

A síndrome de *burnout* em universitários e as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental

Burnout syndrome in university students and the contributions of Cognitive Behavioral Therapy

Ana Keller da Silva¹, Luana Lacerda Vilela², Sandra Duarte Antão³

Como citar esse artigo. KELLER DA SILVA, A. VILELA, L. L. ANTÃO, S. D. A síndrome de burnout em universitários e as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v. 15, n. 1, p. 115-122, jan./abr. 2024.

Resumo

O presente artigo elucida os impactos do estresse na saúde mental de universitários destacando a síndrome de *Burnout* como uma das consequências encontradas nesse contexto. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, onde foram selecionados estudos que permitiram discernir e compreender como a Síndrome de *Burnout* pode afetar a vida do estudante universitário e apresentar quais práticas de saúde mental, segundo a abordagem Cognitivo Comportamental podem auxiliar de forma preventiva. A estrutura tradicional de ensino foi apontada como contribuinte para o surgimento e agravamento do *Burnout*, sendo avaliada a importância de repensar o modelo de gestão das instituições de Ensino Superior, assim como a possibilidade de ofertar suporte emocional e psicológico adequado aos estudantes. É apontado ainda que os estudantes possam aprender a identificar seus próprios limites e estabelecer uma rotina saudável que inclua tempo para descanso, lazer e autocuidado.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Ambiente Universitário. Prevenção.



Abstract

This article elucidates the impacts of stress on the mental health of university students, highlighting Burnout syndrome as one of the consequences found in this context. The methodology used was bibliographical research, where studies were selected that allowed us to understand how Burnout Syndrome can affect the life of a university student and present which mental health practices according to the Cognitive Behavioral approach can help preventively. The traditional teaching structure was identified as contributing to the emergence and worsening of burnout, with the importance of rethinking the management model of higher education institutions being assessed, as well as making it possible to offer adequate emotional and psychological support to students. It is also pointed out that students can learn to identify their own limits and establish a healthy routine that includes time for rest, leisure and self-care.

Keywords: Burnout Syndrome. University Environment. Prevention.

Nota da Editora. Os artigos publicados na Revista Mosaico são de responsabilidade de seus autores. As informações neles contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras ou de suas Revistas.

Introdução

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o estresse é considerado o “mal do século”, afetando cerca de 90% da população mundial em algum momento da vida (NILSON *et al.* 2010). Além disso, o Brasil é o segundo país com maior incidência de estresse no mundo, ficando atrás apenas do Japão (LOPES, 2020). A Síndrome de *Burnout* (SB) é um exemplo sendo compreendida como o esgotamento físico e mental derivativo do extremo estresse vindo de ambientes de trabalho (MOTA *et al.*, 2017). “A definição mais influente na atualidade para a Síndrome de *Burnout* é a de Maslach e Jackson, as quais

Afiliação dos autores:

¹Graduanda em Psicologia/ Centro Universitário Geraldo Di Biase/Volta Redonda-RJ, Brasil.

²Graduanda em Psicologia/ Centro Universitário Geraldo Di Biase/Volta Redonda-RJ, Brasil.

³Mestre em Psicologia/ Docente no Centro Universitário Geraldo Di Biase/ Volta Redonda-RJ, Brasil

Email de correspondência: psisandra.antao@gmail.com

Recebido em: 27/12/2023. Aceito em: 25/03/2024.

a definem como uma reação à tensão emocional crônica gerada por meio do contato direto e excessivo com outros seres humanos, presente na rotina de profissionais” (MORAIS MESQUITA; MALAGRIS, 2020). Paradigma que se sobrepõe para além dos aspectos singulares de cada pessoa, visto que o mesmo se impõe a questões psicossociais e se adentram como uma problemática de saúde pública.

Discorrendo a respeito, Marilda Lipp, renomada pesquisadora brasileira e referência nos estudos sobre estresse no Brasil, defende uma abordagem interessante, abrangente e multidimensional para compreender e lidar com o estresse. Em suas pesquisas e trabalhos, Lipp enfatiza a importância de reconhecer o estresse como uma resposta individual a diferentes estímulos e situações, levando em consideração não apenas os aspectos psicológicos, mas também os fatores sociais, físicos e ambientais que contribuem para o fenômeno do estresse. Nesse ponto, a teórica argumenta que o estresse não deve ser visto apenas como algo negativo, mas também como uma oportunidade para o desenvolvimento pessoal e o crescimento emocional, quando adequadamente gerenciado (LIPP, 1984).

De acordo com estudos apresentados, o estresse pode ser observado ocorrendo em quatro fases: a primeira denominada alerta que é compreendida como sendo o primeiro contato do indivíduo com a situação estressante; na segunda fase chamada resistência, o estresse permanece por um período longo de tempo e resulta em desgaste e sofrimento; na fase da quase exaustão são observadas reações de ansiedade extrema e na fase da exaustão o fator estressor perdura por um longo período com prejuízos significativos na saúde física e mental, podendo resultar em depressão, ansiedade aguda, insônia e problemas cardiovasculares e em alguns casos pode levar à morte (MIGUEZ; BRAGA, 2018)

Além disso, o estresse emocional pode afetar o desempenho acadêmico e profissional, aumentando o risco de erros e acidentes no trabalho, prejudicando a qualidade de vida do indivíduo e sua atuação social, assim, diante desse cenário, é essencial que as políticas públicas de saúde estejam preparadas para lidar com o aumento da incidência de estresse na população (SALES, 2005).

O foco da síndrome no contexto universitário pode atentar ainda mais sobre o fato de que qualquer ambiente de muita sobrecarga pode gerar esse desgaste e acarretar a síndrome. Nesse ponto, salienta-se que grande parte dos universitários precisam trabalhar para que consiga manter os estudos, juntando a sobrecarga de seu trabalho com as exigências existentes no ambiente acadêmico, circunstância que pode gerar um estresse excessivo, causando ansiedade e prejuízos em todos esses contextos (MOTA *et al.*, 2017). Assim, a sobrecarga na vida do estudante relacionada a estudos, trabalhos e estágios pode levá-los a não concluir todas as solicitações e demandas, ainda mais quando somado com todos os afazeres existentes de sua vida adulta. (COSTA *et al.*, 2016).

Dessa forma é urgente o desenvolvimento de pesquisas com o foco direcionado para além do ambiente de trabalho, podendo auxiliar em estudos que vão contribuir com estratégias que possam ser utilizadas no ambiente universitário com o intuito de diminuir as causas que levam o indivíduo a chegar nesse estado contraproducente para sua produtividade e seu bem-estar. (ANVERSA, FERNANDES, REIS JUNIOR, 2018). Visto que, havendo uma presença significativa de estudantes trabalhadores nas universidades, se faz necessário pesquisas e estudos que compreendam a influência da Síndrome de *Burnout* na vida dos mesmos.

Com tudo, esta pesquisa pretende compreender como a Síndrome de *Burnout* pode afetar a vida do estudante universitário e apresentar quais práticas de saúde mental segundo a abordagem Cognitivo Comportamental, podem auxiliar na prevenção da SB no ambiente universitário.

Assim mostra-se necessário haver pesquisas e dados científicos voltados para temática nesse âmbito, tornando então profissionais mais capacitados para o auxílio com o tratamento e principalmente prevenção da Síndrome, assim podendo atingir um olhar atento também por parte das próprias universidades e docentes com o intuito de haver ações e projetos voltados a uma didática que note pontos importantes que sejam de alguma forma preventivos desse estresse, sobrecarga e desgaste e portanto, prevenindo o acometimento da Síndrome.

Método

Os dados contidos na elaboração da presente pesquisa foram obtidos através de uma revisão bibliográfica, com estudo de documentos que projetavam os debates que serão investidos no projeto, sobre o cunho exploratório e descritivo. O presente estudo objetivou explorar e descrever as diferentes dimensões e nuances da síndrome de *Burnout* no ambiente universitário, tendo como bases de dados consultas de coleta de informações de plataformas acadêmicas de renome, tais como Google Acadêmico, Scielo e BVS as quais condicionam um vasto repositório estudos. Para a seleção dos estudos incluídos no projeto, foram utilizadas as seguintes palavras-chaves combinadas: “burnout”, “síndrome de burnout”, “estresse ocupacional”, “saúde mental”, “universitários” e “educação superior” “prevenção”. Foi estabelecido como critério de exclusão estudos sobre a SB em outros contextos que não o ambiente universitário.

Resultados e discussões

Os artigos selecionados para construção dissertativa desse estudo apresentavam estudos dedicados à Síndrome de *Burnout*, a presença dela no campo universitário, seus efeitos ao indivíduo e para a coletividade, objetivando propostas de intervenção que apresentassem um foco preventivo. No que diz respeito aos procedimentos de análise dos dados, foi realizada uma análise dos estudos selecionados, com a extração de informações relevantes sobre a SB no ambiente universitário, tais como os fatores de risco associados, as consequências para a saúde mental dos universitários e as possíveis estratégias de intervenção. A partir dessa avaliação, foram elaboradas duas categorias de análise, apresentadas no texto a seguir.

Os impactos do estresse acadêmico na saúde mental de universitários

Quando um indivíduo ingressa em uma universidade, ele passa a ter diferentes olhares para questões de sua vida em vários aspectos, levando em consideração que a partir desse momento começa uma construção de sua vida profissional (COSTA *et al.*, 2016). Nesse ponto, o ambiente acadêmico exige esforço, disciplina e uma dedicação causando uma certa expectativa por parte do estudante em cumprir com todas as tarefas da forma que lhe é apresentado podendo, então, afetar a saúde mental do mesmo quando não consegue atingir esses fatores com excelência.

No contexto da comunidade acadêmica, uma das problemáticas mais latentes é o impacto do estresse e da pressão sobre o pleno desenvolvimento de seus membros, pois a organização dessa comunidade, composta por docentes, discentes e demais profissionais, é influenciada significativamente por esses fatores, afetando tanto o ambiente de aprendizado quanto a saúde física e mental dos envolvidos. Além disso, a tradicional metodologia de ensino brasileiro corrobora para o surgimento e agravamento da Síndrome de *Burnout* nesse contexto (WITTER, 1997)

O estresse e a pressão inerentes aos ambientes acadêmicos são resultantes de uma série de elementos, tais como a alta carga de trabalho, as demandas excessivas, a competição constante e a necessidade de atingir metas acadêmicas cada vez mais elevadas. Esses fatores contribuem para a sobrecarga emocional e cognitiva dos indivíduos, dificultando seu pleno desenvolvimento e comprometendo a qualidade de vida. (COSTA; MOREIRA, 2016). Nesse ponto, vale acentuar a metodologia de ensino tradicional adotada no Brasil, que contribui para o desenvolvimento da SB na comunidade acadêmica, visto que a metodologia, muitas vezes pautada na memorização e na quantidade de informações a serem absorvidas, impõe uma carga excessiva sobre os estudantes, exigindo que eles sejam produtivos e competitivos em detrimento de sua saúde física e mental (AMARAL, 2021).

Outro fator que pode levar ao surgimento da Síndrome de *Burnout* nesse ambiente é a frágil rede de suporte emocional e psicológico oferecido pelas instituições de Ensino Superior. (SILVA, 2018). Embora

algumas universidades tenham programas de apoio psicológico, eles muitas vezes são subutilizados ou inadequados para atender às necessidades dos estudantes (SILVA, 2017). Ademais, os mesmos ainda são impactados pela precariedade de verba direcionada a esse quesito e a carência de qualificação dos serviços pedagógicos dispostos a esse assunto, tanto em questão das atividades voltadas a eles como para a prestação de apoio da equipe de profissionais e coordenação desses ambientes educacionais.

A partir daí, a SB, reconhecida como um transtorno psicológico pode se acentuar sobre o indivíduo, e refletir suas principais ramificações sobre o bem-estar do indivíduo e o nível de produtividade que acerca a vida pessoal, profissional e estudantil do discente. Ademais, é inerente elucidar que a mesma é reconhecida e foi incluída na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11) pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no entanto, ainda não é reconhecida pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM). (TEIXEIRA; FONSECA, 2022)

Os sintomas da SB incluem exaustão emocional, despersonalização (sentimento de distanciamento e cinismo em relação ao trabalho) e baixa realização pessoal no trabalho, sintomas os quais podem afetar não apenas a vida profissional, mas também a vida pessoal do indivíduo, impactando seu bem-estar e saúde mental. Nesse ponto, atenua-se que existem diversos fatores de risco associados ao desenvolvimento da SB, incluindo carga horária excessiva, falta de autonomia no trabalho, conflitos interpessoais, desequilíbrio entre vida pessoal e profissional, entre outros. (ADRIANO, 2023; CARDOSO *et al.*, 2017)

Os desdobramentos e prejuízos na vida do acadêmico podem ser significativos, pois, além de afetar o desempenho acadêmico, a SB pode prejudicar a saúde física e mental do estudante, levando a problemas como ansiedade, depressão e até mesmo o abandono dos estudos. Existem diversos estudos que apontam para a prevalência de problemas de saúde mental entre universitários. Estima-se que 15 a 25% dos estudantes universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico durante sua formação acadêmica, notadamente transtornos depressivos e de ansiedade. (NORONHA JÚNIOR *et al.*, 2014).

Além disso, outros problemas de saúde mental também podem afetar estudantes universitários, como transtornos alimentares, transtornos de ansiedade generalizada, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno bipolar e transtornos do sono. Sendo importante ressaltar que esses problemas podem impactar significativamente a vida acadêmica e pessoal dos estudantes, e muitas vezes podem ser um fator de risco para o abandono dos estudos. (NORONHA JÚNIOR *et al.*, 2014)

A Psicoeducação como uma Estratégia de Enfrentamento: Uma Perspectiva Cognitivo Comportamental

Nos últimos anos, tem-se observado um aumento significativo nos índices de doenças mentais, sendo a síndrome de *burnout* uma das principais preocupações na atualidade. Com a crescente demanda por cuidados psicológicos e psiquiátricos, a prevenção se tornou uma das principais ferramentas para combater o agravamento desses quadros, garantindo uma melhor qualidade de vida para os indivíduos. (SOUZA, 2019)

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz na prevenção e tratamento da SB. Isso porque a TCC utiliza técnicas de Psicoeducação para modificar crenças e comportamentos disfuncionais dos pacientes, além disso, a TCC preconiza a identificação de pensamentos automáticos negativos que podem contribuir para o surgimento e agravamento dos sintomas de *Burnout* (BECK, 2013). Assim, a psicoeducação é uma estratégia importante da TCC e tem sido indicada como uma das principais estratégias para prevenir a SB, visto que, ela promove hábitos saudáveis e o desenvolvimento de habilidades para lidar com situações estressantes (FONSÊCA *et al.*, 2016).

Em uma abordagem qualitativa sobre a aplicação da TCC no meio universitário, estudos demonstraram, por exemplo, que para a grande maioria dos transtornos de ansiedade descritos, a terapia cognitivo-comportamental mostra-se eficaz, acarretando melhora significativa dos pacientes submetidos à terapia em relação aos grupos controle de espera e placebo, nesse ponto:

intervenções de curta duração baseadas na abordagem cognitivo-comportamental devem ser realizadas em cerca de 4-8 sessões e devem ser focadas em problemas específicos do paciente. Em um estudo realizado com estudantes da Universidade Católica de Goiás, apenas duas sessões de 50 minutos de terapia baseada na mesma abordagem foram eficazes em reduzir a ansiedade excessiva que se manifestava durante exposições orais em sala de aula. De maneira semelhante, estudo norte-americano realizado com amostra maior de estudantes universitários demonstrou que a realização de apenas seis sessões de intervenção terapêutica baseada na abordagem cognitivo-comportamental acarretou uma redução significativa não apenas da ansiedade, mas também do estresse percebido. (LANTYER, 2016, p.15)

Dessa forma, a TCC pode indicar um suporte para que os discentes possam desenvolver habilidades para lidar com o estresse e com outras questões emocionais que podem afetar seu desempenho acadêmico e sua qualidade de vida, além disso, a psicoeducação pode ajudar a promover a resiliência. (TAVEIRA, 2001). Nesse ponto, a metodologia pode ser incorporada pela Psicoeducação, que pode ser aplicada em diferentes formatos, como por meio de palestras, workshops, grupos de discussão e materiais educativos, com formatos que podem ser adaptados de acordo com as necessidades e as características dos estudantes (NEUFELD; RANGÊ, 2017) Em conclusão, pode-se citar os estudos registrados no artigo “Contribuições da TCC para as dificuldades de adaptação acadêmica” que avalia minuciosamente a dispersão dessa técnica sobre 504 estudantes universitários de 12 cursos de graduação de duas universidades públicas do Sul do Brasil:

Acredita-se que intervenções baseadas na TCC, que já se revelaram empiricamente válidas, podem contribuir para a promoção do bem-estar de estudantes universitários de maneira geral, auxiliando-os a lidar com os desafios encontrados. Esse serviço pode ser feito por profissionais com formação em TCC que prestam atendimento a esse público no contexto clínico ou acadêmico, combinando elementos da psicoterapia cognitivo-comportamental (como aliança terapêutica, relação colaborativa e estabelecimento de objetivos) com aplicação de técnicas da mesma abordagem. Salienta-se a importância de esse trabalho ser realizado por um profissional capacitado, uma vez que podem surgir pensamentos disfuncionais em todas as técnicas que merecem ser trabalhados colaborativamente entre cliente e terapeuta (OLIVEIRA *et al.*, 2013, p. 13)

Ademais, é importante que os estudantes fiquem atentos aos sinais e sintomas da SB e busquem ajuda caso percebam que estão sofrendo com o transtorno, visto que, medidas como a redução da carga horária, a busca por atividades de lazer e a prática de exercícios físicos podem ajudar a prevenir e tratar a SB (LANDIM; MARTUSCELLO NETO, 2021) Além disso, é fundamental que as instituições de ensino criem ambientes saudáveis e estimulantes para os estudantes, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida no ambiente acadêmico. Posição que deve ser tomada justamente por decorrência de que esse ambiente detém o potencial de ser contraproducente a adaptação do indivíduo como também uma autocobrança, a comparação ao observar o ritmo de desenvolvimento de outros colegas e as exigências de sociabilidade do meio. (SOUZA, 2019)

Considerações finais

O estresse é uma realidade presente na vida de grande parte da população e pode ter consequências negativas para a saúde física, emocional e social, e nesse ponto, a Síndrome de *Burnout*, em particular, é uma condição que afeta principalmente aqueles que estão expostos a altos níveis de estresse no ambiente de trabalho ou acadêmico, podendo gerar impactos significativos na vida dos estudantes universitários, levando ao esgotamento físico e mental, afetando seu desempenho acadêmico e profissional, bem como

sua saúde mental e qualidade de vida. Sendo importante destacar que a saúde mental dos universitários é uma questão relevante e merece atenção, uma vez que transtornos como depressão e ansiedade são comuns nesse contexto.

Diante desse cenário, é fundamental que sejam realizadas pesquisas e estudos que visem compreender melhor os impactos da SB na vida dos estudantes universitários e desenvolver estratégias de prevenção e intervenção eficazes. Além disso, é necessário que as políticas públicas de saúde estejam preparadas para lidar com a incidência cada vez maior de estresse na população e oferecer suporte adequado aos indivíduos afetados, sendo fortemente recomendado que busque informações sobre a SB, seus sintomas e consequências, assim como estratégias de prevenção e tratamento.

Ademais, é importante que os estudantes universitários aprendam a identificar seus próprios limites e estabelecer uma rotina saudável que inclua tempo para descanso, lazer e autocuidado. Nesse ponto, a busca por apoio profissional, como psicoterapia, também pode ser uma opção valiosa para lidar com o estresse e prevenir o desenvolvimento da SB.

Referências

- ADRIANO, Joana Thaise Canário. **Burnout em estudantes: um estudo no ambiente acadêmico da FELCS**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/54282/1/BurnoutEstudantesEstudo_Adriano_2023.pdf. Acesso: 10 maio 2023.
- AMARAL, Fernanda Naiane Leal et al. Perfil de estilo de vida e prevalência de Síndrome de Burnout em estudantes da área da saúde de uma universidade particular em Santarém-PA durante a pandemia da Covid-19: um estudo transversal. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e513101422772-e513101422772, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22772/21237>. Acesso: 15 maio 2023.
- ANVERSA, Mariana Bernardes; FERNANDES, Nathalia da Costa; REIS JUNIOR, Antonio Garcia . A prevalência da síndrome de Burnout em estudantes de medicina do distrito federal. **Programa de Iniciação Científica-PIC/UnICEUB-Relatórios de Pesquisa**, v. 4, n. 1, 2018. Disponível em: <https://www.jus.uniceub.br/pic/article/view/6327>. Acesso: 20 maio 2023.
- BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental*. 2 ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2013.
- CARDOSO, Hugo Ferrari *et al.* Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572017000200007&script=sci_arttext. Acesso: 10 maio 2023.
- COSTA, Marcelo; MOREIRA, Yanne Barros. Saúde mental no contexto universitário. **Blucher Design Proceedings**, v. 2, n. 10, p. 73-79, 2016. Disponível em: <https://pdf.blucher.com.br/designproceedings/sed2016/009.pdf>. Acesso: 10 abr. 2023.
- MOTA, Íris Dantas *et al.* Síndrome de burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. **Motrivivência**, v. 29, p. 243-256, 2017.. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29nespp243/35497>. Acesso: 16 maio 2023.
- FONSÊCA, Ayanne Tayonara Carneiro da *et al.* **A terapia cognitivo comportamental como proposta de intervenção no estresse ocupacional**. Trabalho de Conclusão de curso (Pós Graduação em Terapia Cognitivo Comportamental). Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2016. Disponível em: <https://repositorio.fps.edu.br/bitstream/4861/672/1/A%20terapia%20cognitivo%20comportamental%20como%20proposta%20de%20interven%c3%a7%c3%a3o%20no%20estresse%20ocupacional.pdf>. Acesso: 20 Maio 2023.
- LAMEU, Joelma do Nascimento *et al.* **Estresse no ambiente acadêmico: revisão sistemática e estudo transversal com estudantes universitários**. Dissertação de Mestrado (Programa de Pós Graduação em Psicologia). Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2014. Disponível em: <https://tede.ufrjr.br/handle/jspui/2249>. Acesso em: 28 mar. 2023.
- LANDIM, Gabriella Carvalho; MARTUSCELLO NETO, Carmine . síndrome de Burnout e os fatores de risco nos estudantes e residentes de medicina: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Científico**,

v. 35, p. e8731-e8731, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8731>. Acesso em: 20 abr. 2023.

LANTYER, Angélica da Silva *et al.* Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/880/476>. Acesso: 15 maio 2023.

LIPP, Marilda E. Novaes. Stress e suas implicações. **Estud. Psicol.(Campinas)**, p. 5-19, 1984. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psi-6206>. Acesso em: 20 maio 2023.

LOPES, Gabriel César Dias. Estresse, a Realidade e o Desafio do Professor Contemporâneo. **COGNITIONIS Scientific Journal**, v. 3, n. 1, p. 1-25, 2020. Disponível em: <https://revista.cognitioniss.org/index.php/cogn/article/view/61/59>. Acesso em: 20 abr. 2023.

MESQUITA, Vitor Siqueira Moraes; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. Síndrome de Burnout em residentes multiprofissionais em saúde de um hospital universitário. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, v. 23, n. 2, p. 65-76, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000200007 Acesso: 15 maio 2023.

MIGUEZ, V. de A.; BRAGA, J. R. M. Estresse, síndrome de Burnout e suas implicações na saúde docente. **Revista Thema, Pelotas**, v. 15, n. 2, p. 704-716, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/861/781>. Acesso em: 18 abr. 2023.

NEUFELD, Carmem Beatriz; RANGÉ, Bernard P. Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática. **Artmed Editora**, 2017. Disponível em: <https://www.adventista.edu.br/source2019/psicologia/TCC-em-Grupos.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2023.

NILSON, Gabriela *et al.* Aspectos favoráveis do exercício físico no controle das patofisiologias provocadas pelo estresse crônico. **Revista Didática Sistemática**, p. 67-78, 2010. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/redsis/article/view/1737/931>. Acesso em: 25 abr. 2023

NORONHA JÚNIOR, Miguel Angelo Giovanni *et al.* Depressão em estudantes de medicina. **RMMG**, v. 25, n. 4, 2014. Disponível em: <https://www.rmmg.org/artigo/detalhes/1872#:~:text=Estima%2Dse%20que%2015%20a%2025%25%20dos%20estudantes%20universit%C3%A1rios%20apresentam,transtornos%20depressivos%20e%20de%20ansiedade>. Acesso em: 20 abr. 2023.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de; DIAS, Ana Cristina Garcia; PICCOLOTO, Neri Maurício. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para as dificuldades de adaptação acadêmica. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 10-18, jun. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100003. Acesso em: 22 mar. 2023.

SALES, Ana Luiza Ferreira *et al.* Estresse no trabalho e síndrome de Burnout. 2005. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/9932>. Acesso em: 20 abr. 2023.

SILVA, Daniele da. Sofrimento psíquico e as demandas acadêmicas universitárias. 2022. Disponível em: <http://repositorio.undb.edu.br/handle/areas/794>. Acesso em: 20 abr. 2023

SILVA, Raynan José Sousa da *et al.* Ocorrência da síndrome de Burnout em professores do ensino superior em instituição privada. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 4, 2018. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/07/1255365/ocorrencia-da-sindrome-de-burnout.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2023.

SILVA, Scheila Maria Ferreira *et al.* Burnout em professores universitários do ensino particular: o impacto das percepções de suportes social no trabalho e organizacional. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/20548/3/BurnoutProfessoresUniversitarios.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2023.

SOUZA, Anna Carollina Cardoso Rezende de *et al.* Prevalência da síndrome de burnout e a importância do autocuidado nos estudantes de medicina da faculdade ciências médicas de minas gerais. **Revista interdisciplinar ciências médicas**, v. 3, n. 1, p. 29-36, 2019. Disponível em: <https://revista.fcmmg.br/index.php/RICM/article/view/71/76>. Acesso: 15 maio 2023.

TAVEIRA, Maria do Céu. O papel da universidade na orientação e desenvolvimento dos alunos: Contributos para um modelo de intervenção psicoeducacional. **Adaxe**, v.17, 65-77 2001. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/34684>. Acesso em: 10 abr. 2023.

TEIXEIRA, Fernanda da Rocha; FONSECA, Simone Dias Souza Doscher da. Burnout: estresse extremo no trabalho. Uma análise psicológica e jurídica. **Revista Processus de Estudos de Gestão, Jurídicos e**

Financeiros , v. 13, n. 45, p. 42-57, 2022. Disponível em: <https://periodicos.processus.com.br/index.php/egjf/article/view/831/857>. Acesso: 15 maio 2023.

WITTER, Geraldina Porto. Estresse e desempenho nas matérias básicas: variáveis relevantes. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 14, p. 3-10, 1997. . Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/5785/3541>. Acesso em: 22 mar. 2023.