AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ESGOTAMENTO (BURNOUT) EM UM PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO

Andrielle Cristina Chaikoski (PIBIC/CNPq), Fabiana Postiglione Mansani (Orientador), e-mail: fpmansani@gmail.com.

Universidade Estadual de Ponta Grossa/Departamento de Medicina.

Ciências da Saúde, Medicina

Palavras-chave: Burnout, Esgotamento Profissional, Pós-graduação.

Resumo

Níveis alarmantes de transtornos psiquiátricos em programas de pós-graduação vem sendo divulgados por pesquisas nos últimos tempos. Fatores como extensa carga horária, grande quantidade de atividades, falta de convívio social, dentre outros vem sendo relacionados à altos índices de depressão, ansiedade, esgotamento físico e mental. Um dos transtornos psiquiátricos comuns a esse meio é a síndrome Burnout, entendida como um conceito multidimensional que envolve 3 componentes: exaustão emocional, despersonalização e falta de envolvimento pessoal nos afazeres pessoais. Neste trabalho, realizamos um levantamento acerca da saúde mental dos pós-graduandos em ciências da saúde da Universidade Estadual de Ponta Grossa. Para avaliação da Síndrome de Burnout, foi aplicado o questionário de Maslach Burnout Inventory. Observou-se que houve associação significativa entre lazer e BurnoutDP e entre uso de psicotrópico e BurnoutEE. Assim, fica evidente que há necessidade de um olhar cauteloso aos problemas psiquiátricos como a Síndrome de Burnout em estudantes universitários, sobretudo aos que estão na pós-graduação, a fim de diminuir o sofrimento e melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

Introdução

Níveis alarmantes de transtornos psiquiátricos em programas de pós-graduação vem sendo divulgados por pesquisas nos últimos tempos. Esses estudantes são frequentemente expostos à diversas situações as quais precisam de adaptação, como demandas e pressões externas vindas da família, do convívio social, do trabalho e do ambiente escolar. Acrescenta-se a isso as responsabilidades, obrigações, autocríticas, distúrbios fisiológicos e patológicos. Esses problemas dentre outros vem sendo relacionados aos altos índices de depressão, ansiedade e esgotamento físico e mental nessa população (RIOS, 2006).

Pesquisas recentes vêm evidenciando uma maior prevalência de quadros de ansiedade, depressão e Burnout em estudantes de pós-graduação (LOWE *et al*., 2008; SILVA e VIEIRA, 2015; SOUZA *et al*., 2010).

Pesquisas brasileiras sobre o estresse, depressão e sua relação com o desempenho acadêmico e a vida dos universitários são escassas comparativamente à produção internacional no assunto. Um dos transtornos psiquiátricos mais comuns a esse meio é a síndrome Burnout. Esta síndrome foi mencionada pela primeira vez nos Estados Unidos na década de 70, nos estudos de Freudenberger, cujos achados evidenciaram a situação física e mental prejudicial dos trabalhadores de uma clínica de desintoxicação, que incluiu sintomas como exaustão, irritação e cinismo pacientes (OLMEDO, 1998). Estudos recentes apontam que estudantes podem desenvolver a síndrome de Burnout, principalmente os de

pós-graduação, tendo em vista as exigências e pressões características do ambiente acadêmico (SILVA e VIEIRA, 2015).

A definição mais aceita sobre a síndrome de Burnout fundamenta-se na perspectiva social-psicológica de Maslach & Jackson, que classificaram a síndrome entendida como um conceito multidimensional em três dimensões: Exaustão Emocional (escassez de energia e de recursos emocionais próprios), despersonalização (desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas) e falta de envolvimento pessoal nos afazeres pessoais (MASLACH e JACKSON, 1981).

O tema do burnout tem sido pesquisado em vários países e é considerado um problema global. Portanto, a frequência e a distribuição da Síndrome de Burnout tornaram-se algo de preocupante, razão pela qual tem sido muito pesquisada (INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION, 2013). Assim, uma das escalas mais utilizadas para avaliar a Síndrome de é a MBI (Maslach Burnout Inventory), elaborado por Christina Maslach e Susan Jackson (MONTE *et al*., 2010).

O MBI é um instrumento utilizado exclusivamente para a avaliação da síndrome, não levando em consideração os elementos antecedentes e as conseqüências de seu processo. É um instrumento multifatorial com três versões. Duas versões são formadas por 22 itens cada, distribuídos entre os fatores Exaustão Emocional (9 itens; p.ex., sinto-me esgotado ao final de um dia de trabalho), Despersonalização (5 itens; p.ex., trato alguns pacientes como se eles fossem objetos) e Realização Pessoal (8 itens; p.ex., eu tenho realizado muitas coisas importantes neste trabalho). Cada item está acompanhado por uma escala de resposta de 7 pontos (nunca até todos os dias) que mensura a freqüência de sentimentos relacionados à síndrome. Uma dessas versões destina-se aos profissionais cujo trabalho tem caráter assistencial (MBI – Human Services Survey) e a outra se direciona aos trabalhadores do ensino (MBI – Educators Survey). Uma terceira versão do MBI, a General Survey, com 16 itens, é utilizada em categorias profissionais que não se enquadram nos dois grupos anteriores (MASLACH, JACKSON e LEITER, 1996).

Neste trabalho, os questionários MBI foram autoaplicados por alunos da pós-graduação em Ciências da saúde (PPGCS-UEPG). O resultado obtido pelas escalas avaliadas evidenciou a necessidade de se buscar programas de apoio a essas pessoas, garantindo que estes profissionais estejam preparados para se tornarem força de trabalho com saúde mental. Uma das alternativas é educar os professores e orientadores sobre saúde mental, com treinamentos, que visem comprovar que há capacidade de apoiar seus orientandos, fornecendo orientação e encaminhamento adequado. Também deve-se quebrar o estigma de que os acadêmicos não podem expressar suas dificuldades e angustias, podendo assim melhorar a qualidade de vida dessas pessoas.

Material e Métodos

A presente pesquisa científica enquadra-se na categoria estudo descritivo, transversal, do tipo exploratório e de ordem quantitativa. A amostra estudada foi formada por alunos dos Programas de Pós-Graduação da temática de saúde em uma universidade estadual no sul do Brasil, sendo eles: Mestrado em Ciências da Saúde (interdisciplinar), Mestrado em Odontologia e Doutorado em Odontologia. A coleta de dados foi realizada de setembro de 2018 a maio de 2019, contando com a participação de 69 indivíduos de um total de 134 alunos matriculados. Dos 65 alunos faltantes para completar o total de 134 matriculados nos programas de Pós-Graduação, 61 não foram abordados, e 4 se negaram participar da pesquisa. Na amostra dos 69 participantes, 25 estudantes pertenciam ao programa de pós-graduação em Ciências da Saúde e 44 estavam vinculados aos programas de pós-

ISSN 1676-0093

graduação em Odontologia, sendo 19 alunos do mestrado e 25 alunos do doutorado. Os questionários foram entregues e auto aplicados pelos 69 participantes, os quais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para aferição de variáveis descritivas e caracterização da amostra os pesquisadores utilizaram questionário sociodemográfico e complementar, proposto pelos autores, contendo variáveis como sexo, idade, frequência de realização de atividades de lazer, moradia compartilhada, presença de parceiro fixo, renda familiar, tabagismo, ingesta de bebidas de álcool, uso de drogas ilícitas, estimulantes do Sistema Nervoso Central, remédios de uso contínuo, presença de doenças, realização de tratamento psicológico/psicoterapia e/ou médico para transtornos mentais (com psiquiatra, neurologista ou clínico geral). Para o diagnóstico da Síndrome de Burnout, foi aplicado a Maslach Burnout Inventory (DP e EE). Os questionários foram autoaplicados por alunos da pós-graduação em Ciências da saúde (PPGCS-UEPG) e de Odontologia (mestrado e doutorado). Os resultados obtidos pelas escalas avaliadas foram coletados e tabulados pelos pesquisadores e foram efetuadas análises estatísticas para comparação entre os diferentes cursos deste programa, gênero, idade, uso de medicamentos, entre outros. As variáveis associadas às diferentes escalas Maslach Burnout Inventory (MBI – DP e MBI – EE) foram: Transtorno de ansiedade generalizado, transtorno depressivo maior, sexo, idade, lazer, com quem mora, estado civil, renda (reais), tabagismo atual, ingestão de álcool, uso de drogas, uso de maconha, uso de neuroestimulante, uso de psicoterápico, tratamento psiquiátrico, uso de psicotrópico, comorbidades psiquiátricas, satisfação com rendimento acadêmico. As variáveis foram analisadas utilizando-se frequências absoluta e relativa. Foi utilizado o teste Qui-quadrado de Pearson para analisar as associações. A significância estatística foi estabelecida com valor de $p<0,05$. Os dados foram processados em planilhas eletrônicas do programa Microsoft Office Excel® 2010 para Windows®. A análise estatística foi obtida com o auxílio do Programa *Statistical Package for Social Science* (IBM SPSS *Statistics*), versão 15.0.

Resultados e Discussão

A idade entre todos os participantes variou de 22 a 56 anos, sendo 25 (36,2%) com idade até 29 anos e 44 (63,8%) acima de 30 anos, onde 20 (29%) eram homens e 49 (71%) eram mulheres. Dentre todos apenas 13 (18,8%) moravam sozinhos e 56 (81,2%) com outra(s) pessoa(s), desses últimos 53 (76,8%) tinham parceiro fixo e 16 (23,2%) não tinham. Em relação a renda mensal, 17 (24,6%) reportaram renda familiar de até R$3.000,00 e 52 (75,4%) renda acima de R$3.000,00. As variáveis associadas às diferentes escalas Maslach Burnout Inventory (MBI – DP e MBI – EE) foram: Transtorno de ansiedade generalizado, transtorno depressivo maior, sexo, idade, lazer, com quem mora, estado civil, renda (reais), tabagismo atual, ingestão de álcool, uso de drogas, uso de maconha, uso de neuroestimulante, uso de psicoterápico, tratamento psiquiátrico, uso de psicotrópico, comorbidades psiquiátricas, satisfação com rendimento acadêmico.

Observou-se que houve associação significativa entre o lazer e BurnoutDP. Realizar sempre o lazer foi associado a maior proporção de baixo nível de BurnoutDP (66,7%) e também houve associação significativa entre o uso de psicotrópico e BurnoutEE. Usar psicotrópico foi associado a maior proporção de baixo nível de BurnoutEE (33,3%).

Os dados mais importantes do presente estudo estão relacionados a aferição das prevalências dos alunos de pós-graduação entrevistados, em uma Universidade Estadual do Sul do Brasil, quanto ao BurnoutBP foram 69,5 % leve, 23,1 % moderada e 7,2% severa e de BurnoutEE 21,7 leve, 26,0 % moderada e 52,1 % severa. Dados semelhantes foram encontrados em outros estudos no Brasil, mostrando uma similaridade quantitativa das

prevalências registradas de Burnout na população estudada e as reportadas nas diversas publicações citadas anteriormente, em que os níveis encontrados são elevados (SILVA e VIEIRA, 2015; SOUZA et. al., 2010). É importante ressaltar que alunos de pós-graduação estão sujeitos a enfrentar estes transtornos, devido a todo o contexto em que estão inseridos, conforme descrito na literatura o desgaste não é só físico, mas também emocional, de causa acadêmica ou pessoal, e tem impactado de maneira extrema na saúde mental desta população.

Conclusões

Fica evidente que há necessidade de um olhar cauteloso aos problemas psiquiátricos como a Síndrome de Burnout em estudantes universitários, sobretudo aos que estão na pós-graduação, a fim de diminuir o sofrimento e melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

Agradecimentos

Agradeço à Fundação Araucária, ao CNPq, à UEPG e ao Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde por contribuírem para o desenvolvimento deste estudo fornecendo apoio técnico e científico bem como aos professores que permitiram a aplicação dos questionários, aos alunos que disponibilizaram seu tempo respondendo a essa pesquisa e à orientadora professora Fabiana Postiglione Mansani, por sempre estar disposta a ajudar.

Referências

LÖWE, B *et al*. Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. Med Care. 2008 Mar;46(3):266-74.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, Sussex, England, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981,

OLMEDO, MM. Reseña de: Buendía Vidal, José. Estrés laboral y salud. Madri: Biblioteca Nueva; 1998. Rev Psicopat Psicol Clín. 1998; 3 (1): 73-6.

RIOS, OFL. The stress index with the depression intensity in college students. 2006. 197 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2006.

SILVA, AH; VIEIRA KM. Burnout Syndrome in graduate students: Analysis of the influence of self-esteem and relationship advisor-advisee. Pretexto, 2015, Belo Horizonte, vol 16, n1, p52-68, jan/mar, issn 1517-672.

SOUZA, RS; TRIGUEIRO, RPC; ALMEIDA, TNV *et al* . A post-graduate and burnout syndrome: a study of students with masters' degree in administration. RPCA, Rio de Janeiro, v. 4, n. 3, set./dez. 2010.