



FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

***Burnout nos estudantes de Medicina –
Papel da personalidade
e das competências emocionais***

ARTIGO CIENTÍFICO
ÁREA CIENTÍFICA DE PSICOLOGIA MÉDICA

Trabalho realizado sob a orientação de:
INVESTIGADORA DOUTORA ANA TELMA FERNANDES PEREIRA
DRA. CAROLINA CABAÇOS

ABRIL 2022

Burnout nos estudantes de Medicina
- Papel da personalidade
e das competências emocionais

Sara Helena Amaro Lopes¹

Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

Investigadora Doutora Ana Telma Fernandes Pereira²

Instituto de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

Dra. Carolina Sampaio Meda Cabaços³

Instituto de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

¹ sarahelena.amarolopes@gmail.com

² apereira@fmed.uc.pt

³ csm.cabacos@gmail.com

ÍNDICE

ABREVIATURAS	4
RESUMO	5
ABSTRACT	7
INTRODUÇÃO	9
MATERIAL E MÉTODOS	11
ANÁLISE ESTATÍSTICA	14
RESULTADOS	15
ANÁLISE DESCRITIVA	15
ANÁLISE DE CORRELAÇÃO	15
ANÁLISES DE REGRESSÃO	17
DISCUSSÃO	21
CONCLUSÃO	24
AGRADECIMENTOS	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
ANEXOS	29
Anexo I	30
Anexo II	32
Anexo III	36

ABREVIATURAS

CE- Controlo Emocional

EA- Eficácia Académica

EE- Exaustão Emocional

OCDE- Organização de Cooperação e de Desenvolvimento Económico

PAC- Perfeccionismo Autocrítico

PNC- Perfeccionismo Narcisista

PP- Persistência/Perseverança

PRG- Perfeccionismo Rígido

PRN- Pensamento Repetitivo Negativo

RRS- Resiliência/Resistência ao stresse

SSES- *Study on Social and Emotional Skills*

VD- Variável Dependente

VI- Variável Independente

RESUMO

Introdução: O burnout afeta 35 a 45% dos estudantes de medicina, sendo mais elevado nestes do que na população geral. Este curso pode atrair estudantes com níveis mais elevados de perfeccionismo e neuroticismo, o que contribui para a diminuição da funcionalidade das estratégias de regulação emocional para lidar com o stress gerado pelo seu exigente contexto académico.

Objetivo: Analisar o papel de traços de personalidade e de competências emocionais nos níveis de burnout de estudantes de medicina.

Materiais e métodos: 446 estudantes de medicina, a maioria das Universidades de Coimbra (42,8%) e Lisboa (29,6%), 81,2% do sexo feminino, reponderam a um questionário via *Google Forms*, que incluía os seguintes questionários validados: Escala de Burnout de Maslach para Estudantes, Escala de Perfeccionismo BIG3, HEXACO-60 e Questionários da *Study on Social and Emotional Skills/SESSES* da OCDE para avaliar persistência/perserverança, resiliência/resistência ao stress e controlo emocional.

Resultados: Embora os níveis de emocionalidade negativa e perfeccionismo autocrítico sejam superiores no sexo feminino, o género não foi preditor de burnout. As medidas de Burnout correlacionaram-se significativa e positivamente com emocionalidade negativa, perfeccionismo rígido, autocrítico e narcísico (este último apenas com exaustão emocional) e negativamente com extroversão e amabilidade. Revelaram-se preditores significativos de Burnout: Perfeccionismo Rígido, Perfeccionismo Autocrítico, Otimismo e Persistência/Perseverança, explicando 47.9% da variância; da exaustão emocional foram preditores o Perfeccionismo Autocrítico e o Otimismo, explicando 39.8% da sua variância; Perfeccionismo Autocrítico, Otimismo e Persistência/Perseverança foram os preditores da descrença, explicando 33.7% da sua variância. A eficácia académica correlacionou-se significativa e positivamente com a extroversão e o otimismo e negativamente com o perfeccionismo autocrítico; apenas foram preditores a Extroversão e o Otimismo, explicando 21.4% da variância.

Discussão: Dos traços da HEXACO, a extroversão parece ser o traço que tem uma maior preponderância na predição de burnout. Considerando todos os traços estudados, destaca-se o perfeccionismo. Em conjunto com as competências emocionais, os traços de personalidade, que, por sua vez, também se correlacionam com aquelas, explicam percentagens muito elevadas, de quase metade (47,9%) da variância, no caso da pontuação global de burnout.

Conclusão: Confirma-se o papel do perfeccionismo na etiologia do burnout, enfatizando a influência mais perniciosa do perfeccionismo autocrítico. A extroversão e otimismo, podem ser relevantes como fatores protetores de Burnout, bem como, de um modo geral, as competências emocionais Persistência/Perseverança e Resiliência. Como forma de intervir no burnout, propõe-se a continuação na investigação de estratégias de intervenção que sejam eficazes na melhoria das competências emocionais.

Palavras-Chave: Traços de Personalidade; Estratégias de regulação Emocional; Burnout; Estudantes de medicina

ABSTRACT

Introduction: Burnout affects 35 to 45% of medical students, being higher in these than in the general population. This course can attract students with higher levels of perfectionism and neuroticism, which contributes to psychological distress and consequently decreased functionality of emotional regulation strategies needed to deal with the stress generated by their demanding academic context.

Objectives: The present study aims to analyze the role of personality traits and emotional skills in the levels of burnout and psychological disturbance of medical students.

Methods: The sample consisted of 446 participants, most from the University of Coimbra (42.8%, n=191) and the University of Lisbon (29.6% n=131). Of these, 362 (81.2%) were female. Participants reviewed a questionnaire via *Google Forms*, which included the following scales: Maslach Burnout Scale – Students, BIG3 Perfectionism Scale, HEXACO-60 and OECD *Study on Social and Emotional Skills/SSES* Questionnaires.

Results: Although levels of negative emotionality and self-critical perfectionism are higher in females, gender was not a predictor of burnout. Burnout measures were significantly and positively correlated with negative emotionality, rigid perfectionism, self-criticism and narcissistic (the last only with emotional exhaustion) and negatively with extroversion and agreeableness. Significant predictors of Burnout were: Rigid Perfectionism, Self-critical Perfectionism, Optimism and Persistence/Perseverance, explaining 47.9% of the variance; Self-critical Perfectionism and Optimism were predictors of emotional exhaustion, explaining 39.8% of their variance; Self-critical Perfectionism, Optimism and Persistence/Perseverance were the predictors of disbelief, explaining 33.7% of its variance. Academic effectiveness was significantly and positively correlated with extroversion and optimism and negatively correlated with self-critical perfectionism; only Extraversion and Optimism were predictors, explaining 21.4% of the variance.

Discussion: Of the HEXACO traits, extraversion seems to be the trait that has the greatest preponderance in predicting burnout. Considering all the studied traits, perfectionism stands out. Together with emotional competences, personality traits, which, in turn, also correlate with them, explain very high percentages, almost half (47.9%) of the variance, in the case of the global burnout score.

Conclusion: The role of perfectionism in the etiology of burnout is confirmed, emphasizing the most pernicious influence of self-critical perfectionism. Extraversion and optimism may be relevant as protective factors for Burnout, as well as, in general, the emotional competences Persistence/Perseverance and Resilience. As a way of intervening in burnout, it is proposed to continue the investigation of intervention strategies that are effective in improving emotional skills.

Keywords: Personality Traits; Emotional Regulation Strategies; Burnout; Medicine Students

INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout foi primariamente descrita por Herbert Freudenberger, em 1974, e caracteriza-se por um estado de exaustão física e emocional em resposta a uma exposição crônica ao stress associado à profissão, ou, no caso dos estudantes, ao seu contexto acadêmico¹.

São descritas três condições que caracterizam a ocorrência desta síndrome: exaustão emocional, descrença e diminuição da percepção de eficácia profissional/ acadêmica. A exaustão emocional caracteriza-se por uma depleção de recursos emocionais. A descrença corresponde a um estado de despersonalização e cinismo, no qual há uma indiferença ou distanciamento em relação ao outro. Por último, a diminuição da percepção de eficácia e da competência profissional é tanto menor quanto maior os níveis de burnout².

O burnout resulta de uma interação complexa entre esses fatores ambientais e individuais, sendo muito relevante os traços de personalidade². Um dos que tem sido mais consistentemente associado ao burnout é o perfeccionismo³.

O perfeccionismo diz respeito ao estabelecimento de padrões de performance elevados, bem como à tendência para uma avaliação excessivamente crítica, quer em relação a si como ao outro.

Dentro do conceito de perfeccionismo identificam-se três dimensões: o perfeccionismo autocrítico, rígido ou narcisista.

O perfeccionismo autocrítico (PAC) corresponde ao receio de falhar, indecisão e autocrítica⁴. Esta dimensão é a que se relaciona mais positivamente com as três dimensões de burnout anteriormente descritas⁵. O perfeccionismo rígido (PRG) consiste em exigir a excelência na sua performance. Por fim, o perfeccionismo narcisista (PNC) define-se como a tendência em exigir dos outros a perfeição de uma forma hiper-crítica⁴.

Sabe-se que os alunos de medicina e medicina dentária apresentam elevados níveis de stress, ansiedade e depressão, os quais, em conjunto com traços de personalidade típicos destes estudantes (neuroticismo e perfeccionismo)^{6,7}, contribuem para o sofrimento psicológico e consequente diminuição da funcionalidade das estratégias de regulação emocional necessárias para lidar com o stress⁸, nomeadamente o relacionado com gerado pela sua exigente formação académica⁹.

O burnout afeta 35 a 45% dos estudantes de medicina, desde o primeiro ano¹⁰. Estas percentagens são significativamente superiores às da população em geral, e às de estudantes de outras áreas, incluindo de saúde¹¹.

O próprio curso de Medicina, pode atrair estudantes com níveis mais elevados de perfeccionismo e neuroticismo e com tendências para a dúvida e elevado sentido de culpa e responsabilidade⁹. Estes traços estão relacionados com depressão, ansiedade e fadiga^{6,7}, mas também burnout¹², pela via de aumentarem o pensamento repetitivo negativo (PRN), ou seja, a preocupação e a ruminação, mas também, de diminuir a autocompaixão³ e a empatia¹³.

O papel de outros traços de personalidade como emocionalidade negativa, extroversão, amabilidade e otimismo, assim como de competências emocionais como controlo emocional, persistência, perseverança, resiliência e resistência ao stresse tem sido menos estudado.

O traço de personalidade perfeccionismo, principalmente as suas facetas mais negativas, agrupadas na dimensão preocupações perfeccionistas, estão mais relacionadas com cognições mal-adaptativas que, por sua vez, estão associadas a níveis mais elevados de catastrofização, ruminação, ansiedade/ hostilidade⁷, mas também dependência/ abuso de substâncias e ideação suicida³ e que, em última instância, resultam numa maior prevalência de outras condições psicopatológicas, como sejam: depressão, ansiedade, doença obsessiva-compulsiva, distúrbios do comportamento alimentar e distúrbios do sono⁷.

As consequências do burnout são nefastas quer em termos pessoais, como sociais, levando a uma maior prevalência de erros e negligência médica¹⁴.

O objetivo deste estudo observacional, correlacional e exploratório é analisar o papel dos traços de personalidade (perfeccionismo, otimismo, emocionalidade negativa, extroversão e amabilidade) e das competências emocionais (controlo emocional, persistência, perseverança, resiliência e resistência ao stresse) nos níveis de burnout de estudantes de medicina.

MATERIAL E MÉTODOS

Estudantes de medicina das várias escolas médicas portuguesas preencheram questionários em formato digital, usando o Google Forms. Adicionalmente às variáveis sociodemográficas e académicas, os questionários incluíram as versões portuguesas das seguintes escalas:

- Escala de Burnout de Maslach – Estudantes¹⁵;
- Escala de Perfeccionismo BIG3 ¹⁶;
- HEXACO-60– Para avaliar: Emocionalidade, Extroversão e Amabilidade ¹⁷;
- Questionários da *Study on Social and Emotional Skills/SSES*) da OCDE para avaliar: Persistência/Perseverança (PP), Resiliência/Resistência ao stresse (RRS), Controlo Emocional (CE)^{18,19}.

Procedimento e Amostra:

Os participantes foram recrutados em janeiro de 2021 através das redes sociais a responderem ao questionário via Google Forms.

A amostra foi composta por 446 participantes, a maioria da Universidade de Coimbra (42,8%, n=191) e da Universidade de Lisboa (29,6% n=131).

Cerca de metade dos estudantes (52%, n=232) encontravam-se nos seus anos pré-clínicos (1^o-3^o anos).

De 446 estudantes, 362 (81,2%) eram do sexo feminino. As idades variavam dos 18 aos 41 anos, com uma média de idades de 21,66 (\pm 3,305) anos. Mais de metade dos participantes tinham mais de 21 anos (n=250; 56%). A grande maioria eram portuguesas (95,2%; n=425), e todos eram fluentes em português.

Instrumentos:

Todos os questionários usados no presente estudo revelaram boa fiabilidade e validade (de construção e concorrente) nas amostras portuguesas. Os coeficientes de consistência interna (Cronbach's alpha) obtidos na amostra deste estudo encontram-se apresentados na Tabela 1.

Escala de Perfeccionismo (BIG3):

Este questionário é composto por 45 itens com 5 opções de resposta, consoante a escala de *Likert*, que varia entre “discordo fortemente” (1 ponto) e “concordo fortemente” (5 pontos). Avalia três dimensões globais do perfeccionismo: o Perfeccionismo Rígido, com 10 itens a seu respeito; o Perfeccionismo Autocrítico, composto por 18 itens; e o Perfeccionismo Narcísico, com 17 itens. Na amostra em estudo, os alfas de *Cronbach* foram, respetivamente, $\alpha=.873$, $\alpha=.913$ e $\alpha=.852$ para aquelas dimensões e $\alpha=.948$ para a escala total.

HEXACO-60:

O HEXACO-60 é um instrumento de autorresposta composto por 60 itens que avalia as seis dimensões da personalidade, segundo o modelo HEXACO: Honestidade-humildade (H), Emocionalidade (E), Extraversão (X), Amabilidade (A), Conscienciosidade (C) e Abertura à experiência (O) [do vocábulo inglês *openness*]. Os participantes respondem numa escala tipo *Likert* que vai desde 1 (“Discordo fortemente”) a 5 (“Concordo fortemente”). Os alfas de *Cronbach* de consistência interna foram, para cada uma das dimensões, H: $\alpha=.69$; E: $\alpha=.72$; X: $\alpha=.72$; A: $\alpha=.70$; C: $\alpha=.71$ e O: $\alpha=.72$.

Questionários de persistência/perserverança, resiliência/resistência ao stress e controlo emocional da *Study on Social and Emotional Skills/SSES*) da OCDE:

Segundo o manual do SSES da OCDE, cada competência ou subdomínio é composta por oito itens organizados de forma aleatória, de forma que os itens que avaliam a mesma competência não estejam juntos.

Estes questionários têm aplicabilidade para idades entre os 8 e os 25 anos e incluem questões sob a forma de afirmações simples, em que os participantes respondem através de uma escala tipo *Likert* que vai desde 1 (“Discordo fortemente”) a 5 (“Concordo fortemente”).

As competências emocionais que pretendemos estudar no contexto da Síndrome de Burnout são a adaptabilidade, que corresponde à capacidade de adaptação e flexibilidade face à mudança e que é operacionalizada no subdomínios otimismo; a autorregulação, que consiste na estratégia e avaliação de progressos por forma a modificar comportamentos para atingir determinado objetivo e que apresenta como subdomínios o controlo emocional e o autocontrolo; por último, a resiliência, definida como capacidade de reagir positivamente face à adversidade e de não desistir

com facilidade. Deste domínio fazem parte a persistência e perseverança e a resiliência e resistência ao stresse.

Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses:

Escala adaptada a partir do Maslach Burnout Inventory, o instrumento mais usado para avaliar o burnout. A versão da MBI para estudantes (MBI-SS) é composta por 15 itens que avaliam 3 fatores: Exaustão emocional, Descrença e Eficácia Académica. Cada um deles é avaliado numa escala de Likert de 0 (“nunca”) a 6 (“sempre”). Este instrumento, quer na sua versão original quer na versão portuguesa mostrou ter adequada validade e fiabilidade na avaliação dessas mesmas 3 áreas emocionais que caracterizam o burnout.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

As análises descritivas, Teste *T-Student* e correlação de *Pearson* foram efetuadas através do *IBM® SPSS® Statistics*, versão 27.

As variáveis foram descritas através de medidas paramétricas de tendência central (média) e dispersão (desvio-padrão) e os coeficientes α de Cronbach foram calculados para assegurar a consistência interna das variáveis usadas. De forma a garantir a fiabilidade das variáveis, o α de Cronbach deve ser superior a 0.7.

Para comparação das médias entre géneros foi efetuado o teste de *T-Student*.

Os coeficientes de correlação de *Pearson* foram calculados por forma a avaliar a relação entre as variáveis. A magnitude foi interpretada pelo critério de Cohen (que a classifica como ligeira entre 0.10-0.29, moderada entre 0.30-0.49 e elevada se superior a 0.50).

Foram ainda realizadas análises de regressão linear, simples e múltipla. Nestas foram cumpridos os pressupostos exigidos, nomeadamente relativos ao tamanho da amostra, multicolinearidade (Tolerância, VIF e *Durbin-Watson*) e *outliers*.

RESULTADOS

ANÁLISE DESCRITIVA

Na Tabela 1 encontram-se as medidas de tendência central e dispersão das variáveis, bem como os coeficientes alfa de Cronbach de consistências interna obtidas para cada uma na amostra em estudo.

Tabela 1 – Análise descritiva e consistência interna das variáveis

Variáveis	M	DP	Mín-Máx	Assimetria (EP)	Curtose (EP)	Alfa de Cronbach
Emocionalidade negativa	34.617	6.006	12.00-49.00	-.338 (.116)	.177 (.231)	.771
Extroversão	30.029	7.678	10.00-50.00	-.003 (.116)	-.525 (.231)	.781
Amabilidade	32.247	6.414	11.00-47.000	-.426 (.116)	.124 (0,231)	.842
BIG3_TOTAL	114.664	26.549	49.00- 176.00	-.163 (.116)	-.521 (.231)	.920
PRG	26.975	9.005	10.00- 49.00	.014 (.116)	-.870 (.231)	.850
PAC	57.076	14.411	19.00-90.00	-.224 (.116)	-.399 (.231)	.860
PNC	30.612	8.896	17.00- 63.00	.808 (.116)	.541 (.231)	.850
SSES_Otimismo	21.471	5.549	6.00- 30.00	-.657 (.116)	-.111 (.231)	.880
SSES_Controlo Emocional	18.800	5.549	4.00- 28.00	-.537 (.116)	-.394 (.231)	.664
SSES_Persistência Perseverança	23.202	4.783	5.00- 29.00	-1.168 (.116)	.929 (.231)	.863
SSES_Resilência e resistência ao stresse	9.509	3.651	3.00- 22.00	.761 (.116)	.038 (.231)	.822
EBM-E_Total	40.969	15.442	3.00- 85.00	.317 (0.116)	-.156 (.231)	.730
Exaustão emocional	15.038	6.750	.00- 30.00	.221 (.116)	-.721 (.231)	.790
Descrença	7.534	6.143	.00- 24.00	.794 (.116)	-.149 (.231)	.770
Eficácia académica	17.603	6.117	1.00- 34.00	.146 (.116)	-.272 (.231)	.840

Notas: M – Média; DP – Desvio Padrão; **BIG3** – *BIG-3 - Perfectionism Scale*, **PAC** – perfeccionismo autocrítico, **PRG** – perfeccionismo rígido, **PNC** – perfeccionismo narcísico, **EBM-E** – Escala de Burnout de Maslach para Estudantes, **SSES**- *Study on Social and Emotional Skills*

Tabela 2 – Teste t de Student para comparação entre géneros das pontuações médias das variáveis.

Variáveis	Feminino (n=362)		Masculino (n=83)		t	p
	M	DP	M	DP		
Emocionalidade negativa	35.62	5.41	30.42	6.77	7.592	<.001**
Extroversão	29.65	7.66	31.55	7.56	-2.049	.041*
Amabilidade	32.19	6.52	32.57	5.97	-.477	.634
BIG3_TOTAL	115.93	26.94	109.07	24.31	2.271	.025*
PRG	27.27	9.16	25.55	8.18	1.572	.117
PAC	58.32	14.59	51.71	12.39	4.230	<.001**
PNC	30.34	8.96	31.81	8.63	-1.353	.177
SSES_Otimismo	21.34	5.32	21.96	5.04	-.974	.331
SSES_Controlo Emocional	18.39	5.44	20.64	5.71	-3.265	.001**
SSES_Persistência Perseverança	23.26	4.73	22.90	5.01	.606	.545
SSES_Resilência e resistência ao stresse	9.06	3.38	11.41	4.15	-4.813	<.001**
EBM-E_Total	41.56	15.39	38.58	15.55	1.586	.113
Exaustão emocional	15.45	6.66	13.25	6.94	2.624	.010*
Descrença	7.45	6.12	7.99	6.12	-.719	.472
Eficácia académica	17.35	6.02	18.66	6.46	-1.769	.078

Notas: M – Média; DP – Desvio Padrão; **BIG3** – *BIG-3 - Perfectionism Scale*, **PAC** – perfeccionismo autocrítico, **PRG** – perfeccionismo rígido, **PNC** – perfeccionismo narcísico, **EBM-E** – Escala de Burnout de Maslach para Estudantes, **SSES**- *Study on Social and Emotional Skills*, *p<.05; **p<.001.

Da observação da Tabela 2 verificamos que os traços de Extroversão, Emocionalidade Negativa, e Perfeccionismo Autocrítico se distinguiram significativamente por sexo, sendo o primeiro mais reduzido e os restantes mais elevados no feminino.

Quanto às competências emocionais do SSES, o Controlo Emocional e a Resilência e Resistência ao Stresse foram também significativamente mais reduzidos nas raparigas, enquanto a Exaustão Emocional, da Escala de Burnout, foi mais elevada nestas.

ANÁLISE DE CORRELAÇÃO

Tabela 3- Análise de correlação

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 Emocionalidade negativa	1														
2 Extroversão	-.160**	1													
3 Amabilidade	-.093*	.121*	1												
4 BIG3_TOTAL	.230**	-.323**	-.317**	1											
5 PRG	.153**	-.231**	-.167**	.889**	1										
6 PAC	.309**	-.460**	-.191**	.891**	.741**	1									
7 PNC	NS	NS	-.467**	.641**	.441**	.289**	1								
8 SSES_Ot	-.198**	.707**	.206**	-.425**	-.322**	-.559**	NS	1							
9 SSES_CE	-.333**	.418**	.525**	-.421**	-.289**	-.461**	-.215**	.567**	1						
10 SSES_PP	NS	.341**	.099*	-.096*	NS	-.181**	NS	.386**	.293**	1					
11 SSES_RRS	-.516**	.405**	.138**	-.409**	-.315**	-.524**	NS	.497**	.570**	.203**	1				
12 EBM-E_Total	.190**	-.484**	-.130**	.387**	.262**	.520**	NS	-.620**	-.415**	-.446**	-.387**	1			
13 Ex. emocional	.216**	-.420**	-.145*	.440**	.333**	.549**	.087*	-.546**	-.427**	-.272**	-.470**	.832**	1		
14 Descrença	.165**	-.359**	-.096*	.331**	.232**	.422**	NS	-.506**	-.297**	-.405**	-.259**	.863**	.638**	1	
15 Eficácia académica	NS	.398**	NS	-.158**	NS	-.282**	NS	.453**	.277**	.420**	.197**	-.739**	-.358**	-.470**	1

Notas: **BIG3** – *BIG-3 - Perfectionism Scale*, **CE**- controlo emocional, **EBM-E** – Escala de Burnout de Maslach para Estudantes, **Ot**- otimismo, **PAC** – perfeccionismo autocrítico, **PNC** – perfeccionismo narcísico, **PP**- persistência/perseverança, **PRG** – perfeccionismo rígido, **RRS**- resiliência/ resistência ao stress, **SSES**- *Study on Social and Emotional Skills*. * $p < .05$; ** $p < .001$

Da análise de correlações, apresentada na Tabela 3, salienta-se que as medidas de Burnout (total e dimensões) se correlacionam significativa e positivamente com os traços de emocionalidade negativos – emocionalidade negativa, perfeccionismo rígido, perfeccionismo autocrítico e perfeccionismo narcísico (este último apenas para a exaustão emocional) e negativamente com os traços extroversão e amabilidade.

De entre as dimensões do burnout, apenas a eficácia académica, que é cotada inversamente, apresentou resultados díspares em relação às restantes componentes, verificando-se uma correlação positiva com traços como a extroversão e o otimismo e negativa com o perfeccionismo autocrítico.

Apenas com a emocionalidade negativa e amabilidade, a magnitude dos coeficientes de correlação é de magnitude ligeira, sendo que com os restantes é de magnitude moderada.

Também moderada, de um modo geral, é a magnitude dos coeficientes de correlação com as competências emocionais, cuja direção é sempre negativa.

Por sua vez, os coeficientes de correlação entre os traços de personalidade e as competências emocionais foram também significativos, com magnitude de moderada a elevada, exceto no que diz respeito à persistência/perseverança, que não se correlacionou de forma significativa com os traços emocionalidade negativa, perfeccionismo rígido e perfeccionismo narcísico. Da mesma forma, o perfeccionismo narcísico não se correlacionou de forma significativa com a resiliência/ resistência ao stresse.

ANÁLISES DE REGRESSÃO

Para analisar o papel do gênero, dos traços de personalidade do HEXACO, do Perfeccionismo e do Otimismo, bem como das competências emocionais (Controlo Emocional, Persistência/ Perseverança e Resiliência/ Resistência ao Stress), começámos por recorrer a análises de regressão linear simples (modelos com apenas uma variável independente (VI) de cada grupo) e múltipla (modelos com mais do que uma VI de cada grupo; por exemplo, todos os traços dos HEXACO correlacionados com a variável dependente (VD), isto é, Neuroticismo, Extroversão, Amabilidade; os três traços do perfeccionismo) para averiguar quanta variância das variáveis de burnout (total e dimensões) (VDs) poderia ser explicada pelo conjunto de variáveis independentes (VIs) que se correlacionaram.

Uma vez que mais do que um fator do mesmo constructo multidimensional estava significativamente correlacionado com a VD, começámos por testar modelos em que inserimos essas dimensões, procurando identificar quais os preditores de entre as variáveis de interesse. (Tabelas 4,5,6,7).

Essas foram depois inseridas num modelo final, que incluía as variáveis com estatuto que preditores que foram sendo sucessivamente identificadas.

Tabela 4 – Modelos de regressão linear					
VD: EBM-E Total					
		Ad. R ²	Z; p	β	p
Género		3%	NS	NS	NS
HEXACO	Emocionalidade negativa	24.3%	48.610 <.001**	.111	.008*
	Extroversão			-.455	<.001**
	Amabilidade			-.064	N.S.
BIG3_TOTAL	Perfeccionismo Rígido	30.1%	96.595 <.001**	-.273	<.001**
	Perfeccionismo Autocrítico			.722	<.001**
SSES_Otimismo		38.2%	276.534 <.001**	-.620	<.001**
SSES	Controlo Emocional	31.1%	67.893 <.001**	-.196	<.001**
	Persistência e Perseverança			-.347	<.001**
	Resiliência e Resistência ao stress			-.205	<.001**

A Tabela 4 mostra que, dos traços do HEXACO, apenas a Amabilidade não foi preditor da pontuação total de burnout. As duas dimensões de perfeccionismo correlacionadas, o otimismo e as competências emocionais testadas foram preditores significativos.

Inserindo todos os preditores significativos num modelo final, este explica 47.9% da variância do burnout ($Z=52.21$, $p<.001$), sendo que se mantêm como preditores significativos: Perfeccionismo Rígido ($\beta=-.119$; $t=-2.234$; $p=.026$), Perfeccionismo Autocrítico ($\beta=.356$; $t=.5632$; $p<.001$), Otimismo ($\beta=-.351$; $t=-6.175$; $p<.001$) e Persistência/ Perseverança ($\beta=-.237$; $t=-6.211$; $p<.001$).

Tabela 5 – Modelos de regressão linear					
VD: Exaustão emocional					
		Ad. R ²	Z; p	β	p
Género		1.4%	-2.694 .007	-.127	.007
HEXACO	Emocionalidade negativa	19.9%	37.683 <.001**	.147	.001*
	Extroversão			-.384	<.001**
	Amabilidade			-.085	.049*
BIG3_TOTAL	Perfeccionismo Rígido	31.0%	67.659 <.001**	-.143	.023*
	Perfeccionismo Autocrítico			.667	<.001**
	Perfeccionismo Narcísico			-.043	N.S.
SSES_Otimismo		29.7%	188.608 <.001**	-.546	<.001**
SSES	Controlo Emocional	27.3%	56.818 <.001**	-.197	<.001**
	Persistência e Perseverança			-.148	.001*
	Resiliência e Resistência ao stress			-.328	<.001**

Considerando a Exaustão Emocional como VD (Tabela 5), apenas o Perfeccionismo Narcísico não foi preditor significativo.

No modelo final, em que todos os preditores significativos foram inseridos no modelo, este explicou um total de 39.8% da variância da Exaustão emocional ($Z=51.07$, $p<.001$) e foram preditores significativos: Perfeccionismo Autocrítico ($\beta=.358$; $t=5.264$; $p<.001$) e Otimismo ($\beta=-.236$; $t=-3.865$; $p<.001$).

Tabela 6 – Modelos de regressão linear					
VD: Descrença					
		Ad. R ²	Z; p	β	p
HEXACO	Emocionalidade negativa	13.4%	23.956 <.001**	.108	.017*
	Extroversão			-.332	<.001**
	Amabilidade			-.046	N.S.
BIG3_TOTAL	Perfeccionismo Rígido	18.9%	52.842 <.001**	-.180	.005*
	Perfeccionismo Autocrítico			.555	<.001**
SSES_Otimismo		25.4%	152.598 <.001**	-.506	<.001**
SSES	Controlo Emocional	20.2%	38.578 <.001**	-.130	.014*
	Persistência e Perseverança			-.343	<.001**
	Resiliência e Resistência ao stress			-.116	.025*

Um padrão de resultados muito semelhante ao obtido para a pontuação total de burnout, foi obtido para a descrença (Tabela 6).

No modelo final com todos os preditores significativos, a percentagem total de explicação foi de 33.7% ($Z=29.29$, $p<.001$) e foram preditores significativos: Perfeccionismo Autocrítico ($\beta=.281$; $t=3.936$; $p<.001$), Otimismo ($\beta=-.363$; $t=-5.671$; $p<.001$) e Persistência/Perseverança ($\beta=-.260$; $t=-6.046$; $p<.001$).

Tabela 7 – Modelos de regressão linear					
VD: Eficácia académica					
		Ad. R ²	Z; p	β	p
HEXACO	Extroversão	15.6%	83.401 <.001**	.398	<.001**
BIG3_TOTAL	Perfeccionismo Autocrítico	7.8%	38.441 <.001**	-.282	<.001**
SSES_Otimismo		20.4%	114.903 <.001**	.453	<.001**
SSES	Controlo Emocional	19.8%	37.673 <.001**	.147	.006*
	Persistência e Perseverança			.369	<.001**
	Resiliência e Resistência ao stress			.038	N.S.

Ao nível dos traços, a Extroversão, o Perfeccionismo Autocrítico e o Otimismo foram os preditores da Eficácia Académica. De entre as competências emocionais, Controlo Emocional e Persistência/ Perseverança foram os preditores desta dimensão do Burnout (Tabela 7).

No modelo final, que, no total explica 21.4% da variância da Eficácia académica, apenas se mantêm como preditores significativos os traços de Extroversão ($Beta=.156$; $t=2.598$; $p=.010$) e de Otimismo ($Beta=.330$; $t=4.827$; $p<.001$).

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo observacional correlacional foi analisar o papel dos traços de personalidade e das competências emocionais nos níveis de burnout de estudantes de medicina.

No que diz respeito às diferenças de gênero, verificou-se níveis mais elevados nos traços negativos no sexo feminino, nomeadamente emocionalidade negativa e perfeccionismo autocrítico. Do mesmo modo, a exaustão emocional e burnout (total) também foram mais elevados neste gênero, corroborando a evidência atual, nem sempre confirmada, que os níveis de burnout²¹ são tendencialmente mais elevados em mulheres. Já o sexo masculino apresentou traços de personalidade mais adaptativos, como a extroversão, e competências emocionais mais favoráveis, nomeadamente um maior controlo emocional e resiliência e resistência ao stresse.

Da análise de correlações podemos inferir que os níveis de burnout se relacionaram significativamente e de forma positiva com traços como a emocionalidade negativa, perfeccionismo rígido e perfeccionismo autocrítico. A literatura já havia demonstrado que o perfeccionismo autocrítico seria uma das dimensões mais importantes na relação entre a personalidade perfeccionista e a ocorrência de burnout^{2,7}. As duas dimensões do perfeccionismo que parecem estar mais relacionadas com os níveis de burnout são também as que correspondem às exigências de excelência do próprio, seja pelo receio de falhar ou pelo nível de performance que este almeja, pelo que serão também as que mais condicionam níveis de stresse mais elevados, levando, ao longo do tempo, o surgimento do burnout.

Dos traços da HEXACO, a extroversão demonstrou ser o traço que tem uma maior preponderância na predição de burnout, relacionando-se de forma inversa com este, enquanto a emocionalidade negativa apresentou uma menor contribuição. Estes dados são consistentes com a evidência existente, que tem vindo a demonstrar que traços de extroversão se associam a mais tendência à socialização²², mais otimismo e emocionalidade positiva²³ e, conseqüentemente, menor prevalência de burnout.

O perfeccionismo narcísico, caracterizado pela exigência de perfeição imposta aos outros, relacionou-se de forma significativa apenas com a exaustão emocional. No entanto, a partir dos modelos de regressão linear, podemos verificar que este não foi um preditor significativo desta dimensão.

Da análise de regressão linear, podemos verificar que os traços de personalidade e as competências emocionais explicaram quase metade (47,9%) da prevalência de burnout, sendo que, dentro deste valor, as características do BIG3 e as competências emocionais do SSES apresentam percentagens semelhantes (30,1% e 31,1%, respetivamente).

No que diz respeito a cada uma das componentes da síndrome de burnout, podemos verificar que a Descrença apresentou resultados semelhantes aos referentes à pontuação total de burnout, ou seja, tanto maior quanto maiores os níveis de perfeccionismo autocrítico e tanto menores quanto mais elevados os níveis de extroversão, otimismo e persistência/perseverança. Em relação à Exaustão Emocional, os fatores que contribuíram mais fortemente para a sua ocorrência foram o perfeccionismo autocrítico e, de forma inversamente proporcional, a extroversão, o otimismo, o controlo emocional e a resiliência e resistência ao stresse. Como fatores contribuintes com menor influência temos a emocionalidade negativa e o perfeccionismo rígido, de forma direta, e a amabilidade e persistência/perseverança, de forma inversa. Por fim, a Eficácia Académica parece ser mais elevada quanto mais elevados forem os níveis de extroversão e otimismo e mais reduzida para aqueles que apresentam perfeccionismo autocrítico. Este último ponto pode ser explicado pelo facto de um perfeccionista ter maior dificuldade em perceber o seu percurso como sendo excelente.

Dos modelos de regressão linear salienta-se que a contribuição dos traços de personalidade e das competências emocionais atinge valores muito elevados, sendo de 40% para a exaustão emocional (39.8%), 33.7% para a descrença e 21.4% para a eficácia académica. Focando estas componentes de burnout separadamente, podemos verificar a influência determinante dos traços de perfeccionismo, nomeadamente ao nível da exaustão emocional (31%), quando comparado com as competências emocionais, que explicam percentagens também relevantes, mas inferiores a 30% (27.3%). Já em relação à Descrença e à Eficácia académica, a percentagem explicada pelo perfeccionismo é inferior à das competências emocionais (para a descrença 18,9% e 20.2%, respetivamente e, para a eficácia académica, 7.8% e 19.8%, respetivamente).

Este estudo, apesar de trazer novas evidências e corroborar alguns dados da literatura existentes, apresenta limitações, nomeadamente no que diz respeito à amostra utilizada, que é constituída na sua grande maioria por indivíduos do sexo feminino (81.2%), o que se pode diminuir o potencial de generalização. No entanto, esta proporção é coincidente com a realidade do curso de Medicina, frequentado, na sua

maioria por estudantes do sexo feminino. Por outro lado, o facto de se tratar de um estudo transversal, não permite tirar ilações no que diz respeito à causalidade das relações encontradas.

CONCLUSÃO

Este estudo vem corroborar a evidência existente até à data no que diz respeito ao papel do perfeccionismo no desenvolvimento de burnout, nomeadamente em relação ao perfeccionismo autocrítico, que também aqui se apresentou como um fator de grande preponderância no que a esta síndrome diz respeito.

Em relação a outros traços de personalidade menos estudados, como extroversão e otimismo, concluímos que podem ser relevantes como fatores protetores do Burnout.

Das competências emocionais estudadas, apenas a resiliência/ resistência ao stresse parece não se relacionar de forma significativa com a eficácia académica, uma das três dimensões definidoras de Burnout.

Para intervir neste problema de saúde e social é importante focar em estratégias que visem fomentar as competências emocionais estudadas, bem como atenuar o impacto negativo de determinados traços de personalidade, como o perfeccionismo e a emocionalidade negativa.

Neste sentido, e no âmbito do projeto de investigação COMBURNOUT, foi testado o piloto de um projeto de intervenção baseado em mindfulness e autocompaixão, que tem como objetivo testar a sua eficácia na melhoria destas competências emocionais e, em última instância, no risco para o burnout.

AGRADECIMENTOS

Às minhas orientadoras, pela enorme ajuda na realização deste trabalho.

Aos meus pais, por tudo, mas principalmente por me darem a liberdade e força necessárias para transformar os meus sonhos em objetivos.

Aos meus avós, pelo amor incondicional, carinho e compreensão.

Aos amigos que Coimbra me deu, em especial à Ana e à Joana, amigas que levo para a vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Anversa, M. B., Resende, N. B. da C., & Reis Junior, A. G. (2020). A prevalência da síndrome de Burnout em estudantes de medicina do distrito federal. *Brazilian Journal of Development*, 6(7), 49480–49497. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n7-554>
2. Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
3. Fernández, G., Vicent, M., Sanmartín, R., González, C., Pereira, A. T., Brito, M. J., Cabaços, C., Carneiro, M., Carvalho, F., Manão, A., Araújo, A., Pereira, D., & Macedo, A. (2022). The Protective Role of Self-Compassion in the Relationship between Perfectionism and Burnout in Portuguese Medicine and Dentistry Students. *Res. Public Health*, 19, 2740. <https://doi.org/10.3390/ijerph>
4. Pereira AT et al. 2021_perfcovid. (n.d.).
5. Spagnoli, P., Buono, C., Kovalchuk, L. S., Cordasco, G., & Esposito, A. (2021). Perfectionism and Burnout During the COVID-19 Crisis: A Two-Wave Cross-Lagged Study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.631994>
6. Macedo, A., Soares, M. J., Amaral, A. P., Nogueira, V., Madeira, N., Roque, C., Marques, M., Maia, B., Bos, S., Valente, J., & Pereira, A. T. (2015). Repetitive negative thinking mediates the association between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 72, 220–224. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.024>
7. Macedo, A., Marques, C., Quaresma, V., Soares, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A. I., & Pereira, A. T. (2017). Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Personality and Individual Differences*, 119, 46–51. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.032>
8. Pereira A, Araújo A, Macedo A. (2018). Personalidade, saúde e doença. In, A Macedo, AT Pereira & Madeira N. (Coords.) *Psicologia na Medicina*. pp. 241-260, Lidel. (3)
9. LoboPrabhu, S., Summers, R. F., & Moffic, H. S. (Eds.). (2019). *Combating physician burnout: a guide for psychiatrists*. American Psychiatric Pub. 2019. 344p. ISBN 978-1-61537-227-0.
10. dos Santos Boni, R. A., Paiva, C. E., de Oliveira, M. A., Lucchetti, G., Fregnani, J. H. T. G., & Paiva, B. S. R. (2018). Burnout among medical students during the first

- years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *PLoS ONE*, 13(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191746>
11. Ishak, W., Perry, R., Ogunyemi, D., & Bernstein, C. (n.d.). *Burnout in medical students: a systematic review*.
 12. Cunha M, Pereira D, Cabaços C, Carneiro M, Carvalho F, Araújo A, Macedo A, Pereira AT. The role of perfectionism and repetitive negative thinking in medical students' burnout. Poster accepted to be presented at XI In4Med, February 24th to 27th, 2022, Coimbra
 13. Pratas A.R., Carneiro M., Cabaços C., Carvalho F., Araújo A., Pereira D., Barreto Carvalho C., Telles Correia D., Novais F., Vitória P., Macedo A., Pereira A.T. (2022). Burnout mediates the relationship between perfectionism and empathy in medicine students. Abstract submitted to 22nd World Congress of Psychiatry 2022, The need for empathy, at Bangkok & Online, 3-6 August 2022.
 14. Scholarship@western, S., Smith, M. M., & Saklofske, D. H. (n.d.). The Perfectionism-Psychological Outcome Link: The Mediating Effect of Personal Resiliency. <https://ir.lib.uwo.ca/etd>
 15. Maroco, J., & Tecedor, M. (n.d.). *INVENTÁRIO DE BURNOUT DE MASLACH PARA ESTUDANTES PORTUGUESES*
 16. Lino, F. M. V. (2018). *A VERSÃO PORTUGUESA DO BIG THREE PERFECTIONISM SCALE: ESTUDO PSICOMÉTRICO NUMA AMOSTRA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra).
 17. Sousa, P., Marques, C., Pereira, A. T., Lino, F., Amaral, A. P., & Macedo, A. (2018). Confirmatory factor analysis of the HEXACO-60 in a sample of Portuguese university students. In EPA 2018. EPA.
 18. Sousa, M., Benevides, J., Carvalho, C., & Caldeira, S. N., (2015). Programa de promoção da inteligência emocional na ansiedade infantil. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (5), A5-006-A5-010. doi: 10.17979/reipe.2015.0.05.100
 19. Felgueiras, M. C., Festas, C., & Vieira, M. (2010). Adaptação e validação da Resilience Scale® de Wagnild e Young para a cultura portuguesa. *Cadernos de saúde*, 3(1), 73-80.
 20. Rodrigues Maia, B., Moreira, H., Soares, M. J., Pereira, A. T., & Macedo, A. (2018). *Relação entre o Perfeccionismo e a Ansiedade e Evitamento em Situações Sociais*. Poster apresentado no 4º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Setembro 2018, Braga

21. Nagoski E, Nagoski A. *Burnout: the secret to unlocking the stress cycle*. Ballantine Books. 2020.
22. Liu, Z., Li, Y., Zhu, W., He, Y., & Li, D. A meta-analysis of teachers' job burnout and big five personality traits. In *Frontiers in Education* (p. 95). Frontiers.
23. Greene, A. M. (2017). *The Big Five as predictors of behavioral health professional burnout* (Doctoral dissertation, Walden University)
24. Morgan, B., & De Bruin, K. (2010). The relationship between the big five personality traits and burnout in South African university students. *South African Journal of Psychology*, 40(2), 182-191.

ANEXOS

Anexo I

Comissão de Ética da FMUC



FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

COMISSÃO DE ÉTICA DA FMUC

Of. Ref^a 146-CE-2020

Data 25/11/2020

C/C aos Exmos. Senhores

Investigadores e co-investigadores

Exmo. Senhor

Prof. Doutor Carlos Robalo Cordeiro

Director da Faculdade de Medicina de

Universidade de Coimbra

Assunto: Pedido de parecer à Comissão de Ética - Projeto de Investigação autónomo (ref^a CE-149/2020).

Investigador(a) Principal: Ana Telma Fernandes Pereira

Co-Investigador(es): António João Ferreira de Macedo e Santos, Frederica Romana Fradique Namorado Ramalheira Carvalho, Carolina Sampaio Meda Cabaços, Mário Rui Sousa Carneiro e Ana Paula Amaral

Título do Projeto: "Comburnout - Compaixão para a diminuição do burnout dos estudantes de medicina e de medicina dentária".

A Comissão de Ética da Faculdade de Medicina, após análise do projeto de investigação supra identificado, decidiu emitir o parecer que a seguir se transcreve:

"Parecer favorável".

Queira aceitar os meus melhores cumprimentos.

O Presidente,

Prof. Doutor João Manuel Pedroso de Lima

SERVIÇOS TÉCNICOS DE APOIO À GESTÃO - STAG • COMISSÃO DE ÉTICA

Pólo das Ciências da Saúde - Unidade Central

Azinhaga de Santa Comba, Calas, 3000-354 COIMBRA • PORTUGAL

Tel.: +351 239 857 708 (Ext. 542708) | Fax: +351 239 823 236

E-mail: comissoetetica@fmed.uc.pt | www.fmed.uc.pt

Anexo II

Consentimento Informado



PROJETO COMBURNOUT

Compaixão para a diminuição do *burnout* dos estudantes de medicina e de medicina dentária

Convidamo-lo/a a participar neste estudo porque é estudante de medicina ou de medicina dentária.

A sua participação poderá contribuir para melhorar o conhecimento, a prevenção e o tratamento do burnout nos estudantes de medicina e medicina dentária.

Este estudo irá decorrer no Instituto de Psicologia Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC), de modo a garantir a proteção dos direitos, segurança e bem-estar de todos os participantes e a garantir prova pública dessa proteção.

Se aceitar participar, iremos solicitar o preenchimento de questionários de autorresposta cujas perguntas são sobre si e o modo como se tem sentido. O preenchimento demora cerca de 20 minutos.

Após submeter as suas respostas, poderemos ou não vir a convidá-lo/a a participar num programa de intervenção, denominado COMBURNOUT. Quer

participe ou não, precisaremos de o/a voltar a contactar daqui a alguns meses, para solicitar que volte a preencher alguns questionários (menos do que os deste primeiro momento de avaliação).

A participação é voluntária e tem toda a liberdade de recusar ou de a abandonar. A sua participação não acarreta qualquer risco.

Se não estiver interessado/a em participar, a sua relação com os/as investigadores/as não será prejudicada.

Aos/às interessados/as em participar, pedimos que leiam atentamente todas as questões e respondam segundo as instruções.

Os seus registos manter-se-ão confidenciais e anonimizados de acordo com os regulamentos e leis aplicáveis. Todas as pessoas ou entidades com acesso aos seus dados pessoais estão sujeitas a sigilo profissional.

Agradecemos desde já a participação!

CONTACTOS

Se tiver perguntas relativas aos seus direitos como participante deste estudo, deve contactar:

Presidente da Comissão de Ética da FMUC,

Azinhaga de Santa Comba, Celas – 3000-548 Coimbra Telefone: 239 857 707
e-mail: comissaoetica@fmed.uc.pt

Se tiver questões sobre este estudo deve contactar:
comburnout.fmuc@gmail.com

Contactos dos investigadores:

Ana Telma Pereira: apereira@fmed.uc.pt, 964404676 Carolina Cabaços:
914665651

Mário Carneiro: 910209698

Frederica Carvalho: 913377985

CONSENTIMENTO INFORMADO:

Declaro que recebi informação acerca das circunstâncias da minha participação neste projeto de investigação. Li atentamente e compreendi a informação do Consentimento Informado. Concordo com as condições e compreendo que a participação neste estudo é voluntária e confidencial e que os dados recolhidos serão analisados apenas para fins de investigação.

Reservo o direito de desistir da minha participação a qualquer momento.

Dou o meu consentimento informado e desejo prosseguir para o estudo.

Anexo III

Questionário

Já preencheu este inquérito (online), no ano lectivo anterior?

SIM **NÃO**

Por favor, indique o seu e-mail: _____
e o número de telemóvel (facultativo): _____

QUESTÕES SOBRE SI

Género: Masculino Feminino Outro

Qual a sua idade?

Nacionalidade:

Instituição de Ensino Superior

Por ex., Universidade de Coimbra

Curso:

Ano de escolaridade:

1º ano 2º ano 3º ano 4º ano 5º ano 6º ano

Em que país reside?

Estuda na cidade em que reside?

Com quem reside?

Sozinho/a Com pais/familiares Com amigos/colegas em apartamento/casa
partilhada Residência universitária

Possui um curso superior concluído? Sim Não

Indique com que frequência é sujeito a avaliações no semestre atual?

Semanal Quinzenal Mensal Trimestral Semestral

Como se autoavalia relativamente ao seu desempenho académico?

Péssimo Mau Razoável Bom Excelente

Como classifica o seu grau de satisfação com o curso atual?

Péssimo Mau Razoável Bom Excelente

Já pensou em abandonar o seu curso atual?

Nunca Raras vezes Algumas vezes Muitas vezes Muitíssimas vezes

Se respondeu afirmativamente à última questão, indique por favor o(s) motivo(s) pelo(s) qual(ais) pensou abandonar o seu curso.

Questões financeiras Exigência excessiva do curso Problemas familiares Problemas de saúde Falta de vocação Dificuldade em lidar com o stress

QUESTÕES SOBRE A SUA SAÚDE

SF|SP – Em geral como tem sido a sua saúde?

Coloque um círculo à volta da resposta apropriada.

1. Em geral, como tem sido a sua saúde física?	Muito má	Má	Nem boa, nem má	Boa	Muito boa
2. Em geral, como tem sido a sua saúde psicológica/mental?	Muito má	Má	Nem boa, nem má	Boa	Muito boa

IFSAM

Para cada uma das fontes de stresse abaixo apontadas, indique numa escala de 1 a 5 a intensidade dessa fonte de stresse enquanto estudante, nas ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS. No caso de alguma fonte de stresse não se aplicar à sua situação de estudante, assinale Não Se Aplica (NA)

1 - Muito pouco stresse; 2 - Pouco stresse; 3 - Stresse Médio; 4 - Muito stresse; 5 - Stresse Extremo; NA – Não se aplica	1	3	3	4	5	NA
1. Preocupação com o sucesso académico						
2. Carga horária elevada do curso						
3. Transição para a universidade em termos de exigências, autonomia e responsabilidades						
4. Competição exagerada entre os colegas do curso						
5. Número de horas de sono insuficientes						
6. Deslocação da residência de origem						
7. Acompanhamento regular das matérias						
8. Incapacidade de responder às questões dos doentes						
9. Dificuldades na gestão do tempo						
*10. Incertezas quanto ao futuro						
*11. Exigências de algumas disciplinas						
12. Responsabilidades éticas/humanas do futuro papel como profissional de saúde						
13. Dedicção exigida pelo curso						
14. Ambiente físico da faculdade / escola						
15. Ambiguidade nos critérios de correção						
16. Dificuldades no método de estudo						
17. Relação com os professores						
18. Volume elevado de matérias para estudar						
19. Expectativas familiares elevadas						
20. Dificuldade em manter uma alimentação equilibrada						
21. Ritmo das avaliações/exames						
*22. Expectativas sociais em relação ao estatuto social do estudante de áreas da saúde						
23. Contacto direto com o doente						
24. Ensino/aprendizagem demasiado focados na memorização						

25. Falta de tempo para atividades de lazer							
26. Adaptação às exigências acadêmicas do ensino superior em comparação com o ensino secundário							
*27. Relações com os profissionais nos serviços de saúde							
28. Falta de tempo para os amigos e/ou família							
29. Pressão dos colegas para o sucesso							
30. Pouca preparação prática							
31. Sistema de avaliação							
*32. Falta de interesse pessoal no curso							
*33. Não ter entrado no curso pretendido							
34. As restrições impostas pela COVID-19 à formação médica/médico-dentária							
35. As restrições impostas pela COVID-19 ao convívio com amigos(as)/colegas							
36. Outras							
Por favor, se anteriormente assinalou a opção "Outras", indique qual(ais).							
<hr/>							

CONSUMOS

1. Já alguma vez consumiu substâncias para conseguir estudar?

Sim, raras vezes Sim, algumas vezes Sim, muitas vezes Não

Se respondeu afirmativamente à última questão, por favor, indique qual(ais).

2. Já alguma vez se auto-medicou ou tomou mais medicação do que a que lhe foi recomendada/receitada para conseguir estudar e/ou para ficar mais calmo e/ou mais concentrado?

Sim, raras vezes Sim, algumas vezes Sim, muitas vezes Não

Se respondeu afirmativamente à última questão, por favor, indique qual(ais).

EBM

As afirmações seguintes são referentes aos sentimentos/emoções de estudantes em contexto escolar. Leia cuidadosamente cada afirmação e decida sobre a frequência com que se sente da forma descrita:

0 - Nunca; 1 - Quase Nunca; 2 - Algumas vezes; 3 – Regularmente; 4 - Bastantes vezes;
5 - Quase Sempre; 6 - Sempre

	0	1	2	3	4	5	6
1. Os meus estudos deixam-me emocionalmente exausto							
2. Sinto-me de 'rastos' no final de um dia na universidade.							
3. Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e penso que tenho de enfrentar mais um dia na universidade.							
4. Estudar ou assistir a uma aula deixam-me tenso.							
5. Os meus estudos deixam-me completamente esgotado.							
1. Tenho vindo a desinteressar-me pelos meus estudos desde que ingressei na universidade.							
2. Sinto-me pouco entusiasmado com os meus estudos.							
3. Sinto-me cada vez mais cínico relativamente à utilidade potencial dos meus estudos.							
4. Tenho dúvidas sobre o significado dos meus estudos.							
1. Consigo resolver, de forma eficaz, os problemas que resultam dos meus estudos.							
2. Acredito que participo, de forma positiva, nas aulas a que assisto.							
3. Sinto que sou um bom aluno.							
4. Sinto-me estimulado quando alcanço os meus objetivos escolares.							
5. Tenho aprendido muitas matérias interessantes durante o meu curso.							
6. Durante a aula, sinto que consigo acompanhar as matérias de forma eficaz.							

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress-21 (EADS-21)

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si **durante a semana passada**. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação. A classificação é a seguinte:

0	1	2	3	
não se aplicou nada a mim	aplicou-se a mim algumas vezes	aplicou-se a mim muitas vezes	aplicou-se a mim a maior parte das vezes	
1. Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
2. Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4. Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7. Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11. Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
12. Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
13. Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15. Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18. Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
20. Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

QUESTÕES SOBRE A SUA MANEIRA DE SER

BIG3

Para cada afirmação, assinale um **círculo**, à volta do número que melhor corresponde ao seu grau de **acordo** ou **desacordo**, desde 1 a 5. Use a seguinte escala de avaliação.

Utilize a seguinte escala de resposta:

Discordo muito	Discordo	Não concordo, nem concordo	Concordo	Concordo muito
1	2	3	4	5

9.	Toda a gente espera que eu seja perfeito.	1	2	3	4	5
10.	Tenho uma forte necessidade de ser perfeito.	1	2	3	4	5
19.	Critico-me duramente quando faço alguma coisa que não esteja perfeita.	1	2	3	4	5
20.	Para me sentir bem comigo preciso constantemente de procurar alcançar a perfeição.	1	2	3	4	5
22.	Tenho dúvidas sobre tudo o que faço.	1	2	3	4	5
25.	Sinto incerteza em relação à maior parte das coisas que faço.	1	2	3	4	5
26.	Fico desapontado comigo quando não faço as coisas de modo perfeito.	1	2	3	4	5
28.	Tenho o direito de ser tratado de forma especial.	1	2	3	4	5
29.	Para mim, é importante ser perfeito em tudo o que tento fazer.	1	2	3	4	5
30.	Sinto-me insatisfeito com as outras pessoas, mesmo quando sei que estão a tentar fazer o seu melhor.	1	2	3	4	5
31.	As outros admiram secretamente a minha perfeição.	1	2	3	4	5
33.	Espero que as outras pessoas abram uma exceção às regras para mim.	1	2	3	4	5
39.	Espero que os que me são próximas sejam perfeitos.	1	2	3	4	5
40.	A opinião que tenho de mim está ligada a ser perfeito.	1	2	3	4	5
41.	Fico frustrado quando os outros cometem erros.	1	2	3	4	5
44.	Cometer um pequeno erro, mesmo que pequeno, iria incomodar-me.	1	2	3	4	5

QPP-15

Neste questionário ser-lhe-á pedido que descreva a forma como habitualmente pensa sobre experiências negativas ou problemas. Por favor leia as seguintes afirmações e assinale em que medida elas se aplicam a si, quando pensa nas experiências negativas ou problemas.

Utilize a seguinte escala de resposta:

Nunca	Raras vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
0	1	2	3	4

1. Os mesmos pensamentos passam pela minha cabeça vezes sem conta.	0	1	2	3	4
2. Os pensamentos metem-se na minha cabeça.	0	1	2	3	4
3. Não consigo parar de cismar neles.	0	1	2	3	4
4. Penso em muitos problemas sem resolver nenhum deles.	0	1	2	3	4
5. Não consigo fazer mais nada enquanto penso sobre os meus problemas.	0	1	2	3	4
6. Os meus pensamentos repetem-se.	0	1	2	3	4
7. Os pensamentos vêm-me à cabeça sem que eu queira.	0	1	2	3	4
8. Fico bloqueado em certas questões e não consigo avançar.	0	1	2	3	4
9. Questiono-me continuamente sem encontrar nenhuma resposta.	0	1	2	3	4
10. Os meus pensamentos impedem-me de prestar atenção a outras coisas.	0	1	2	3	4
11. Estou continuamente a pensar na mesma coisa.	0	1	2	3	4
12. Os pensamentos surgem subitamente na minha cabeça.	0	1	2	3	4
13. Sinto-me levado a pensar na mesma coisa.	0	1	2	3	4
14. Os meus pensamentos não me ajudam muito.	0	1	2	3	4
15. Os meus pensamentos consomem toda a minha atenção.	0	1	2	3	4

EAC

Como é que, habitualmente, se comporta em momentos difíceis? Indique qual a frequência com que se comporta das seguintes formas, utilizando a seguinte escala:

	1	2	3	4	5
	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.	1	2	3	4	5
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado.	1	2	3	4	5
3. Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa.	1	2	3	4	5
4. Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separada e desligada do resto do mundo.	1	2	3	4	5
5. Tento ser carinhosa comigo própria quando estou a sofrer emocionalmente.	1	2	3	4	5
6. Quando falho em alguma coisa que é importante para mim martirizo-me com sentimentos de inadequação.	1	2	3	4	5
7. Quando estou em baixo lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.	1	2	3	4	5
8. Quando passo por tempos difíceis tendo a ser muito exigente e dura comigo mesma.	1	2	3	4	5
9. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece tento manter o meu equilíbrio emocional (controlo as minhas emoções).	1	2	3	4	5
10. Quando me sinto inadequada de alguma forma, tento lembrar-me que a maioria das pessoas, por vezes, também sente o mesmo.	1	2	3	4	5
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspectos da minha personalidade que não gosto.	1	2	3	4	5
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim própria a ternura e afecto que necessito.	1	2	3	4	5
13. Quando me sinto em baixo tenho tendência para achar que a maioria das pessoas é, provavelmente, mais feliz do que eu.	1	2	3	4	5
14. Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.	1	2	3	4	5
15. Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana.	1	2	3	4	5
16. Quando vejo aspectos de mim própria que não gosto fico muito em baixo.	1	2	3	4	5
17. Quando eu falho em alguma coisa importante para mim tento manter as coisas em perspectiva (não dramatizo).	1	2	3	4	5
18. Quando me sinto com muitas dificuldades tendo a pensar que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.	1	2	3	4	5
19. Sou tolerante e afectuosa comigo mesma quando experiencio sofrimento.	1	2	3	4	5
20. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece deixo-me levar pelos meus sentimentos.	1	2	3	4	5
21. Posso ser bastante fria e dura comigo mesma quando experiencio sofrimento.	1	2	3	4	5
22. Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.	1	2	3	4	5
23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações.	1	2	3	4	5
24. Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância.	1	2	3	4	5
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso.	1	2	3	4	5
26. Tento ser compreensiva e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.	1	2	3	4	5

HEXACO-60

Encontrará uma série de afirmações sobre si. Por favor, leia-as e decida o quanto concorda ou discorda com cada uma. Para cada afirmação, selecione a opção que melhor corresponde ao seu grau de acordo ou desacordo.

Discordo muito	Discordo	Não concordo, nem discordo	Concordo	Concordo muito
1	2	3	4	5

4	No geral, sinto-me razoavelmente satisfeito(a) comigo mesmo	1	2	3	4	5
5	Ficaria assustado se tivesse que viajar em más condições meteorológicas	1	2	3	4	5
10	Raramente expresso as minhas opiniões em reuniões de grupo	1	2	3	4	5
11	Por vezes, não consigo deixar de me preocupar com as pequenas coisas	1	2	3	4	5
16	Prefiro trabalhos que envolvem interação social ativa do que trabalhar sozinho(a)	1	2	3	4	5
17	Quando eu sofro uma experiência dolorosa, necessito de alguém para me fazer sentir confortável	1	2	3	4	5
22	Na maior parte dos dias, eu sinto-me animado(a) e otimista	1	2	3	4	5
23	Sinto vontade de chorar quando vejo outras pessoas chorar	1	2	3	4	5
28	Sinto-me uma pessoa impopular	1	2	3	4	5
29	Quando se trata de perigo físico, eu tenho bastante medo	1	2	3	4	5
34	Em situações sociais, normalmente sou eu quem dá o primeiro passo	1	2	3	4	5
35	Preocupo-me menos do que a maioria das pessoas	1	2	3	4	5
40	A primeira coisa que eu faço quando estou num lugar novo é fazer novos amigos	1	2	3	4	5
41	Sou capaz de lidar com situações difíceis, sem necessitar do apoio emocional de ninguém	1	2	3	4	5
45	A maioria das pessoas costuma zangar-se mais facilmente do que eu	1	2	3	4	5

47	Sinto emoções fortes quando alguém que me é próximo vai estar longe durante muito tempo	1	2	3	4	5
52	Por vezes sinto-me uma pessoa sem valor	1	2	3	4	5
53	Mesmo numa emergência, nunca entro em pânico	1	2	3	4	5
58	Quando eu me encontro num grupo de pessoas, geralmente sou eu quem fala em nome do grupo	1	2	3	4	5
59	Permaneço imperturbável mesmo em situações em que a maioria das pessoas se tornam bastante sentimentais	1	2	3	4	5
AOSF	Quando tenho um problema de saúde física prefiro guardar isso só para mim	1	2	3	4	5
AOSP	Quando me sinto nervoso ou em baixo prefiro guardar isso só para mim	1	2	3	4	5

ESAG

Abaixo encontra-se uma lista de afirmações sobre o stress que é habitual as pessoas experienciarem. Estamos interessados em perceber a sua perceção acerca dos fatores de stress e dos problemas na sua vida. Por favor, leia cada item e classifique-o de acordo com o quanto de aplica a si.

Discordo FORTEMENTE	Discordo	Não concordo, nem discordo	Concordo	Concordo FORTEMENTE
1	2	3	4	5

1. É habitual colocar-me em situações que são mais stressantes do que o necessário.	1	2	3	4	5
2. As formas como tenho lidado com o stresse, na minha vida, muitas vezes resultaram em stresse adicional, para mim.	1	2	3	4	5
3. Parece que crio uma série de problemas para mim.	1	2	3	4	5
4. Muito do stresse que sinto deve-se às escolhas que faço.	1	2	3	4	5
5. Por vezes, parece que tenho um talento especial para tornar uma situação stressante muito pior.	1	2	3	4	5

6. Parte do meu stress vem das minhas decisões de estar ligado/a a certas pessoas.	1	2	3	4	5
7. Os meus erros tendem a tornar as coisas bastante mais stressantes, para mim.	1	2	3	4	5

SSES

Nas tabelas seguintes, irá encontrar uma série de afirmações que se podem ou não aplicar a si.

Por favor, leia cada frase e selecione uma das cinco opções de resposta para indicar até que ponto concorda ou discorda com a descrição a seu respeito.

PP	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu executo uma tarefa até ao fim.					
2. Eu certifico-me que terminei as tarefas.					
3. Eu desisto facilmente.					
4. Eu acabo o que começo.					
5. Eu deixo a coisas inacabadas.					
6. Eu paro quando o trabalho se torna muito difícil.					
7. Eu detesto deixar tarefas por acabar.					
8. Eu termino as coisas apesar das dificuldades que possa encontrar.					

RRS	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu sou calmo/a e suporto bem o stress.					
2. Eu fico nervoso/a facilmente.					
3. Eu preocupo-me com muitas coisas.					
4. Eu tenho medo de muitas coisas.					
5. Eu entro em pânico facilmente.					
6. Eu sinto-me nervoso/a muitas vezes.					
7. Eu preocupo-me muitas vezes com algumas coisas.					
8. Eu fico com medo facilmente.					

OP	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu sinto-me triste muitas vezes.					
2. Eu acredito que me vão acontecer coisas boas.					
3. Eu sou sempre positivo/a em relação ao futuro.					
4. Eu acordo feliz quase todos os dias.					
5. Eu gosto de viver.					
6. Eu vejo o lado positivo da vida.					
7. Eu sou uma pessoa feliz.					
8. Eu espero que as coisas más aconteçam.					

EMP	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu sou útil e generoso/a com os outros.					
2. É importante para mim que os meus amigos estejam bem.					
3. Eu consigo sentir como os outros se sentem.					
4. Eu sei como consolar os outros.					
5. Eu prevejo as necessidades dos outros.					
6. Eu compreendo o que os outros querem.					
7. Eu sou caloroso/a com os outros.					
8. Eu raramente pergunto aos outros como se estão a sentir.					

CE	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Eu não me chateio facilmente.					
2. Eu mantenho o controlo das minhas emoções.					
3. Eu fico furioso/a facilmente.					
4. Eu sei controlar a minha raiva.					
5. Eu mudo muitas vezes de humor.					
6. Eu tenho emoções e humores imprevisíveis.					
7. Eu fico calmo/a mesmo em situações tensas.					
8. Eu sinto raiva com muita frequência.					

Por favor, verifique se respondeu a todas as questões.

Muito obrigada pela sua colaboração.

Ana Telma Pereira, Carolina Cabaços, Frederica Carvalho, Mário Carneiro

Instituto de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (Pólo I)

Rua Larga, 3004-504 COIMBRA

apereira@fmed.uc.pt; comburnout.fmuc@gmail.com

239857759; 964404674; 913377985