

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

EDILSON CANTEL DA SILVA FILHO
TENDYPORÃ SANTOS DA PAIXÃO

**A INFLUÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT NA
QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR-
ESTUDANTE**

RECIFE/2022

EDILSON CANTEL DA SILVA FILHO
TENDYPORÃ SANTOS DA PAIXÃO

**A INFLUÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT NA
QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR-
ESTUDANTE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Psicologia do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. Espec. Catarina Burle Viana

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

S586i Silva Filho, Edilson Cantel da
A influência da síndrome de burnout na qualidade de vida do
trabalhador-estudante. / Edilson Cantel da Silva Filho, Tendyporã Santos
da Paixão. Recife: O Autor, 2022.
26 p.

Orientador(a): Prof. Espec. Catarina Burle Viana.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Psicologia, 2022.

Inclui Referências.

1. Síndrome de Burnout. 2. Psicologia. 3. Qualidade de vida. I. Paixão,
Tendyporã Santos da. II. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. III.
Título.

CDU: 159.9

AGRADECIMENTOS

Antes de tudo queremos agradecer a Deus por ter nos acompanhado nessa caminhada de cinco anos de graduação e por Ele ter posto colegas que desde o início conseguimos criar uma forte aliança de estudos, onde também serviu como um alicerce para seguirmos em frente nos altos e baixos e nas crises existenciais que chegou a nos acometer em certos momentos do curso.

Agradecemos aos nossos pais, familiares e amigos que também nos apoiaram e tiveram seus papéis relevantes em nossa história.

Agradecemos a Unibra pela sua belíssima estrutura e seus colaboradores que fazem parte de todo esse show.

Queremos conceder os agradecimentos especiais para todos os nossos docentes que abriram novos horizontes em nossas janelas e por ter concedido os seus valiosos tempo para o compartilhamento dos seus saberes, principalmente a nossa orientadora Catarina Burle Viana pela atenção e valiosas orientações para a execução do presente estudo.

Professores, te desejamos um salário de um deputado e um prestígio de um jogador de futebol. Obrigado!

RESUMO

A Síndrome de Burnout é resultante da exposição do trabalhador a estressores crônicos. Assim, o presente artigo objetivou analisar como a exaustão da dupla jornada de trabalho e estudo podem influenciar no desenvolvimento da Síndrome de Burnout no indivíduo. Trata-se de uma revisão integrativa produzida no período de fevereiro a abril de 2022, utilizando-se as seguintes bases de dados: Americana em Saúde (Lilacs) e Medline, via Biblioteca Virtual de Saúde (Birene); além da Scielo. Utilizando-se os descritores (Decs) Síndrome de Burnout, Psicologia e Qualidade de vida. Foram identificados 3.922 artigos com os descritores predefinidos. Após refinar a pesquisa considerando os critérios de inclusão foram selecionados 4 estudos referentes a Síndrome de Burnout, que atenderam os critérios de elegibilidade e exclusão, sendo considerados de modo definitivo para o estudo. Buscando responder ao questionamento proposto sobre como a Síndrome de Burnout influencia na qualidade de vida do trabalhador-estudante foi possível observar na literatura pertinente que o processo de adultização do jovem estudante-trabalhador, principalmente das camadas menos abastadas, remeteu este a uma dupla jornada que acumula, muitas vezes, excesso de atividades e responsabilidades em ambos os ambientes. Esse excesso de obrigações e responsabilidades exigidas na vida adulta acarretam problemas de saúde física e psicológica, como a Síndrome de Burnout, que é resultante da exposição do trabalhador-estudante a estressores crônicos que podem provocar desde fadiga e falta de apetite, a distúrbios do sono e dores musculares. Também pode provocar depressão e ansiedade, além de outros problemas psicológicos que podem culminar com o afastamento do referido de suas atividades, e até mesmo aposentadoria por invalidez (nos casos mais graves). Desse modo é de suma importância que instituições de ensino e organizações observem o ambiente (dis) funcional e não apenas o trabalhador-estudante de forma individual e invistam em atividades que ampliem a autoconsciência dos referidos, buscando melhorar seu envolvimento e resiliência no que se refere ao cotidiano da dupla jornada.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Psicologia. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Burnout Syndrome is the result of worker exposure to chronic stressors. Thus, the present article aimed to analyze how the exhaustion of the double shift of work and study can influence the development of Burnout Syndrome in the individual. This is an integrative review produced from February to April 2022, using the following databases: Americana em Saúde (Lilacs) and Medline, via the Virtual Health Library (Birene); beyond Scielo. Using the descriptors (Decs) Burnout Syndrome, Psychology and Quality of life. 3,922 articles were identified with the predefined descriptors. After refining the research considering the inclusion criteria, 4 studies related to Burnout Syndrome were selected, which met the eligibility and exclusion criteria, being definitively considered for the study. Seeking to answer the proposed question about how the Burnout Syndrome influences the quality of life of the worker-student, it was possible to observe in the pertinent literature that the process of adultization of the young student-worker, mainly of the less affluent layers, sent him to a double journey that often accumulates excess activities and responsibilities in both environments. This excess of obligations and responsibilities required in adult life lead to physical and psychological health problems, such as Burnout Syndrome, which results from the exposure of the student worker to chronic stressors that can cause from fatigue and lack of appetite, to sleep disorders. and muscle pain. It can also cause depression and anxiety, in addition to other psychological problems that can lead to the removal of the person from their activities, and even disability retirement (in the most serious cases). Thus, it is of paramount importance that educational institutions and organizations observe the (dis)functional environment and not just the individual worker-student and invest in activities that increase the self-awareness of those referred, seeking to improve their involvement and resilience with regard to the daily life of the double journey.

Keywords: Burnout Syndrome. Psychology. Quality of life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 DO JOVEM-ADULTO E A CONTEMPORANEIDADE.....	8
2.1.1 DEMANDAS.....	8
2.1.2 SOBRE O SER ADULTO.....	8
2.2 A SÍNDROME DE BURNOUT	11
2.3 O PAPEL DA PSICOLOGIA NO DESENVOLVIMENTO DE ESTRTÁTEGIAS DE ENFRENTAMENTO	12
3 METODOLOGIA.....	15
4 RESULTADOS	17
5 DISCUSSÃO.....	19
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o estresse faz parte do cotidiano de todos e pode ser benéfico quando na dose certa uma vez que auxilia na tomada de decisões e em inúmeros aspectos da vida em sociedade. Entretanto, quando se torna uma constante pode ser responsável pelo adoecimento do indivíduo.

Por se tratar de um relevante problema de saúde, os efeitos do estresse ocupacional e a qualidade de vida dos profissionais têm figurado como objeto de estudo de inúmeras pesquisas científicas nos últimos anos. O estresse ocupacional deriva da percepção que o trabalhador tem de que o ambiente laboral é ameaçador à sua saúde física e/ou mental, por acreditar que esse ambiente possui demandas excessivas ou por ele próprio não possuir recursos suficientes para enfrentá-las (GUIMARÃES; CARDOSO, 2018).

Considerando o exposto, o presente artigo objetivou analisar como a exaustão da dupla jornada de trabalho e estudo podem influenciar no desenvolvimento da Síndrome de Burnout no indivíduo. De modo específico buscou caracterizar a Síndrome de Burnout; verificar como o jovem-adulto contemporâneo se constitui, assim como suas demandas sociais; e, identificar o papel do psicólogo no auxiliar os jovens-adultos a desenvolverem estratégias de enfrentamento diante do esgotamento físico e psíquico.

Cabe ressaltar que um dos possíveis efeitos da exposição crônica ao estresse ocupacional é o desencadeamento da Síndrome de Burnout (SB) ou esgotamento profissional. Desse modo, a realização do presente estudo se justifica devido a necessidade de se verificar como a exaustão da dupla jornada de trabalho e estudo podem influenciar no desenvolvimento da Síndrome de Burnout, uma vez que a referida patologia quando acomete o indivíduo se caracteriza por um esgotamento físico e emocional, que passa a apresentar um comportamento irritadiço e agressivo.

Assim, esta pesquisa buscou responder ao seguinte questionamento: “Como a Síndrome de Burnout influencia na qualidade de vida do trabalhador-estudante?”. Convém ressaltar que o trabalhador-estudante é, de acordo com Modesto (2012), o sujeito que estuda e trabalha, contudo, seu foco centra-se no trabalho e o estudo é um complemento para a ascensão laborativa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 DO JOVEM-ADULTO E A CONTEMPORANEIDADE

2.1.1 DEMANDAS

Os jovens vivem em contextos socioeconômicos diversos. O que tem maior poder econômico tem a vantagem em relação ao que pertence à classe popular com relação à escolaridade e o tempo para ingressar no mercado de trabalho.

De acordo com Cruz (2017), o jovem que pertence às camadas populares geralmente é afrodescendente, com baixa escolaridade e sem oportunidade de crescer socialmente devido aos fatores internos e externos que interferem efetivamente no contexto em que vive. Foi ou é criado na sua maioria, pelos próprios pais ou apenas pela mãe ou avós, e é afetado pelas dificuldades econômicas enfrentadas no dia a dia. Muitos destes jovens deixam a escola para enfrentar o mundo do trabalho.

Para Losacco (2020), sem a preparação necessária (escolaridade formal, cultural e técnica) para o desempenho de um papel especializado, que dificulta a conquista de um emprego e tem ampliada a exploração de sua mão de obra, com baixos salários e acúmulo de jornadas de trabalho para a garantia de sua manutenção.

O jovem pertencente às classes mais abastadas vive em contexto oposto. Ele e a sua família possuem status na sociedade e procuram mantê-lo; costuma contar com boas escolas, cursos paralelos, geralmente de língua estrangeira; viaja por intercâmbio e tem ajuda de profissionais para substituírem os pais em vários momentos da sua rotina.

2.1.2 SOBRE O SER ADULTO

Para Abramo e León (2015), a definição de juventude pode ser desenvolvida por uma série de pontos de partida, como uma faixa etária, um período da vida, um contingente populacional, uma categoria social, ou mesmo uma geração. Mas todas essas definições se vinculam, de algum modo, à

dimensão de fase do ciclo vital entre a infância e a maturidade. Há, portanto, uma correspondência com a faixa de idade, mesmo que os limites etários não possam ser definidos rigidamente; é a partir dessa dimensão também que ganha sentido a proposição de um recorte de referências etárias no conjunto da população, para análises demográficas.

Psicólogo do desenvolvimento e estudioso do assunto, Jeffrey Jansen Arnett, afirma que os processos sociais do mundo presente prolongam a chegada da adultidade, mas não prolongam a infância. O processo que levou a juventude a ganhar destaque, também nos leva a questionar a adultidade, que, para ele, não é mais uma finalidade; havendo uma tendência de considerá-la como um conceito que representa normas tediosas (estar pronto, finalizado) e juventude como um conceito representando abertura (percepção de brincadeira e desenvolvimento) (NUGIN, 2018).

Os jovens assim parecem representar os valores característicos das sociedades modernas tardias – individualização e flexibilidade; a adultidade passa a significar ordem, rotina e normas, valores ligados à sociedade moderna (NUGIN, 2018).

Embora as fronteiras entre juventude e adultidade estejam cada vez mais turvas, essas definições não estão necessariamente em oposição, mas sim se posicionando de forma contextual. Em pesquisa realizada em uma antiga república da União Soviética, o estatuto considerado como sendo oposto ao adulto não foi o da juventude, mas sim a infância (NUGIN, 2018).

A vida adulta foi definida como algo que diz respeito aos sentimentos internos. O adulto é alguém que tem uma vida adulta e age como tal, planeja o futuro, pensa de forma madura, é capaz de assumir responsabilidades e é independente. Ao mesmo tempo (e talvez por isso), a vida adulta é vista como algo chato e como algo da ordem da completude, onde nada novo poderia ser acrescentado (NUGIN, 2018).

A adultidade se torna a idade da evidência, da norma e o modelo de referência para jovens e velhos. Modelo esse que poderia ser resumido por: branco, ocidental, masculino, classe média, racional e performático (BOUTINET, 2015).

Surgia assim uma normatividade e expectativa baseada na estabilidade e previsibilidade de vida de grupos dominantes e reproduzidas culturalmente,

principalmente em experiências de homens brancos, heterossexuais, classe média (BLATTERER, 2017b).

Do ponto de vista do desenvolvimento humano, adultidade é vista como ponto de referência, a partir do qual outras etapas são julgadas, visto como um tempo estático de segurança. Entretanto, esta foi afetada da mesma forma que a juventude, e passa por reformulações à luz do processo de individualização (CÔTÉ, 2018). Assim, há um consenso na literatura em torno de que adultidade perdeu muito de seu papel estrutural e significado tradicional e tornou-se mais um fenômeno psicológico.

Ser adulto hoje é ser flexível, maleável e aberto a mudança para atender às exigências dos ambientes sociais plurais. Formas de reconhecimento de adultidade mudaram da validação social de modos de vida orientados para certeza, predicabilidade, estabilidade e planejamento a longo prazo, para validação da incerteza, risco e projetos de curto prazo. Essas seriam práticas que são parte da gramática social de uma nova adultidade que está emergindo de uma constituição mútua de condições e práticas sociais (BLATTERER, 2017a).

Assim, o adulto teria a ver com a busca de auto-realização, com a necessidade de se livrar das obrigações e responsabilidades (SINGLY, 2020). Para o autor isso não configura uma sociedade pós-adolescente, mas sim uma nova maneira de viver. Para ele, talvez o modelo de homem super investido na sua atividade profissional, símbolo por excelência do adulto, pode estar sendo colocada em questão.

E, junto com as responsabilidades e obrigações advindas da vida adulta, surgem os problemas de saúde física e psicológica, como a Síndrome de Burnout, que foi descrita pela primeira vez em 1974 pelo psiquiatra Herbert Freudenberger e atualmente está inserida na Classificação Internacional de Doenças CID-11 sob o código QD85 (OMS, 2019) e se configura como objeto de estudo da próxima sessão.

2.2 A SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout é resultante da exposição do trabalhador a estressores crônicos e Lima, Farah e Teixeira (2018) destacam três dimensões: esgotamento emocional, despersonalização e reduzida realização profissional.

O esgotamento emocional se caracteriza pelo sentimento de solidão, raiva, depressão, irritabilidade, impaciência, desesperança, fraqueza, preocupação e tensão, entre outros. Na despersonalização ocorre distanciamento afetivo do outro e tentativas de culpá-lo pela própria frustração. Por fim, a reduzida realização profissional que diz respeito a insatisfação com a atividade ocupacional e acarreta um auto conceito negativo (LIMA; FARAH; TEIXEIRA, 2018).

Guimarães e Cardoso (2018) destacam que a Síndrome de Burnout como principais sintomas fisiológicos a fadiga, a falta de apetite, cefaléia, dores musculares, além de distúrbios do sono. No aspecto psicológico, relacionam sentimentos de frustração, depressão e ansiedade, além de irritabilidade. E, no âmbito organizacional, verificaram a baixa qualidade do trabalho, a apatia frente a organização, além do isolamento e do aumento de conflitos interpessoais.

Estudos apontam diversos fatores associados à Síndrome de Burnout, dentre os quais destacam-se: sexo, idade, escolaridade, personalidade, tempo de serviço, sobrecarga de trabalho, papéis conflitantes, dificuldades no relacionamento interpessoal e satisfação laboral. Entretanto, ainda existem muitas controvérsias sobre esses e outros fatores, não havendo um consenso sobre eles, além de muitos ainda não se diferenciarem como precursor, sintoma ou consequência, como por exemplo, o isolamento social (OLIVEIRA; COSTA; SANTOS, 2018; MASLACH, 2019).

Cabe ressaltar que de acordo com Maslach e Leiter (2016) a Síndrome de Burnout apresenta como principal característica sua constituição a partir três dimensões: Exaustão Emocional, Cinismo e Ineficácia (também conhecido como “baixo sentimento de realização profissional” ou “desrealização”).

A primeira dimensão do Burnout (a Exaustão Emocional), refere-se a desmotivação para o trabalho/estudo culminando com a crença de que este está além de suas possibilidades emocionais, somando-se a isto, o sentimento

de desgaste, declínio de energia, perda de idealismo e cansaço (MASLACH; LEITER, 2016).

Suda et al. (2012) evidenciaram que a presença da dimensão “Exaustão Emocional” compromete o nível geral de saúde do estudante/trabalhador, afetando aspectos tanto físicos quanto emocionais. Tais como pior percepção de seu nível de saúde, altas taxas de dores musculoesqueléticas (principalmente dor nas regiões do pescoço e lombar), tensão, cansaço exacerbado e dificuldade para desempenhar as atividades da vida diária.

A segunda dimensão do Burnout (a Ineficácia) está relacionada a baixa performance no trabalho/estudo e constantes autoavaliações negativas sobre si e sobre o emprego/curso, somando-se a isto a ausência de perspectiva quanto à carreira, frustração e declínio da autoestima (MASLACH; LEITER, 2016).

Por fim, a terceira dimensão do Burnout (o Cinismo ou despersonalização) abrange o desencadeamento de comportamentos de hostilidade e/ou indiferença em relação aos colegas de trabalho/estudo (MASLACH; LEITER, 2016).

Desse modo, considerando os diferentes fatores associados a Síndrome de Burnout, se faz necessário que se desenvolvam estratégias de enfrentamento, com o intuito de minimizar seus efeitos na vida do paciente. Por este motivo, a próxima sessão aborda o papel que a psicologia possui diante do referido problema.

2.3 O PAPEL DA PSICOLOGIA NO DESENVOLVIMENTO DE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

A palavra “psicologia” tem sua origem no Grego antigo *psyche*, que significa “mente”, e *logos*, “conhecimento ou estudo” (SOARES, 2018).

De acordo com Soares (2018), a psicologia é uma ciência que se dedica ao estudo da mente e do comportamento humano, incluindo áreas de desenvolvimento humano, esportes, saúde, comportamento clínico, social e processos cognitivos. Por ser uma ciência, utiliza-se de procedimentos sistemáticos e objetivos de observação, medição e análise, amparados por interpretações teóricas, generalizações, explicações e previsões.

No caso da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), Gonçalves (2017) destaca que teve início na década de 1960, criada a partir do Behaviorismo, que é uma das abordagens da psicologia que defende que os comportamentos resultam das experiências e do condicionamento.

De acordo com Beck (2017) a terapia cognitivo-comportamental é uma abordagem de psicoterapia, que compreende a maneira que o ser humano percebe os acontecimentos sob seu prisma, pensamentos e sentimentos em relação a determinada situação, provada por sensações negativas.

Pereira (2014) aponta que para a abordagem cognitivo-comportamental, a razão primordial é a interpretação da situacionalidade, pois sabe-se que os comportamentos e as emoções se apresentam anteriormente. Os pensamentos projetam e conduzem os comportamentos, assim sendo, a TCC corrige-os e há uma aprendizagem de como dominar seus problemas e situações.

Loureiro (2013), cita a “Reestruturação Cognitiva” embasada na correção e substituição das cognições indevidas que dificultam as inter-relações através da técnica conhecida como Treino Assertivo e o *feedback* corretivo; onde o treino assertivo tem como premissa modificar a maneira que a pessoa se vê, aumentar a eficiência da assertividade, adequação dos pensamentos e sentimentos, deste modo, firmar a autoconfiança; e o *feedback* corretivo, se trata de uma ferramenta de aprimoramento do indivíduo, um ajustamento de comportamento para crescimento e resultados positivos.

Segundo Lazarus e Folkman (2019), as estratégias de enfrentamento são uma perspectiva cognitivista e, se dividem em duas categorias funcionais: *coping* focalizado no problema e *coping* focalizado na emoção.

O *coping* focalizado na emoção é um esforço cognitivo para regular o estado emocional que está associado ao estresse ou a eventos estressores. Estes esforços têm por objetivo alterar o estado emocional da pessoa na tentativa de reduzir a sensação física desagradável do estado de estresse (LAZARUS; FOLKMAN, 2019).

Para Tamayo (2017), o *coping* focalizado na emoção tem como propósito manter a esperança e o otimismo. Essas estratégias incluem a esquiva, a culpabilidade, o escape, o distanciamento, a atenção seletiva, as

comparações positivas e a extração de aspectos positivos de acontecimento negativos.

Entretanto, Folkman e Moskowitz (2014) ratificam que estas estratégias de enfrentamento focada na emoção são utilizadas pelas pessoas quando percebem que os estressores não podem ser modificados e que é preciso permanecer interagindo com eles.

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 (LAZARUS; FOLKMAN, 2019).

Neste sentido, o *coping* focalizado no problema inclui estratégia que afeta o ambiente de trabalho e o indivíduo. De acordo com Tamayo (2017), as estratégias que afetam o ambiente de trabalho tentam modificar o estressor através de mudanças nas pressões externas, nos obstáculos, nos recursos, nos procedimentos etc. Segundo os autores, já as estratégias que afetam a pessoa envolvem mudança nas aspirações do indivíduo, busca por ambientes de participação alternativos, desenvolvimento de novas habilidades, novas categorias de aprendizagem e novos procedimentos e condutas.

O uso de estratégia de *coping* focalizando o problema ou a emoção depende da situação estressante que a pessoa encontra-se envolvida (LAZARUS; FOLKMAN, 2019).

Desse modo, os processos de avaliação cognitiva realizados por cada pessoa, segundo Mendonça e Costa Neto (2018), podem ser decisivos para a vida, e ele se distingue em três níveis que são desencadeados no processo de enfrentamento: a) avaliação primária, que seria o julgamento do resultado da interação com o contexto situacional que pode acarretar dano, recompensa ou ser irrelevante; b) avaliação secundária, que busca por alternativas que possam contornar o dano ou potencializar a recompensa; e, c) reavaliação, que é a modificação da percepção original.

Segundo Lazarus e Folkman (2019) e Mendonça e Costa Neto (2018), a reavaliação pode ser desencadeada por elementos internos e externos à pessoa, portanto, sendo reação também à intervenção psicológica. Todavia, para Mendonça e Costa Neto (2018), no contexto organizacional, essa interação pode acontecer com um treinamento que tem como objetivo subsidiar

a pessoa na escolha e na construção de estratégias saudáveis de enfrentamento para o estresse, sem desconsiderar a influência do contexto organizacional.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa. De acordo com Minayo (2018, p. 21) a pesquisa qualitativa

[...] trabalha com um universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

O atual estudo é classificado da seguinte forma: quanto aos fins, é uma revisão integrativa; com relação a métodos de investigação, bibliográfica e documental. A pesquisa bibliográfica foi produzida no período de fevereiro a abril de 2022, utilizando-se as seguintes bases de dados: Americana em Saúde (Lilacs) e Medline, via Biblioteca Virtual de Saúde (Birene); além da Scielo.

A revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento (MINAYO, 2018).

Para pesquisa foram utilizados os descritores (Decs): Síndrome de Burnout, Psicologia e Qualidade de vida.

Foram incluídos os artigos originais e de revisão, completos e que abordavam como a exaustão e a dupla jornada de trabalho e estudo podem influenciar no desenvolvimento da Síndrome de Burnout nos indivíduos, publicados nos últimos dez anos (2012-2022), na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos que não abordavam o tema, com resumos indisponíveis, em período diferente do especificado, repetidos, manuais técnicos, monografias, dissertações e teses.

Após pré-selecionar os artigos através da leitura dos títulos, foi efetivada a análise dos resumos. Foi realizada uma segunda análise mediante a leitura completa dos artigos para decidir sobre a inclusão ou não das produções, considerando os critérios já mencionados.

Foram identificados 3.922 artigos com os descritores predefinidos. Após refinar a pesquisa considerando os critérios de inclusão foram selecionados 4 estudos referentes a Síndrome de Burnout, que atenderam os critérios de elegibilidade e exclusão, sendo considerados de modo definitivo para o estudo como pode ser observado na Figura 1, que apresenta o fluxograma da estratégia de seleção dos artigos.

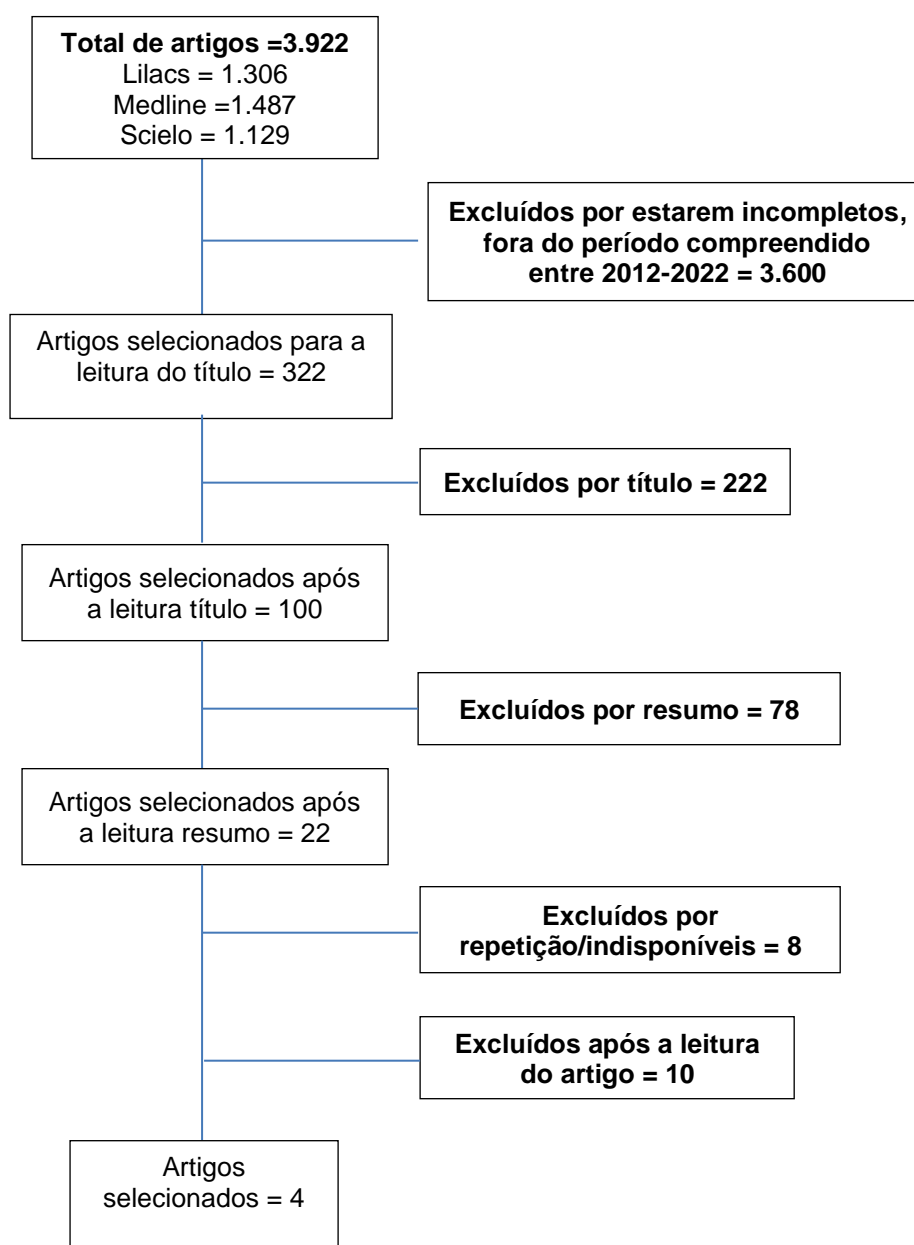


Figura 1 – Fluxograma com estratégias de seleção dos artigos.

Considerando a classificação, os artigos são enquadrados como originais e de revisão, com abordagens qualitativas e/ou quantitativas, com delineamentos metodológicos diferenciados.

4 RESULTADOS

O conteúdo abaixo, trata-se de materiais retirados de artigos que se mostraram mais pertinentes para a construção das discussões.

Autor/Ano	Título	Objetivos	Resultados	Considerações Finais
VIEIRA; RUSSO/2019	Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização	Analisar o burnout em uma perspectiva sociocultural, a partir dos referenciais teóricos de Lórieo/Eliás e Duarte/Dumont, investigando sua difusão através da associação conceitual com a noção de estresse laboral, ligada, por sua vez, à individualização e aos processos de medicalização/psicologização.	Apesar da origem nas ciências físicas, a força da categoria estresse se deve muito menos a seu caráter técnico (teórico) que a seu aspecto simbólico. Ao promover uma linguagem comum entre biologização e psicologização, o estresse é capaz de circular nos mais diversos meios, do acadêmico ao senso comum, integrando em um código próprio ora representações psicologizadas, ora representações não psicologizadas de pessoa e perturbação.	Pode-se dizer então que, para além de uma linguagem científica, a importância do estresse para a construção da noção de burnout é, acima de tudo, de ordem simbólica.
VILELA; PACHECO; CARLOS/2013	Síndrome de Burnout e estresse em graduandos de enfermagem.	Avaliar a ocorrência de síndrome de burnout, estresse em alunos de um curso de enfermagem e compreender a percepção desses quanto aos estressores.	Os resultados identificaram médias altas em Exaustão Emocional (EE) e em Eficácia Profissional (EP) e médias baixo/moderadas em Despersonalização (DP) em todos os períodos estudados, demonstrando	Todos os períodos do Curso de Enfermagem apresentaram alunos com média alta no quesito Exaustão Emocional, o que significa um desgaste dos graduandos em relação aos estudos e às

			inexistência da Síndrome de Burnout. Observou-se que 78% disseram estar estressados e insatisfeitos com alguma característica no curso	atividades acadêmicas. O que está de acordo com as justificativas da maioria dos alunos para o sentimento de estresse, que apontaram “alta carga horária” como sendo um dos principais fatores para se sentirem estressados naquele momento
OLIVEIRA; COSTA; SANTOS/2018	Síndrome de burnout em enfermeiros: uma revisão integrativa	Analisar como os estudos científicos descrevem a síndrome de burnout em enfermeiros.	Somente 14 artigos entraram na seleção por se enquadrarem nos critérios de inclusão e por contemplar respostas à questão norteadora (três artigos falavam de lazer, período de trabalho e qualidade de vida; cinco artigos descreviam estresse; sete artigo detalhavam burnout, e apenas um artigo descreveu qualidade de vida e estresse simultaneamente)	Os artigos apresentaram preocupação somente nos setores do ambiente hospitalar, principalmente em setores fechados, havendo carência em pesquisas fora destes.
LIMA; FARAH; TEIXEIRA/2018	Análise da prevalência da síndrome de burnout em profissionais da atenção primária em saúde	Identificar a prevalência de burnout nos profissionais da atenção primária e fatores associados.	A prevalência da síndrome foi de 51%, destacando-se que ela foi maior entre os profissionais de enfermagem. As variáveis associadas ao desfecho após análise multivariada foram: autoavaliação do estado de saúde ruim e insatisfação no trabalho.	O trabalho no nível primário de atenção é complexo e exigente, o que torna relevante atentar para a saúde e satisfação destes profissionais, visando resguardar seu bem-estar e a produção do cuidado de qualidade à sociedade.

5 DISCUSSÃO

Inicialmente, para poder compreender como a Síndrome de Burnout influencia na qualidade de vida do trabalhador-estudante é necessário que se compreenda o verdadeiro significado de estresse, por ser o principal gatilho que deflagra a Síndrome no estudante-trabalhador devido à alta carga de responsabilidades e compromissos que precisam ser efetivados no cotidiano.

Oliveira, Costa e Santos (2018) definem o estresse como sendo um conjunto de sintomas psicobiológicos que modificam de forma drástica a adaptação humana de sua estabilidade orgânica, interferindo tanto na sua vida pessoal como profissional.

Para Vieira e Russo (2019), o estresse tornou-se o conceito que evidencia o “peso” da sociedade sobre a pessoa, apresentando-se como um processo formado pelos fatores ambientais que provocam o estresse (estressores), pela subjetividade das avaliações inerentes ao estresse (percepções de estresse) e pelas reações biológicas, afetivas e comportamentais (respostas de estresse). Sendo este último considerado pelas autoras como o mais relevante fator que interfere de forma direta na qualidade de vida do trabalhador-estudante.

A percepção de Vieira e Russo (2019) é corroborada por Oliveira, Costa e Santos (2018), segundo os quais, o estresse interfere de forma direta na percepção do ambiente culminando em alto grau de ansiedade; uma vez que tem a sobrecarga de trabalho/estudo como principal fonte, além dos conflitos de funções, relacionamento interpessoal e gerenciamento de pessoal.

De acordo com Oliveira, Costa e Santos (2018) dentre os problemas provocados pelo estresse que mais interferem na qualidade de vida do trabalhador-estudante são as alterações cardiovasculares. Outros problemas orgânicos provocados pelo estresse são inerentes ao trato gastrointestinal, ao sono e ao repouso. E, quanto maior o tempo em que se dedica ao trabalho/estudo, maior a prevalência da sintomatologia e menor será a qualidade de vida do referido cidadão.

Os achados de Oliveira, Costa e Santos (2018) evidenciam que a qualidade no rendimento está intimamente relacionada com a integridade psicológica do colaborador/estudante. Ou seja, não existindo condições

favoráveis de trabalho/estudo e tranquilidade, a possibilidade de equívocos nas atividades e/ou procedimentos aumentam de modo considerável.

Cabe ressaltar que, quando se aponta as “condições favoráveis de trabalho/estudo” se está referindo a uma variante entre esforço laboral/estudo, recompensa pelo trabalho executado e o grau de comprometimento exigido. E, quando as exigências são altas, podem culminar em comportamentos de irritabilidade e competitividade entre os colaboradores/estudantes, aumentando o risco de desenvolver estresse ocupacional (OLIVEIRA; COSTA; SANTOS, 2018) e, em consequência, a Síndrome de Burnout.

De forma resumida, para Lima, Farah e Teixeira (2018), a satisfação no trabalho/estudo também apresenta associação com a Síndrome de Burnout. Vieira e Russo (2019) afirmam que o Burnout é uma resposta negativa (distresse = ruim) do estresse; que por sua vez, é uma resposta normal ao trabalho ativo (eustresse = bom). Ou seja, o estresse se configura como principal gatilho para desencadear a Síndrome de Burnout.

Segundo Oliveira, Costa e Santos (2018) a Síndrome de Burnout se apresenta como o estágio mais avançado do estresse e se caracteriza, inicialmente, com desânimo e desmotivação com o trabalho, podendo evoluir para doenças psicossomáticas, culminando com o afastamento temporário ou mesmo aposentadoria por invalidez.

Percebe-se que a Síndrome de Burnout se apresenta como sendo o estágio mais avançado do estresse, onde o trabalhador-estudante passa a apresentar problemas tanto de caráter psicológico como alterações físicas. E, dependendo do grau da sintomatologia, este pode ser afastado de suas funções de modo temporário ou mesmo ser aposentado por invalidez, devido a gravidade do problema.

O estudo de Lima, Farah e Teixeira (2018) apontou a prevalência da Síndrome de Burnout em 51% dos profissionais de saúde da Atenção Primária em Saúde (APS), corroborando com os achados de Navarro-González, Ayechu-Díaz e Huarte-Labiano (2015), que estimaram em 40%. Pesquisa realizada por Martins et al. (2014), encontraram a prevalência da SB de 42%, evidenciando alto risco para Síndrome de Burnout entre os profissionais de APS.

Ainda de acordo com Lima, Farah e Teixeira (2018), os profissionais do sexo feminino apresentaram maior risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout do que o sexo masculino. Resultado semelhante ao encontrado por Silva et al. (2015), que demonstraram que mulheres estão mais suscetíveis à Síndrome de Burnout. No entanto, Navarro-González, Ayechu-Díaz e Huarte-Labiano (2015) e Thomas, Kohli e Choi (2014), entre outros encontraram maior percentual de homens em suas pesquisas.

Entretanto, Lima, Farah e Teixeira (2018), observaram que as diferenças de gêneros resultam em riscos laborais diferentes para homens e mulheres. Os primeiros se mostraram mais vulneráveis a riscos físicos e químicos; enquanto as mulheres aos riscos psicossociais, ocasionados pela dupla jornada, do *status* inferior e da reduzida autonomia quando comparadas aos homens.

Percebe-se que as mulheres trabalhadoras-estudantes são mais susceptíveis a desenvolverem alterações psicológica que os homens, que por sua vez apresentam de forma mais prevalente problemas físicos e químicos. Mas, independente do gênero, a Síndrome de Burnout se mostra como um problema de saúde que interfere de forma negativa na qualidade de vida de ambos.

Convém mencionar o estudo realizado por Vilela, Pacheco e Carlos (2013) que objetivou avaliar a ocorrência de síndrome de burnout, estresse em alunos de um curso de enfermagem e compreender a percepção desses quanto aos estressores com uma amostra de 118 alunos de um curso de Enfermagem, utilizando como instrumento de pesquisa a escala de Maslach Burnout-Student Survey (MBI-SS) e um questionário desenvolvido pelos pesquisadores, observaram que 78% dos alunos participantes apresentavam sentimento de estresse e alguma insatisfação com o curso.

As principais queixas observadas na pesquisa de Vilela, Pacheco e Carlos (2013) foram inerentes a carga horária considerada excessiva, as horas necessárias que precisavam dispor para os estudos, associadas a necessidade de se manter no mercado de trabalho, evidenciando uma sobrecarga na vida do trabalhador-estudante e que pode culminar com o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Tal pesquisa reforça o que já foi relatado anteriormente sobre a influência da Síndrome de Burnout na qualidade de vida do trabalhador-estudante geralmente sobrecarregado na sua dupla jornada diária (trabalho e estudo).

Sobre a qualidade de vida, Oliveira, Costa e Santos (2018) apontam como sendo o atendimento as necessidades básicas do trabalhador-estudante, como: moradia, convívio familiar e social, cuidar de si, lazer, trabalho digno e remuneração financeira satisfatória.

Ou seja, a qualidade vida surge como um elemento essencial para que o sujeito se sinta feliz. Desse modo, Vilela, Pacheco e Carlos (2013) já recomendavam que trabalhos deveriam ser efetivados com o intuito de melhorar o estado psicológico do trabalhador-estudante despertando-lhes a atenção em relação à qualidade de vida.

Ressalta-se que Lima, Farah e Teixeira (2018) constataram que a prática regular de exercício físico pode diminuir as tensões, prevenindo o estresse e, conseqüentemente, a Síndrome de Burnout.

Entretanto, muitos trabalhadores-estudantes não possuem espaço em sua jornada diária para se dedicar a qualquer atividade física. E, com a reforma trabalhista que foi promovida no Brasil, a fragilização nas relações de trabalho potencializou os riscos inerentes ao ambiente de laboral, além de aumentar o risco de contrair patologias físicas ou psicológicas como a Síndrome de Burnout.

No que se refere a TCC, esta se apresenta como uma alternativa para o tratamento da Síndrome de Burnout, por objetivar efetuar alterações cognitivas por entre as crenças irracionais, os pensamentos disfuncionais, emoções e comportamentos desadaptativos, para responder a questionamentos de uma forma diferente em comparação com as outras abordagens (SOUZA; BEZERRA, 2019).

Logo, a terapia cognitivo-comportamental trata o indivíduo amparado em uma conceituação, considerando suas crenças, seus modelos comportamentais existentes, constituídos em suas singularidades. A TCC é dirigida pelo psicólogo e compreende um ciclo de tratamento mais curto e mais eficaz, com participação ativa dos protagonistas.

O tratamento PSICOTERAPÍCO reduz significativamente as estatísticas de adoecimento no campo laboral, já que, o indivíduo em seu trajeto busca maior qualidade de vida, aprendendo a coordenar suas emoções e pensamentos disfuncionais (SOUZA; BEZERRA, 2019).

Apesar dos conhecimentos e das estratégias atualmente existentes e com excelentes resultados acerca da Síndrome de Burnout, ainda há um longo e árduo caminho para assistir os que necessitam de um olhar, de saberes especializados para amenizar a dor biopsicossocial que assola os trabalhadores-estudantes em todo o país.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscando responder ao questionamento proposto sobre como a Síndrome de Burnout influencia na qualidade de vida do trabalhador-estudante foi possível observar na literatura pertinente que o processo de adultização do jovem estudante-trabalhador, principalmente das camadas menos abastadas, remeteu este a uma dupla jornada que acumula, muitas vezes, excesso de atividades e responsabilidades em ambos os ambientes.

Esse excesso de obrigações e responsabilidades exigidas na vida adulta acarretam problemas de saúde física e psicológica, como a Síndrome de Burnout, que é resultante da exposição do trabalhador-estudante a estressores crônicos que podem provocar desde fadiga e falta de apetite, a distúrbios do sono e dores musculares. Também pode provocar depressão e ansiedade, além de outros problemas psicológicos que podem culminar com o afastamento do referido de suas atividades, e até mesmo aposentadoria por invalidez (nos casos mais graves).

Desse modo é de suma importância que instituições de ensino e organizações observem o ambiente (dis) funcional e não apenas o trabalhador-estudante de forma individual e invistam em atividades que ampliem a autoconsciência dos referidos, buscando melhorar seu envolvimento e resiliência no que se refere ao cotidiano da dupla jornada.

Assim, sugere-se com esse estudo, que pesquisas futuras de ordem prática direcionadas de modo específico ao trabalhador-estudante sejam

realizadas com o intuito de melhorar sua qualidade de vida, tão impactada pelo estresse diário de uma dupla jornada extenuante, mas, necessária.

REFERÊNCIAS

- ABRAMO, H.; LEÓN, O. Juventude e adolescência no Brasil: referências conceituais. São Paulo: Ação Educativa, 2015.
- BECK, U. The reinvention of politics. Rethinking Modernity in the global social order. Cambridge: Polity Press, 2017.
- BLATTERER, H. Contemporary Adulthood: reconceptualizing an Uncontested Category. *Current Sociology*, v. 55, n. 6, p.771-792, nov. 2017a.
- BLATTERER, H. Coming of Age in Times of Uncertainty. New York: Berghahn Books, 2017b
- BOUTINET, J-P. Psychologie de la vie adulte. Paris: Presses Universitaires, 2015.
- CÔTÉ, J. Arrested Adulthood. New York: New York University Press, 2018.
- CRUZ, A. A. Exames supletivos: motivações de pais e seus filhos, de contextos socioeconômicos diversos, para a sua realização. 2017. Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica do Salvador, 2017. 125p.
- FOLKMAN, S.; MOSKOWITZ, J. T. Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Reviews of. Psychologia*, v. 55, p. 745-774, 2014.
- GONÇALVES, O. F. Hermenêutica, construtivismo e terapias comportamental-cognitivas: Do objeto ao projeto. Porto Alegre: Artes Médicas, 2017.
- GUIMARAES, L. A. M.; CARDOSO, W. L. C. D. Atualizações sobre a Síndrome de Burnout. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2018.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. The concept of coping. New York: Columbia University Press, 2019.
- LIMA, A. S.; FARAH, B. F.; TEIXEIRA, M. T. Análise da prevalência da síndrome de burnout em profissionais da atenção primária em saúde. *Trab. Educ. Saúde*, Rio de Janeiro, v. 16 n. 1, p. 283-304, 2018.
- LOSACCO, S. O jovem e o contexto familiar. *Família: Redes, Laços e Políticas Públicas*. São Paulo: Cortez Editora, 2020.
- LOUREIRO, C. Treino de Competências Sociais - Uma Estratégia em Saúde Mental: Técnicas e Procedimentos para a Intervenção. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, Porto, n. 9, 2013.

MARTINS, L. F. et al. Esgotamento entre profissionais da atenção primária à saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 12, p. 4.739-4.750, 2014.

MASLACH, C. Comprendiendo el burnout. *Ciencia & Trabajo*, Berkeley, v. 11, n. 32, p. 37-43, 2019.

MASLACH, C.; LEITER, M. Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration. *Journal of Organizational Behavior*, v. 2, n. 33, p. 296-300, 2016.

MENDONÇA, H.; COSTA NETO, S. B. Valores e estratégias psicológicas de enfrentamento ao estresse no trabalho. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2018.

MINAYO, M. C. S. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2018.

MODESTO, M. A. Estudante-trabalhador ou trabalhador-estudante? Nuances da relação entre educação e trabalho na UFS. VI Colóquio Internacional Educação e Contemporaneidade, Sergipe, 2012.

NAVARRO-GONZÁLEZ, D.; AYECHU-DÍAZ, A.; HUARTE-LABIANO, I. Prevalencia del síndrome del burnout y factores asociados a dicho síndrome en los profesionales sanitarios de atención primaria. *Semergen: Medicina de Familia*, v. 41, n. 4, p. 191-198, 2015.

NUGIN, R. Constructing adulthood in a world of uncertainties: some cases of postCommunist Estonia. *Young*, v. 16, n. 2, p. 185-207, 2018.

OLIVEIRA, R. K. M.; COSTA, T. D.; SANTOS, V. E. P. Síndrome de burnout em enfermeiros: uma revisão integrativa. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental (online)*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 3.168-3.175, 2018.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde - CID-11 Brasília, DF: OMS/DATASUS; 2019.

PEREIRA, M. E. R. Lazer – Um caminho para aliviar as tensões no ambiente de trabalho em UTI: uma concepção da equipe de enfermagem. *Rev latino-am enfermagem*, Ribeirão Preto, v. 5, n. 4, p. 75-83, 2014.

SILVA, A. H. et al. Síndrome de Burnout em estudantes de pós-graduação: análise da influência da auto-estima e relação orientador-orientando. *Revista Pretexto*, v. 16, n. 1, p. 52-68, 2015.

SINGLY, F. Penser autrement la jeunesse. *Lien social et politiques*, n. 43, p. 9-21, 2020.

SOARES, M. L. P. O estado da arte psicoterapêutica: evolução histórica e bases epistemológicas da psicoterapia. Revista de Psicologia da IMED, v. 3, n. 1, p. 462- 475, 2018.

SOUZA, L. F. S. C.; BEZERRA, M. M. M. Síndrome de Burnout e os Cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental. Rev. Mult. Psic., v. 13, n. 47, p. 1060-1070, 2019.

SUDA, E.; COELHO, A.; BERTACI, A.; SANTOS, B. Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de burnout em professores universitários. Fisioterapia e Pesquisa, v. 18, n. 3, p. 270-274, 2012.

TAMAYO, A. Valores organizacionais e estresse no trabalho. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2017.

THOMAS, M.; KOHLI, V.; CHOI, J. Correlates of job burnout among human services workers: implications for workforce retention. Journal of Sociology & Social Welfare, v. 41, n. 4, p. 69, 2014.

VIEIRA, I.; RUSSO, J. A. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p.1-22, 2019.

VILELA, S. C.; PACHECO, A. E.; CARLOS, A. L. S. Síndrome de Burnout e estresse em graduandos de enfermagem. Rev. Enferm. Cent.-Oeste Min., v. 3, n. 3, p. 780-787, 2013.