

SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES E DISCENTES UNIVERSITÁRIOS: reflexos da pandemia?

BURNOUTSYNDROME IN TEACHERSANDUNIVERSITYSTUDENTS: reflections from pandemic?

Fabiana Meneghetti Dallacosta¹ , Maria Heloisa Ortiz de Castro¹ 

RESUMO

Objetivo: analisar a presença dos sintomas de *burnout* em docentes e discentes de Enfermagem em um ano de pandemia. **Método:** Trata-se de um estudo transversal, realizado *online*, com alunos e professores vinculados a uma instituição de ensino superior de Santa Catarina, em 2020. Para análise dos sintomas de burnout em docentes, foi utilizado o Inventário de Burnout de Maslach, e para análise dos sintomas em discentes foi utilizado o *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS). **Resultados:** Em 2020 o curso continha 15 docentes e 188 discentes, destes 10 professores e 74 alunos participaram da pesquisa, correspondendo a 75% e 39,4%, respectivamente. Entre os docentes observou-se que são jovens (medida idade 47,3 ±8,8) anos, e com experiência no ensino superior (tempo médio de docência 12,9 anos). Os professores apresentaram baixos índices de despersonalização, elevada exaustão emocional e boa realização pessoal. Entre os estudantes, os níveis de exaustão emocional foram elevados, assim como de satisfação pessoal, e baixos índices de descrença. A Exaustão Emocional foi a variável mais frequente. **Conclusão:** ratifica-se a necessidade de estar atento aos sinais de *burnout*, e a importância do apoio institucional para auxiliar docentes e acadêmicos a enfrentar os desafios, agravados pela pandemia.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional, Docentes de Enfermagem, Estudantes de Enfermagem, Pandemias.

ABSTRACT

Objective: the study aimed to analyze the presence of burnout symptoms in nursing professor and students in a year of pandemic. **Method:** This is a cross-sectional study, carried out online, with students and teachers linked to a higher education institution in Santa Catarina, in 2020. For the analysis of burnout symptoms in teachers, the Maslach Burnout Inventory was used, and for analysis of symptoms in students, the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) was used. **Results:** In 2020 the course had 15 teachers and 188 students, of which 10 teachers and 74 students participated in the research, corresponding to 75% and 39.4%, respectively. Among the teachers, it was observed that they are young (age 47.3 ± 8.8) year old, and with experience in higher education (average teaching time 12.9 years). Teachers had low levels of depersonalization, high emotional exhaustion and good personal fulfillment. Among students, levels of emotional exhaustion were high, as well as personal satisfaction, and low rates of disbelief. Emotional exhaustion was the most frequent variable. **Conclusion:** The need to be attentive to the signs of burnout is ratified, and the importance of institutional support to help teachers and academics to face the challenges, aggravated by the pandemic.

Keywords: Burnout, Professional, Faculty, Nursing, Students, Nursing, Pandemics.

¹ Universidade do Oeste de Santa Catarina- UNOESC

Autor Correspondente: Fabiana Meneghetti Dallacosta
E-mail: fabiana.dallacosta@unoesc.edu.br

Recebido em 24 de Maio de 2021 | Aceito em 19 de Outubro de 2021.

INTRODUÇÃO

A palavra *burnout* é utilizada para designar um estado avançado de estresse exclusivamente causado pelo trabalho, mais especificamente naquelas profissões que atuam junto ao ser humano, como profissionais da saúde e professores (Dallacosta, Lopes, Antonello, 2015).

Para caracterizar a síndrome de *burnout* (SB), é necessário que três aspectos ocorram simultaneamente: exaustão emocional, falta de realização pessoal no trabalho e despersonalização, sendo que a exaustão é normalmente o primeiro sintoma (Dallacosta, 2019). ASB tem sido uma das principais causas de afastamento de professores, em vários níveis de ensino, e vai se desenvolvendo gradativamente, instalando-se à medida que vai aumentando o distanciamento dos alunos e os sentimentos negativos quanto à atividade docente (Moreno-Jimenez et al, 2002).

Já em relação aos estudantes universitários, sabe-se que as dificuldades vivenciadas durante sua formação são diversas e muitos acadêmicos, além da carga horária de aula, ainda dividem o tempo em uma jornada de trabalho, outêm filhos e casa para se dedicar. São fatores que contribuem para levar ao desgaste, pois o cansaço é frequente e a capacidade de concentração fica diminuída, causando um baixo rendimento em aula, que pode levar à sensação de fracasso e esgotamento emocional, fazendo assim que os estudantes estejam constantemente expostos a diversos estressores psicossociais ao longo de sua formação (Oliveira, Caregnato, Câmara, 2012).

A partir de 2020, com o início da pandemia de coronavírus (Covid-19), que se espalhou rapidamente por todo o mundo, observaram-se mudanças na rotina de trabalho, estudo e lazer de muitos indivíduos. A pandemia fez com que as pessoas tivessem que seguir regras de distanciamento social, ter aulas remotas, trabalhar em *home office*, evitar sair de casa, entre outras medidas para evitar que as pessoas entrassem em contato com o vírus.

Professores e alunos da universidade também tiveram que adotar regras de distanciamento, e pas-

saram a realizar seus trabalhos acadêmicos de maneira remota. Não houve, entretanto, tempo hábil para adequada formação e preparo dos sujeitos envolvidos no processo educativo, para dominar as ferramentas de ensino remoto, e muitos professores e alunos sequer tinham as condições mínimas ideais em suas casas para essas atividades (Souza et al, 2021).

Enquanto professores se esforçaram para dominar as novas tecnologias impostas e aprender a ser docente no meio digital, como gravar aulas, dominar todas ferramentas e adaptar suas aulas para o formato online, os alunos sofreram para acompanhar aulas remotas, lidar com problemas de conexão e associar casa e aula, já que muitos têm disponível um único meio (*smartphone*, computador) para que todos da casa usem para trabalho (os pais), escola (crianças pequenas) e eles próprios. Todos esses aspectos, aliado ao medo generalizado da doença e falta de perspectiva de solução a curto prazo levou ao esgotamento de milhares de pessoas, e estudos já demonstram preocupação com o adoecimento mental de docentes devido a Covid-19 (Wang, Wang, 2000).

Transtornos de humor, ansiedade, depressão, episódios de pânico e estresse são alguns dos comprometimentos mentais exacerbados pela pandemia, reforçando a importância de um programa de monitoramento e prevenção de crises. Se o professor universitário já era considerado categoria de risco para a síndrome de *burnout*, a pandemia pode ser o estopim para que inúmeros profissionais adoçam (Moraes et al, 2020).

A conjunção de isolamento social, trabalho remoto e extinção das fronteiras entre as atividades laborais e atividades pessoais (cuidar da casa, filhos/família, lazer, estudo), contribuem para o aumento dos casos de ansiedade, estresse e *burnout*. Todos esses problemas estão interligados à exaustão, ao cansaço, à falta de lazer, à falta de contato com outras pessoas e, principalmente, à mudança brusca na rotina. Além disso, muitos discentes e docentes da área da saúde atuaram diretamente ao combate ao coronavírus, o que só aumenta o desgaste desses indivíduos.

Dessa forma, o objetivo desta pesquisa de iniciação científica foi analisar a presença dos sintomas de *burnout* em docentes e discentes do Curso de Enfermagem, em um ano de pandemia.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, com professores que ministram aula e alunos regularmente matriculados no curso de Enfermagem de uma instituição de ensino superior de Santa Catarina. Foram incluídos no estudo todos os docentes ativos no curso de Enfermagem e todos os alunos regularmente matriculados, em 2020. No momento da pesquisa o curso contava com 15 professores e 188 alunos.

Todos que aceitarem participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), com parecer nº 4.262.641 e foi realizada de forma online.

Foi utilizado questionário para análise dos dados sociodemográficos e perfil de docentes e discentes, com as seguintes variáveis para os professores: sexo, idade, estado civil, etnia, profissão, formação profissional, atuação em curso de graduação e pós-graduação, tempo de docência, número de horas dedicadas à docência, número de horas semanais em sala de aula e atividade profissional fora da docência.

Para os alunos foram as variáveis: sexo, fase do curso que se encontra, número de disciplinas cursadas atualmente, com quem reside, se tem filhos, mora na mesma cidade do curso, principal fonte de renda, se trabalha, carga horária de trabalho, se faz atividade extracurricular, se faz (ou já fez) pesquisa na universidade, se já reprovou em alguma matéria, está satisfeito com o curso, se já pensou em desistir do curso, se possui atividades de lazer, tem local adequado para estudar, se possui acesso fácil a internet, possui computador e impressora e se possui bom relacionamento com colegas e professores.

Para análise dos sintomas de burnout em docentes, foi utilizado o Inventário de *Burnout* de Maslach, que é uma versão traduzida e validada do *Maslach Burnout Inventory* (MBI). O MBI é um instrumento de autorregistro composto por 22 itens acerca dos sentimentos e relacionados com o trabalho e distribui-se por três dimensões: a) exaustão emocional: analisa os sentimentos de sobrecarga emocional quando os trabalhadores percebem esgotada a energia e os recursos emocionais próprios; b) despersonalização: pretende medir as respostas “frias”, impessoais ou negativas dirigidas aqueles a quem se presta serviço e c) realização pessoal: usada para avaliar sentimentos de competência e bem estar relativamente ao trabalho.

Para análise dos sintomas de *burnout* em discentes foi utilizado o *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS), com tradução e adaptação para o Brasil realizada por Carlotto, Nakamura e Câmara (2006). O instrumento compreende 15 questões que são subdivididas em três escalas, denominadas: exaustão emocional, descrença e eficácia profissional.

Os dados quantitativos foram analisados por média e desvio padrão, e os categóricos por número absoluto e percentual.

RESULTADOS

Participaram do estudo 74 alunos e 10 professores. Dos 15 professores vinculados ao curso de Enfermagem em 2020, 10 participaram da pesquisa (75%). O número médio de horas em sala de aula foi de $16,6 \pm 10,0$ (mínimo quatro e máximo 38 horas). Três professores relataram realizar atividade profissional fora da docência, atuando na área da saúde (30%), e 50% atuam também como docentes na pós-graduação. Em relação ao tempo de docência no ensino superior, a média foi de 12,9 anos (mínimo um e máximo 39 anos).

Demais características dos docentes estão na Tabela 1.

Tabela 1: Características dos docentes do Curso de Enfermagem. N=10

Variáveis	Professores N(%)
Sexo	
Feminino	07 (70%)
Masculino	03 (30%)
Idade média (anos)	
	47,3 ±8,8
Estado civil	
Casados	04 (40%)
Solteiros	04 (40%)
Divorciados	01 (10%)
União estável	01 (10%)
Formação	
Especialização	02 (20%)
Mestrado	06 (60%)
Doutorado	02 (20%)
Carga horária semanal de trabalho na Universidade	
40h	06 (60%)
20h	01 (10%)
Horista	03 (30%)

Participaram 74 alunos, que corresponde a 39,4% de todos alunos de enfermagem matriculados em 2020. As características dos discentes estão na Tabela 2.

Tabela 2: Características dos discentes do Curso de Enfermagem. N= 74

Variáveis	Alunos
Sexo Feminino	69 (93,2%)
Sexo Masculino	05 (6,8%)
Casados	11 (14,9%)
Solteiros	62 (83,8%)
Divorciados	01 (1,4%)
Atualmente matriculado em 2 até 4 disciplinas (2020/2)	16 (21,6%)
Atualmente matriculado em mais de 5 disciplinas (2020/2)	58 (78,4%)
Principal fonte de renda para custeio dos estudos é a família	21 (28,4%)
Principal fonte de renda para custeio dos estudos é o próprio trabalho	34 (45,9%)
Recebe auxílio da instituição ou bolsa	08 (10,8%)
Trabalha	56 (75,7%)

Carga horária semanal de trabalho 40 horas	34 (60,7%)
Carga horária semanal de trabalho 30 horas	10 (17,8%)
Carga horária semanal de trabalho 20 horas ou menos	12 (16,2%)
Já fez pesquisa (iniciação científica ou outro)	25 (33,8%)
Participou ou participa de alguma atividade extracurricular	39 (52,7%)
Já reprovou em algum componente curricular do seu curso	14 (18,9%)
Está satisfeito com o curso de enfermagem	57 (77%)
Está parcialmente satisfeito com o curso de enfermagem	17 (23%)
Já pensou em desistir do curso de enfermagem	40 (54,1%)
Possui atividade de lazer	46 (62,2%)
Possui local adequado para estudo	58 (78,4%)
Possui acesso fácil à internet	70 (94,6%)
Possui computador	74 (100%)
Possui impressora	21 (28,4%)
Refere apresentar bom relacionamento com os colegas	58 (78,4%)
Refere apresentar bom relacionamento com os professores	73 (98,6%)

Destaca-se o elevado número de alunos que trabalham para pagar os estudos e a carga horária de trabalho de 40 horas, sendo que na instituição onde a pesquisa foi realizada as aulas do curso de enfermagem são à noite, dessa forma, a jornada diária desses estudantes envolve os três turnos (manhã, tarde e noite).

Grande parte dos alunos relatou ter bom relacionamento com colegas e professores e possuir internet e computador para seus estudos, ter local adequado para seus estudos e um pouco mais da metade relatou ter momentos de lazer.

Na Tabela 3 observam-se as variáveis do burnout em professores do Curso de Enfermagem. Destaca-se

a baixa prevalência dos sintomas relativos à despersonalização, exceto por um relato de estar se tornando mais insensível e endurecendo emocionalmente, observou-se alta prevalência de sintomas relativos à exaustão emocional, ressaltando as respostas relativas a sentir-se emocionalmente exausto e esgotado pelo trabalho, e o relato frequente de no trabalho sentir-se como se estivesse no final do limite.

Observa-se alta prevalência de respostas que demonstram elevada satisfação pessoal no trabalho, com destaque para o item “Eu tenho realizado muitas coisas importantes neste trabalho” e os itens que se referem a ter boas relações com os alunos.

Tabela 3: Variáveis da Síndrome de Burnout em docentes do Curso de Enfermagem. N=10

Variáveis	Nunca (N)	Quase nunca(N)	Raramente(N)	Algumas Vezes(N)	Frequentemente(N)	Quase Sempre(N)	Todos Os Dias(N)
Despersonalização							
Eu sinto que trato alguns dos meus alunos como se fossem objetos	6	2	2	0	0	0	0
Eu me sinto mais insensível com pessoas desde que comecei este trabalho	3	4	2	0	0	1	0
Eu acho que este trabalho está me endurecendo emocionalmente	3	3	3	0	0	1	0
Eu não me preocupo realmente com o que acontece com alguns alunos	7	0	3	0	0	0	0
Eu sinto que os alunos me culpam por alguns dos seus problemas	6	0	2	2	0	0	0
Exaustão Emocional							
Eu me sinto emocionalmente exausto pelo meu trabalho	0	2	0	5	3	0	0
Eu me sinto esgotado ao final de um dia de trabalho	0	2	2	3	1	2	0
Me sinto fatigado quando levanto e tenho que encarar um dia de trabalho	1	2	1	4	2	0	0
Trabalhar com pessoas é realmente um grande esforço para mim	2	4	3	1	0	0	0
Eu me sinto esgotado com o meu trabalho	2	3	1	1	1	1	0
Eu me sinto frustrado com meu trabalho	3	3	0	4	0	0	0
Eu sinto que estou trabalhando demais no meu emprego	1	3	1	2	1	1	1
Trabalhar diretamente com pessoas me deixa muito estressado	2	2	2	2	1	1	0
No meu trabalho, eu me sinto como se estivesse no final do meu limite	3	2	3	1	1	0	0
Realização Pessoal							
Eu posso entender o que sentem os meus alunos acerca das coisas	0	0	1	3	1	3	2
Eu trato de forma adequada os problemas dos meus alunos	0	1	1	2	1	1	4
Influencio positivamente outras pessoas por meio do meu trabalho	1	0	1	1	2	4	1
Eu me sinto cheio de energia	0	0	2	1	3	4	0
Eu posso criar facilmente um ambiente tranquilo com os meus alunos	0	1	1	1	3	3	1
Me sinto estimulado depois de trabalhar lado a lado com os meus alunos	0	0	2	3	1	3	1
Eu tenho realizado muitas coisas importantes neste trabalho	0	1	1	0	3	4	1
No meu trabalho, eu lido com os problemas emocionais com calma	0	1	5	0	2	2	0

Na tabela 4 destaca-se a prevalência dos sintomas de descrença e exaustão emocional, porém, elevada satisfação pessoal. No item descrença, a resposta “estou mais descrente do meu potencial e da utilidade dos meus estudos” foi a mais frequente. Em relação à exaustão emocional a resposta “sinto-me esgotado no fim de um dia em que tenho aula” foi relatada como muito frequente (algumas vezes na semana ou

todos os dias) por 51,3% dos alunos e 35,1% referem que se sentem emocionalmente esgotados pelos estudos.

Em contrapartida, no item satisfação pessoal, relatos de sentir-se confiante durante as aulas e estar aprendendo coisas interessantes foram frequentes (algumas vezes na semana ou todos os dias) em 51,3% e 72,9%, respectivamente.

DISCUSSÃO

Em estudos publicados sobre burnout, a variável relatada com maior prevalência foi a exaustão emocional. Esta é considerada a característica central de desencadeamento da síndrome, porém para configurar como SB, ao menos uma das outras duas dimensões precisa estar presente (Oliveira, Silva, 2019). Neste estudo, a exaustão foi a principal característica apresentada tanto por professores quanto alunos.

A exaustão emocional nos docentes pode estar interligada à carga horária de trabalho extrapolada, uma vez que além do trabalho em sala de aula, a profissão docente envolve várias atividades extraclasse, como pesquisas, extensão, reuniões, orientação de projetos de pesquisa e o próprio tempo necessário para elaboração de todas as atividades, e isso muitas vezes gera sobrecarga de trabalho, o que pode ficar exacerbado pela nova realidade imposta pela pandemia (Massa et al, 2016), já que as atividades em home office muitas vezes ultrapassam limites de carga horária e nem todos profissionais conseguem separar adequadamente momentos de trabalho e vida pessoal.

Outro aspecto destacado nesta pesquisa foi que a maioria dos docentes que apresentou sinais característicos de exaustão emocional é mulher, isso pode estar relacionado à sobreposição da carga horária de trabalho aos afazeres domésticos e cuidados com os filhos, já que geralmente essas tarefas são delegadas mais às mulheres (Massa et al, 2016). Soma-se a isso o fato de muitas crianças terem passado o ano de 2020 com aulas remotas ou sem aulas, e sabendo que aproximadamente 81% dos trabalhadores ficaram em isolamento social em 2020, supõe-se que para as mulheres, o primeiro ano da pandemia foi demasiadamente desgastante física e mentalmente (Souza et al, 2021).

Outro aspecto a ser considerado envolve a análise das atividades do professor universitário, que além da sala de aula deve realizar pesquisa, extensão e serviços administrativos e burocráticos. Em tempos de pandemia, acrescentaram-se inúmeras reuniões e treinamentos para uso de novas tecnologias. Esses fatores também podem gerar sofrimento psíquico, sensação de impotência e incompetência para lidar

com os desafios, além do medo do desemprego que foi frequente em 2020 e sentimento de não conseguir cumprir satisfatoriamente com seus afazeres (Monteiro, Souza, 2020).

Ainda na análise dos professores, observou-se que a idade também é um indicativo de desenvolvimento do estresse, uma vez que muitos dos docentes que apresentam exaustão emocional são jovens, o que pode ser decorrente de expectativas irreais em relação à profissão e, provavelmente, pela falta de experiência laboral, o que já foi demonstrado também em outros estudos (Carlotto, Nakamura, Câmara, 2006). Quanto ao tempo de docência e sua relação com a SB, vários estudos apontam que quanto maior o tempo de docência, menor a chance de burnout, pois entende-se que os profissionais com maior tempo de experiência desenvolvem formas mais adequadas de enfrentamento das situações desgastantes (Dallacosta, Lopes, Antonello, 2015; Carlotto, Nakamura, Câmara, 2006). Ressalta-se ainda, que professores mais experientes podem ter tido mais ferramentas e recursos didáticos para driblar as dificuldades das aulas remotas.

As respostas referentes aos sintomas de despersonalização entre os docentes foram pouco frequentes. Destaca-se que um professor relatou aspectos de despersonalização que merecem atenção, referindo que 'quase sempre' tem sentimento de que o trabalho o está deixando mais insensível e o endurecendo emocionalmente.

Neste estudo a média de idade dos professores foi de 47,3 anos, e algumas pesquisas sobre burnout relatam que quanto maior a idade do professor, menor a possibilidade de desenvolver desinteresse e atitudes negativas com colegas de trabalho e alunos (Carlotto, Nakamura, Câmara, 2006).

A realização pessoal dos professores obteve resultados positivos, já que grande parte parece estar satisfeita com seu trabalho. No estudo de Oliveira e Silva (2019) destaca-se que quanto menores as percepções de suporte organizacional e de suporte social emocional no trabalho, maiores são as possibilidades de insatisfação e desânimo com as realizações pessoais no trabalho. Assim como nos docentes, nesse estudo as respostas relativas à exaustão emo-

cional nos estudantes foram as mais frequentes. Em estudo realizado no Rio Grande do Sul, a exaustão emocional nos discentes resultou do desgaste vivido em situações cotidianas na universidade, em resposta às intensas exigências dos estudos (Tomachewski-Barlem, 2015).

Outras situações relatadas pelos estudantes que os levam à exaustão são as atividades e tarefas extra-classe exigidas pelos professores, além de que muitos destes acadêmicos fazem trabalhos extracurriculares dentro da universidade, isso os leva à sobrecarga já que passam muito tempo envolvidos com ações de ensino e, muitas vezes, reservam pouco tempo para estudar para provas e trabalhos (Tomachewski-Barlem, 2015). Ressalta-se que em nossa pesquisa, mais da metade dos acadêmicos referem participar de atividades extra-curriculares e 75,7% trabalham, o que gera uma carga horária semanal intensa, que pode facilmente levar ao cansaço e exaustão.

No que se refere aos sentimentos de descrença dos alunos, no estudo feito por Tomachewski-Barlem et al (2015), observou-se que o desgaste e a exaustão vividos pelos acadêmicos contribuem para a desmotivação de estudar e de realizar as atividades estudantis, assim repercutindo em distanciamento dos estudos e não comparecimento às aulas. Tudo isso demonstra pouco rendimento em provas e atividades, e reprovações em disciplinas, dessa forma intensificando o desestímulo e falta de interesse nas atividades do curso por parte do estudante.

Além disso, muitos acadêmicos não conseguem atender às exigências de seus professores, e por muitas vezes percebem que não são compreendidos eficazmente, estas situações aparentemente conduzem os estudantes a sentirem-se descrentes com os estudos (Tomachewski-Barlem, 2015). Os alunos que fizeram este relato, ainda, relataram que as suas limitações não eram entendidas pelos docentes, ocasionando, assim, um reflexo negativo sobre suas avaliações, resultando em desmotivação e desejo de desistir do curso, e em nossa pesquisa, mais da metade dos entrevistados refere que já pensou em desistir do curso. Dificuldades de internet, conexão e desmotivação com o ensino remoto e o distanciamento podem ter contribuído para que os alunos se sintam ainda mais desmotivados.

Oliveira, Caregnato e Câmara (2012) ainda complementam que em acadêmicos sem atividade remunerada o nível de descrença é maior do que daqueles que são empregados, e esses alunos apresentam características de insensibilidade e desumanização no atendimento aos pacientes.

Há de se considerar que a pandemia afetou de forma diversa os jovens, pois nesta faixa etária o distanciamento físico e a privação social podem ser altamente desgastantes, já que nesta fase a interação social é fundamental e muitos estudantes passavam mais tempo com seus colegas do que com seus familiares (Coelho et al, 2020). Quando se refere à satisfação pessoal dos estudantes, surgem ideias relacionadas à baixa eficácia profissional, à insuficiência e impotência, à baixa autoestima e inferioridade, e à percepção de ineficiência como estudante, tudo isso contribui para a insatisfação com o curso. A pandemia trouxe consigo outros agravantes que contribuem para o sentimento de insatisfação de modo geral, incluindo o excesso de informações alarmantes e negativas sobre a pandemia, a solidão, falta de exercício físico, pouca interatividade com familiares e amigos e a dependência tecnológica, que também é desgastante (Coelho et al, 2020).

Em estudantes das fases iniciais dos cursos, essas manifestações de insatisfação poderiam estar ligadas à dificuldade em perceber a aplicação prática dos conteúdos das disciplinas básicas, já entre os discentes de fases finais, é possível observar que, com a proximidade do término do curso, apresentavam mais sentimento de insegurança e insuficiência quanto ao futuro profissional e na realização de suas atividades (Tomachewski-Barlem, 2015). Essas dificuldades também foram agravadas pela pandemia, pois nos anos iniciais não houve interação entre os colegas e com os professores, o que compromete a identificação do aluno como parte do grupo e com a profissão que escolheu, além de ter deixado o aluno longe fisicamente da universidade e de toda vida acadêmica, frustrando sonhos e expectativas. Nos anos mais adiantados, a expectativa e entusiasmo com as aulas práticas e estágios, tão comum em alunos da área da saúde, foi substituída por tristeza e desapontamento, já que foram substituídas por simulações online.

CONCLUSÃO

Os professores apresentaram baixos índices de despersonalização, elevada exaustão emocional e boa realização pessoal. Entre os estudantes, os níveis de exaustão emocional foram elevados, assim como de satisfação pessoal, e baixos índices de descrença. Apesar de não configurar um quadro de burnout, é preciso estar atento aos sintomas, já que a exaustão é o primeiro sinal da síndrome a aparecer.

Ressalta-se que a presença da síndrome de burnout tem sido identificada muito frequentemente em professores e alunos da área da saúde, e que a pandemia pode ser um fator catalizador para exacerbar os sentimentos de ansiedade, depressão, angústia e exaustão, o que torna esse público de alto risco para a síndrome, e pois isso os serviços de saúde e instituições de ensino superior precisam ficar atentos para fornecer suporte e acompanhamento para seus alunos e professores, e focar na identificação dos sintomas de forma precoce.

Esta pesquisa contribuiu para identificar esses sintomas e seus resultados foram apresentados à coordenação do curso de enfermagem, a qual está trabalhando para realizar uma atividade sobre saúde mental na pandemia, que será realizada em 2021, o que reforça a importância de estudos para avaliar a saúde mental de alunos e professores e que estes possam propiciar estratégias para discussão, enfrentamento e apoio à esta população, como forma de encorajar a resiliência e a melhora da qualidade de vida mesmo durante uma pandemia.

Como limitações do estudo incluem-se seu desenho transversal, que só analisou os alunos e professores em um único momento, e seu formato online, que pode ter sido um empecilho para o número de participantes. Há de se ressaltar ainda, que pela própria característica da síndrome de burnout, que muitos alunos e professores que não participaram da pesquisa, podem ser exatamente aqueles com maior acometimento mental, desmotivação e exaustão.

REFERÊNCIAS

- Coelho, APS; Oliveira, DS; Fernandes, ETBS; Santos, AL de S; Rios, MO; Fernandes, ESF; Novaes, CP; Pereira, TB; Fernandes TSS. (2020). Mental health and sleep quality among university students in the time of COVID-19 pandemic: experience of a student assistance program. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e943998074, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.8074. Recuperado de: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074>.
- Dallacosta, FM, Lopes, MHI, Antonello, ICF. (2015). Síndrome de burnout: os professores estão em perigo? *RIES*, 4 (1), 128-139, 2015. Recuperado de: <https://doi.org/10.33362/ries.v4i1.332>.
- Dallacosta, FM. (2019). Stress and burnout syndrome in health professionals. *Int J Fam Commun Med*, 3 (5), 179–183, 2019. Recuperado de: <https://medcraveonline.com/IJFCM/stress-and-burnout-syndrome-in-health-professionals.html>.
- Moraes Cruz, R; Ruppel da Rocha, RE; Andreoni, S; Duarte Pesca, A. (2020). Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. *Revista Polyphonia*, 31(1), 325–344. Recuperado de: <https://doi.org/10.5216/rp.v31i1.66964>.
- Moreno-Jimenez, B; Garrosa-Hernandez, E; Gavez, M; Gonzales, JL; Benevides-Pereira, AMT. (2002). A avaliação do burnout em professores. Comparação de instrumentos CBP-R e MBI-ED. *Psicol em Estudo*, 7 (11), 11-19. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722002000100004>.
- Oliveira, R; Caregnato, RCA; Câmara, SG. (2012). Síndrome de Burnout em acadêmicos do último ano da graduação em enfermagem. *Acta Paul Enferm*, 25 (espe 2), 54-60. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000900009>.
- Souza, KR et al. (2021). Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. *Trab. educ. saúde*, Rio de Janeiro, 19 (e00309141). Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00309>.
- Carlotto, MS; Nakamura, AP; Câmara, SG. (2006). Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. *Psico*, 37 (1), 57-62. Recuperado de: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1412>.
- Silva, ÁF; Oliveira, SMF. (2019). Burnout em professores universitários do ensino particular. *Psicologia Escolar e Educacional*, 23 (e187785), 1-10. Recuperado de: <https://www.scielo.br/pdf/pee/v23/2175-3539-pee-23-e187785.pdf>.

Monteiro, BMM; Souza, JC. (2020). Mental health and university teaching working conditions in the COVID 19 pandemic. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e468997660, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7660. Recuperado de: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7660>.

Massa, LDB; Silva, TSS; Sá, ISVB; Barreto, BCS; Almeida, PHTQ; Pontes, TB. (2016). Síndrome de Burnout em professores universitários. *Rev Ter OcupUniv São Paulo*, 27 (2), 180-9. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v27i2p180-189>.

Tomaschewski-Barlem, JG; Lunardi, VL, Ramos, AM; Silveira, RS; Barlem, ELD; Ernandes,CM. (2013). Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. *Texto contexto - enferm*. 22 (3), 7540762. Recuperado de: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000300023>.

Wang, J; Wang Z. Strengths, weaknesses, opportunities and threats (SWOT) analysis of China's prevention and control strategy for the COVID-19 epidemic. (2020). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (7), 2235. Recuperado de: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2235>.