

Capítulo 03

INCIDÊNCIA DA SÍNDROME DE BOURNOUT EM UNIVERSITÁRIOS NA PANDEMIA DA COVID-19: INVESTIGAÇÃO COMPARATIVA DE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS E PORTUGUESES

Ana Paula dos Santos Prado
João Pedro Marceneiro Gaspar
Regina Maria de Souza

INTRODUÇÃO

O indivíduo é formado por meio das interações sociais concebidas ao longo dos anos e, mesmo quando sozinho, mantém o “habitus” de sua sociedade de origem. “A vida social supõe entrelaçamento entre necessidades e desejos em uma alternância entre dar e receber. A razão e a mente não são substâncias, mas produtos de relações em constantes transformações.” (BONIN, 2007, p. 60). O ato de viver em grupo mostra-se uma tarefa difícil; entretanto, a convivência entre os indivíduos é um processo de rico aprendizado, pessoal e profissional, que garante inclusive, a manutenção da saúde mental do indivíduo.

De acordo com Codo e Vasques-Menezes (1999) o homem se constitui em produtor de seu tempo, mas também em fruto do mesmo. Nessa perspectiva, as formas de adoecimento que atingem o aparelho psíquico, se manifestam em consonância com as condições objetivas de sua época. De modo efetivo, as condições sociais, profissionais e a qualidade deteriorada das relações interpessoais que são mantidas no contexto profissional contemporâneo, materializam os fundamentos da ocorrência da Síndrome de Burnout, que se constitui em uma doença que se manifesta de forma crônica na relação não saudável que o indivíduo estabelece com seu trabalho ou estudo.

Costa Pedro-Silva (2020) entendem que a Síndrome de Burnout possui sua origem em fatores psicossociais, como a organização e a satisfação com as atividades profissionais, bem como a capacidade do sujeito em lidar com situações que fazem com que se sintam em desequilíbrio, afetando, de modo fundamental, os profissionais que lidam direta e frequentemente com outras pessoas, como ocorre com policiais, professores, estudantes e profissionais de saúde.

É fundamental considerar seu caráter multidimensional, ou seja, afeta vários aspectos da existência do indivíduo, sendo que os principais são a exaustão emocional, a despersonalização (distanciamento emocional e pensamento negativo), a dificuldade de

interação com o outro e a falta de envolvimento nas atividades ligadas à formação profissional, na perspectiva dos estudantes. Em muitos casos, o gasto energético é maior do que o suportável para o estudante, em vista de seu envolvimento afetivo com o meio acadêmico em que está inserido.

Em algumas situações acadêmicas, o empenho do estudante, acabou por não gerar os resultados esperados, como tem ocorrido ao longo da Pandemia da Covid-19, em que o ensino remoto, o isolamento social e o próprio medo gerado pelo adoecimento e morte de milhões de pessoas, deterioraram as condições de aprendizado.

De modo efetivo, a Pandemia da Covid-19 gerou um conjunto de modificações, ocasionando adequações na estrutura organizacional do ensino superior, em que as universidades foram total ou parcialmente fechadas, suspenderam-se encontros presenciais de ensino e aprendizagem, o que afetou a rotina dos estudantes, as relações interpessoais e induziu muitas preocupações individuais e coletivas.

Preponderantemente, é estabelecida a educação mediada por tecnologias, como o ensino remoto, que demanda adequado acesso à internet e cognição adequada para a nova modalidade de transmissão do conhecimento.

Nessa perspectiva, o sujeito de pesquisa deste trabalho são os estudantes universitários de um Centro Universitário do Noroeste Paulista/SP, cuja sintomatologia, manifestada ao longo da Pandemia da Covid-19, serão comparadas com a de estudantes matriculados em na universidade em Coimbra/PT. A situação política atual, a própria precariedade histórica da saúde no Brasil, a desinformação proveniente de fakenews marcam as diferenças verificadas com Portugal, em que tanto governantes quanto cientistas e profissionais de saúde, se empenharam em informar a população sobre os cuidados necessários para diminuição do contágio, além do empenho dos governos da União Europeia para garantir a vacinação dos profissionais de saúde e da população.

As diferenças estruturais encontradas pelos universitários nos dois países se refletiram nas respostas oferecidas às questões propostas, mas de modo geral, os estudantes universitários dos dois países expressam um conjunto de sintomas, como fadiga física e mental, falta de entusiasmo pelo trabalho e pela vida, sentimento de impotência e inutilidade, depressão, ideação suicida, perda de memória e ganho de peso, que indicam a instalar de quadros de adoecimento mental, como a Síndrome de Burnout.

Cataldi (2002) afirma que em quadro de Síndrome de Burnout quando o indivíduo está diante de uma intensa carga emocional, se sente esgotado, com pouca energia para realização das atividades cotidianas, tornando-se facilmente irritáveis, dispersos, sendo

que no contexto universitário, as relações com o estudo, com o trabalho e com a vida ficam insatisfatórias e pessimistas.

Manifesta-se um quadro de despersonalização, em que o distanciamento emocional que se exacerba, a frieza, a insensibilidade e uma postura desumanizada. Nessa fase, o estudante perde a capacidade de identificação e empatia com as outras pessoas, passando a ver cada questão relacionada ao estudo como um fardo. Ocorre também, que as realizações pessoais e profissionais ficam extremamente comprometidas.

Nessa perspectiva, o objetivo deste trabalho é verificar a incidência da Síndrome de Burnout e manifestação de sintomas de adoecimento mental em universitários de um Centro Universitário do Noroeste Paulista/SP/BR e de uma Universidade de Coimbra/PT, durante o período compreendido entre março de 2020 e outubro de 2021 no contexto da Pandemia da Covid-19.

Justifica-se a proposta de estudo em questão, tendo em vista que os estudantes universitários, tanto portugueses quanto brasileiros, têm relatado um aumento do esgotamento mental e físico, diminuição da energia vital e sintomas característicos da Síndrome de Burnout, decorrentes das condições de isolamento e da utilização excessiva de meios eletrônicos, adotadas pelos cursos superiores a partir de 2020, quando da disseminação, em âmbito mundial, da Covid-19.

Utilizou-se abordagem qualitativa, método dedutivo e a técnica de entrevista semiestruturada para a obtenção e análise das informações necessárias para a efetivação da presente pesquisa.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste trabalho foi utilizada a abordagem de pesquisa qualitativa que segundo Creswell (2010) é um meio para explorar e para entender o significado que os indivíduos ou os grupos atribuem a um problema social ou humano.

O processo de pesquisa envolveu questões e procedimentos que incluíram dados coletados no ambiente do participante, a análise dos dados indutivamente construída a partir das particularidades para os temas gerais e as interpretações feitas pelo pesquisador acerca do significado dos dados.

No que concerne ao método, este deve ser utilizado para significar os processos lógicos de aquisição de conhecimento empregados na ciência. Neste projeto foi utilizado o método dedutivo, que segundo Volpato (2013) consiste na elaboração de ideias, teses e hipóteses, com a posterior coleta de dados para teste dessas conjecturas. Coletados os

dados de que trata a pesquisa, os mesmos foram analisados, sendo obtidas as generalizações possíveis.

A obtenção e verificação de fatos, vai embasou a interpretação da realidade. A observação apoiou a teoria, particularmente pelo caráter inusitado das informações que foram obtidas por meio de aplicação de entrevista semiestruturada (CRESWELL, 2010).

A pesquisa de que é alvo este projeto realizou uma avaliação da incidência da Síndrome de Burnout, utilização de substância psicoativas lícitas e ilícitas e manifestação de sintomas de adoecimento mental em universitários portugueses durante a pandemia da Covid-19.

O presente trabalho também foi fundamentado por meio de uma literatura acadêmica sobre a temática, o que proporcionou uma estrutura para estabelecer a importância do estudo e também uma referência para comparar os resultados obtidos (CRESWELL, 2010).

No que concerne à amostra, esta foi calculada por meio de procedimentos estatísticos, a partir do total de alunos matriculados nos cursos de graduação de uma Universidade de **Coimbra**/Portugal e de um Centro Universitário do Noroeste Paulista/Brasil no ano de 2021, tendo referência os procedimentos preconizados por Gil (1990):

$$n = \frac{0^2 \times p \times q \times N}{e^2 \times (N - 1) + 0^2 \times p \times q}$$

De um total de 2.700 universitários dos cursos de Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas, Ciências da Saúde e Ciências Agrárias de um Centro Universitário do Noroeste Paulista/Brasil foram entrevistados 508 universitários, considerando-se nível de confiança-2, p-50%, q-50% e e-4%.

Na Universidade de Coimbra, estão matriculados cerca de 6000 universitários das áreas de Ciências Humanas, Ciências Sociais Aplicadas, Ciências da Saúde e Ciências Agrárias, considerando-se nível de confiança-2, p-50%, q-50% e e-4%, foi calculada uma amostra de 385 universitários, sendo que aderiram à pesquisa 79 dos que receberam o formulário.

No que concerne às variáveis fundamentais foram delimitadas: idade, sexo, acesso à internet e redes sociais, comportamentos cotidianos, aspectos das relações interpessoais e afetivas, já que segundo Trivinos (2009) são as variáveis que dimensionam o campo que se investiga.

Os dados foram obtidos por meio da aplicação de entrevista semiestruturada, que combinou perguntas fechadas (ou estruturadas) e abertas, em que o entrevistado tem a possibilidade de discorrer o tema proposto, sem respostas ou condições prefixadas pelo pesquisador (MINAYO, 2010).

As entrevistas semiestruturadas foram aplicadas por meio dos formulários google, sendo enviadas por meio de grupos de whatsapp e email, entre os dias 20 e 31 de outubro de 2021, tanto no Brasil quanto em Portugal.

Das entrevistas constam blocos de questões destinados a examinar o perfil sociodemográfico dos universitários e blocos de questões que investigam a incidência de Síndrome de Burnout entre os entrevistados, baseadas na verificação das dimensões: exaustão emocional, despersonalização e realização profissional, como descrito no Maslach Burnout Inventory (MBI).

Após a finalização do período de aplicação, os dados tabulados e apresentados sob a forma de gráficos, quadros e tabelas foram organizados para análise e confronto com o embasamento teórico proposto.

A SÍNDROME DE BURNOUT NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

Em seu livro “Uma história íntima da humanidade”, Zeldin (1994) narra a história de uma empregada doméstica, criada pela mãe, que trabalhava durante todo o dia para sustentar a ela e aos irmãos, e não a estimulou a filha a estudar. Aos 16 (dezesseis) anos, a menina engravidou, casou-se, foi espancada pelo marido ao longo de anos, perdeu contato com a mãe e os irmãos. Seus filhos foram recolhidos a lares adotivos. Como o tempo, abandonou o marido, estabeleceu como objetivo de vida a compra de um apartamento e conseguiu. Quando questionada sobre o que pensava em seu trabalho, afirmou que “nada”, que preferia trabalhar sozinha e que era preciso manter vigilância constante em relação às pessoas. Cogitou que poderia ter conseguido um emprego com melhor remuneração, mas preferiu patrões menos cultos, de menor renda para manter-se em situação intelectual mais próxima a deles. Acrescentou que as pessoas influentes para as quais trabalhou ao longo da vida, nunca se preocuparam em ajudá-la a qualificar-se para o mercado de trabalho e termina afirmando que sua vida estava liquidada, que não havia mais possibilidades. Zeldin (1994) apresenta a história como metáfora para todos os que se julgam ou são tratados como fracassados e que talvez não foram vistos como seres humanos independentes, mas como bens móveis, tal qual aconteceu com os escravos. Apesar de a escravidão ter sido abolida, esta: “[...] encerra um significado

metafórico e mais amplo: é possível ser um escravo das paixões, do trabalho, de certos hábitos [...]” (ZELDIN, 1994, p. 16-17).

O relato demonstra como alguns trabalhadores desenvolvem uma atitude fatalista diante do trabalho e não acreditam na possibilidade de ascensão profissional, sendo que tal descrença pode se generalizar para outros aspectos da vida, como tem ocorrido com os universitários que, durante a pandemia, sofreram uma redução do interesse pelo ensino, além de desenvolver comportamentos e sintomas de deterioração da saúde mental. No âmbito da Síndrome de Burnout verifica-se a ocorrência de uma série de experiências que também implicam no esgotamento da energia e da expectativa em relação às atividades profissionais e estudantis. O indivíduo decepciona-se com o trabalho ou com o contexto universitário online e sem acesso às atividades práticas e perde o interesse pelo mesmo.

De acordo com Benevides-Pereira (2010) o trabalho e para o sujeito em pesquisa deste estudo, o ensino, reveste-se de uma importância que ultrapassa o simples prover, pois o homem se prepara para o mesmo durante cerca de 8 a 20 anos e espera que este se converta em fonte de reconhecimento e satisfação. Entretanto, para alguns, configura-se uma verdadeira tortura, que pode adoecer o trabalhador, levando por exemplo, ao estresse, à depressão, bem como à Síndrome de Burnout.

Ainda segundo a autora, o termo burn out significa o ponto limite a partir do qual alguma coisa parou ou não está funcionando adequadamente por total ausência de energia, tornando-se inoperante por meio do uso. A Psicologia utiliza o termo para designar o esgotamento físico, mental e emocional do trabalhador em função das atividades profissionais que vem levando a diante.

Há que se considerar que se constitui em uma síndrome que se manifesta de modos distintos em diferentes sujeitos, mas que consensualmente, constitui-se em uma resposta ao estresse ocupacional crônico em indivíduos que não possuem antecedentes pessoais que justifiquem o transtorno apresentado, sendo decorrente de atividades típicas do mundo do trabalho.

Vieira et al (2006) compreende que o burnout é uma condição de sofrimento psíquico ligada ao trabalho, associando-se à alterações fisiológicas originárias do estresse, que desencadeia maior risco de infecções, alterações neuroendócrinas do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal, hiperlipidemia, hiperglicemia e aumento do risco cardiovascular, abuso de álcool e substâncias, risco de suicídio, transtornos ansiosos e depressivos, além de implicações socioeconômicas: absenteísmo, abandono de especialidade e queda de produtividade.

Maslach e Jackson (1986) a Síndrome de Burnout manifesta a presença da exaustão emocional, da desumanização e da redução da realização pessoal. No que se refere à exaustão emocional, esta é representada pela profunda sensação de esgotamento mental e físico, bem como pelo sentimento de não poder mais dar conta de si mesmo, de haver chegado ao limite de suas possibilidades. Quanto à desumanização ou despersonalização, esta é caracterizada por uma atitude de distanciamento dos demais indivíduos, pela ironia e cinismo nas relações interpessoais, como forma de defesa em relação aos sintomas de exaustão, configurando uma tentativa de proteção na qual o trabalhador (ou o estudante) procura neutralizar as dificuldades enfrentadas, por meio do isolamento e do sarcasmo. E por fim deve-se considerar a reduzida realização pessoal ou eficiência, que se exprime pela sensação de perda de sentido nas atividades laborais desenvolvidas em função dos transtornos que sente e pelo gradativo declínio da satisfação e da competência do trabalho.

Quanto aos sintomas da Síndrome de Burnout, Benevides-Pereira (2010) afirma que os mesmos podem físicos, psicológicos, comportamentais e defensivos.

[...] na dimensão exaustão emocional o indivíduo sente-se esgotado e com a sensação de que não será possível recuperar sua energia, torna-se irritável e amargo, pouco generoso, sente-se menos capacitado a cuidar dos outros e torna-se pessimista; na despersonalização há um distanciamento emocional e uma indiferença diante do sofrimento alheio, com uma perda da capacidade de empatia, o que faz com que o paciente seja tratado como um objeto (há, aqui, uma distorção do clássico conceito de despersonalização utilizado há décadas pela psiquiatria); na dimensão comprometimento da realização pessoal o indivíduo sente-se impotente, frustrado, infeliz e com baixa autoestima (MILLAN, 2007, p. 5).

Os sintomas físicos se caracterizam por fadiga constante, cefaleias rotineiras, que podem evoluir para quadros de enxaqueca, dores musculares, gastrite ou úlcera gástrica, diarreias e outros transtornos gastrointestinais, gripes constantes, alergias e herpes, além de problemas cardíacos. A redução da capacidade de memorização soma-se à dificuldade de atenção e concentração, à labilidade emocional, baixa estima, impaciência e desânimo para designar os sintomas psicológicos.

Em um quadro mais avançado, verificam quadros de disforia e depressão. Há que se considerar ainda os sintomas comportamentais, que são especificados por incapacidade de relaxar, aumento da agressividade e irritabilidade, redução da iniciativa do indivíduo e resistência à mudança, falhas seguidas e acidentes de trabalho, consumo excessivo de substâncias psicoativas como álcool, café, calmantes e antidepressivos (MASLACH; JACKSON, 1986).

Nos sintomas defensivos destaca o afastamento dos demais integrantes do grupo e perda do interesse pelos mesmos; dificuldade de desenvolver atividades típicas de lazer; absenteísmo; ironia, cinismo, sarcasmo e onipotência. De fato, ocorre um distanciamento não só do grupo de trabalho, mas também dos grupos de amigos e dos familiares.

Cumprir destacar que a Síndrome de Burnout está relacionada diretamente à organização da organização do trabalho, aos modelos de gestão e condução dos processos, ao nível de pressão enfrentando e da fragilização das condições biopsicossociais encontradas pelo trabalhador ou estudante. Pessoas engajadas no trabalho que enfrentam a impossibilidade de atingir uma meta, em função das características da organização do trabalho estão sujeitos à Síndrome de Burnout. Vários dos fatores relativos à organização do trabalho são considerados como determinantes do Burnout, tais como a sobrecarga, e insegurança em relação às tarefas, falta de condições para exercer o trabalho, insegurança quanto à permanência no emprego, falta de suporte da equipe/chefia, sentimento de desmoralização pessoal no ambiente de trabalho e sentimento de injustiça (VIEIRA et al, 2006).

Zanelli (2010) afirma que o desequilíbrio entre as exigências do trabalho e os princípios, necessidades e expectativas pessoais abrem caminho para o desgaste físico e emocional. A reduzida realização profissional é consequência da falta de recursos pessoais e/ou de condições organizacionais que interferem tanto no desenvolvimento da exaustão como no baixo comprometimento com os objetivos propostos pela administração.

Dentre os agentes estressantes no ambiente de trabalho, destacam-se: demandas acima das condições efetivas de produção ou prestação de serviços de qualidade, pouco reconhecimento profissional, reduzida participação nas decisões organizativas de gestão e planejamento, longas jornadas de trabalho, dificuldades de promoção, exposição constante ao risco e periculosidade, pressão do tempo e atuações de urgência, problemas de comunicação, competição no ambiente laboral e excesso de burocracia.

Os estudantes universitários foram obrigados a modificar a sua forma de aprender de forma abrupta e sem a devida transição, se viram distantes do convívio com professores, com a estrutura universitária e colegas, foram pressionados pelas atividades online, muito excessivas em relação à capacidade de absorção e tempo dos estudantes. Muitos são os que não conseguiram acompanhar o ritmo das atividades que se intensificaram para tentar compensar a falta das aulas presenciais.

Há uma quebra de expectativas em relação ao convívio no ambiente acadêmico, no período da Pandemia muitos universitários são obrigados a dividir o computador com os irmãos, muito moram em casas pequenas, em que as condições ergonômicas e as condições acústicas são completamente inadequadas para participar do ensino remoto, o que causa frustração, insegurança, irritabilidade, rebaixamento de humor, além gerar as condições propícias para a introdução ou intensificação do consumo de substâncias psicoativas, que se apresentam como uma alternativa às restrições e dificuldades causadas pela pandemia.

Some-se a esta conjuntura, o próprio adoecimento, o adoecimento e morte de familiares, amigos, colegas de turma e colegas de trabalho. Há ainda os que sofreram sequelas em função da contaminação pela Covid-19.

Entenda-se que o processo de desenvolvimento não cessa e que estar saudável sob a perspectiva física e mental está condicionado ao meio social e ao modo como o indivíduo aprende a reagir a ele.

Os universitários enfrentaram também, consequências como o trabalho home office, a redução de salário e o desemprego, o ritmo e a carga de trabalho aumentaram em muitos setores, fazendo com que o pagamento das mensalidades dos cursos de graduação se torne um problema, uma fonte de estresse para muitos.

Na sequência serão apresentados os resultados dos questionários aplicados para universitários brasileiros e portugueses.

ANÁLISE DE DADOS DOS UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

Para um universo de 2700 estudantes em Santa Fé do Sul/Br, com base em um desvio padrão 2 e erro máximo permitido 4%, foi obtida uma amostra de 508 estudantes, sendo que 580 responderam ao questionário. No que concerne à Coimbra/PT, para os mesmos parâmetros de cálculo e um total de 6000 estudantes vinculados à Universidade de Coimbra, 79 universitários aderiram à pesquisa.

No que concerne ao sexo biológico, 64,5% dos universitários entrevistados no Brasil são do sexo feminino, 35,2% do sexo masculino e 0,3% se identificaram com a opção outro. Já em Portugal, 77,2% dos entrevistados são do sexo feminino e 22,8% do sexo masculino.

No Brasil, 75,9% dos universitários se enquadram na faixa etária até 24 anos. Em torno de 15% apresenta idade entre 25 e 35 anos. Cerca de 4,7% da amostra é composta por indivíduos com idade entre 36 e 45 anos, 3,6% representam a faixa etária entre 46 e 60 anos e por fim, 0,9% são estudados por sujeitos com idade superior a 60 anos.

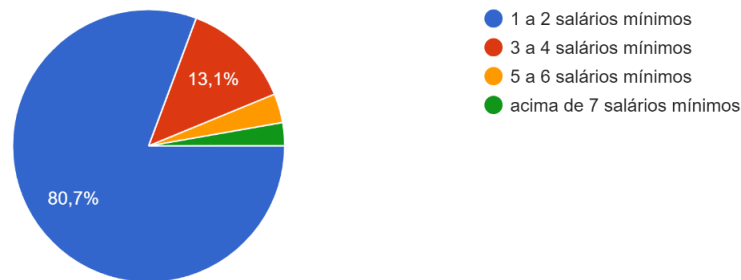
Em Portugal, 84,8% da população de universitários entrevistados é composta por jovens com menos de 24 anos, 11,4% têm idade entre 25 e 35 anos e 3,8% com idade entre 36 e 45 anos.

Quanto à cor de pele, 72,1% dos brasileiros se declaram brancos, 21,9% afirma que é pardo, apenas 3,8% dos entrevistados assinalou a cor de pele negra e 2,1% da amostra é composta por amarelos autodeclarados.

Em Portugal, 91,1% dos entrevistados declararam cor de pele branca, 3,8% são mestiços e 5,1% são negros.

Quanto à renda média mensal, o gráfico 1, apresentado na sequência enuncia a situação dos universitários brasileiros:

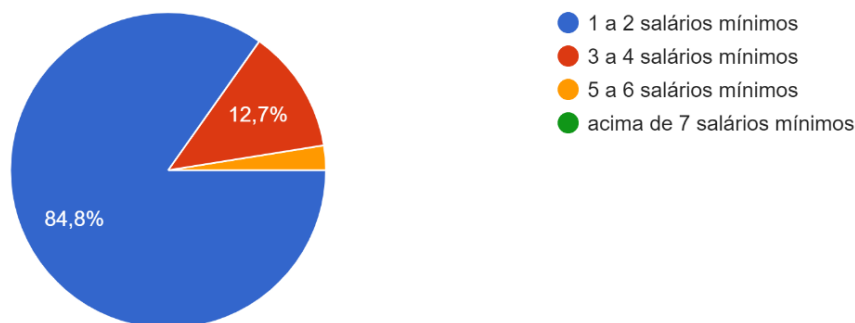
Gráfico 1: Renda média mensal individual/Brasil



Fonte: Próprios autores

Os universitários brasileiros, 80,7% ficam na faixa de 1 a 2 salários mínimos, enquanto, enquanto que 84,8% dos portugueses está na faixa de 1 a 2 salários mínimos, conforme ilustrado pelo gráfico 2:

Gráfico 2: Renda média mensal individual/Portugal



Fonte: Próprios autores

Foi solicitado aos universitários que definisse o período da pandemia da Covid-19 e o quadro 1 traz as principais colocações dos universitários brasileiro, dentre elas: difícil, caótico e angustiante.

Em Portugal e no Brasil, predominaram a caracterização da pandemia como:

Quadro 1: Definição do período da Pandemia: Brasil x Portugal

Brasil	Portugal
Difícil	Esgotante
Caótico	Cansativo e solitário
Complicado	Imprevisível, impactante e desafiante
Crítico e limitante	Mortal
Irresponsabilidade	Caótico
Ansiedade	Muito difícil na vida de um estudante.
Adaptação e superação	Período de desafios e mudanças e adaptações
Angustiante	Catástrofe
Solidão, insegurança, trágico em todos os sentidos, triste, instável e assustador	Período intransigentemente apático, marcado por vários desequilíbrios

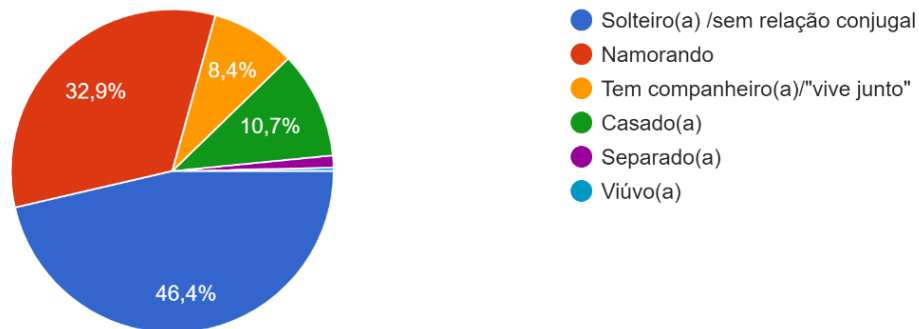
Fonte: Próprios autores

De modo geral, tanto os universitários brasileiros quanto os portugueses sentiram o período como de grandes mudanças, prejuízos e restrições em sua vida pessoal e estudantil e apesar disso receberam pouco ou nenhum apoio psíquico para enfrentar o período, o que leva a externalizações relacionadas a tristeza, apatia, desequilíbrio, angústia ou sensação de que uma catástrofe está em curso.

Perguntados sobre seu estado geral de saúde, 51,6% dos universitários brasileiros a avaliou como boa, 24% como excelente, 17,1% como razoável, 5,2% como ruim e 2,2% como péssima. Já entre os universitários portugueses, 59,5% consideram sua saúde como boa, 13,9 afirmam que é excelente, 24,1% a classificam como razoável e 2,5% afirmam que é fraca, denotando que uma porcentagem significativa de jovens está preocupada com as condições atuais de saúde.

Os gráficos 3 e 4, trazem, respectivamente, informações sobre a situação conjugal dos sujeitos no Brasil e em Portugal:

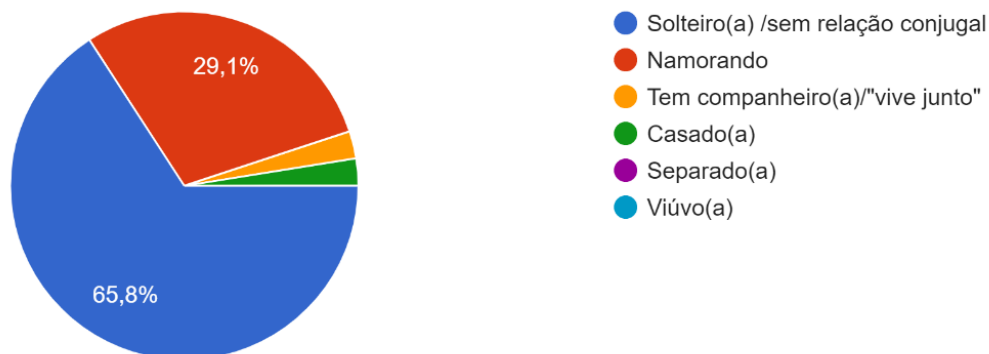
Gráfico 3: Situação conjugal dos sujeitos no Brasil



Fonte: Próprios autores

No caso brasileiro, 46,4% se declararam solteiros, 32,9% estão namorando, 10,7% são casados, 8,4% vivem juntos e 1,2% são separados. Em Portugal 65,8% se declararam solteiros, 29,1% estão namorando, 2,5% têm um companheiro/vivem juntos e 2,5 são casados.

Gráfico 4: Situação conjugal dos sujeitos em Portugal:



Fonte: Próprios autores

Dentre os universitários brasileiros, um número maior, cerca de 19,4% a mais de estudantes portugueses se declararam solteiros, um número menor de universitários portugueses tem um companheiro e em contraposição um número maior está namorando (em torno de 7,2%). A solidão e a ausência de alguém com quem compartilhar as demandas e decisões cotidianas, pode significar uma maior fragilização do indivíduo e aumento da propensão para o adoecimento mental.

Cumprido ressaltar ainda que 7,4 dos entrevistados brasileiros moram sozinhos, 65,5% moram com o pai, 19,5% moram com cônjuge ou companheiro (a) e 3,6% moram com amigos, em residências em que moram um total de 2-3 pessoas (54,7%), 36,4 moram com pai e irmãos e 2,2% residem em habitações com 6 a 8 pessoas.

No contexto português, 3,8% dos universitários afirmaram que residem sozinhos, 81% moram com os pais, 19,5% residem com cônjuges ou companheiros e 3,6% moram com amigos. Quanto ao número de pessoas nas habitações, 53,2% habitam residências com 2 a 3 pessoas, 43% residem com 4 a 5 pessoas e 2,5% moram com 6 a 8 pessoas.

A maior regularidade de oferta de moradias coletivas nas universidades portuguesas, que também recebem muitos estudantes imigrantes, faz com que haja um número maior de indivíduos morando sozinhos em Portugal.

É importante destacar que, seja como amigos, pais, irmãos ou companheiros, a presença de muitas pessoas no domicílio, inclusive utilizando ao mesmo tempo a internet para acesso à atividade remota, demandando um local privativo para assistir às aulas, configurou-se um problema ao longo do ensino remoto. A maioria das famílias brasileiras, por exemplo, habita residências de no máximo 3 quartos, que em geral são compartilhados pelos irmãos, que estão no quarto assistindo a aulas diferentes, em cursos diferentes, uma vez que o restante do espaço da casa é ocupado por irmãos mais novos, pelos pais, avós, que continuam sua convivência rotineira, assistem televisão, ouvem música e conversam. A maioria das famílias não modificou a sua rotina cotidiana para a abrigar as demandas dos universitários em ensino remoto ou híbrido.

A precariedade das condições de estudo geradas pelo compartilhamento da residência, seja no Brasil, seja em Portugal, o número excessivo de horas online, o aumento da demanda para realização de atividades avaliativas que substituem as provas, constituem fonte de estresse, ansiedade, medo, sentimento de impotência, de perda de tempo e de não conseguir aprender o necessário para o exercício da profissão. Além disso, 9,8% dos universitários brasileiros que trabalham também passaram à condição de home office, assim como 24,1% dos universitários portugueses, o que significa que possivelmente estão conectados durante a jornada de trabalho a alguma sala virtual ou rede social, o que se repete durante o período de aulas em seu curso de graduação.

Um número considerável de universitários trabalha ou depende do trabalho dos pais e a Pandemia da Covid-19 afetou o emprego e a renda de famílias brasileiras e portuguesas. No Brasil, 41,4% das famílias tiveram a sua renda mantida, enquanto o mesmo ocorreu com 51,9% das famílias portuguesas. Para 35,3 das famílias no Brasil a

renda diminuiu um pouco, o que ocorreu para 29,1% das famílias portuguesas. Já 14,3% das famílias brasileiras sofreram com uma grande diminuição da renda, o que se materializou para 6,3% das famílias portuguesas. Cerca de 1% das famílias brasileiras ficaram sem renda e 2,5% das famílias portuguesas. Em torno de 8% das famílias dos entrevistados brasileiros conseguiram aumentar a sua renda, enquanto para os entrevistados portugueses, o aumento de renda ocorreu para 6,1% das famílias.

De modo geral, tanto os estudantes portugueses quanto os brasileiros e respectivas famílias tiveram suas rendas afetadas pela pandemia. A redução de consumo, em diversos setores, ocasionada pelo isolamento social proveniente da Pandemia, gerou redução da produção, da ocupação de mão de obra, intensificando as taxas de desemprego, além de gerar aumento da inadimplência. A dificuldade de obtenção dos recursos financeiros necessários para honrar com compromissos financeiros, inclusive os custos de mensalidade, moradia e material utilizado no curso de graduação, podem gerar como consequências, o rebaixamento do humor, preocupação excessiva, dificuldades para dormir, cefaleia, dores estomacais, tensão muscular e consequências outras que estão relacionadas com a compleição física e inclinações emocionais do indivíduo. Ou seja, as dificuldades financeiras, a privação material, o endividamento excessivo, são fontes de adoecimento mental no contexto dos estudantes universitários que são alvo desta pesquisa.

Quando questionados sobre o nível de pressão sofrido ao longo da Pandemia da Covid-19, os estudantes, tanto brasileiros quanto portugueses, são categóricos em afirmar que se sentiram pressionados, conforme desta o quadro 2:

Quadro 2: Pressão sofrida por estudantes portugueses e brasileiros

Quantidade de vezes (%)	Brasil	Portugal
0	10%	3,8%
1-2	27,9%	30,4%
3-4	30,5%	29,1%
5-6	15%	20,3%
7 ou mais	16,6%	16,5%

Fonte: Próprios autores

Em torno de 90% dos estudantes brasileiros se sentiram pressionados em suas atividades acadêmicas ao longo do desenrolar da Pandemia, enquanto 96,2% dos universitários portugueses sentiram alguma modalidade de pressão entre março de 2020 e outubro de 2021. Em torno de 16,5% tanto de brasileiros quanto de portugueses se sentem pressionados pelas atividades acadêmicas todos os dias, enquanto 15% de brasileiros alegam serem pressionados cerca de 5-6 vezes, o que em Portugal sobe para 20,3%. A pressão da estrutura de seu curso de graduação é sentida entre 3 à 4 vezes por semana para 30,5% dos brasileiros e 29,1% dos portugueses. Enquanto 27,9% dos brasileiros se sentem pressionados 1 ou duas vezes por semana, o mesmo se verifica para 30,4% dos portugueses.

De modo geral, os estudantes portugueses se sentiram mais pressionados do que os brasileiros, mas uma porcentagem alta, cerca de 16,4% nos dois países, se sentiram pressionados pelas atividades acadêmicas todos os dias da semana, o que remete ao aumento da propensão ao adoecimento mental e ao desânimo com a formação superior.

A situação colocada se reflete no grau de satisfação dos estudantes com seu curso de graduação, sendo que um número maior de estudantes portugueses, em torno de 60,8% se sentem satisfeitos com seu curso de graduação, quando 48,8% dos universitários brasileiros estão atualmente satisfeitos com sua formação acadêmica. Além disso, 12,1% de brasileiros não estão nada satisfeitos, enquanto 5% de portugueses sentem o mesmo. O grupo dos que se encontram medianamente satisfeitos no Brasil é composto por 39,1%, enquanto os universitários portugueses somam 5%.

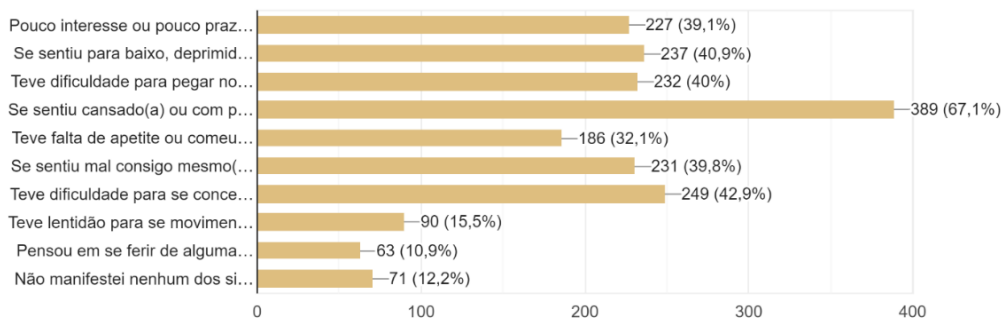
Entenda-se que as restrições de contato com a estrutura física das salas de aula, laboratórios, docentes, colegas, a intensificação do número e rigor de atividades acadêmicas, o excesso de horas conectados, as restrições de acesso à internet, o próprio medo da Pandemia e a falta de expectativa futura, fazem com que o grau de satisfação com a graduação atual seja reduzido ao longo do período, o que se refletiu de uma maneira mais intensa nos estudantes brasileiros.

No que concerne às questões que especificam e explicitam fatores preditores de Síndrome de Burnout, os gráficos apresentados na sequência identificam as possibilidades de ocorrência.

ANÁLISE DE DADOS DOS UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

Os universitários entrevistados no Brasil, foram convidados a indicar as alternativas que melhor lhe descrevessem em 3 ou mais dias por semana, no último mês.

Gráfico 5: Sentimentos e pensamentos predominantes durante o último mês/Brasil

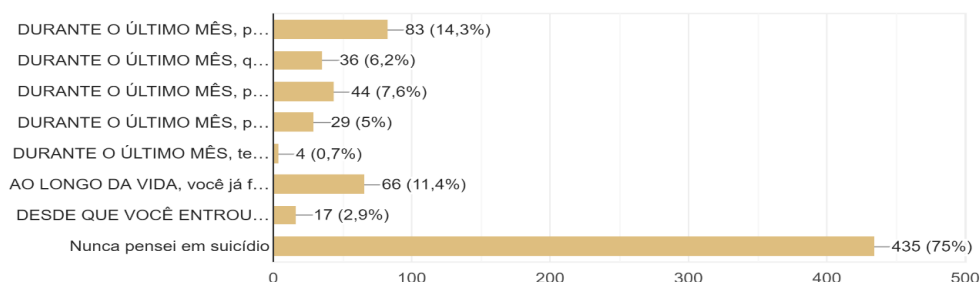


Fonte: Próprios autores

O gráfico 5 aponta que em três ou mais dias por semana, no último mês, o pouco interesse ou pouco prazer em fazer as coisas foi apontado por 39,1% dos universitários, 40,9% dos entrevistados se sentiram para baixo, deprimido(a) ou sem perspectiva, 40% tiveram dificuldade para pegar no sono ou permanecer dormindo ou dormiu mais do que de costume, 67,1% se sentiu cansado(a) ou com pouca energia, 32,1% tiveram falta de apetite ou comeram demais, 39,8% se sentiu mal consigo mesmo(a) ou achou que é um fracasso ou que decepcionou sua família ou a você mesmo(a), 42,9% teve dificuldade para se concentrar nas coisas (como ler o jornal ou ver televisão), 15,5% teve lentidão para se movimentar ou falar (a ponto das outras pessoas perceberem), ou ao contrário, esteve tão agitado(a) que você ficava andando de um lado para o outro mais do que de costume, 10,9% pensou em se ferir de alguma maneira ou que seria melhor estar morto(a), enquanto apenas 12,2% alegou não apresentar nenhum dos sintomas mencionados na pesquisa.

Considerando as últimas duas semanas de referência da pesquisa, os sintomas anteriores causaram algum tipo de dificuldade para trabalhar ou estudar ou tomar conta das coisas em casa ou para se relacionar com as pessoas para 31,4% dos universitários brasileiros.

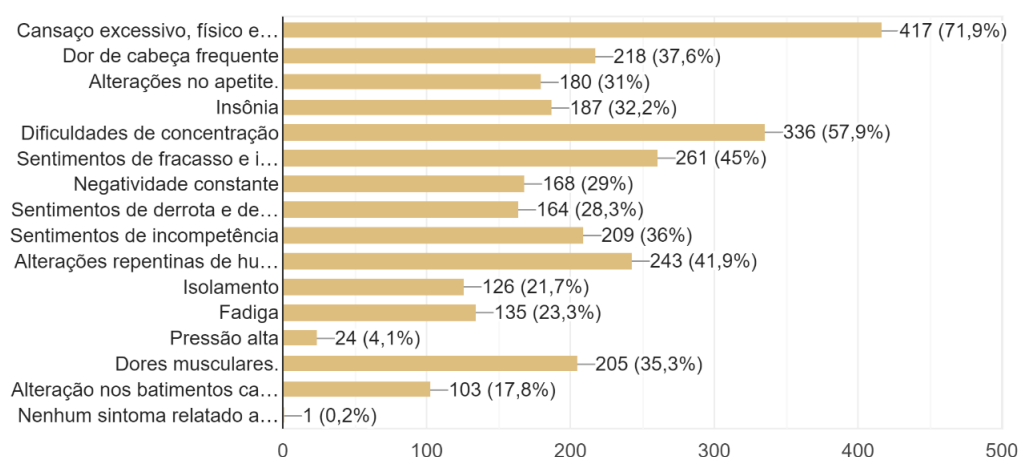
Gráfico 6: Ideação suicida para o último mês de referência/Brasil



Fonte: Próprios autores

Ao responderem as questões correspondentes à ideia suicida no último de referência da pesquisa, 75% declararam que nunca pensaram em suicídio, 14,3% afirmaram ter pensado que seria melhor estar morto(a) ou desejou estar morto, 6,2% dos entrevistados quiseram fazer mal a si mesmo(a), 7,6% pensaram em suicídio durante o último mês, sendo que 5% pensaram em uma maneira de se suicidar e 0,7% dos entrevistados tentaram suicídio durante o último mês. Ao longo da vida, 11,4% dos universitários que participaram da pesquisa no Brasil fizeram alguma tentativa de suicídio e 2,9% desde que entraram na universidade, fizeram alguma tentativa de suicídio.

Gráfico 7: Sintomas manifestados pelos universitários brasileiros no último mês



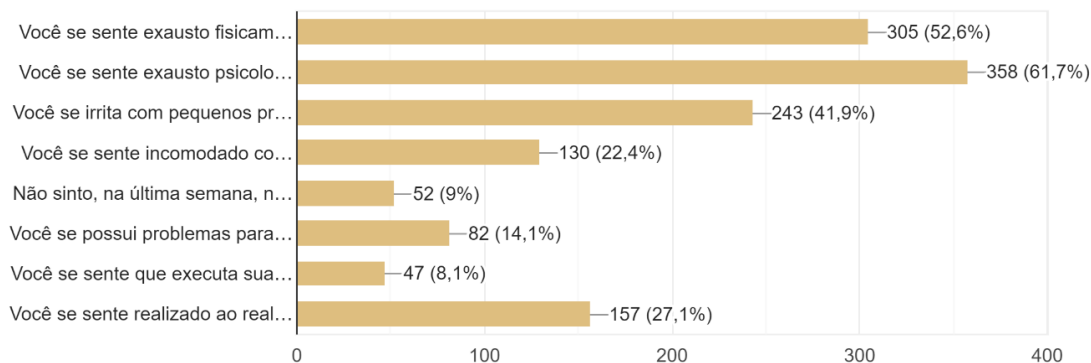
Fonte: Próprios autores

Ao serem questionados sobre os sintomas manifestados pelos universitários brasileiros no último mês, 71,9% alegaram terem sentido cansaço excessivo, físico e mental, 37,6% manifestaram dor de cabeça frequente, 31% relataram alterações no apetite, 32,2% destacaram a insônia e 57,9% citaram as dificuldades de concentração. No que se refere aos sentimentos de fracasso e insegurança, estes foram referidos por 45% dos entrevistados, enquanto a negatividade constante foi assinalada por 29% dos universitários. Os sentimentos de derrota e desesperança foram nomeados por 28,3% e 36% destacaram os sentimentos de incompetência.

Foram designados pelos universitários sintomas importantes como alterações repentinas de humor (41,9%), isolamento (21,7%), fadiga (23,3%), pressão alta (4,1%), dores musculares (35,3%), problemas gastrointestinais (17,8%), alteração nos

batimentos cardíacos (17,8%) e 0,2% afirmaram que não tem sentido, ao longo da Pandemia, nenhum dos sintomas apresentados anteriormente.

Gráfico 8: Características que melhor definem os universitários brasileiros na última semana



Fonte: Próprios autores

O gráfico 8 registra as características que os universitários brasileiros informaram melhor defini-los na última semana. Dentre os entrevistados, 40,2% afirmaram que a sua qualidade de lazer é regular, 12,2% entender que é inexistente.

Quanto ao sono, 58,5% declararam que sua qualidade está entre regular e péssima. Cerca de 52,6% destacaram que se sentem exaustos fisicamente durante a semana e 61,7% se sentem exaustos psicologicamente durante a semana. A irritabilidade atinge 41,9%, que se irritam com pequenos problemas, colegas de trabalho ou de aula durante a semana. A pressão do trabalho atingiu 22,4% dos entrevistados e 14,1% possuem problemas para interagir com outras pessoas.

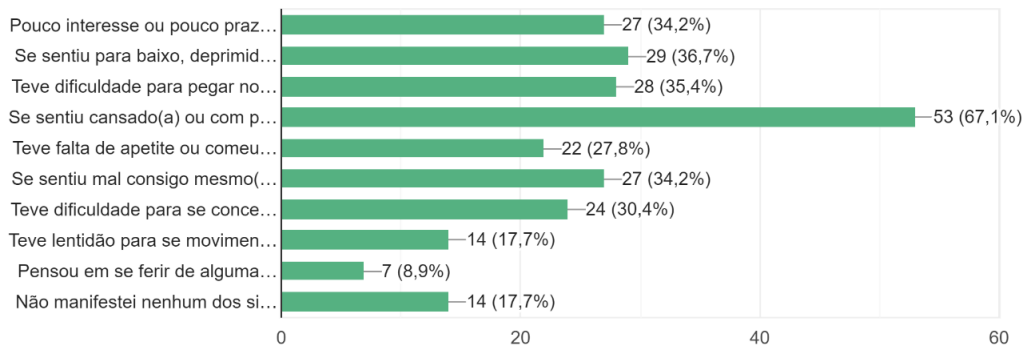
As condições mencionadas acima, fazem com que 8,1% dos entrevistados sintam que não executa sua rotina de estudos de modo satisfatório, sendo que apenas 27,1% se sentem realizados com seu curso superior. Diante dos dados apresentados, entende-se que os universitários brasileiros preenchem a maior parte dos critérios para a ocorrência de Síndrome de Burnout.

ANÁLISE DE DADOS DOS UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES

Os dados apresentados na sequência explicitam as condições físicas e psíquicas de estudantes universitários portugueses quanto aos impactos do período compreendido entre março de 2020 e outubro de 2021, no que concerne ao seu processo de adaptação às condições impostas pela Pandemia da Covid-19 em sua família, trabalho e atividades acadêmicas.

O gráfico 8, explicita os sentimentos e pensamentos predominantes durante o último mês de referência da presente pesquisa.

Gráfico 8: Sentimentos e pensamentos predominantes durante o último mês/Portugal

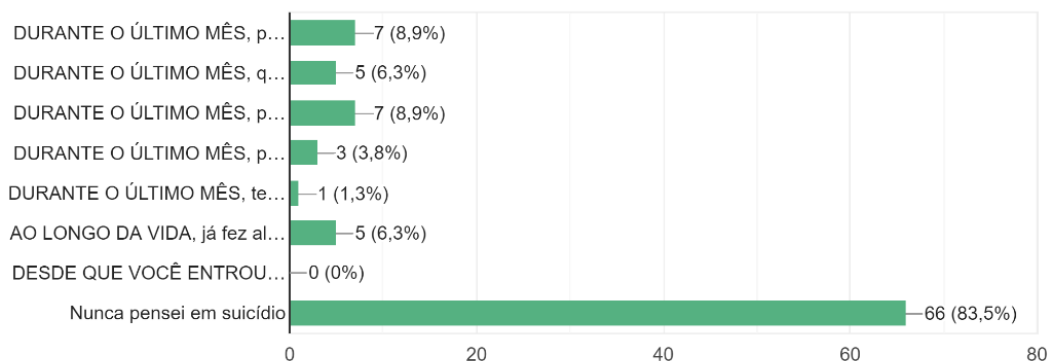


Fonte: Próprios autores

O gráfico 8 aponta que em três ou mais dias por semana, no último mês, o pouco interesse ou pouco prazer em fazer as coisas foi apontado por 34,2% dos universitários, 36,7% dos entrevistados se sentiram para baixo, deprimido(a) ou sem perspectiva, 35,4% tiveram dificuldade para pegar no sono ou permanecer dormindo ou dormiu mais do que de costume, 67,1% se sentiu cansado(a) ou com pouca energia, 27,8% tiveram falta de apetite ou comeram demais, 34,2% se sentiu mal consigo mesmo(a) ou achou que é um fracasso ou que decepcionou sua família ou a você mesmo(a), 30,4% teve dificuldade para se concentrar nas coisas (como ler o jornal ou ver televisão), 17,7% teve lentidão para se movimentar ou falar (a ponto das outras pessoas perceberem), ou ao contrário, esteve tão agitado(a) que você ficava andando de um lado para o outro mais do que de costume, 8,9% pensou em se ferir de alguma maneira ou que seria melhor estar morto(a), enquanto apenas 17,7% alegou não apresentar nenhum dos sintomas mencionados na pesquisa.

Considerando as últimas duas semanas de referência da pesquisa, os sintomas anteriores causaram algum tipo de dificuldade para trabalhar ou estudar ou tomar conta das coisas em casa ou para se relacionar com as pessoas para 63,3% dos universitários portugueses.

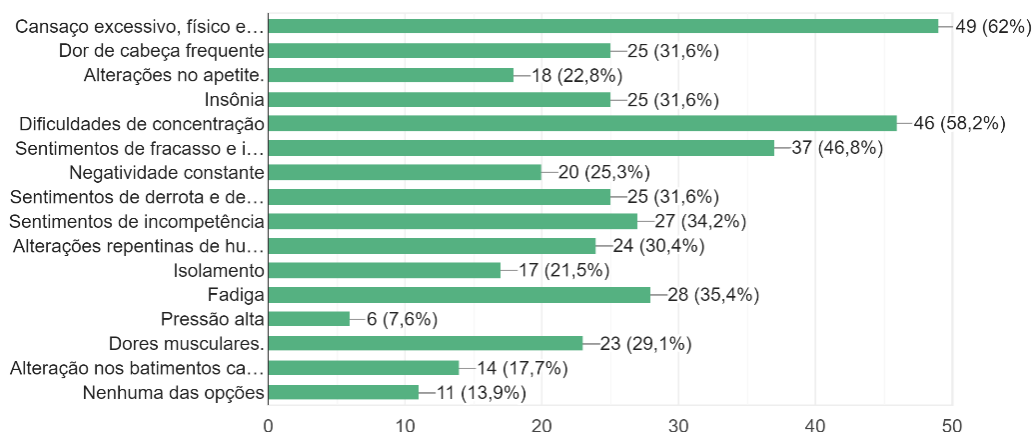
Gráfico 9: Ideação suicida para o último mês de referência/Portugal



Fonte: Próprios autores

Ao responderem as questões correspondentes à ideação suicida no último de referência da pesquisa, 83,5% declararam que nunca pensaram em suicídio, 8,9% afirmaram ter pensado que seria melhor estar morto(a) ou desejou estar morto, 6,3% dos entrevistados quiseram fazer mal a si mesmo(a), 8,9% pensaram em suicídio durante o último mês, sendo que 3,8% pensaram em uma maneira de se suicidar e 1,3% dos entrevistados tentaram suicídio durante o último mês. Ao longo da vida, 6,3% dos universitários que participaram da pesquisa em Portugal fizeram alguma tentativa de suicídio e nenhum desde que, entraram na universidade, tentou suicídio.

Gráfico 10: Sintomas manifestados pelos universitários portugueses no último mês



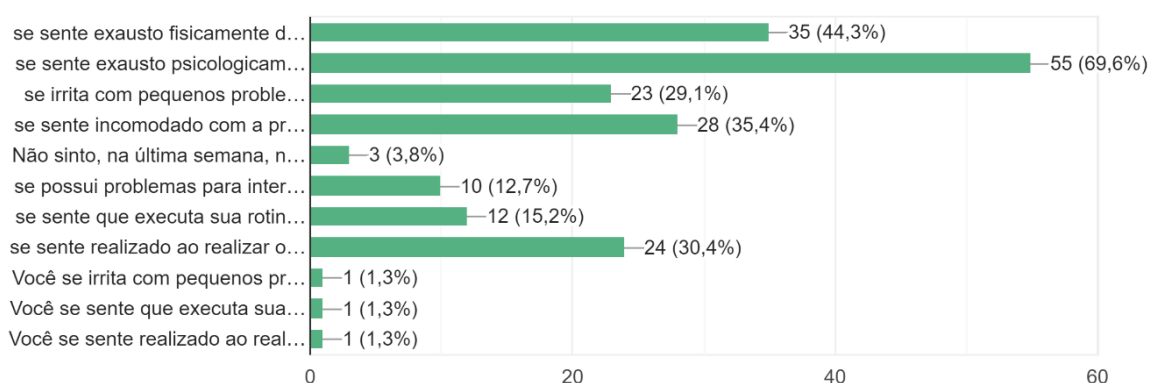
Fonte: Próprios autores

Ao serem questionados sobre os sintomas manifestados pelos universitários portugueses no último mês, 62% alegaram terem sentido cansaço excessivo, físico e mental, 31,6% manifestaram dor de cabeça frequente, 22,8% relataram alterações no apetite, 31,6% destacaram a insônia e 58,2% citaram as dificuldades de concentração.

No que se refere aos sentimentos de fracasso e insegurança, estes foram referidos por 46,8% dos entrevistados, enquanto a negatividade constante foi assinalada por 25,3% dos universitários. Os sentimentos de derrota e desesperança foram nomeados por 31,6% e 34,2% destacaram os sentimentos de incompetência.

Foram designados pelos universitários sintomas importantes como alterações repentinas de humor (30,4%), isolamento (21,5%), fadiga (35,4%), pressão alta (7,6%), dores musculares (29,1%), alteração nos batimentos cardíacos (17,7%) e 13,9% não se identificaram com nenhuma das opções.

Gráfico 11: Características que melhor definem os universitários portugueses na última semana



Fonte: Próprios autores

O gráfico 11 registra as características que os universitários portugueses informaram melhor defini-los na última semana. Dentre os entrevistados, 44,3% afirmaram que a sua qualidade de lazer é regular, 13,9% entender que é inexistente.

Quanto ao sono, 59,5% declararam que sua qualidade está entre regular e péssima. Cerca de 44,3% destacaram que se sentem exaustos fisicamente durante a semana e 69,6% se sentem exaustos psicologicamente durante a semana. A irritabilidade atinge 29,1%, que se irritam com pequenos problemas, colegas de trabalho ou de aula durante a semana. A pressão do trabalho atingiu 35,4% dos entrevistados e 12,7% possuem problemas para interagir com outras pessoas.

As condições mencionadas acima, fazem com que 15,2% dos entrevistados sintam que não executam sua rotina de estudos de modo satisfatório, sendo que apenas 30,4% se sentem realizados com seu curso superior. Diante dos dados apresentados, entende-se que os universitários portugueses preenchem a maior parte dos critérios para a ocorrência de Síndrome de Burnout.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Pandemia da Covid-19 gerou uma sobrecarga emocional e uma significativa mudanças nas condições de trabalho e estudo para a grande maioria da população mundial.

De modo efetivo, ocorreu uma associação entre a deterioração das condições de trabalho, estudo e relações interpessoais, que gerou as condições propícias para a ocorrência de doenças físicas e transtornos mentais.

Dentre os processos de adoecimento que se intensificaram ao longo Pandemia da Covid-19, se destaca a Síndrome de Burnout, que é definida como a síndrome do esgotamento profissional. Constitui-se de três dimensões relacionadas, mas que não são necessariamente dependentes, que são a exaustão emocional, a despersonalização e a baixa realização profissional.

No âmbito desta pesquisa a dimensão da exaustão emocional está presente tanto entre universitários brasileiros quanto portugueses em vista da presença de cansaço excessivo, perda do interesse pelas atividades acadêmicas, em que os universitários indicam em suas repostas não possuem as condições necessárias para empregar a energia que as atividades acadêmicas, profissionais e pessoais demandam.

A dimensão da despersonalização está presente nas respostas dos universitários dos dois países, em vista da desconexão que aparentam estabelecer com as atividades cotidianos, além de indicativos de descontentamento com o trabalho, o sono, o tempo de descanso, a presença de ideação suicida e a insatisfação com consigo mesmo e com os outros. A distorção subjetiva do mundo está fortemente presente, o que denota o nível elevado de desprazimento, e que estão mergulhados os estudantes universitários brasileiros e portugueses.

Quanto à dimensão da baixa realização profissional, verifica-se entre os dois grupos, a ocorrência de isolamento, depressão, dores no corpo, esgotamento de energia, lentidão irritabilidade, baixa tolerância consigo mesmo e com as pessoas, além de sentimentos de menos valia, insônia e medo constante.

Os universitários portugueses e brasileiros se sentem infelizes e insatisfeitos com seu desenvolvimento estudantil e com seu cotidiano, com forte declínio no sentimento de competência e êxito, bem como na sua capacidade de manter relações interpessoais.

A opção, por parte de grande número de empresas, pela contratação de trabalhadores em regime temporário, de forma a garantir maior flexibilidade e redução dos

custos administrativos e de mão de obra, pode ser vista como uma das situações atuais que potencializam o estresse e a diminuição do bem-estar dos trabalhadores.

O processo de desenvolvimento típico de um estudante universitário inclui a satisfação das expectativas e necessidades individuais, exigências institucionais, a estabilidade, a previsibilidade, as oportunidades de crescimento e aprendizagem, a convivência com amigos e integrantes da estrutura universitária, o que deixou de existir ou teve sua abrangência limitada desde o desenrolar da Pandemia.

Um estudante universitário precisa experimentar prazer nas atividades cotidianas, para empenhar tempo, esforço e tomar iniciativas.

No processo produtivo, em que o ser humano transforma e é transformado, o trabalho, como ação humanizada, impõe assimilações em aspectos fisiológicos, morais, sociais e econômicos. Cada mundo concreto do trabalho constitui um subsistema social específico, com seus interesses grupais, seus valores e seus princípios, suas normas e sua maneira peculiar. Contudo, há uma tendência à escassez de contatos sociais positivos, ou pior, conflitos e frustrações que se estabelecem, seja pelas pressões de produção, pelas exigências da tecnologia ou pela arquitetura psicossocial do ambiente profissional. As oportunidades de trabalho significativo e satisfatório tornam-se, em muitas situações, cada vez menos possíveis na sociedade contemporânea. Quando atividades de trabalho são dotadas de sentido ou significado coerente com o conjunto de valores que é peculiar ao executor, o trabalho pode ser visto como significativo, com potencial emancipador. Caso contrário, esses mesmos fatores corroboram para a sensação de perda do orgulho pela manutenção das forças com que foi realizado e o trabalho é percebido como expropriador, alienante e sem significado no contexto da vida pessoal. Na perspectiva psicológica, portanto, o trabalho é uma categoria central no desenvolvimento do conceito de si mesmo e uma fonte de autoestima.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, R. **Adeus ao trabalho?** Ensaio sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho 2. ed. São Paulo: Hucitec, 1995.

BIARNÉS, J. O ser e as letras: da voz à letra, um caminho que construímos todos. **Revista da Faculdade de Educação**, São Paulo, v. 24, n. 2, pp. 137-161, 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-25551998000200009>. Acesso em: 22 fev. 2009.

BONIN, L. F. R. Indivíduo, cultura e sociedade. In: STREY, M. N. (et al) **Psicologia social contemporânea**. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2007. p. 58-72.

BORGES, L. H. Trabalho e doença mental: reconhecimento social do nexa trabalho e doença mental. In: SILVA FILHO, J. F.; JARDIM, S. (Org.) **A danação do trabalho: relações de trabalho e o sofrimento**. Rio de Janeiro: Te Corá, 1997. p. 193-201.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jun. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141373722002000100005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2015.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 27, n. 4, p. 403-410, Dec. 2011 Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722011000400003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2015.

CARLOTTO, M. S.; CAMARA, S. G. Propriedades psicométricas do Maslach Burnout Inventory em uma amostra multifuncional. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 325-332, set. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X2007000300004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2015.

COSTA, L. da S. T. et al. Prevalência da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros. **Psicologia Reflexão Crítica**, Porto Alegre, v. 26, n. 4, p. 636-642, dez. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010279722013000400003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2015.

DEJOURS, C. **A banalização da injustiça social**. 7. ed. Rio de Janeiro: Ed FGV, 2007.

DUGAS, M. J.; ROBICHAUD, M. **Tratamento cognitivo comportamental para o transtorno de ansiedade generalizadas**. Rio de Janeiro: Cognitiva, 2009.

ESTEVES-FERREIRA, A. A.; SANTOS, D. E.; RIGOLON, R. G. Avaliação comparativa dos sintomas da síndrome de burnout em professores de escolas públicas e privadas. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 59, p. 987-1002, dez. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141324782014000900009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2015.

BENEVIDES PEREIRA, A. M. Burnout: uma tão conhecida desconhecida síndrome. In.: LEVY, G. C. T.; SOBRINHO, F. P. N. **A Síndrome de Burnout em professores do ensino regular: pesquisa, reflexões e enfrentamento**. Rio de Janeiro: Cognitiva, 2010. Cap. 1. p. 10-28.

MARX, K. **O capital**. 2. ed. São Paulo: Abril Cultural, 1985. v. 2.

MARTINS, J. S. **A sociabilidade do homem simples: cotidiano e história na modernidade anômala**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2008.

MASLACH, C. JACKSON, S. E. **Maslach Burnout Inventory**. Consulting Psychologist Press: Palo Alto, 1986.

MATTOSO, J. **A desordem do trabalho**. São Paulo: Scritta, 1995.

MENDES, R. (Org.) **Patologia do trabalho**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2005.

MILLAN, L. R. A síndrome de Burnout: realidade ou ficção? **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 53, n. 1, p. 5, fev. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010442302007000100004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2015.

OSÓRIO, L. C. **Psicologia grupal**: uma disciplina para o advento de uma era. Porto Alegre: Artmed, 2003.

SELIGMANN-SILVA, E. Psicopatologia e saúde mental no trabalho. In: MENDES, R. (Org.) **Patologia do Trabalho**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2005.

SILVER, B. J. **Forças do trabalho**: movimentos de trabalhadores e globalização desde 1870. São Paulo: Boitempo, 2005.

VIEIRA, I. et al. Burnout na clínica psiquiátrica: relato de um caso. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 28, n. 3, p. 352-356, dez. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010181082006000300015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 set. 2015.

ZANELLI, J. C. et al. **Estresse nas organizações de trabalho**: compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed, 2010.

ZELDIN, T. **Uma história íntima da humanidade**. Rio de Janeiro: BestBolso, 2008.