Stress; 19(3):256-62, 2005.
32. SCHAUFELI, W. B.; MARTINEZ, I. M.; PINTO, A. M.; SALANOVA, M.; BAKKER, A. B. ***Burnout and engagement in university students: a cross-national study.*** J Cross Cult Psychol; 33(5):464-81, 2002.
33. SEEMAN, J. I.; HOUSE, M. C. **Authorship issues and conflict in the U.S. academic chemical community.** Account Res. 22(6):346-83, 2015.
34. SEPALLA, E.; MOELLER, J. **1 in 5 Highly Engaged Employees Is at Risk of *Burnout*.** Haward Business Review, 02/02/2018.
35. SILVA, N. R.; ALMEIDA, M. A. **As características dos alunos são determinantes para o adoecimento de professores- Um estudo comparativo sobre a incidência de *Burnout* em professores do ensino regular e especial.** Revista Brasileira de Educação Especial, 17(3), 373- 394. doi: 10.1590/S1413-65382011000300003, 2011.
36. SILVA, G. N. DA; CARLOTTO, M. S. **Síndrome de *Burnout*: um Estudo com Professores da Rede Pública.** Psicologia Escolar e Educacional. Volume 7 Número 2 145-153, 2003.
37. SINGH, P.; SUAR, D.; LEITER, M. P. **Antecedents, work-related consequences, and buffers of job *burnout* among indian software developers.** J Leader Organ Stud. 19(1):83-104, 2011.
38. VANDENBERGHE, R.; HUBERMAN, A. M. **Understanding and preventing teacher *burnout*: a source book of international practice and research.** Cambridge: Cambridge University Press, 1999.
39. VIEIRA, I. **Conceito(s) de *burnout*: questões atuais da pesquisa e contribuição da clínica.** Rev. Bras. Saúde Ocupacional, São Paulo, 35(122):269-276, 2010.

ANEXO A

MASLACH BURNOUT INVENTORY

A versão atual do MBI é composta por 22 perguntas fechadas (ver Quadro 1) relacionadas à frequência com que as pessoas vivenciam determinadas situações em seu ambiente de trabalho.

Utiliza-se, então, 0 para “nunca”, 1 para “quase nunca”, 2 para “algumas vezes”, 3 para “regularmente”, 4 para “bastante vezes”, 5 para “quase sempre” e 6 para “sempre”.

Quadro 1 – Variáveis do MBI

Nº	Pergunta	Resposta
SB1	Sinto-me emocionalmente esgotado (a) com meu trabalho.	
SB2	Sinto-me esgotado (a) no final de um dia de trabalho.	
SB3	Sinto-me cansado (a) quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho.	
SB4	Posso entender com facilidade o que sentem as pessoas.	
SB5	Creio que trato algumas pessoas como se fossem objetos.	
SB6	Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço.	
SB7	Lido eficazmente com o problema das pessoas.	
SB8	Meu trabalho deixa-me exausto (a).	
SB9	Sinto que através do meu trabalho influencio positivamente na vida dos outros.	
SB10	Tenho me tornado mais insensível com as pessoas.	
SB11	Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente.	
SB12	Sinto-me com muita vitalidade.	
SB13	Sinto-me frustrado (a) com meu trabalho.	
SB14	Creio que estou trabalhando em demasia.	
SB15	Não me preocupo realmente com o que ocorre às pessoas a que atendo.	
SB16	Trabalhar diretamente com as pessoas causa-me estresse.	
SB17	Posso criar facilmente uma atmosfera relaxada para as pessoas.	
SB18	Sinto-me estimulado (a) depois de trabalhar em contato com as pessoas.	

SB19	Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão.	
SB20	Sinto-me no limite de minhas possibilidades.	
SB21	Sinto que sei tratar de forma adequada os problemas emocionais no meu trabalho.	
SB22	Sinto que as pessoas culpam-me de algum modo pelos seus problemas.	

Fonte: Maslach Burnout Inventory

1. Idade:
2. Masculino ou Feminino?
3. Mestrado ou Doutorado?
4. Está a quanto tempo na pós graduação?
5. Tem filhos? Quantos?
6. Quais dificuldades você sente para realizar seus trabalhos/pesquisas?
7. O que poderia ser feito para solucionar essas dificuldades?
8. Já pensou em desistir da pós graduação? Por quê?
9. O que te fez escolher a pós graduação?
10. Dentre os sintomas listados abaixo, cite os que você possui.

A patologia pode incluir em sua definição: comportamentos de incapacidade de envolvimento emocional; pouca realização profissional; depressão; irritabilidade; comportamento frio e impessoal; e comprometimento da realização das atividades do trabalho (DA SILVA *et al.*, 2015), assim como, a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, pessimismo, baixa autoestima, dor de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma e distúrbios gastrintestinais que são manifestações físicas que podem estar associadas à síndrome (BRUNA, 2018).

ANEXO B

RELATO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT Nº 01

SEG, 11/03/2013 - 12:40

Por Aquiles

Passei por situação semelhante durante o curso de doutorado. Psiquiatra, remédios para depressão, para dormir etc. Apesar de atualmente estar bastante mais equilibrado e estar lecionando, nunca mais retomei a antiga capacidade de concentração nos estudos. O doutorado ficou parado na qualificação, em que fui aprovado. Naquele momento eu já estava mergulhado em pânico os mais diversos, inclusive pelo ícone do arquivo da tese em meu computador. Campainhas, telefones, e-mails etc. transformaram-se em detonadores de pavor, medo, acompanhado de um suor frio que me deixava literalmente ensopado. Só bem recentemente fui melhorar e conseguir deixar a maioria dos medicamentos, quando finalmente percebi que não voltarei a ser mais como eu era antes, e ponto final.

No meu entender, não há caminho de volta. A única possibilidade de "melhoria" está sendo a construção de um novo jeito de viver e tentar ser feliz e o mais útil possível dentro do novo espectro físico e mental em que agora estou situado. Talvez meus maiores inimigos tenham sido as minhas constantes cobranças, em plena depressão, sobre o que eu "deveria fazer", "tinha obrigação de fazer". Meu "desmorte" fazia com que eu me sentisse incompetente, vagabundo, burro e mais outros tantos adjetivos pejorativos do gênero. Isso me destruía o amor próprio e, junto, minha vontade de continuar vivendo. Nunca pensei exatamente em suicídio, mas cheguei ao ponto de desejar e de rezar para não acordar mais a cada vez que eu tentava dormir. E somente conseguia dormir deitado num pequeno sofá da sala, em frente a um aparelho de televisão ligado em qualquer coisa - nenhum programa me interessava, e só queria o barulho e o borbulhar de imagens -, e isso já sendo medicado por psiquiatra.

O sofá da sala foi meu "quarto" por cerca de 5 anos. Reforço que somente consegui reerguer minha disposição para a vida ao assumir que aquele cara bem disposto e capaz de se dedicar a leituras demoradas e a análises teóricas mais complexas, aquele cara passou por uma "implosão". Virou cinza. Sem ser uma fênix, deixei de perseguir - por improvável - o retorno ao que eu era. Vivo cada dia com aquilo que ele me apresenta, cumpro minhas obrigações

com o melhor desempenho e boa vontade possível, procuro estabelecer ambientes de convivência pessoal e profissional que sejam agradáveis e respeitosos para com todos os envolvidos, e espero pela chegada de minha aposentadoria que poderá acontecer dentro de pouco mais de dois anos.

Neste ano completarei 35 anos de docência em universidades federais e pretendo, tão logo seja possível, aposentar-me e deixar que alguém novo e cheio de "gás", sonhos e de ideais profissionais - como eu era até antes da depressão - venha a ocupar minha vaga. Para o futuro, pós-aposentadoria, estou construindo e começando a viver novos sonhos e me apegando a ideais mais gerais e mais compatíveis com o meu novo jeito de ser e de estar no mundo.

Um detalhe mais: meu blog e a descoberta dos blogs "sujos" foram bastante úteis no meu processo de recuperação da vontade de ler e escrever, pois abria-se ali um espaço de respiro ante a sufocante opressão da ideia única que domina a grande mídia e que me assombrava há anos. Este espaço na internet foi uma lufada de ar fresco que serviu de antídoto àquele ambiente vicioso dos noticiosos nacionais. Às vezes eu até me pego pensando que agora estou mais sereno e, principalmente, mais feliz do que em qualquer outra fase da minha vida. Deixei de brigar com os fatos, mas não deixei de querer atuar como sujeito nas transformações do futuro.

ANEXO C

RELATO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT Nº 02

Em depoimento enviado à Folha de São Paulo, um estudante de mestrado de Ciências Sociais na UFJF (Universidade Federal de Juiz de Fora) contou seu próprio caso, que ilustra a condição mental a que estão submetidos outros milhares de pós-graduandos no Brasil. “O mestrado significou longos meses de tortura e sofrimento. Minha orientadora me tratava com pouco caso, atribuindo o fracasso a mim mesmo quando não tinha a ver comigo”, disse. “Ela era sempre impositiva, me mantinha sempre sob sujeição e nunca me deu sequer um elogio; só fui elogiado no dia da defesa. Como morava numa república, longe de casa e não tinha com quem conversar, foram várias as situações em que, mesmo sabendo que não cometeria suicídio, pensava ‘até que não seria má ideia’. Foram os dois anos mais trágicos da minha vida.”

Link para matéria:<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2018/04/02/A-taxa-de-depress%C3%A3o-entre-estudantes-da-p%C3%B3s-gradua%C3%A7%C3%A3o-segundo-esta-pesquisa>

ANEXO D

RELATO SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT Nº 03

Dorothea amava seu novo local de trabalho e estava altamente motivada para se apresentar. Seus gerentes ficaram encantados com seu alto envolvimento, profissionalismo e dedicação. Ela trabalhava muitas horas para garantir que sua equipe fosse bem gerenciada, que seus prazos fossem cumpridos e que o trabalho de sua equipe era excepcional. Nos dois primeiros meses, organizou sozinha uma grande conferência - comercializando e organizando todos os detalhes da conferência e preenchendo-a até a capacidade. Foi um feito notável.

Nas últimas semanas antes do evento, no entanto, seus níveis de estresse atingiram níveis tão altos que ela sofria de graves sintomas de *Burnout*, o que incluía sentir-se esgotado física e emocionalmente, deprimida e com problemas de sono. Ela foi instruída a tirar uma folga do trabalho. Ela não compareceu à conferência e precisou de uma longa recuperação antes de alcançar seus níveis anteriores de desempenho e bem-estar. Seus sintomas de *Burnout* resultaram do estresse a longo prazo e do esgotamento de seus recursos ao longo do tempo.

Fonte: SEPALLA, E.; MOELLER, J. 1 in 5 Highly Engaged Employees Is at Risk of *Burnout*. Harvard Business Review, 02/02/2018.