



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências da Saúde

# **Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura em Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior**

**Ricardo Ribeiro Costa**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Optometria em Ciências da Visão**  
(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Prof. Doutora Amélia Maria Monteiro Fernandes Nunes

Co-Orientador: Prof. Doutor Paulo dos Santos Duarte Vitória

**Covilhã, Junho de 2013**



# Dedicatória

Ao meu Avô,  
Pela sabedoria que me soube transmitir nos momentos mais difíceis,  
Pela calma e espírito de sacrifício que me inculcou,  
Pelo que sou.

A ele dedico este trabalho.



# Agradecimentos

À Professora Doutora Amélia Nunes, por todos os conhecimentos, pela constante disponibilidade, pela motivação e força que me tentou inculcar durante todos estes meses. Este trabalho não teria sido possível sem a sua contagiante dedicação.

Ao Professor Doutor Paulo Vitória pelo interesse na multidisciplinaridade e pelos conselhos que fortaleceram este projeto.

Às minhas colegas de Licenciatura - Eduarda Lourenço, Daniela Coelho, Sara Ferreira, Diana Dias, Sara Nunes e Mafalda Barbosa - porque estiveram sempre presentes no início desta caminhada universitária e ainda hoje permanecem na minha vida.

Às minhas colegas de Mestrado, Micaela Oliveira e Susete Salvador, pela vossa amizade e apoio incondicional no pior momento destes últimos dois anos.

À Rafaela e Mara, por estarem sempre presentes, pelo vosso sentido prático de viver, por todos os momentos partilhados, por me apoiarem sempre nas minhas decisões e por saberem o real valor de uma amizade. Esta minha vitória partilho-a com vocês.

Ao meu Irmão, pela amizade e afeição muito característica que nos une.

Ao meu Pai, pelo olhar objetivo e exigência no rigor, que ao longo destes últimos anos me lembrou sempre dos objetivos a atingir.

À minha Mãe, por ser a minha melhor amiga, a minha melhor conselheira e ouvinte. Obrigado por teres sempre acreditado em mim.

A todos o meu profundo obrigado.



# Resumo

Atualmente a população estudantil enfrenta diferentes tipos de pressões, quer a nível académico na relação com os colegas, na capacidade de concretização dos seus objetivos e no aproveitamento escolar, bem como num futuro profissional. Todos estes fatores apresentam-se numa população onde a ocorrência de *Burnout* poderá limitar fortemente o bem-estar psicossocial, a Eficácia Profissional e o rendimento escolar dos alunos. A prevenção de *Burnout* em profissionais da área da saúde tem tido nos últimos anos um início precoce, incluindo a fase de formação superior dos alunos.

Em linha com a definição de Maslach, o conceito de *Burnout* em estudantes integra três dimensões: Exaustão Emocional, caracterizada pelo sentimento de estar emocionalmente exausto em virtude das exigências do estudo; Descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada em relação aos estudos; e reduzida Eficácia Profissional, caracterizada pela perceção de estarem a ser incompetentes como estudantes.

Esta investigação tem como objetivos avaliar os níveis de *Burnout* e as suas associações com variáveis demográficas, académicas e psicossociais, nos estudantes da Licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior, utilizando o MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory - Student Survey*) e um questionário para identificação das demais variáveis.

A presente investigação pretende contribuir para a compreensão do fenómeno de *Burnout* nos estudantes do ensino superior, alertando quanto à necessidade de encontrar estratégias para contornar o impacto negativo deste, no desempenho dos estudantes, enquanto futuros profissionais dos “cuidados primários da saúde visual”.

Participaram neste estudo 150 alunos do 1º ciclo de Optometria - Ciências da Visão, com idade média de  $20,8 \pm 0,3$  anos de idade, sendo 74,7% do sexo feminino e distribuídos em 51,3% do 1º ano, 21,4% do 2º ano e 27,3% do 3ºano.

Os resultados mostram que há uma incidência de um nível baixo a moderado de *Burnout* nestes estudantes. Pode-se constatar que a amostra apresentou para as três dimensões de *Burnout*, 61,9% de nível médio para a dimensão Exaustão Emocional, 68,0% de nível baixo na dimensão Descrença e 57,3% de nível médio na dimensão Eficácia Profissional.

Alunos com problemas financeiros ou que referem dificuldades em dormir apresentam maior Exaustão Emocional. O nível de aproveitamento escolar obtido, a satisfação com o curso, expectativas com o 1º emprego, as relações com amigos e vida social, as relações com família e o nível de auto-estima são variáveis que se repercutem a nível da dimensão Descrença e Eficácia Profissional.

# Palavras-chave

*Burnout*; Estudantes; Optometria e Ciências da Visão; Fatores preditivos; Prevenção;

# Abstract

Currently the student population faces different kinds of pressures, both at the academic relationship with colleagues, the ability to achieve its objectives and on the school as well as a future professional. All these factors are presented in a population where the incidence of *Burnout* would seriously limit the psychosocial well-being, the professional effectiveness and performance of students. Preventing *Burnout* in health professionals in recent years has had an early start, including the stage of higher education students.

In line with the definition of Maslach, the concept of *Burnout* in students integrates three dimensions: Emotional Exhaustion, characterized by the feeling of being exhausted due to the requirements of the study; Disbelief, understood as the development of a cynical and detached attitude towards education, and Ineffective Professional characterized by the perception of how students are being incompetent.

This research aims to assess levels of *Burnout* and their associations with demographic, psychosocial and academic, students in the Bachelor of Optometry and Vision Sciences, University of Beira Interior, using the MBI-SS (Maslach *Burnout* Inventory Student Survey) and a questionnaire to identify other variables.

This research aims to contribute to understanding the phenomenon of *Burnout* among students in higher education, prompting the need to find strategies to overcome the negative impact of this, performance of students as future professionals of “primary care visual health”.

One hundred and fifty students of the 1st cycle of Optometry Vision Sciences participated in this study, with a mean age of  $20,8 \pm 0,3$  years old, 74,7% female and distributed in 51,3% in 1<sup>st</sup> year, 21,4% of the 2<sup>nd</sup> year and 27,3% in the 3<sup>rd</sup> year.

The results show that there is an incidence of a low to moderate *Burnout* of these students. It can be seen that the sample presented to the three dimensions of *Burnout*, 61.9% of the average level for the Emotional Exhaustion dimension, 68.0% of low dimension in disbelief and 57.3% of the average level in the dimension Professional Effectiveness.

The Emotional Exhaustion correlates significantly and negatively with sleeping difficulties, and the fact that parents are unemployed. The Professional Effectiveness variable and Disbelief variable correlates significantly with level of educational achievement achieved, with satisfaction with the course, expectations with the first job, relationships with family, friendships / social and the level of self-esteem.

## Keywords

*Burnout*, students, Optometry and Vision Sciences; Predictive factors; Prevention;



# Índice

Capítulo 1 - Introdução	1
1.1. Relevância do tema	1
1.2. Objetivos do estudo	2
1.3. Estrutura da dissertação	2
Capítulo 2 - O <i>Burnout</i> : Enquadramento teórico	4
2.1. Definição e Conceitos de <i>Burnout</i>	4
2.1.1. Dimensões de <i>Burnout</i>	5
2.1.2. Causas para o desenvolvimento de <i>Burnout</i>	6
2.1.3. Consequências do <i>Burnout</i>	8
2.2. História e evolução da investigação em <i>Burnout</i>	9
2.2.1. Fases na evolução da investigação	9
2.2.2. Modelos teóricos explicativos de <i>Burnout</i>	10
2.3. Populações alvo e intervenção em <i>Burnout</i>	12
2.3.1. <i>Burnout</i> e os fatores preditivos	14
2.3.2. Prevenção e intervenção	16
2.4. <i>Burnout</i> em estudantes	17
2.4.1. MBI-SS	17
2.4.2. Causas e consequências	18
2.4.3. Fatores preditivos nos estudantes	19
2.4.4. <i>Burnout</i> e o bem-estar na população estudantil	20
2.4.5. Aplicação do MBI-SS em diferentes países	22
2.4.6. Investigação em Portugal na avaliação de <i>Burnout</i>	22
2.4.7. Estudos com o questionário MBI-SS	22
Capítulo 3 - Metodologia	24
3.1. Instrumentos	24
3.2. Procedimentos na recolha de dados	25
3.3. Amostra	25
3.4. Procedimentos estatísticos	26
Capítulo 4 - Análise de resultados	27
4.1. Caracterização demográfica da amostra	27
4.2. Caracterização académica da amostra	28
4.3. Caracterização psicossocial da amostra	30
4.4. Níveis de <i>Burnout</i>	33
4.5. Análise segundo variáveis demográficas	37
4.6. Análise segundo variáveis académicas	41
4.7. Análise segundo variáveis psicossociais	46

Capítulo 5 - Discussão de Resultados	55
Capítulo 6 - Conclusões	63
Bibliografia	68
Anexos	75

## Lista de Figuras

- Figura 2.1. - Causas de *Burnout* nos estudantes;
- Figura 4.1. - Distribuição da amostra em relação ao gênero;
- Figura 4.2. - Distribuição da amostra em relação ao ano escolar (1ºano, 2ºano e 3ºano);
- Figura 4.3. - Distribuição da amostra segundo a satisfação com o curso (à esquerda) e as expectativas quanto ao 1º emprego (à direita);
- Figura 4.4. - Distribuição da amostra e a avaliação das relações entre colegas de curso (esquerda) e distribuição da amostra e as relações de amizade / vida social (direita);
- Figura 4.5. - Distribuição da amostra e a avaliação das suas relações familiares (esquerda) e a sua avaliação da vida afetiva (direita);
- Figura 4.6. - Distribuição da amostra e o nível de auto-estima dos estudantes;
- Figura 4.7. - Distribuição dos níveis de *Burnout* (0 - Nunca a 6 - Sempre) para as três dimensões de *Burnout*;
- Figura 4.8. - Distribuição dos níveis das 5 sub-escalas da Exaustão Emocional, dimensão de *Burnout*;
- Figura 4.9. - Distribuição dos níveis das 4 sub-escalas da Descrença, dimensão de *Burnout*;
- Figura 4.10. - Distribuição dos níveis das 6 sub-escalas da Eficácia Profissional, dimensão de *Burnout*;
- Figura 4.11. - Distribuição das percentagens internas de cada dimensão de *Burnout* em níveis de baixo, médio e alto;
- Figura 4.12. - Distribuição do nível das dimensões de *Burnout* (1 - Quase nunca a 4 - Bastantes vezes) em função da variável “bolsa de estudo” (Sim - Beneficia de bolsa de estudo e Não - Não beneficia de bolsa de estudo);
- Figura 4.13. - Distribuição do nível das dimensões de *Burnout* (1 - Quase nunca a 4 - Bastantes vezes) em função de ter os pais em situação de desemprego (Sim - Têm 1 ou os 2 pais desempregados e Não - Não têm os pais desempregados);
- Figura 4.14. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Descrença (Esquerda; 1 - quase nunca a 2 - algumas vezes) e para a dimensão Eficácia Profissional (Direita; 3 - Regularmente a 4 - Bastantes vezes) em função dos diferentes anos lectivos;
- Figura 4.15. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Exaustão Emocional (2 - Algumas vezes a 3 - Regularmente) em função do número de repetências (0 - Nenhuma repetência, 1 - Uma repetência e 2 - Duas ou mais repetências);
- Figura 4.16. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Descrença (1 - Quase nunca a 3 - Regularmente) em função do volume de trabalho no semestre anterior (1 - Inferior à norma, 2 - Normal e 3 - Superior à norma);
- Figura 4.17. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Eficácia Profissional (3 - Regularmente a 4 - Bastantes vezes) em função do nível de aproveitamento escolar dos estudantes (0 - Sem aproveitamento, 1 - Aproveitamento mínimo e 2 - Aproveitamento total);

Figura 4.18. - Distribuição do nível das dimensões de *Burnout* (1 - Quase nunca a 4 - Bastantes vezes) em função das dificuldades em dormir (Sim - Representa que o aluno sente dificuldades em dormir e Não - Representa que o aluno não sente dificuldade em dormir durante o período lectivo);

Figura 4.19. - Distribuição do nível das dimensões de *Burnout* (1 - Quase nunca a 4 - Bastantes vezes) e o nível de satisfação com o curso (3 - Normal e 4 - Boa);

Figura 4.20. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Eficácia Profissional (3 - Regularmente a 4- Bastantes vezes) e o nível de expectativas em relação ao 1º emprego (2 - Má, 3 - Normal e 4 - Boa);

Figura 4.21. - Distribuição do nível das dimensões de *Burnout* (1 - Quase nunca a 4 - Bastantes vezes) em função da avaliação da relação com os seus familiares (4 - Boa e 5 - Excelente);

Figura 4.22. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Descrença (1 - Quase nunca a 3 - Regularmente) e para a dimensão Eficácia Profissional (3 - Regularmente a 4 - Bastantes vezes) em função da avaliação das suas relações de amizade e vida social (3 - Normal, 4 - Boa e 5 - Excelente);

Figura 4.23. - Distribuição do nível da dimensão Eficácia Profissional de *Burnout* (3 - Regularmente a 4 - Bastantes vezes) em função do nível de auto-estima (3 - Normal, 4 - Boa e 5 - Excelente);

## Lista de Tabelas

Tabela 4.1. - Distribuição da amostra em relação às variáveis demográficas;

Tabela 4.2. - Distribuição da amostra em relação às variáveis académicas;

Tabela 4.3. - Distribuição da amostra em relação às variáveis psicossociais;

Tabela 4.4. - Níveis das dimensões de *Burnout* em função das variáveis demográficas;

Tabela 4.5. - Correlações das dimensões de *Burnout* e as variáveis demográficas com diferenças significativas (R - Correlação de Pearson,  $p$  - Coeficiente de correlação de Pearson);

Tabela 4.6. - Distribuição dos níveis de *Burnout* segundo variáveis académicas;

Tabela 4.7. - Correlações das dimensões de *Burnout* e as variáveis académicas com diferenças significativas (R - Correlação de Pearson,  $p$  - Coeficiente de correlação de Pearson);

Tabela 4.8. - Distribuição dos níveis das dimensões de *Burnout* em função das variáveis psicossociais qualitativas;

Tabela 4.9. - Distribuição dos níveis das dimensões de *Burnout* em função das variáveis psicossociais “Satisfação com o curso” e “Expectativas com o 1ºemprego”;

Tabela 4.10. - Distribuição dos níveis das dimensões de *Burnout* em função das variáveis psicossociais “Relação com os seus familiares”, “Relações de amizade e vida social” e “Auto-estima”;

Tabela 4.11. - Correlações das dimensões de *Burnout* e as variáveis académicas com diferenças significativas (R - Correlação de Pearson,  $p$  - Coeficiente de correlação de Pearson);

Tabela 5.1. - Resumo dos resultados do presente estudo e outros estudos realizados com o MBI-SS;



## Lista de Acrónimos

DP	Desvio padrão
MBI	Maslach <i>Burnout</i> Inventory
MBI-HSS	Maslach <i>Burnout</i> Inventory - Human Services Survey
MBI-GS	Maslach <i>Burnout</i> Inventory - General Survey
MBI-SS	Maslach <i>Burnout</i> Inventory - Student Survey
UBI	Universidade da Beira Interior
IAE	Índice de Aproveitamento Escolar



# Capítulo 1

## Introdução

### 1.1. Relevância do tema

*Burnout* é um termo anglo-saxónico que designa um estado de fadiga física e psicológica. Este conceito foi introduzido por Freudenberger (1974) e Maslach (1976), tornando-se um tema de grande interesse por parte dos investigadores sociais e da comunicação social em geral, sendo enorme a quantidade de publicações que surgiram após os anos 70. Desde o seu aparecimento até aos dias de hoje, foram se observando algumas alterações tanto na forma de conceptualizar *Burnout* como nas implicações práticas e a ele inerentes, sendo o modelo mais conhecido e aceite sido desenvolvido por Maslach. Esta autora concebe *Burnout* como um constructo multidimensional que afeta sobretudo indivíduos que trabalham com pessoas. Existem outras definições de *Burnout*, mas a mais referenciada continua a ser a de Maslach e Jackson (1), sendo *Burnout* definido como um cansaço físico e emocional que leva a uma perda de motivação para o trabalho, podendo evoluir até ao aparecimento de sentimentos de inadequação e de fracasso. As duas autoras, a partir da análise fatorial de um instrumento que criaram para avaliar *Burnout*, identificaram três dimensões que o caracterizam: a Exaustão Emocional, que se refere à falta de recursos emocionais e ao sentimento de que nada se tem para oferecer à outra pessoa; a Despersonalização, que se caracteriza pelo desenvolvimento de atitudes negativas e insensíveis para com os destinatários dos serviços prestados; e a falta de Realização Pessoal, que é a perceção da impossibilidade de realização pessoal no trabalho, provocando uma diminuição das expectativas pessoais, implicando uma autoavaliação negativa (1).

Apesar de o fenómeno de *Burnout* não ser propriamente novo, está a tornar-se cada vez mais comum no vocabulário do dia-a-dia. Segundo Maslach e Leiter em 1997, *Burnout* não é um problema das próprias pessoas, mas um problema de ambiente social dos locais nos quais as pessoas trabalham, constituindo um barómetro da disfunção social dessa organização. Inicialmente estava associado a profissões que exigiam o contacto direto com pessoas, nomeadamente serviços humanos, profissionais de saúde e da educação. Contudo, atualmente, o *Burnout* atinge cada vez mais outros tipos de profissões e mesmo domínios não profissionais, como é o caso do voluntariado, a família ou o casamento.

A prevenção de *Burnout* em profissionais da área da saúde tem tido nos últimos anos um início precoce, incluindo a fase de formação superior dos alunos, por este motivo a prevenção é um facto cada vez mais importante (2).

Atualmente a população estudantil enfrenta diferentes tipos de pressões, quer a nível académico na relação com os colegas, na capacidade de concretização dos seus objetivos e no

aproveitamento escolar, bem como as pressões relacionadas com a crescente incerteza sobre o futuro profissional. Todos estes fatores apresentam-se numa população onde a ocorrência de *Burnout* poderá limitar fortemente o bem-estar psicossocial, a Eficácia Profissional e o rendimento escolar dos alunos (3).

Cushway em 1992 refere que o início do *Burnout* pode se dar já durante a fase académica, no período de preparação para o trabalho. Estudos têm demonstrado que o *Burnout* pode começar durante o período de formação e prosseguir durante a vida profissional.

Todos os aspetos acima referidos podem relacionar-se com situações de ruptura - *Burnout* - com todas as implicações que daí advêm. As investigações realizadas em populações de estudantes são raras, especialmente em Portugal, mas têm particular relevo os estudos feitos nos Estados Unidos da América, onde se tem procurado compreender esta problemática.

## **1.2. Objetivos do estudo**

O objetivo primário deste trabalho consiste em avaliar os níveis de *Burnout* (geral e nas suas três dimensões) dos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão que frequentam o 1º ciclo, na Universidade da Beira Interior (UBI).

Os objetivos secundários são averiguar se *Burnout* se relaciona com variáveis demográficas, variáveis académicas, tais como o ano do curso, o número de repetências, o volume de trabalho e o nível de aproveitamento escolar obtido no semestre anterior. Pretende-se ainda verificar se existe associação entre o *Burnout* e variáveis psicossociais.

## **1.3. Estrutura da dissertação**

Em termos de estrutura essencial e com intuito de atingir os objetivos propostos esta dissertação é apresentada em seis capítulos.

No atual capítulo é apresentada a relevância do tema, objetivos principais e secundários e por fim a estrutura desta dissertação.

No capítulo dois apresenta-se a revisão da literatura expondo um enquadramento teórico e conceptual da problemática em estudo, incluindo o conceito de *Burnout*, a sua história e evolução ao longo das últimas décadas, os principais modelos explicativos do *Burnout*, as suas causas e consequências, bem como a sua relação com outros conceitos e com características sociodemográficas, académicas e psicossociais. É também feita uma revisão bibliográfica referente ao uso do *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, situando os principais estudos em Portugal e no resto do mundo. Este capítulo termina fazendo referência aos vários estudos realizados sobre *Burnout* em estudantes.

O capítulo três é dedicado à apresentação da metodologia utilizada nesta investigação, onde é exposta a delimitação do problema, método e procedimentos de recolha de dados e a descrição dos instrumentos utilizados.

No capítulo quatro é feita uma análise descritiva para categorizar a amostra e são apresentados os resultados estatísticos do presente estudo.

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

No capítulo cinco é feita a discussão dos resultados tendo em conta a revisão de literatura e os resultados obtidos neste estudo.

O capítulo seis apresenta as conclusões e os principais contributos do estudo para o conhecimento de *Burnout* nos estudantes de Optometria. Apresentam-se também as principais limitações do estudo e propõem-se algumas pistas para investigações futuras.

## Capítulo 2

### O *Burnout*: Enquadramento teórico

Neste capítulo procuraremos efetuar uma breve revisão de literatura com intuito de enquadrar o síndrome de *Burnout*, explorando a evolução do conceito ao longo do tempo e analisando as principais causas e consequências que lhe estão subjacentes. Destacaremos, ainda, alguns modelos explicativos, que, pelas suas particularidades, ajudam à compreensão de *Burnout* na relação que estabelece com as variáveis deste estudo. Finalizamos com a apresentação de alguns estudos encontrados na literatura sobre o *Burnout* em estudantes.

#### 2.1. Definição e Conceitos de *Burnout*

O conceito de *Burnout* é um termo relativamente novo e designa um fenómeno identificado pela primeira vez pelo Psicanalista Herbert J. Freudenberger em 1974 na sua obra *Burnout: The High Cost of High Achievement*. Este autor define *Burnout* como um estado de fadiga ou frustração provocado pela devoção a uma causa, modo de vida ou relação que não produziu as recompensas desejadas e que origina alterações emocionais que comportam sentimentos de vazio e de fracasso pessoal ou incapacidade para o trabalho. Em conjunto com este sentimento central de fadiga ou exaustão podem associar-se outros sintomas: sentimento de conflito interior, cinismo, irritabilidade, distanciação emocional, aborrecimento, sentimentos de onipotência, de não ser apreciado, vivências paranoicas, depressão e múltiplas queixas psicossomáticas. O desajustamento entre expectativas e realidade, quando a pessoa mantém os seus esforços para alcançar essas expectativas, cria um conflito interno que desgasta as energias e reduz a vitalidade e a capacidade de funcionar (4-7).

Diferentes definições foram surgindo ao longo dos tempos e estão associadas à forma como este é conceptualizado, ou seja, se é considerado como um estado ou como um processo. Dentro da conceptualização como estado, a definição mais citada é a de Maslach e Jackson em 1981 (1). Maslach e Jackson definiram *Burnout* como um estado de exaustão física, emocional e mental, causada pelo envolvimento duradouro em situações de elevada exigência emocional no local de trabalho. Afirmou também que *Burnout* surgia em profissões que requerem trabalho muito intenso (1,5,8,9).

Em termos das definições de *Burnout* como processo destaca-se a posição de Cherniss em 1980 (5), que definiu o síndrome de *Burnout* como mudanças pessoais negativas que ocorrem em profissionais de ajuda ao outro, trabalhando em empregos exigentes ou frustrantes (7).

Por outro lado Berkeley em 1982 descreveu *Burnout* como um estado de isolamento dos pacientes, dos companheiros de emprego e da administração. Outros autores, como Bibeau e Poirier em 1982, definem *Burnout* como uma reação adaptativa ao stresse no trabalho, em parte fruto da evolução cultural e do desenvolvimento tecnológico (7).

Pines e Aronson em 1988 defenderam que o *Burnout* não se restringia às profissões de ajuda aos outros e desenvolveram uma definição mais ampla com base nas definições já existentes (5).

A definição de *Burnout* de Schaufeli e Enzmann em 1998 é considerada numa revisão de 25 anos de estudo sobre *Burnout*, como a mais sintética e, ao mesmo tempo, a que engloba as características do estado e do processo de *Burnout*. Assim, *Burnout* pode ser entendido como um estado mental negativo, persistente, relacionado com o trabalho, que ocorre em indivíduos com uma vida normal. Este é principalmente caracterizado pela exaustão, que é acompanhada por sofrimento, reduzida motivação e eficácia, e pelo desenvolvimento de atitudes ou comportamentos disfuncionais no trabalho. Esta condição psicológica desenvolve-se gradualmente, mas pode permanecer latente, não identificada pelo indivíduo, por um longo período, resultando de um desencontro entre as suas expectativas profissionais e a realidade (9,10).

O próprio conceito de *Burnout* passou por uma fase de alguma indefinição devido à falta de uma explicação empírica e coerente que pudesse consubstanciar com exatidão este fenómeno (11,12).

O fenómeno de *Burnout* apesar de um histórico curto está a tornar-se cada vez mais comum no vocabulário do dia-a-dia. Segundo Maslach e Leiter em 1997, o *Burnout* não é um problema das próprias pessoas, mas um problema de ambiente social dos locais nos quais as pessoas trabalham, constituindo um barómetro da disfunção social dessa organização (5,11).

### **2.1.1. Dimensões de *Burnout***

De acordo com o estudo de Maslach e Jackson (1), o síndrome de *Burnout* é composto por três dimensões chave: Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal.

Por Exaustão Emocional entende-se uma sobresolicitação ou esgotamento dos recursos emocionais, morais e psicológicos da pessoa. É considerado o traço inicial e decorre principalmente da sobrecarga e do conflito pessoal nas relações interpessoais (13). É primordialmente, uma resposta aos stressores que os indivíduos enfrentam no trabalho, tais como a sobrecarga de trabalho, o conflito de papéis e os altos níveis de expectativas do indivíduo com relação a si próprio e à sua organização. A Exaustão Emocional reflete os efeitos de excessivas demandas organizacionais e individuais. A Exaustão Emocional pode comprometer a saúde mental e física dos trabalhadores, deteriorar a qualidade de vida no trabalho e o funcionamento da organização (14).

A Despersonalização traduz um distanciamento afetivo ou uma indiferença emocional em relação aos outros, nomeadamente àqueles que são a razão de ser da atividade profissional (pacientes, clientes, alunos, etc). É uma consequência direta da primeira dimensão (1) e é definida por muitos autores como a falta de sensibilidade e a dureza ao responder às pessoas que são recetores desse serviço; ao tratamento dos clientes como se fossem objetos e não pessoas. Geralmente vem acompanhado de ansiedade, aumento da irritabilidade e perda de motivação. O indivíduo vê-se cercado de sentimentos negativos. Por outras palavras, os

trabalhadores com níveis altos de despersonalização diminuem o tempo que passam no local de trabalho, reduzem as metas do trabalho e responsabilidade nos resultados, adotam uma conduta egoísta e reduzem a energia que investem na profissão. Continuam a desempenhar as suas tarefas, mas reduzem a sua performance ao mínimo, diminuindo, em consequência, a qualidade do seu desempenho profissional (1,10,15).

A terceira e última dimensão de *Burnout* é a reduzida Realização Pessoal, que se associa a uma diminuição dos sentimentos de competência e de prazer associados ao desempenho de uma atividade profissional (3). A pessoa assume nesta fase uma atitude defensiva e tende a autoavaliar-se negativamente quanto ao seu desempenho (1,15).

As exigências crónicas do trabalho que contribuíram para a Exaustão Emocional e Despersonalização, interferem com o sentimento de Realização Pessoal, surgindo um sentimento de Descrença que acentua a indiferença. Trata-se de uma dimensão normalmente inversa das duas anteriores, contudo em certos contextos a redução da realização pessoal parece desenvolver-se em paralelo com as outras dimensões. Esse sentimento acentua a falta de recursos e aumenta a Exaustão Emocional e a Despersonalização, diminuindo as expectativas pessoais, com auto-avaliação negativa, sentimentos de fracasso e baixa auto-estima (8,12).

### **2.1.2. Causas para o desenvolvimento de *Burnout***

A investigação sobre a origem e o desenvolvimento de *Burnout* tem conseguido alguns progressos, mas ainda existem muitas questões que permanecem sem resposta. Sem dúvida as alterações na sociedade e no trabalho levaram ao aumento das exigências, mas também a um aumento do stresse social e psicológico. Alguns dos principais fatores de stresse incluem a pressão do tempo, trabalho em horas extraordinárias, trabalhos multifacetados e assédio moral. A importância da competência pessoal assume um peso maior no chamado sector terciário (por exemplo a capacidade de comunicação, trabalho em equipa, tolerância à deceção, organização e flexibilidade) (16).

Maslach e Leiter em 1997 identificaram seis possíveis fatores causadores de *Burnout*: excesso de trabalho, falta de controlo, recompensas insuficientes, falta de espírito, ausência de justiça e conflito de valores.

O primeiro fator causador de *Burnout* é o excesso de trabalho, na medida em que a quantidade de trabalho é diferente segundo o ponto de vista organizacional e o do indivíduo. Assim, para a organização, a quantidade de trabalho é sinónimo de produtividade, enquanto para o indivíduo significa tempo e energia. Desta forma, gasta-se consideravelmente mais energia a trabalhar de uma forma criativa, a resolver problemas complicados ou a tratar os outros com genuína atenção e respeito, levando a um estado de exaustão, que destrói a capacidade de trabalhar com sentimento.

O segundo fator é a falta de controlo, uma vez que a capacidade para tomar decisões e estabelecer prioridades no dia-a-dia de trabalho é fundamental a nível profissional, as políticas organizacionais que interferem com esta capacidade reduzem a autonomia do

indivíduo e o seu envolvimento com o trabalho. Sem controlo, a pessoa não pode equilibrar os seus interesses com os da organização, perdendo o interesse se não sente que faz as coisas acontecerem.

A seguinte causa são as insuficientes recompensas, pois todos esperam que o seu trabalho ou profissão lhes traga recompensas a nível monetário, de prestígio e de segurança, mas, cada vez menos os trabalhos fornecem estas três recompensas, mesmo que as pessoas trabalhem mais. Esta falta de recompensas diminui a possibilidade do trabalho ser atrativo e cativante.

A falta de espírito de equipa é também uma das causas, uma vez que o espírito de equipa é destruído pela falta de segurança no trabalho e pela excessiva preocupação com os resultados a curto prazo, excluindo a consideração pelas pessoas. Este aspeto fragmenta as relações entre as pessoas e destrói o trabalho de equipa, criando conflitos entre os trabalhadores, falta de suporte e respeito, levando a sentimentos de isolamento.

Outra causa também apontada na literatura, é a ausência de justiça, sendo que um ambiente de trabalho é considerado justo quando compreende três elementos: verdade, transparência e respeito. Estes três elementos são fundamentais para manter a pessoa comprometida com o seu trabalho. Pelo contrário, a falta deles contribui diretamente para o desenvolvimento de *Burnout*.

Por último temos os conflitos de valores, uma vez que os valores influenciam todos os aspetos da relação do indivíduo com o trabalho, e está demonstrado que as pessoas consideram especialmente gravoso o facto de, frequentemente, as organizações enfatizarem a dedicação dos seus trabalhadores a um excelente serviço e excelente produção, enquanto têm ações que prejudicam a qualidade do trabalho (5).

Estas causas relacionam-se com outras a nível das características pessoais, do tipo de trabalho realizado e das organizações onde o trabalho é realizado. Algumas pessoas são mais propensas a desenvolver *Burnout* do que outras. É a natureza da nossa personalidade que define a forma como devemos avaliar e interpretar as características dos diferentes trabalhos. Existe um consenso geral na literatura científica que sugere a existência de características de obsessão, compulsividade, consciencialização e comprometimento na maioria dos profissionais de saúde (17). Estas características de personalidade num profissional de saúde são uma fonte de vulnerabilidade porque podem levar a um perfeccionismo disfuncional, inflexibilidade, comprometimento no trabalho, isolamento de afetos, persistência relutante e incapacidade de ter momentos de descontração (18). Quando estas características tendem a acumular-se a probabilidade de desenvolver *Burnout* aumenta (19).

A segunda causa para o desenvolvimento de *Burnout* é a excessiva carga de trabalho em conjunto com um baixo controlo e autonomia do sujeito. Ao profissional de saúde é requerido que trabalhe arduamente, lide com situações stressantes, trate de encargos administrativos e contacte com pacientes emocionalmente exigentes. Os pacientes tornaram-se ao longo dos

anos, cada vez mais exigentes, têm expectativas mais altas e existe uma perda de respeito não usual pelos profissionais de saúde. Se ao mesmo tempo, a sua perceção de controlo sobre o trabalho é baixa, estes profissionais encontram-se numa posição muito vulnerável para desenvolver *Burnout* (19).

Estes fatores não contribuem só para uma baixa satisfação no trabalho - elevada satisfação no trabalho é um alto potencial para impedir o desenvolvimento de *Burnout* (20) - mas também causam um decréscimo da autonomia e controlo da sua profissão. Adicionalmente, estes profissionais irão sentir-se desvalorizados em relação aos seus colegas de trabalho. Quando os profissionais de saúde investem no seu trabalho - o que inclui tempo, esforço, empatia ou atenção - são retribuídos por pacientes que mostram a sua gratidão e mostram isso após a consulta ou após um tratamento, os investimentos e os resultados são balanceados e existe um equilíbrio. A falta de reciprocidade por parte de quem recebe o serviço de saúde, entre colegas profissionais ou por parte da instituição na qual trabalha, contribui para um desequilíbrio (19).

O desequilíbrio no trabalho pode levar a um sentimento de injustiça, o que leva a um desconforto emocional e angústia interior, e quanto maior a perceção de desequilíbrio maior são estes sentimentos que estão associados com a Exaustão Emocional - geralmente a primeira resposta a pressões ambientais (21).

No entanto, os stressores no trabalho raramente ocorrem isolados e outro importante fator no desenvolvimento de *Burnout* entre os profissionais da área da saúde é o conflito trabalho-casa. Os profissionais de saúde trabalham longas horas seguidas durante seis dias por semana e muitas vezes por turnos. Muitos estudos indicam que o apoio social é o principal supressor desta situação de desgaste individual. No entanto, quando há pouco tempo para passar com a família, a oportunidade para uma ajuda extraordinária de algum familiar mais próximo é limitada (22).

Embora os profissionais de saúde tenham de lidar com os problemas pessoais de outras pessoas durante o dia, eles têm muita dificuldade a admitir que estão sobre elevada pressão e stresse. O autocuidado é desvalorizado e tipicamente baixo nas suas prioridades (19). O reconhecimento precoce dos problemas impede a deterioração da sua saúde mental e física, mais especificamente, o desenvolvimento de *Burnout* (19).

### **2.1.3. Consequências do *Burnout***

As consequências do *Burnout*, segundo Gil-Monte e Peiró, podem-se categorizar em quatro níveis (16): emocional (inclui sentimentos de solidão, alienação, impotência, onipotência, ansiedade), atitudinal (inclui falta de concentração e distúrbios de memória), comportamental (refere-se a falta de interesse, desmotivação, frustração, mudança de humor, cinismo e agressividade) e psicossomáticos (cefaleia, hipertensão, distúrbios gastrointestinais e distúrbios cardiovasculares, tais como taquicardia, arritmia e hipertonia).

O desgaste reflete-se também nas relações familiares e vida privada (separações, maus tratos, problemas sexuais, isolamento social) e no trabalho, havendo uma determinante

diminuição do rendimento e aumento do absentismo (13). Da perspectiva da sociedade, há um risco maior de reincidência ou longos períodos de ausência do trabalho e invalidez precoce (23).

Os primeiros sentimentos negativos são dirigidos aos indivíduos relacionados com a emergência do processo, ou seja, clientes e colegas de trabalho, posteriormente atingindo amigos e familiares e, por último, o próprio profissional (24).

A satisfação com o trabalho nos profissionais de saúde que tenham *Burnout* é relativamente mais baixa comparada com os profissionais do mesmo ramo que não sofrem do síndrome (20). Estes profissionais com *Burnout* temem injustiças no trabalho e ser tratados de forma ingrata (17).

De acordo com Gundersen, a tendência para o abuso de substâncias - álcool, drogas e medicamentos - é uma consequência ainda mais grave e cerca de 10% dos profissionais de saúde desenvolve um transtorno relacionado com o uso de substâncias ao longo da sua vida. O acesso a medicamentos numa tentativa de auto-tratamento aumenta o risco deste tipo de transtornos nos profissionais de saúde. Sentimentos depressivos são muitas vezes consequências dos sintomas de *Burnout* com um final desastroso em muitos casos, o suicídio (19).

Muitos estudos centram os seus objetivos nas consequências de *Burnout* nos profissionais de saúde. Particularmente a despersonalização e a redução de realização pessoal pode ter efeitos devastadores. Uma atitude mais cínica pode resultar numa diminuição da preocupação com a empatia para com os seus pacientes, momentos de desconcentração, irritabilidade e falta de paciência. Além disso, os pacientes demonstram menor adesão a um profissional de saúde que esteja comprometido por *Burnout*, seja pela antipatia, cinismo ou irritabilidade em geral. Os profissionais com baixos níveis de satisfação no trabalho têm sido associados a padrões de conduta errada no trabalho, violação de regras e conduta antiética (25).

## **2.2. História e Evolução da Investigação em *Burnout***

### **2.2.1. Fases na evolução da investigação**

Até chegar ao conceito de *Burnout* tal como o entendemos hoje, a sua história ao longo das quatro últimas décadas distingue duas fases, que revelam a sua evolução e que são importantes para o conhecimento do mesmo (8,11).

A primeira fase, intitulada de fase pioneira teve a sua origem na década 70 e foi influenciada por uma perspectiva clínica e social. As investigações eram sobretudo do tipo descritiva qualitativa, usando as técnicas de observação, estudo de casos e entrevistas a participantes, permitindo analisar a natureza stressante de algumas profissões, relação entre o stress laboral e *Burnout* e a recomendação de algumas estratégias de prevenção (7).

Freudenberger (1974, 1975), considerado o pai fundador do síndrome de *Burnout* (26), decidiu estudar de forma sistemática os sintomas de esgotamento, decepção, perda de interesse e

exaustão física e emocional manifestados por profissionais “normais”, que não apresentavam um quadro psicopatológico prévio, e nos quais ele próprio se incluía. Aplicou o termo *Burnout* para traduzir o estado de Exaustão Emocional caracterizado pelos efeitos do abuso crónico de drogas (27).

As primeiras pesquisas sobre *Burnout* são, portanto, resultado de um trabalho sobre o estudo das emoções e maneiras de lidar com elas, desenvolvido com profissionais que, pela natureza do seu trabalho, necessitavam de manter contacto direto com outras pessoas (trabalhadores da área da saúde, serviços sociais e educação), uma vez que se percebeu a manifestação de stresse emocional e sintomas físicos por parte de tais profissionais (28). Mas a investigação mostrou não haver razão para restringir este fenómeno a esses domínios profissionais. O conceito tem-se estendido a todas as atividades laborais (10,11,28,29).

A segunda fase, denominada fase empírica decorreu sobretudo na década de 80, e o trabalho debruçou-se na investigação empírica de estudos quantitativos sobre *Burnout*, em diferentes populações e com a utilização de diferentes metodologias (8).

Foram desenvolvidos diferentes instrumentos para avaliar *Burnout* e as suas dimensões, com boas propriedades psicométricas, sendo o mais clássico o questionário de Maslach *Burnout Inventory* (MBI), desenvolvido por Maslach e Jackson em 1981. Inicialmente, os itens do questionário MBI foram escritos na forma de afirmações, sobre sentimentos pessoais ou atitudes e o questionário original possuía 47 itens que foram administrados numa amostra de 605 sujeitos de várias ocupações profissionais. A necessidade de avaliar o *Burnout* em diferentes ocupações profissionais, nas quais ocorra ou não atendimento pessoal de pessoas, conduziu ao desenvolvimento da versão do *Maslach Burnout Inventory - General Survey* (MBI-GS). Esta versão, desenvolvida por Schaufeli, Leiter, Maslach e Jackson em 1996 atribui à dimensão Exaustão Emocional a denominação de Exaustão, à Despersonalização o nome Cinismo e à Realização Pessoal o título de Eficácia Profissional (8,10,11,26).

Esta fase estendeu-se pela década de 90. Neste período assistiu-se à tendência para alargar o campo de estudo de *Burnout* a outras profissões e ao desenvolvimento de estudos longitudinais que permitem estabelecer relação causal entre *Burnout*, os seus determinantes e consequências. Foram realizados estudos a outros profissionais que interagem de forma ativa com pessoas, que cuidam ou solucionam problemas de outros, que obedecem a técnicas e métodos muito exigentes, fazendo parte de organizações de trabalho submetidas a avaliações, bem como profissionais sujeitos a elevados graus de exigência e pressão laboral (8,30).

### **2.2.2. Modelos teóricos explicativos do *Burnout***

O desenvolvimento da literatura acerca de *Burnout* propiciou o aparecimento de inúmeros modelos explicativos acerca do fenómeno.

Um grupo específico de modelos considera que as cognições dos indivíduos influenciam aquilo que os indivíduos pensam e fazem e, por sua vez, estas cognições são modificadas pelos

efeitos das suas ações e pela acumulação das consequências observadas pelos outros. O Modelo Transacional de *Burnout* por Cherniss descreve *Burnout* como um processo que se vai instalando ao longo do tempo enquanto resposta adaptativa progressiva aos fatores stressores laborais (6,7). No Modelo de Pines defende-se o conceito de *Burnout* como um fenómeno social e que os sintomas de *Burnout* também se podem observar em pessoas que não trabalham em profissões de ajuda (7). *Burnout* surge da incapacidade individual de tentar dar sentido à vida através do trabalho e se houver um ambiente de stresse, os objetivos e as expectativas não são alcançados (7,31). E no Modelo de Gil-Monte, Peiró e Valcárcel o termo *Burnout* é conceptualizado como uma resposta ao stresse laboral, que progride inicialmente pela falta de realização pessoal que é encarada como uma tensão e a despersonalização como um processo cognitivo que deriva do stresse. A incapacidade de lidar com os problemas laborais traz à superfície sentimentos de reduzida realização pessoal e, posteriormente, uma resposta emocional (7).

As teorias que defendem uma abordagem interpessoal dão primazia aos relacionamentos no contexto laboral, recaindo a literatura sobre as profissões de ajuda e sobre os relacionamentos assimétricos que estes profissionais estabelecem com os utentes. O Modelo de Comparação Social de Buunk e Schaufeli (26,32) aponta como principais causas de *Burnout* os processos de intercâmbio social com os pacientes e comparação com os seus companheiros de trabalho. Referindo um constructo bidimensional com dois polos, a Exaustão Emocional que estaria relacionada com as queixas somáticas e tensão psicológica e por outro lado, as atitudes negativas reportam-se ao sentimento de despersonalização e diminuição do desempenho pessoal (6,7). O Modelo Multidimensional de Maslach (1) pretende compreender a relação entre as causas e as dimensões de *Burnout* explicando que as diferentes dimensões estarão associadas a antecedentes, tais como os níveis de exigências do trabalho, o conflito pessoal, a sobrecarga do trabalho, e os recursos existentes (ou falta deles), o suporte social, a autonomia, as aptidões e o envolvimento na tomada de decisão (8,33).

Numa abordagem organizacional as teorias sublinham que o aparecimento do *Burnout* está intimamente relacionado com o ambiente organizacional. Dentro deste grupo destaca-se o Modelo de Desenvolvimento de *Burnout* por Leiter (5,6) referindo que os trabalhadores experimentam Exaustão Emocional durante a exposição ao stresse laboral, e como mecanismos de enfrentamento despersonalizam a sua relação com os utentes e colegas do trabalho (8). Para Leiter, a atividade ocupacional/académica tem um papel central na possibilidade do indivíduo atingir os seus objetivos, concretizar as suas aspirações e criar oportunidades para o desenvolvimento de relações interpessoais (34). A despersonalização surge como uma tentativa ineficaz para lidar com sentimentos de Exaustão Emocional surgidos do relacionamento interpessoal. (7). Esta constitui o aspeto mais cognitivo do modelo, na medida em que sugere um carácter negativo nas perceções e pensamentos dos sujeitos, não só em relação aos serviços que prestam mas também em relação a eles próprios

(34). A diminuição da realização pessoal desenvolve-se em paralelo com a componente Exaustão Emocional à medida que aumentam as reações aos diferentes aspetos do contexto laboral que constituem problemas. Assim sendo, o modelo preconiza que são as exigências do contexto ocupacional que promovem exaustão, e esta por sua vez, contribui para um aumento dos sentimentos de despersonalização/cinismo (7,34).

É no campo dos modelos explicativos referentes à etiologia de *Burnout*, que as investigações não têm revelado consenso. De acordo com Ruiz e Rios em 2003 (35), apesar do Modelo de Gil-Monte, Peiró e Valcárcel, do Modelo de Desenvolvimento de *Burnout* por Leiter e do Modelo Multidimensional de Maslach sugerirem um modelo multidimensional e sequencial assente nas três dimensões de *Burnout*, verificam-se algumas divergências quanto ao nível da ordem sequencial em que essas dimensões se manifestam. Apesar destas divergências, o Modelo de Desenvolvimento de *Burnout* proposto por Leiter apresenta-se como sendo o mais consensual e aquele que é utilizado como suporte da maioria das investigações (12).

### 2.3. Populações alvo e intervenção em *Burnout*

Atualmente é claro que *Burnout* pode ocorrer também em profissões que não lidam diretamente com pessoas, sendo esta específica do contexto de trabalho, derivando da situação laboral, pode ser encontrada em qualquer grupo profissional (5,10,36).

Maslach e Schaufeli em 1993 elencam vários autores que a identificaram em muitas outras profissões, como na área empresarial ou no desporto, quer em treinadores, quer em atletas (37). Também em áreas não profissionais, como actividades voluntárias (38) ou mesmo na esfera familiar.

Independentemente do espectro cada vez mais alargado de áreas profissionais que têm sido objeto da investigação em *Burnout*, a maioria dos dados empíricos baseiam-se ainda em amostras de profissionais dos cuidados de saúde, educação e serviços humanos (10,39).

Neste sentido, e dada a quantidade de estudos que se têm vindo a realizar com todo o tipo de grupos profissionais e ocupacionais, fazemos aqui uma breve referência a alguns estudos, procurando dar apenas uma panorâmica geral das profissões e ocupações que já foram estudadas (5).

Os estudos sobre *Burnout* iniciaram-se nos profissionais dos serviços humanos e da área social, tendo sido identificado primeiramente nos contextos assistenciais. O stresse ocupacional e o *Burnout* nos profissionais que prestam serviços e cuidados humanos é um tema muito relevante, uma vez que as consequências deste fazem-se sentir, não apenas no profissional, mas também em todos aqueles que vão ser alvo da sua intervenção (10,40). Neste contexto foram realizados vários estudos entre eles com profissionais da área social e serviços humanos (29,33,41,42), com profissionais das forças de segurança e de proteção civil, nomeadamente polícias (43) e bombeiros (44), e com profissionais da área empresarial ou financeira (5).

O *Burnout* nos profissionais de saúde é uma realidade preocupante, uma vez que ocorrendo adoecimento dos profissionais desta área, verifica-se um comprometimento da qualidade da

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

assistência que é prestada ao utente e à rede social envolvida (45). Devido ao seu potencial de alto risco, em termos de consequências para a saúde do trabalhador, é uma das populações onde o MBI-HSS tem sido aplicado com mais frequência pelos investigadores (46). Nesta área há referência de que lidar com os pacientes face a face tem sido associado à Exaustão emocional (47), o sofrimento psíquico inerente ao trabalho no âmbito hospitalar é comum a todos os profissionais de saúde (48), profissionais do género feminino apresentam maior Exaustão Emocional e profissionais do género masculino apresentam maior despersonalização (46).

Os psicólogos estão entre as profissões de saúde com maior risco de *Burnout*. A profissão de psicólogo tem vários aspetos que a tornam propensa ao stresse e ao *Burnout*, a começar pela própria formação nesta disciplina que exige anos de preparação e constante atualização durante o desenvolvimento da carreira (49). A ferramenta mais importante dos profissionais que fornecem ajuda psicológica é o próprio profissional e este pode sentir que o fracasso com o cliente reflete a sua competência como técnico, bem como a sua competência como pessoa. As exigências dos utentes, carregadas de dor e sofrimento, com problemas que muitas vezes são semelhantes às próprias dificuldades pessoais do profissional, vão-no sobrecarregando e desgastando. Além disso, estes profissionais resistem em procurar ajuda quando em dificuldades, dado que durante a sua formação são treinados para ajudar (40). Quando as dificuldades inerentes ao trabalho psicossocial não são reconhecidas nem enfrentadas, geralmente desenvolve-se *Burnout*. Diferentes investigações foram realizadas com psicólogos ao longo dos últimos anos (8,40,50,51).

Relativamente aos enfermeiros, Buunk e Schaufeli em 1993, consideram-na uma profissão com muitas fontes de stresse, tais como a incerteza no desempenhar do seu papel, na relação que estabelecem com os doentes (se estão demasiado envolvidos ou não; se lidam bem/mal com os apelos destes, etc.). Nesta classe de profissionais há referências na literatura que o exercício da profissão em unidades com doentes terminais apresenta índices de *Burnout* mais altos (52). Tem-se verificado também que os enfermeiros que trabalham por turnos apresentam maiores níveis de *Burnout* do que os que trabalham em horário fixo (53). Diversos estudos empíricos têm revelado que existe uma associação entre o stresse e o consumo de álcool (54,55) além de que também existem registos de que nas mulheres enfermeiras existe maior predisposição para o consumo de drogas ilícitas (52). Em termos de prevalência, um estudo de âmbito nacional realizado por Queirós em 2005, revelou que um em cada quatro enfermeiros apresentava *Burnout* no trabalho (46).

O interesse pelo estudo do *Burnout* nos médicos surge como uma consequência das crescentes exigências sociais, organizacionais e emocionais que afetam o desenvolvimento da profissão e que fazem parte da etiologia deste fenómeno. Os médicos imersos num processo de desgaste profissional não são tão afetados nas suas competências técnicas (de exploração, diagnóstico e tratamento) como nas motivacionais e psicossociais (perspectivas de desenvolvimento, expectativas profissionais, processos de relações interpessoais com o trabalho) verificando-se que a Exaustão Emocional se definia como o principal descritor do *Burnout* e que refletia a

perda de energia e recursos que a situação sócio-profissional da medicina atual poderia suscitar nos seus profissionais. A despersonalização, que descreve a falta de implicação e frieza profissional, não era acompanhada de um decréscimo da Eficácia Profissional do médico (56). Na bibliografia analisada são vários os estudos realizados com médicos (5,10,20,22,47,50,57,58,59,60,61).

Investigações e pesquisa sobre a incidência de *Burnout* em professores têm recebido uma considerável atenção em diversos países tais como a Grã-Bretanha, Estados Unidos da América, Jordânia, África do Sul, Canada, Malta, Austrália e Holanda (62). Através destes resultados tem-se caracterizado a profissão de professor como sendo uma ocupação especialmente stressante. A profissão docente tem características específicas como sendo a relação com alunos com baixo nível de motivação, a sobrecarga de trabalho que se traduz não apenas pelo número de horas mas também com o número de alunos à sua responsabilidade, a distribuição horária, número de alunos por turma (56), sensação de inadequação ao posto de trabalho, sensação de falta de recursos para enfrentar as tarefas, diminuição da capacidade para a resolução dos problemas, falta de tempo suficiente (56). Tendem a desenvolver atitudes negativas e de distanciamento para com os alunos e desvalorizam o seu papel profissional (56), sendo evidentes em todos os níveis do sistema educativo (47) os sinais de stress docente. Numa revisão de estudos americanos e holandeses por Maslach e os seus colaboradores, (11) verificaram que os professores apresentam os níveis de Exaustão Emocional mais altos e que os seus níveis de despersonalização são igualmente dos mais acentuados, enquanto a perda de realização pessoal no trabalho não é tão marcada como noutros profissionais (10,24,62,63,64).

### **2.3.1. *Burnout* e os fatores preditivos**

A procura de variáveis relacionadas com o sujeito que representem fatores preditivos para o desenvolvimento de *Burnout* tem-se revelado de um modo geral pouco promissora, encontrando-se relações pouco significativas ou por vezes contraditórias (4). Depois de se ter verificado que alguns modelos utilizam uma abordagem individual, pretendemos agora verificar-se em que medida o síndrome de *Burnout* pode ser influenciado por fatores individuais, situacionais e laborais (6). A literatura tem descrito fatores preditivos tais como indivíduos jovens, mulheres, solteiros ou sem companheiro estável, trabalhadores por turnos laborais de maior duração, assim como fatores relativos a características de personalidade, tais como pessoas idealistas, otimistas, com expectativas altruístas elevadas, desejo de prestígio e maiores ganhos económicos (10).

Uma das questões que tem sido frequentemente abordada nos estudos de *Burnout* em geral é a diferença em função do género. A pesquisa nesta área é ampla e refere-se a sectores profissionais muito variados. No entanto, os resultados são inconclusivos (65). Assim, alguns autores mostram evidência empírica de que as mulheres sofrem mais de *Burnout* do que aos homens (1,65), mas outros estudos concluem o contrário (62). O consenso geral é que as

mulheres tendem a mostrar níveis de sensibilidade mais elevados na Exaustão Emocional e falta de realização pessoal no trabalho. Por outro lado, os homens mostram níveis mais altos de cinismo e pontuam significativamente mais alto na despersonalização (66,67). Isto poder-se-ia explicar a partir dos estereótipos de género que consideram as mulheres emocionalmente mais sensíveis (68). A nossa cultura enfatiza o papel feminino da interdependência e a habilidade nas relações interpessoais, além do cuidado dos outros. Pelo contrário o papel do homem, culturalmente, assume que o homem não deve mostrar emoções. Também em diversas ocasiões, as mulheres mostram níveis de Exaustão Emocional superiores consequentes a uma sobrecarga de trabalho que supõem exercer tarefas em casa e no trabalho, uma vez que culturalmente as lides domésticas são uma tarefa feminista (65).

Em termos de relação entre *Burnout* e as variáveis analisadas no estudo realizado por Dias, Queirós e Carlotto (46) numa amostra portuguesa de indivíduos a exercer funções na área hospitalar, indica que os homens apresentam índices mais elevados de despersonalização.

A idade tem apresentado relações contraditórias com os níveis de *Burnout*. Alguns autores concluem que pessoas mais velhas são menos suscetíveis (4,6,50,69), enquanto outros encontram um aumento do *Burnout* diretamente proporcional à idade (70). Relativamente às dimensões do *Burnout*, a despersonalização e o desempenho profissional parecem estar positivamente correlacionados com a idade, enquanto a Exaustão Emocional se correlaciona-se negativamente com a idade (6).

Maslach e Jackson em 1981 constataram que os indivíduos mais novos apresentavam maiores níveis de *Burnout*. As autoras, baseando-se em investigações anteriores, apresentam como possível explicação para este dado a maior probabilidade de ocorrência de *Burnout* nos primeiros anos da prática profissional, o que pode indicar que se os indivíduos não conseguirem ultrapassar estas dificuldades, poderão abandonar a profissão. Assim, os indivíduos mais velhos podem muito bem ser aqueles que conseguiram lidar com sucesso, com a situação de *Burnout*, nos primeiros anos das suas carreiras (1). Esta correlação é corroborada por outros estudos (10,17,58,70,71,72).

A motivação com que o sujeito inicia a tarefa ou atividade profissional apresenta-se como um dos fatores mais relevantes, sendo todos os autores unânimes em reconhecer o seu valor preditor em relação ao *Burnout*: quanto maior a motivação com que se inicia uma atividade, maior o risco de este se desenvolver (4).

O nível de escolaridade têm sido um fator preditivo em investigação e as relações encontradas com o *Burnout* indicam que um elevado nível de escolaridade reporta maiores níveis de *Burnout*. Não é muito clara a interpretação deste dado, pois relaciona-se com a profissão exercida e o estatuto profissional, sendo que educação mais elevada está habitualmente ligada a maiores responsabilidades e por conseguinte, uma exposição maior a situações de stresse. Os sujeitos com mais habilitações podem também criar expectativas mais elevadas para o seu trabalho, ressentindo-se mais com a não realização das mesmas (1,5,10).

Relativamente ao tempo de exercício de funções, os indivíduos com menos de um ano de trabalho parecem apresentar níveis mais significativos de Exaustão Emocional, face aos indivíduos com mais de 10 anos de experiência, que apresentam maiores níveis de despersonalização (50). Estes resultados não são apoiados pelos achados dos estudos de Kilfedder e colaboradores em 2001), onde a despersonalização está mais associada a sujeitos que terminaram a sua formação recentemente. No estudo de Oliveira e Prista-Guerra em 2004 verificou-se uma correlação negativa entre tempo de serviço e a Exaustão Emocional, bem como uma correlação positiva entre a Despersonalização e o Desempenho Profissional. Assim, o tempo de exercício de uma função poderá funcionar como um importante protetor do sujeito, visto que o ajuda a criar defesas. Com o passar dos anos, a aprendizagem resultante de experiências de sucesso e de insucesso, orienta o comportamento do indivíduo e a sua tomada de decisão, tornando-a mais assertiva (6,50).

Na relação do estado civil com o *Burnout* a maioria dos estudos mostra que os indivíduos solteiros apresentam maior risco de *Burnout*, comparativamente com indivíduos que vivem com o companheiro. Maslach e Jackson (1), Guevara et al, (58) e Bauer em 2006 constataram que profissionais solteiros e divorciados experienciavam maiores níveis de *Burnout* do que os casados, especificamente na subescala Exaustão Emocional. Além disso, os solteiros tendem a apresentar resultados mais elevados do que os divorciados (11). Maslach e Jackson em 1985 verificaram que funcionários casados ou que tinham filhos experienciavam menores níveis de *Burnout*. A satisfação no casamento também entra em linha de conta, já que quando o casamento é percebido como feliz e apoiante, os indivíduos tendem a lidar melhor com as situações stressantes do trabalho, estando mais protegidos do *Burnout*, da mesma forma que casamentos infelizes ou em ruptura, provocam níveis de stresse que têm um efeito negativo que se repercute no trabalho (10).

### 2.3.2. Prevenção e Intervenção

Segundo Schaufeli e Enzmann num artigo de 1998, intervenção no síndrome de *Burnout* deverá contemplar três níveis de prevenção (10,15):

Primária: prevenindo o *Burnout* eliminando/reduzindo as suas fontes. Nesta fase é primordial avaliar os níveis de *Burnout* de forma a consciencializar os trabalhadores e/ou a organização sobre o problema.

Secundária: quando *Burnout* está instalado e se pretende diminuir as tensões percebidas. Neste nível é necessário adotar medidas para a redução dos stressores organizacionais e do sofrimento individual.

Terciária: tratar os indivíduos com *Burnout* declarado. Torna-se fundamental melhorar o ajustamento pessoa-trabalho, promovendo a aquisição, pelos profissionais, de competências que fomentem uma maior resistência ao stresse e expectativas mais realistas, bem como a modificação de características relevantes no trabalho.

As estratégias de intervenção para a prevenção e tratamento de *Burnout*, em cada nível, deverão preferencialmente ser aplicadas a três contextos: individual, grupal e organizacional: Dentro das estratégias individuais, encontramos técnicas cognitivo-comportamentais, como treino de inoculação de stresse, terapia racional emotiva, reestruturação cognitiva e ensaio comportamental (26) e recomendações ao nível de programas de treino de resolução de problemas, desenvolvimento de competências de comunicação e assertividade, gestão eficaz do tempo (73), gestão de prioridades, estratégias de resolução de conflitos. Também a nível individual, mas numa perspectiva existencial, Pines em 2000 propõe uma intervenção personalizada cujo objetivo é identificar as razões conscientes e inconscientes que levaram o indivíduo à escolha da profissão, as razões que presidem ao fracasso na tentativa de derivar do trabalho um sentido existencial, e como essa falha se relaciona com o *Burnout* e, por último, identificar as mudanças que lhe permitirão envolver-se de novo no trabalho e torná-lo significativo (10,26).

A nível grupal, a estratégia essencial é a utilização do suporte social no trabalho por parte de colegas e supervisores. Através do suporte social, os indivíduos obtêm informação nova, novas competências ou melhoram as que possuem, reforço social e informação de retorno sobre a execução das tarefas. Conseguem também apoio emocional, conselhos ou outros tipos de ajuda (73). Num contexto de grupo, os indivíduos podem partilhar experiências e aprender com as experiências dos outros. Schaufeli e Buunk (2003) sugerem os grupos de auto-ajuda e, tal como Pines e Aronson em 1981, sugerem ainda os “*Burnout workshops*” como forma de intervenção grupal, onde os profissionais são encorajados a falar sobre as suas experiências e, passada a resistência inicial, começam a perceber que não estão sozinhos e que aquilo que sentem está a ser sentido também por outras pessoas (10).

Por último, é muito importante considerar o nível organizacional, dado que a origem do problema remete para o contexto profissional, resultando de um desfasamento entre as aspirações profissionais e a realidade organizacional (74) sendo necessário que as chefias desenvolvam programas de prevenção para melhorar o ambiente da organização (73). Gil-Monte (2008) considera que as estratégias mais relevantes para a prevenção de *Burnout* a nível organizacional podem passar por programas de socialização antecipada, onde os indivíduos possam ficar mais conscientes sobre a realidade laboral que vão encontrar. Também a implementação de sistemas de avaliação e informação de retorno com vista a preparar o desempenho profissional futuro são pertinentes (10).

## **2.4. *Burnout* em estudantes**

### **2.4.1. MBI-SS**

Este movimento de ampliação do conceito de *Burnout* por parte dos investigadores levou ao desenvolvimento do questionário *Maslach Burnout Inventory - Student Survey* (MBI-SS) para avaliar o *Burnout* em estudantes (2).

O alargamento do conceito de *Burnout* em estudantes, ou seja, a uma atividade pré-profissional, embora já tenha emergido em alguns estudos dispersos ao longo dos anos, foi proposto com rigor e suporte empírico por Schaufeli e colaboradores num artigo publicado em 2000. Este estudo confirmou a estrutura trifatorial original do MBI (2).

O conceito de *Burnout* em estudantes também se constitui de três dimensões: Exaustão Emocional, caracterizada pelo sentimento de estar exausta em virtude das exigências do estudo; Descrença (entendida como despersonalização na escala anterior), compreendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação aos estudos; e reduzida Eficácia Profissional, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes (3).

A escala de MBI-SS de Schaufeli e seus colaboradores de 2002 é autoaplicável referente a sentimentos/emoções de estudantes em contexto escolar. A tradução da versão original inglesa foi feita seguindo de perto a versão portuguesa do MBI-SS (75), apenas com as consequentes adaptações. No estudo conduzido por João Maroco e Miguel Tecedero (2009), são analisadas amostras de estudantes de três países europeus (Portugal, Espanha e Holanda), mostrando uma validade da estrutura tri-fatorial da escala, em linha com a conceptualização teórica de Maslach.

Inicialmente o questionário continha 16 questões. Após o processo de validação numa amostra de 1.661 estudantes das universidades de Portugal, Espanha e Holanda, foi excluída uma das questões, passando o questionário a consistir em 15 questões que se subdividem em três subescalas: Exaustão Emocional (5 itens), Descrença (4 itens) e Eficácia Profissional (6 itens). Todos os itens são avaliados pela sua frequência, variando de 0 a 6, sendo 0 (nunca), 1 (Poucas vezes por ano), 2 (Uma vez por mês), 3 (Poucas vezes por mês), 4 (Uma vez por semana), 5 (Poucas vezes por semana), e 6 (Todos os dias). A validade e fiabilidade medida através do índice de alfa de Cronbach nas três universidades indicaram ser superiores a 0,7 em todas as dimensões de *Burnout* (76).

#### **2.4.2. Causas e Consequências**

Para Nogueira-Martins, são várias as dificuldades vivenciadas pelos estudantes durante a sua formação: esquema de estudo, sensações experimentadas em sala de aula e estágios, sentimento de desamparo do estudante em relação ao poder dos professores, contato com a intimidade corporal e emocional dos pacientes, atendimento a clientes difíceis e hostis, quantidade de clientes, dilemas éticos, medo de cometer erros, lidar com as exigências internas, falta de tempo para lazer, família, amigos, necessidades pessoais, preocupações com seus próprios conflitos/problemas emocionais desencadeados pelo contato com os clientes, dúvidas e preocupações sobre sua capacidade de absorver todas as informações ao longo do curso e preocupações com seus ganhos económicos no futuro (77).

Assim, os estudantes estão constantemente expostos a diversos stressores psicossociais ao longo de sua formação. Estes, se persistentes, podem ocasionar *Burnout* (78).

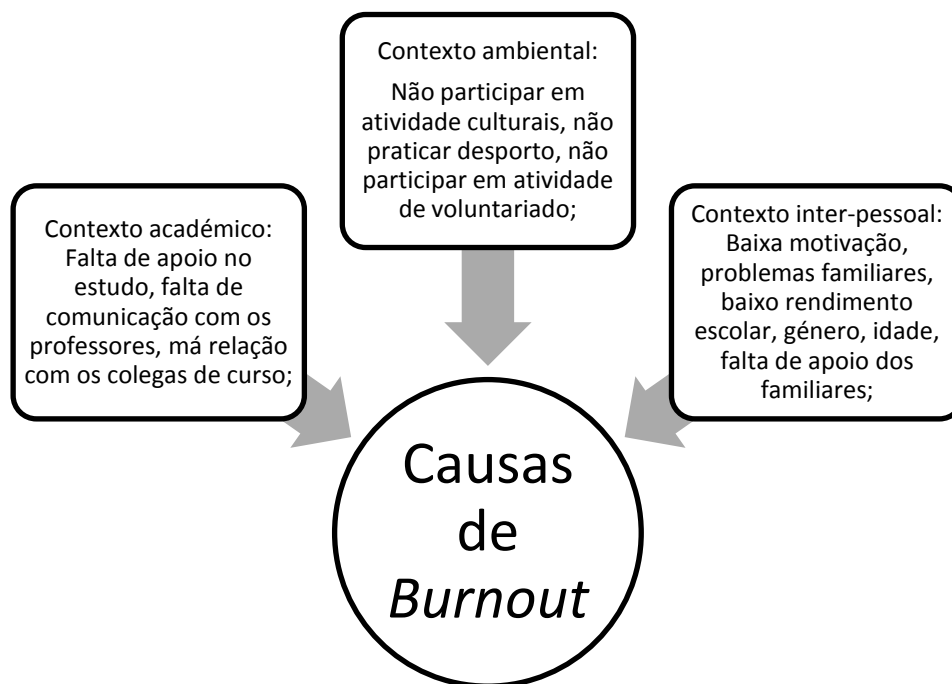


Figura 2.1. - Causas de *Burnout* nos estudantes;

As consequências de *Burnout* em estudantes têm sido alvo de pesquisas e estudos nas últimas três décadas. A probabilidade de desenvolver *Burnout* aumenta sempre que existe uma discrepância entre a natureza do trabalho e a personalidade do indivíduo (79).

Diversos estudos realizados em estudantes de medicina indicam que o *Burnout* está associado com o suicídio, problemas relacionais, depressão, uso de substâncias psicoativas, stresse e disfunção profissional. Recentes estudos apontam para uma prevalência de 10% a 45% de *Burnout* em estudantes de medicina. A larga diferença entre resultados reflete-se no uso de vários critérios usados pelos investigadores (80).

### 2.4.3. Fatores preditivos nos estudantes

Diversas investigações foram realizadas com intuito de encontrar uma relação entre diferentes variáveis e *Burnout*. Borges e Carlotto (81) inquiriram através do questionário MBI-SS um grupo de estudantes. No que diz respeito à associação entre as dimensões do *Burnout* e as variáveis demográficas não se evidenciou nenhuma relação significativa. Em relação às variáveis académicas os estudantes que não possuem prática profissional apresentam maior Exaustão Emocional em relação aos colegas que já desenvolveram práticas de ensino. Os estudantes que não possuem experiência profissional apresentam maior nível de Descrença em relação ao ensino. Das variáveis psicossociais analisadas a Exaustão Emocional e a Descrença estão associadas positivamente com pouca expectativa de colocação profissional, dificuldade de conciliar estudo e família, dificuldade de conciliar o estudo com lazer e falta de retorno do que executa como estudante. Por outro lado a Eficácia Profissional está correlacionada negativamente com a relação entre os professores, pouca expectativa de colocação profissional, dificuldade de conciliar o trabalho e o curso, realizar frequências e

trabalho de aula consecutivamente e falta de retorno positivo do que executa como estudante (81).

A relação existente entre o *Burnout* e as variáveis demográficas aponta para quanto mais jovem o estudante, maior é a Exaustão Emocional (82). Resultado semelhante foi encontrado no estudo com estudantes portugueses e espanhóis (65). Cherniss entende que os jovens apresentam maiores níveis de *Burnout* devido ao seu entendimento surrealístico sobre o que podem ou não fazer, sendo portanto frequente frustrações profissionais. Outra variável correlacionada é o facto de o estudante que tem filhos apresentar menor índice de Exaustão Emocional. Este aspeto faz com que o sujeito delimite melhor o seu tempo, sendo que o contacto com o filho será uma forma de distanciar de fontes de stresse. Em relação às variáveis académicas a Descrença associou-se negativamente ao ano de início de curso, evidenciando que quanto mais recente é a inscrição, menor o sentimento de Descrença. Por outro lado uma inscrição recente no curso está relacionada com maior expectativa em relação ao curso. A associação entre as variáveis psicossociais e o *Burnout* revela que os estudantes que não possuem outro curso superior, estão insatisfeitos com o curso atual e que pensam em desistir do mesmo, apresentam maiores índices de Exaustão Emocional e Descrença e menores índices de Eficácia Profissional.

Outra investigação com base na relação entre alguns fatores preditivos de *Burnout* foi elaborado por Carlotto e Câmara (83) na qual a Exaustão Emocional se correlacionou positivamente com a intenção de abandonar o curso, ser jovem, realizar um maior número de disciplinas na fase atual do curso, não possuir uma atividade de lazer, estar insatisfeito com o curso, realizar curso complementar e ter experiência profissional na área. Os fatores que predizem a Descrença são a intenção de abandonar/ permanecer no curso, atividade de lazer, satisfação com o curso e idade, ou seja, pensar em abandonar o curso, não possuir uma atividade de lazer, estar insatisfeito com o curso e ser mais jovem influencia o sentimento de Descrença em relação aos estudos. Em relação à Eficácia Profissional explica-se conjuntamente pelas variáveis que indicam intenção de abandono do curso, possuir uma atividade de lazer ou experiência profissional na área e satisfação com o curso.

#### **2.4.4. *Burnout* e o bem-estar na população estudantil**

Os cursos que abrangem a área da saúde geralmente possuem uma prática de estágio através da qual os estudantes percebem as implicações e limitações do seu conhecimento, aquando da aplicação dos mesmos. Nas primeiras intervenções junto dos pacientes, costumam surgir dúvidas, medos e ansiedade relacionada com a prática terapêutica. Os estudantes vêm de uma situação ideal, em que os problemas e dificuldades da prática profissional não são abordados, ou o são de forma superficial, e o conhecimento ali adquirido parece adequado às futuras situação de intervenção, o que não se confirma nas situações práticas. Os maiores receios dos estudantes são principalmente cometer algum erro, prejudicar os intervenientes e não serem reconhecidos por parte dos seus colegas profissionais e professores (82).

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

A população estudantil, face às pressões sociais e profissionais a que é sujeita, relativamente ao financiamento dos estudos, aproveitamento escolar e relacionamento com professores e colegas, apresenta-se como uma população onde a ocorrência de *Burnout* poderá limitar fortemente o bem-estar psico-social e o rendimento escolar dos alunos (3).

Existem estudos que indicam haver incidência de *Burnout* em estudantes universitários. Pines et al. em 1981 analisou e comparou o *Burnout* entre enfermeiros, monitores, educadores e estudantes na universidade e verificou que estes estudantes apresentavam um nível médio com tendência a subir, na escala para avaliar o síndrome de *Burnout*. Isto indica que os estudantes podem apresentar um nível de cansaço e desgaste já na fase de aprendizagem escolar. *Burnout* poderá levar a um grau elevado de absentismo, um abaixamento da motivação para continuar e terminar o curso, entre outras consequências (79).

As mais recentes pesquisas relacionadas com a incidência de *Burnout* em estudantes têm-se focado numa análise descritiva e demográfica (79).

Os problemas no desempenho académico têm sido pontos importantes na investigação e pesquisa de educadores nas últimas décadas, uma vez que esses problemas de desempenho a longo prazo predizem o insucesso e o abandono escolar, bem como desenvolvimento de comportamentos delinquentes. Grande parte da investigação já realizada anteriormente têm o seu foco nos mecanismos psicológicos (84), na auto-eficiência e em fatores familiares, como resposta e responsabilidade dos pais para com as notas dos seus educandos, contribuindo assim para a sua realização académica. Por este motivo, famílias com uma autonomia e suporte de entreajuda na relação com o seu educando estão associados a níveis mais altos de sucesso escolar. Guay e Vallerand (1997) apresentaram evidências de que mais autonomia e suporte por parte dos professores e monitores escolares têm sido associados a uma melhoria no desempenho académico. Outros estudos também forneceram evidência de que o apoio dos seus parceiros de relacionamentos amorosos podem também contribuir para a realização dos estudantes, porque têm uma profunda influência sobre o seu comportamento no dia-a-dia na universidade. Por exemplo, mostraram que os estudantes que foram rejeitados pelos seus parceiros apresentaram menores níveis de desempenho académico do que os alunos mais “populares” entre os seus colegas (79).

As causas explicativas do insucesso escolar são complexas e multifacetadas, das quais se salientam em primeiro lugar os problemas pessoais como a solidão, a timidez, limitações nas competências sociais e tomadas de decisão, sexualidade, perturbações emocionais. Em segundo lugar são os problemas de cariz académico, tais como dificuldades de relacionamento com professores e colegas, competências de estudo, organização curricular, stresse e ansiedade nos exames, entre outros. E por último os problemas financeiros e de gestão familiar com maior ênfase a gestão da acomodação distante da habitação natural dos pais, os hábitos alimentares e os problemas relacionados com a segurança (85,86).

#### **2.4.5. Aplicação do MBI-SS em diferentes países**

*Burnout* não é um problema produzido exclusivamente nos contextos de trabalho e nas sociedades consideradas de primeiro mundo. No entanto, é uma patologia com uma disseminação geográfica e culturalmente mais ampla, que emerge em diversos países e culturas, podendo-se dessa forma, considera-la como uma ocorrência transcultural (73).

Durante as últimas décadas a investigação que perdurava nos Estados Unidos da América alastrou-se a todos os continentes com investigações a decorrer na América do Sul (81,83,87), África (88,89,90), Ásia (91,92,93), na Europa (94,95,96) e inclusive em Portugal como veremos no próximo subcapítulo.

#### **2.4.6. Investigação em Portugal na avaliação de *Burnout***

A investigação realizada utilizando o questionário MBI-SS em Portugal é escassa. Um dos estudos foi realizado por Maroco e Tecedeiro em 2009 com os estudantes de psicologia do Instituto Superior de Psicologia (3). Este estudo indicou a ausência de *Burnout* com um somatório dos níveis de cada dimensão igual a 10,8 de Exaustão Emocional, 4,7 de Descrença e 24,6 de Eficácia Profissional.

O estudo de Martínez e Pinto realizado na Universidade Nova de Lisboa, Universidade Lusófona entre outras em estudantes de psicologia, ciências da educação, enfermagem, turismo e engenharias (65) indicou a ausência de *Burnout* nestes estudantes com o nível de 2,83 na dimensão Exaustão Emocional, 1,56 de Descrença e 3,90 na Eficácia Profissional. Nestes estudantes as dimensões de *Burnout* correlacionam-se negativamente com o desempenho e as expectativas de êxito profissional. Existe também uma diferença significativa de valores nas dimensões entre género, tendo os estudantes do género masculino valores mais altos de Exaustão Emocional, Descrença e inferiores de Eficácia Profissional.

#### **2.4.7. Estudos com o questionário MBI-SS**

Na literatura existem diversos estudos realizados com estudantes utilizando o questionário MBI-SS.

Em diferentes estudos a variável idade correlaciona-se positivamente com Exaustão Emocional, sendo que os estudantes mais jovens apresentam níveis menores de Exaustão Emocional (77,82,83). Também no estudo realizado por Carlotto, Nakamura e Camara em estudantes da área da saúde no Brasil é indicado que alunos mais jovens apresentam menor Descrença em relação ao curso e menor Eficácia Profissional (82).

O nível de satisfação com o curso está relacionado com as dimensões de *Burnout*, ou seja, alunos insatisfeitos com o curso apresentam maior Descrença perante os seus estudos, maior Exaustão Emocional (83) e menor Eficácia Profissional (82)

Nos estudantes do terceiro e sexto ano de medicina em Espanha (95) não há diferenças significativas nas dimensões de *Burnout* entre género e também em outros estudos é verificado esta tendência (77,82).

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

Relativamente a variáveis demográficas tem-se registado relações significativas entre os alunos que recebem bolsa de estudo apresentarem maiores níveis de Exaustão Emocional (82), praticar um atividade desportiva ou de lazer aumentar o nível de Eficácia Profissional (77), estudantes que já possuem outra licenciatura apresentam valores maiores de Descrença em relação ao atual curso (82) e o quanto maior o número de disciplina durante o semestre maior o nível de Exaustão Emocional do estudantes (83).

Num estudo realizado por Tarnowski e Carlotto em 2007 com estudantes de psicologia no Brasil verificou-se que no decorrer do ano lectivo o nível de Exaustão Emocional e Descrença com o curso aumenta e o nível de Eficácia Profissional decresce (78).

Relativamente à relação entre as dimensões de *Burnout* e variáveis psicossociais, Schulke e os seus colaboradores verificaram num estudo realizado em estudantes de fisioterapia que a falta de confiança nos seus estudos influencia positiva e significativamente o nível de Descrença (77). Num estudo conduzido por Borges e Carlotto em 2004 em estudantes de enfermagem a Exaustão Emocional correlaciona-se com as dificuldades em conciliar os estudos com as relações familiares, a Descrença em conciliar as relações com os colegas de curso e a Eficácia Profissional está relacionada com as expectativas em relação com 1º emprego e a relação com os colegas e família (81).

Terminada a apresentação do enquadramento teórico deste estudo, segue-se o capítulo da metodologia utilizada.

## Capítulo 3

### Metodologia

#### 3.1. Instrumentos

Foi utilizado um questionário (ver anexo I) com questões sócio-demográficas (idade, ano lectivo, género, morada oficial em tempo de aulas, se é trabalhador-estudante, se beneficia de ação social e se tem algum dos familiares diretos no desemprego), académicas (número de matrículas, frequência de outros cursos superiores, possuir outra licenciatura, número de unidades curriculares a que esteve matriculado no semestre passado, número de unidades curriculares que obteve aprovação no semestre passado, número de unidades curriculares que está a frequentar atualmente) e psicossociais (dificuldades em dormir, prática de desporto, prática de atividades culturais, serviço de voluntariado; e questões de auto-avaliação relacionadas com a satisfação com o curso, as expectativas com o 1º emprego, questões afetivas e auto-estima). Este questionário foi elaborado com base nas variáveis que a literatura aponta como associadas ao *Burnout*.

Foi também utilizada a versão portuguesa do questionário MBI-SS (ver anexo II) que consiste em 15 questões que se subdividem em três dimensões - Exaustão Emocional (5 questões), Descrença (4 questões) e Eficácia Profissional (6 questões). Todas as questões referem-se a sentimentos e são avaliadas pela frequência em que ocorrem, variando as respostas numa escala de Likert de 7 níveis, sendo 0 (nunca), 1 (uma vez ao ano ou menos), 2 (uma vez ao mês ou menos), 3 (algumas vezes ao mês), 4 (uma vez por semana), 5 (algumas vezes por semana) e 6 (todos os dias) (81).

Para calcular os resultados de cada dimensão deve fazer-se a média da pontuação correspondente a cada um dos itens (que pode ir de 0 a 6).

Maslach, Jackson e Leiter (1996) conceptualizam o *Burnout* como uma variável contínua, o que significa que pode ser experienciado em termos de grau (baixo, moderado ou elevado) e não como uma variável dicotómica, que ora está presente ora está ausente. Assim, um elevado grau de *Burnout* é refletido em elevados resultados nas dimensões de Exaustão Emocional e Descrença e em baixos resultados na dimensão da Eficácia Profissional. Um grau moderado de *Burnout* é refletido em resultados médios nas três dimensões. Por fim, um baixo grau de *Burnout* é refletido em baixos resultados nas dimensões de Exaustão Emocional e Descrença e em elevados resultados na dimensão de Eficácia Profissional.

### 3.2. Procedimentos na recolha de dados

Foi solicitada a autorização para utilizar a versão portuguesa do questionário MBI-SS a partir da versão de Schaufeli et al., 2002 aos autores responsáveis pela mesma<sup>1</sup>. Após permissão dos autores foi elaborado um projeto para avaliar o *Burnout* nos estudantes de Optometria da UBI e o mesmo foi submetido à comissão de ética da Faculdade da Ciências da Saúde. Este estudo insere-se no âmbito do projeto nº3-2013 e após aprovação em comissão de ética da Faculdade de Ciências da Saúde (ver anexo III), iniciou-se o trabalho de campo propriamente dito, contactando a direção de curso para passar os questionários pelos alunos dos diversos anos.

O critério de inclusão deste estudo era a frequência dos alunos na licenciatura em Optometria e Ciências da Visão da UBI. Não foram definidos critérios de exclusão.

A colheita de dados foi realizada nas salas de aulas da UBI. A população deste estudo inclui todos os alunos inscritos na licenciatura de Optometria em Ciências da Visão que aceitem participar nesta investigação. O anonimato das respostas foi garantido e assegurado a todos os participantes e não houve qualquer tipo de remuneração ou incentivo aos mesmos. O tempo de avaliação de cada indivíduo rondou 10 a 15 minutos.

Foram selecionadas três aulas teóricas de turno único (uma unidade curricular por cada ano do curso) e solicitado ao docente da aula em questão, que disponibilize os últimos 20 minutos da aula ao investigador responsável pela coleta de dados. Esta fase decorreu na segunda semana de aulas do segundo semestre lectivo, período em que os alunos não estão em sobrecarga de serviço ou outro tipo de tensão devido ao stress das avaliações.

No início de cada coleta dos dados, o investigador principal apresentou aos estudantes os objetivos do estudo e solicitou a participação voluntária. Foi distribuída uma carta explicativa (ver anexo IV), na qual estavam explicitados os objetivos e as implicações da investigação, assegurando-se o caráter voluntário da participação e o anonimato da informação. Apenas os alunos que concordaram com as condições da realização do estudo e deram o seu consentimento informado responderam ao questionário.

### 3.3. Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 150 estudantes do 1º ciclo de estudos em Optometria e Ciências da Visão. No presente ano, o curso conta com 185 alunos inscritos, pelo que a amostra corresponde a mais de 80% da população alvo.

A literatura indica que uma amostra é dita representativa se as suas características se assemelham o mais possível às da população (97).

---

<sup>1</sup> João Maroco e Miguel Tecedero

### 3.4. Procedimentos estatísticos

O tratamento e análise estatística dos dados foram efetuados no programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS, versão 18.0 para Windows 7).

Foi efetuada uma análise descritiva, caracterizando a amostra nas variáveis de interesse: demográficas, académicas e psicossociais.

Foi também executada uma análise descritiva das variáveis em estudo (*Burnout*), para cada um dos itens do questionário, o que possibilitou conhecer de um modo mais genérico os dados da amostra em estudo. Foram calculadas médias, medianas, desvios padrões, percentis e outras medidas relativas às variáveis que se estão a estudar (dimensões do questionário MBI-SS), no seu todo ou apresentadas segundo a estratificação da amostra.

As correlações entre *Burnout* e as características da amostra foram efetuadas pela correlação de Pearson. Esta análise foi usada para descrever a força e direção de uma relação linear entre duas variáveis, tendo-se avaliado a significância da relação (p value) e a intensidade da mesma (coeficiente rho).

Para o estudo das diferenças entre grupos, aplicou-se o teste Mann-Whitney (para duas amostras) ou Kruskal-Wallis (para mais que duas amostras). Sempre que foi necessário recorreu-se a testes post-hoc, efetuando-se comparações múltiplas das médias das ordens para amostras independentes como descrito em Maroco em 2011, que utiliza o teste de Dunn, implementado na versão 18 ou superior do SPSS. (98).

## Capítulo 4

### Análise de resultados

#### 4.1. Caracterização demográfica da amostra

No que se refere à idade, verificamos que os participantes se encontram na faixa etária entre os 18 e os 37 anos, sendo que a média de idade é 20,8 anos (DP = 0,3), o que significa que podemos considerá-la como uma amostra “jovem”.

Relativamente ao género (Figura 4.1.), podemos verificar que a amostra não se encontra equilibrada, existindo uma maior representação do sexo feminino (74,7%), aproximadamente em cada quatro estudantes apenas um é do género masculino, no entanto, refira-se que o curso apresenta também este desequilíbrio, pelo que isto não significa um enviesamento da amostra em relação à população alvo.

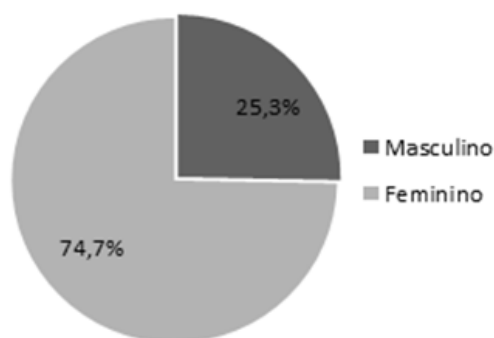


Figura 4.1. - Distribuição da amostra em relação ao género;

Analisando a distribuição da amostra em relação às variáveis demográficas, vemos que 24,7% dos participantes dizem habitar durante o tempo de aulas na morada do seu agregado familiar, portanto, a maioria (75,3%) dos alunos são considerados deslocados da residência do seu agregado familiar em tempo de aulas. Em relação aos estudantes que têm um trabalho paralelo ao período lectivo (matriculados como trabalhador-estudante), 92,7% dizem não o ser, portanto, apenas uma minoria de 7,3% alunos são trabalhadores-estudantes. Também na Tabela 4.1. verifica-se que 67 alunos (44,7%) recebem uma bolsa de estudo por parte dos Serviços de Ação Social da UBI, enquanto 83 (55,3%) não beneficia deste apoio. Consta-se portanto que neste aspeto a amostra apresenta-se aproximadamente equivalente. Face a questões de desemprego dos pais, 21,3% dos alunos responderam que pelo menos um dos pais está desempregado, enquanto a maioria (78,7%) refere que os pais não enfrentam essa situação.

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

Tabela 4.1. - Distribuição da amostra em relação às variáveis demográficas;

Variáveis Demográficas		Frequência Relativa (%)
Morada oficial, em tempo de aulas é a do seu agregado familiar	Sim	24,7
	Não	75,3
É atualmente um Trabalhador-estudante	Sim	7,3
	Não	92,7
Recebe bolsa de estudo	Sim	44,7
	Não	55,3
Têm um ou os dois pais em situação de desemprego	Sim	21,3
	Não	78,7

### 4.2. Caracterização académica da amostra

A população da qual foi extraída a nossa amostra tem 185 de alunos, correspondendo 91 alunos ao 1º ano (49,2%), 40 alunos ao 2º ano (21,6%) e 54 alunos ao 3º ano (29,2%). Na Figura 4.2. observa-se que a amostra corresponde a 77 alunos do 1º ano (51,3%), 32 alunos do 2º ano (21,4%) e 41 alunos do 3º ano (27,3%). A participação dos alunos nesta investigação corresponde a 81,1% da população de alunos da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da UBI. Apesar de nem todos os estudantes da população terem respondido, conseguiu-se uma amostra cujas características mais importantes (idade, género e ano lectivo) têm uma distribuição muito próxima da existente na população, o que dá garantias de que a amostra espelha bastante bem a população à qual pertence.

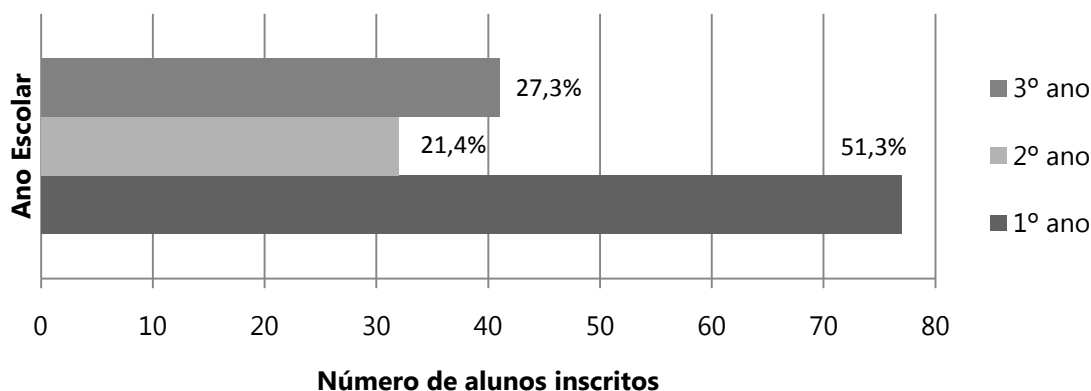


Figura 4.2. - Distribuição da amostra em relação ao ano escolar (1ºano, 2ºano e 3ºano);

A amostragem foi analisada em relação ao número de matrículas que cada aluno tem, sendo que 43 alunos (28,6%) dos alunos têm 2 matrículas, 40 alunos (26,7%) têm 1 matrícula, 35 alunos (23,3%) têm 3 matrículas e 26 dos alunos (17,3%) têm 4 matrículas na licenciatura. O resto da percentagem distribui-se por alunos que apresentam, ao momento, 5 (2,7%), 7 (0,7%) e 10 (0,7%) matrículas.

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

Através da relação entre o número de matrículas na licenciatura e o ano lectivo de cada estudante efetuou-se o cálculo para determinar o número de repetências de cada estudante. Como se pode verificar na Tabela 4.2., 60 estudantes (40%) não têm repetências curriculares, enquanto 80 estudantes (53,3%) apresentam uma repetência e 10 estudantes (6,7%) contam no seu currículo com duas ou mais repetências.

O volume de trabalho no semestre anterior é caracterizado pelo número de unidades curriculares que o estudante frequentou no semestre passado. No primeiro semestre todos os alunos da licenciatura têm no currículo académico 5 unidades curriculares com 6 ECTS cada, contabilizando 30 ECTS. A categorização desta variável divide-se em três grupos, alunos com volume de trabalho inferior à norma, com um número de unidades curriculares inferior ou igual a 4, um volume de trabalho normal, equivalente a 5 unidades curriculares e volume de trabalho superior à norma, um número igual ou superior a 6 unidades curriculares. Os resultados indicam que 78 estudantes (52,0%) tinham um volume de trabalho normal, 25 estudantes (16,7%) estiveram matriculados com um volume de trabalho inferior à norma e os restantes 47 estudantes (31,3%) tiveram matriculados com um volume de trabalho superior à norma (Tabela 4.2.).

Na Tabela 4.2. são apresentados os resultados que indicam o número de unidades curriculares a que o estudante foi aprovado no semestre anterior. Constatamos que 84 estudantes (56,0%) ficaram aprovados a 4 ou menos unidades curriculares, 51 estudantes (34,0%) adquiriram aprovação a 5 unidades curriculares e 15 estudantes (10,0%) foram aprovados a 6 ou mais unidades curriculares no semestre passado.

Determinou-se o nível de aproveitamento escolar através do rácio do número de unidades curriculares aprovadas no semestre anterior sobre o número de unidades curriculares que frequentou no semestre anterior, ou seja, foi calculado o Índice de Aproveitamento Escolar (IAE). A categorização do IAE segue as condições de atribuição de bolsa aos alunos estipulada nos critérios definidos pela Direção Geral do Ensino Superior no Despacho n.º.8442-A/2012 publicada no Diário da República (99). Segundo este despacho os critérios para a atribuição da bolsa de estudo demandam que o aproveitamento escolar do aluno seja quantificado em 3 categorias, sem aproveitamento, aproveitamento mínimo e aproveitamento escolar total. Para todos os alunos da amostra o primeiro semestre integra 5 unidades curriculares de 6 ECTS cada, contabilizando 30 ECTS no total. A lei entende que existem diferentes situações para a categorização do aproveitamento escolar: alunos inscritos a 30 ou mais ECTS, se o IAE for inferior a 60% considera-se sem aproveitamento, se o IAE for entre 60 e 100% considera-se como tendo um nível de aproveitamento mínimo e um aproveitamento total para alunos que tenham 100% no IAE; Para alunos inscritos a 24 ECTS, se o IAE for inferior a 50% considera-se sem aproveitamento e se o IAE for igual ou superior a 50% das unidades curriculares considera-se que o aluno tem um aproveitamento mínimo escolar; Por último, para os alunos inscritos a no mínimo 18 ECTS, se o IAE for inferior a 100% classifica-se o aluno sem

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

aproveitamento e se o IAE for igual a 100% considera-se o aluno como tendo aproveitamento mínimo. Na Tabela 4.2., conclui-se que 33 estudantes (22,0%) apresentaram-se sem aproveitamento escolar, 64 estudantes (42,7%) tiveram um aproveitamento escolar mínimo e 53 estudantes (35,3%) apresentaram um aproveitamento escolar total.

A maioria (87,3%) dos alunos frequenta a licenciatura de optometria e ciências da visão como primeiro e único curso em que já esteve matriculado, opondo-se a 12,7% dos alunos que já esteve inscrito num outro curso superior. Em relação a possuir outra licenciatura anterior à frequência da atual apenas 1 aluno (0,7%) encontra-se nesse grupo, contra os 149 alunos (99,3%) dos alunos que ainda não possui um curso superior concluído (Tabela 4.2.).

Tabela 4.2. - Distribuição da amostra em relação às variáveis académicas;

Variáveis académicas		Frequência Relativa (%)
Nº de repetências na licenciatura	0	40,0
	1	53,3
	≥ 2	6,7
Volume de trabalho no semestre anterior	≤ 4	16,7
	5	52,0
	≥ 6	31,3
Nº de unidades curriculares aprovadas no semestre anterior	≤ 4	56,0
	5	34,0
	≥ 6	10,0
Aproveitamento escolar	Sem aproveitamento	22,0
	Aproveitamento mínimo	42,7
	Aproveitamento total	35,3
Já esteve inscrito em outros cursos superiores	Sim	12,7
	Não	87,3
Possui outra licenciatura	Sim	0,7
	Não	99,3

### 4.3. Caracterização psicossocial da amostra

Na Tabela 4.3. foram analisadas quatro variáveis, de carácter dicotómico, tal como se pode verificar no questionário do anexo I. À primeira pergunta “Têm dificuldades em dormir, no período lectivo?”, 40% dos alunos, equivalente a 60 alunos, respondeu afirmativamente enquanto 60% dos alunos (90 alunos) diz não ter dificuldades neste aspeto. Em resposta à pergunta “Pratica algum tipo de desporto, no período lectivo?”, a maioria dos alunos (74,0%) não pratica desporto, embora 39 alunos (26,0%) indiquem praticar uma atividade física durante o período de aulas. Da amostra estudada, 80,7% diz não praticar nenhuma atividade cultural (121 alunos) durante o período lectivo enquanto 19,3% têm algum tipo de atividade cultural no mesmo período (29 alunos). Relativamente à pergunta “Pratica algum serviço de

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

voluntariado, no período lectivo?”, 92,7% da amostra diz que “não”, contra a minoria de 11 alunos (7,3%) que respondeu afirmativamente a esta questão.

Tabela 4.3. - Distribuição da amostra em relação às variáveis psicossociais;

Variáveis Psicossociais		Frequência Relativa (%)
Têm dificuldades em dormir no período lectivo	Sim	40,0
	Não	60,0
Pratica desporto no período lectivo	Sim	26,0
	Não	74,0
Têm alguma atividade cultural, no período lectivo	Sim	19,3
	Não	80,7
Faz serviço de voluntariado, durante o período lectivo	Sim	7,3
	Não	92,7

Nas variáveis psicossociais qualitativas politómicas foi pedido aos alunos para avaliarem e responderem a diversas perguntas com 5 níveis de resposta: péssima, má, normal, boa ou excelente.

A primeira questão “Como avalia a sua satisfação com o curso?” (Figura 4.3.) foi classificada pelos alunos na sua maioria como “Boa” em 55,3% da amostra (83 alunos). Nenhum dos alunos considera a sua satisfação como “Péssima” e 8,0% dos alunos considera “Excelente” (12 alunos).

Em relação às expectativas dos alunos perante o seu 1º emprego (Figura 4.3.), 76 alunos formando a maioria (55,3%) avalia como “normal”, sendo que 25 alunos (16,7%) consideram “má”, 43 alunos (28,7%) avaliam como “boa”, 6 alunos (4,0%) como “excelente” e nenhum dos alunos considerou a sua perspectiva como “péssima”.

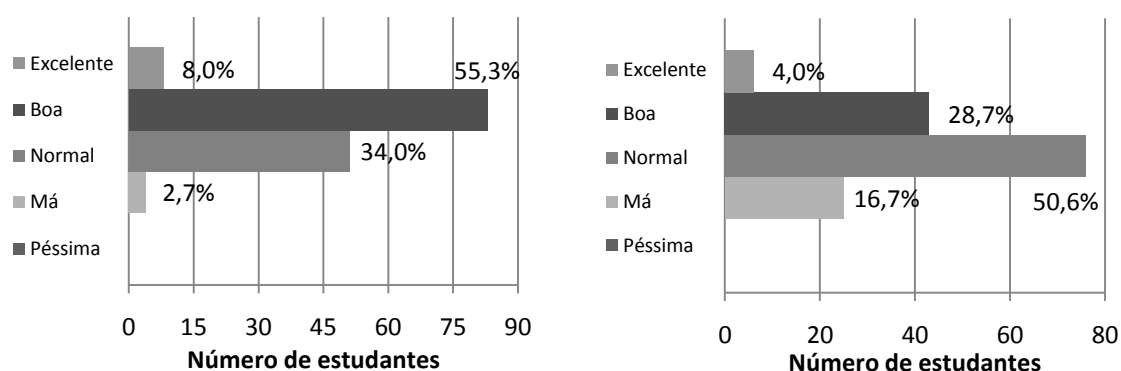


Figura 4.3. - Distribuição da amostra segundo a satisfação com o curso (à esquerda) e as expectativas quanto ao 1º emprego (à direita);

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

No que respeita à vida social do aluno, foi questionado sobre as relações com os colegas do curso, as relações de amizade e vida social. Como se pode verificar na Figura 4.4., em resposta à pergunta “Como avalia as suas relações com os colegas de curso?”, 56,0% (84 alunos) avalia essa relação como “boa”, 24,6% (37 alunos) como “normal”, 16,7% (25 alunos) como “excelente”, 2,0% (3 alunos) como “má” e 0,7% (1 aluno) como “péssima”.

A pergunta seguinte, foi “Como avalia as suas relações de amizade / vida social?” ao que 58,6% (88 alunos) classificou-a como “boa”, para 30,7% (46 alunos) que a classifica como “excelente”. Nesta questão, 10,7% (16 alunos) considera como “normal” e nenhum aluno avaliou a mesma, com “péssima” e “má” (Figura 4.4.).

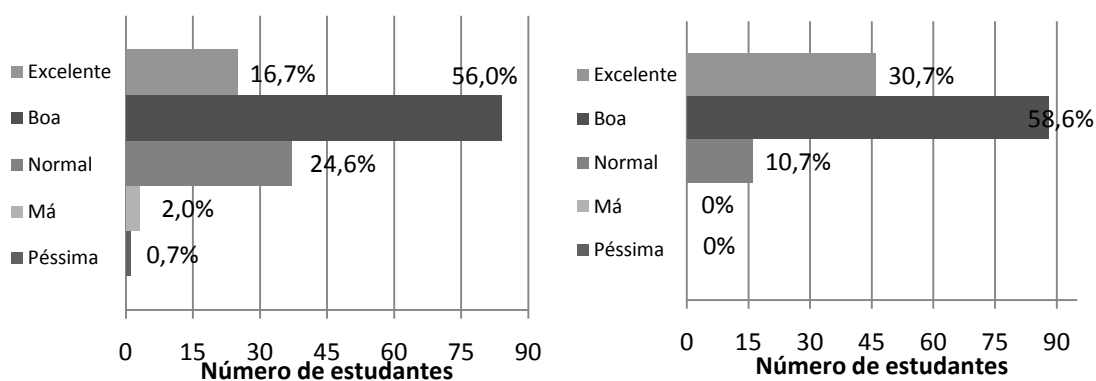


Figura 4.4. - Distribuição da amostra e a avaliação das relações entre colegas de curso (esquerda) e distribuição da amostra e as relações de amizade / vida social (direita);

Em relação a sua vida afetiva os estudantes foram inquiridos sobre como avaliam as suas relações familiares e a sua vida afetiva no geral.

Quando questionados sobre a sua relação com os familiares, 83 estudantes (55,3%) respondeu que a sua relação é “excelente” e nenhum dos alunos da amostra avaliou essa relação como “Péssima” ou “Má”. Dos restantes, 62 estudantes (41,4%) considera-a “boa” e 5 estudantes (3,3%) como “normal” (Figura 4.5.).

Dos estudantes inquiridos, 48 (32,0%) avaliam a sua vida afetiva como “boa”, 47 estudantes (31,3%) avaliam a sua vida afetiva como “excelente” e 44 estudantes (29,3%) considera a sua vida afetiva “normal”. Contrastando com os valores mínimos, 7 estudantes (4,7%) avalia a mesma como “péssima” e 4 estudantes (2,7%) que considera-a “má” (Figura 4.5.).

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

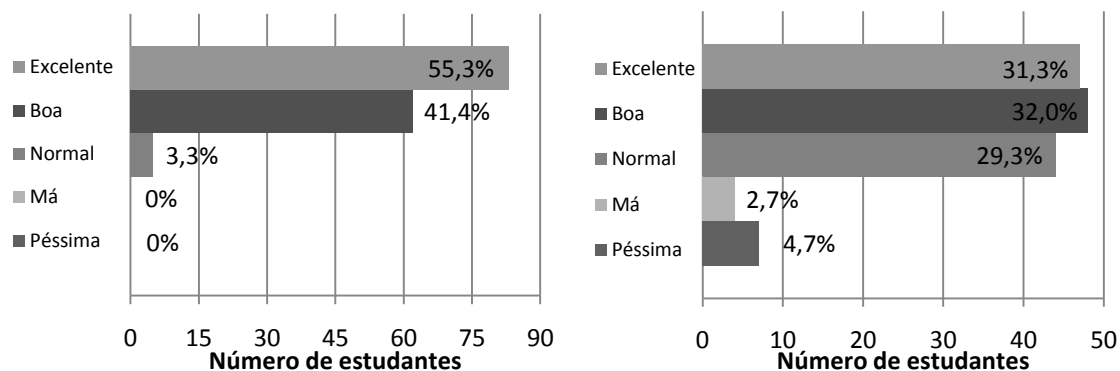


Figura 4.5. - Distribuição da amostra e a avaliação das suas relações familiares (esquerda) e a avaliação da vida afetiva (direita);

Face á pergunta “Como avalia a sua auto-estima?”, 62 estudantes (41,3%) consideram-na “normal”, 60 estudantes (40,0%) consideram a sua auto-estima “boa”, 19 estudante (12,7%) considera-a “excelente” e os restantes estudantes como “má” (7,3%) e “péssima” (0,7%) (Figura 4.6.).

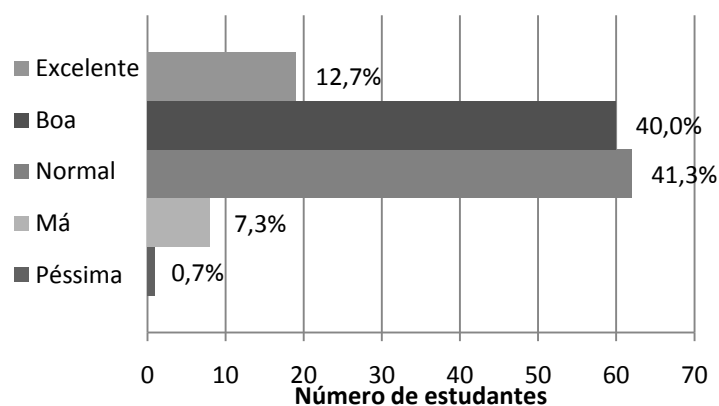


Figura 4.6. - Distribuição da amostra e a auto-estima dos estudantes;

### 4.4. Níveis de *Burnout*

Analisando as dimensões de *Burnout* para esta amostra, a dimensão Exaustão Emocional apresentou média de  $2,86 \pm 0,08$  que indica a existência de desgaste Emocional pelos alunos “regularmente / poucas vezes por mês”. Na Descrença, a média obtida foi de  $1,54 \pm 0,08$ , indicando sentimento de pouca confiança no ensino entre “quase nunca” e “algumas vezes”. Em relação ao sentimento de Eficácia Profissional, a média obtida foi de  $3,57 \pm 0,07$ , demonstrando que o aluno sente-se competente como estudante entre “regularmente” e “bastantes vezes” (Figura 4.7.).

“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

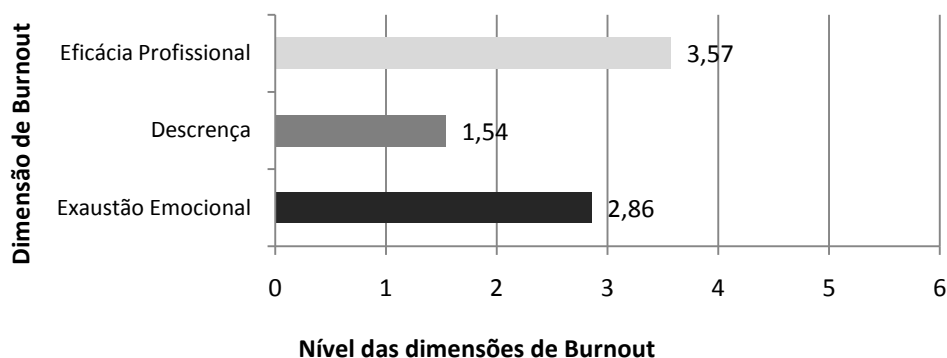


Figura 4.7. - Distribuição dos níveis de *Burnout* (0 - Nunca a 6 - Sempre) para as três dimensões de *Burnout*;

Na Figura 4.7. estão representados os valores médios de resposta dos estudantes inquiridos, às variáveis que constituem os indicadores relativos a cada uma das dimensões de *Burnout* (medidos numa escala de 0 = nunca a 6 = todos os dias).

Conforme se pode observar, esta amostra de estudantes aponta níveis médios de Exaustão Emocional (Figura 4.8.). A média das respostas da amostra às 5 afirmações associadas a esta dimensão de *Burnout* apresenta valores que se situam entre o 2 (algumas vezes) e 3 (regularmente), à exceção da declaração “Os meus estudos deixam-me Emocionalmente exausto” que exhibe um valor aproximado do 4 (bastantes vezes). O valor mínimo desta dimensão observa-se na afirmação “estudar ou assistir a uma aula deixam-me tenso” (Figura 4.8.).

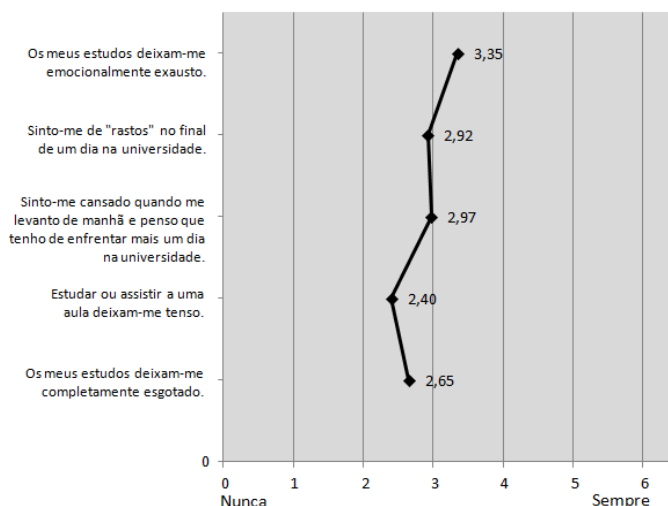


Figura 4.8. - Distribuição dos níveis das 5 sub-escalas da Exaustão Emocional, dimensão de *Burnout*;

As respostas às afirmações que compõem a segunda dimensão de *Burnout* apontam para níveis de Descrença baixos (Figura 4.9.). As respostas indicam que como valor mínimo na Descrença a afirmação “tenho vindo a desinteressar-me pelos meus estudos desde que ingressei na

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

universidade” indica não haver por parte dos estudos um desinteresse no curso e respetivos estudos. Embora o valor mais alto na dimensão Descrença esteja para a afirmação “sinto-me pouco entusiasmado com os meus estudos”, o valor médio das respostas fica abaixo de 2 da escala, que corresponde a algumas vezes (Figura 4.9.)

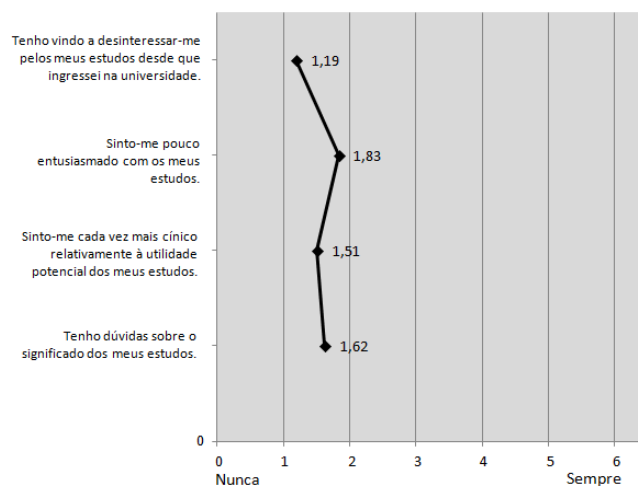


Figura 4.9. - Distribuição dos níveis das 4 sub-escalas da Descrença, dimensão de *Burnout*;

Relativamente à dimensão Eficácia Profissional, observa-se que estes estudantes possuem um nível médio em itens em que se auto-avalia a competência e produtividade nos seus estudos (Figura 4.10.). Na realidade, assiste-se à tendência para avaliar positivamente o próprio comportamento, uma vez que se registam respostas que variam entre o 3 (regularmente) e 5 (quase sempre) e afirmações como “durante a aula, sinto que consigo acompanhar as matérias de forma eficaz” ou “consigo resolver, de forma eficaz, os problemas que resultam dos meus estudos. O valor mínimo registado desta dimensão é a afirmação “Sinto que sou um bom aluno” com um nível de 3,05 na escala de Likert, demonstra que os alunos sentem pouca confiança na sua capacidade enquanto estudantes. O valor máximo registado está para a afirmação “Sinto-me estimulado quando alcanço os meus objetivos escolares”, o que sugere que os bons resultados escolares têm grande influência na sua auto-perceção como estudantes e são um fator preditivo para boa evolução dos seus estudos.

“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

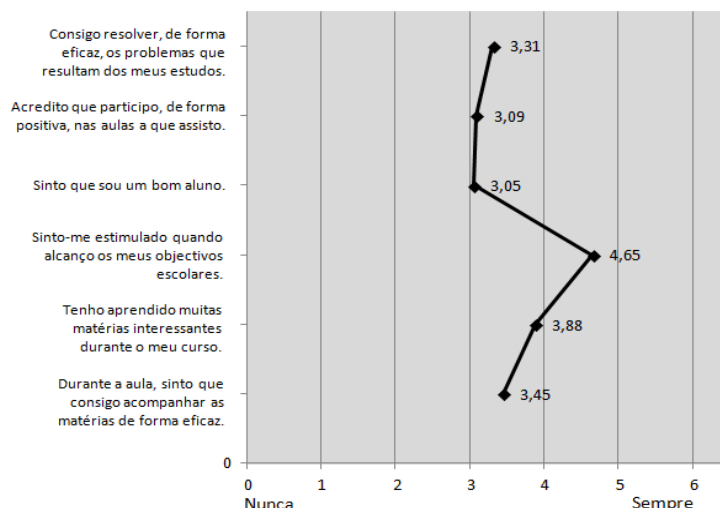


Figura 4.10. - Distribuição dos níveis das 6 sub-escalas da Eficácia Profissional, dimensão de *Burnout*;

Ao analisar a dimensão de Exaustão Emocional, constatou-se que a maioria, 93 alunos correspondendo a 61,9% da amostra apresentam valores moderados, enquanto 19,2% dos alunos apresentam um nível baixo de Exaustão Emocional, em terceiro lugar o grupo de alunos com alto nível de Exaustão Emocional com incidência de 18,9%. Relativamente à Descrença, a maioria (N=102) dos alunos, comportando 68,0% da amostra apresenta níveis baixos desta dimensão, para os 29,3% da amostra que mostra ter um nível moderado de Descrença e em minoria e com 2,7% está um grupo de alunos com alto nível desta dimensão. Na Eficácia Profissional, 57,3% dos alunos apresenta um valor moderado, enquanto 38,7% apresenta um nível alto desta dimensão. Por último e em minoria há incidência de 4,0% de alunos com baixo nível de Eficácia Profissional (Figura 4.11.).

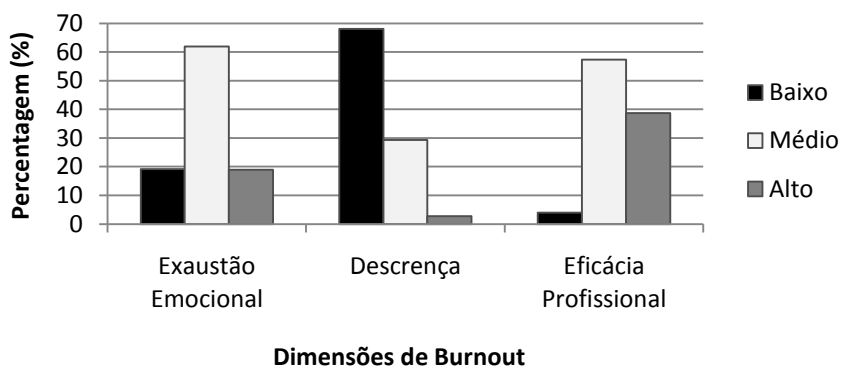


Figura 4.11. - Distribuição das percentagens internas de cada dimensão de *Burnout* em níveis de baixo, moderado e alto;

As correlações entre as três dimensões de *Burnout* utilizando o teste de correlação de Pearson, indicam uma correlação significativa moderada e positiva entre a Descrença e a Exaustão Emocional ( $R=0,357$ ;  $p<0,000$ ), sendo que quanto maior o nível de Descrença, maior

o sentimento de Exaustão Emocional. Também se encontrou uma correlação significativa moderada e negativa entre a Descrença e a Eficácia Profissional ( $R=-0,356$ ;  $p<0,000$ ), ou seja quanto menor é a Descrença maior é o nível de Eficácia Profissional. Não existe correlação significativa entre as dimensões Exaustão Emocional e Eficácia Profissional.

#### **4.5. Análise segundo variáveis demográficas**

A primeira relação analisada foi entre as dimensões de *Burnout* e o género sexual dos alunos. A Exaustão Emocional foi a dimensão com menos diferença na média e desvio padrão entre o género masculino ( $M=2,826$  e  $DP=1,235$ ) e o género feminino ( $M=2,868$  e  $DP=0,946$ ). Como se pode observar na Tabela 4.4., também em relação à Descrença, o género feminino ( $M=1,587$  e  $DP=0,909$ ) apresenta um valor mais alto em relação ao género masculino ( $M=1,401$  e  $DP=1,105$ ). Na Eficácia Profissional, o género masculino ( $M=3,715$  e  $DP=0,888$ ) revela valores maiores em relação ao género feminino ( $M=3,524$  e  $DP=0,812$ ).

As médias do nível das dimensões de *Burnout* relativamente à morada oficial ser ou não a do agregado familiar em período lectivo (Tabela 4.4.) são as seguintes: os alunos deslocados tendem a apresentar maior nível de Exaustão Emocional ( $M=2,917$  e  $DP=1,040$ ) do que os alunos que vivem na morada do seu agregado familiar ( $M=2,676$  e  $DP=0,958$ ). Também a dimensão Descrença apresenta níveis mais altos para estudantes deslocados ( $M=1,589$  e  $DP=0,965$ ) do que para os alunos moram na mesma residência do agregado ( $M=1,392$  e  $DP=0,953$ ). Na dimensão Eficácia Profissional, os alunos que têm maior nível são os que vivem na morada oficial do seu agregado ( $M=3,657$  e  $DP=0,786$ ) relativamente aos alunos deslocados dessa morada oficial ( $M=3,544$  e  $DP=0,849$ ).

Na Tabela 4.4., para a dimensão Exaustão Emocional os níveis de *Burnout* são inferiores para estudantes que são trabalhadores-estudantes ( $M=2,764$  e  $DP=0,814$ ) em relação aos alunos que não tem um trabalho complementar ( $M=2,865$  e  $DP=1,039$ ). O mesmo acontece na Descrença, para trabalhadores-estudantes ( $M=1,318$  e  $DP=1,096$ ) e não trabalhador-estudante ( $M=1,557$  e  $DP=0,953$ ). Ao nível da Eficácia Profissional os estudantes que tem um trabalho complementar aos estudos apresentam valores mais altos ( $M=3,743$  e  $DP=0,751$ ) em relação aos não trabalhadores-estudantes ( $M=3,558$  e  $DP=0,840$ ).

A relação entre os níveis de dimensão de *Burnout* e os estudantes que beneficiam de bolsa de estudo estão expostos na Tabela 4.4. Em relação à Exaustão Emocional são os alunos que beneficiam de bolsa de estudo que apresentam valores mais altos ( $M=3,033$  e  $DP=0,977$ ) em comparação com o alunos que não recebem esse apoio social ( $M=2,712$  e  $DP=1,043$ ). A Descrença apresenta também valores mais altos para estudantes com bolsa de estudo ( $M=1,582$  e  $DP=1,027$ ) do que para os alunos que não recebem ( $M=1,506$  e  $DP=0,912$ ). Embora sejam os alunos com bolsa de estudo que sintam mais esgotados Emocionalmente é também esse grupo que atinge valores mais altos de Eficácia Profissional ( $M=3,612$  e  $DP=0,862$ ) face ao grupo de alunos que não recebe bolsa de estudo ( $M=3,539$  e  $DP=0,813$ ).

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

Na Tabela 4.4., são ainda apresentados os valores das médias de cada dimensão de *Burnout* para a situação de emprego dos pais dos estudantes. Na Exaustão Emocional são os alunos com pais desempregados ( $M=3,194$  e  $DP=0,949$ ) que apresentam valores mais altos desta dimensão em relação aos alunos que não passam atualmente por esta situação ( $M=2,766$  e  $DP=1,026$ ). A Descrença dos alunos é maior para alunos que não têm pais em situações atuais de desemprego ( $M=1,561$  e  $DP=1,001$ ) em relação alunos com pais desempregados ( $M=1,461$  e  $DP=0,811$ ). Na Eficácia Profissional as médias são muito equitativas, quer para alunos com pais desempregados ( $M=3,552$  e  $DP=0,962$ ) ou para alunos sem pais desempregados ( $M=3,577$  e  $DP=0,798$ ).

Tabela 4.4. - Níveis das dimensões de *Burnout* em função das variáveis demográficas;

Variáveis Demográficas		Frequência Relativa (%)	Exaustão Emocional (média ± DP)	Descrença (media ± DP)	Eficácia Profissional (média ± DP)
Género	Masculino	25,3	2,826 ± 1,235	1,401 ± 1,105	3,715 ± 0,888
	Feminino	74,7	2,868 ± 0,946	1,587 ± 0,909	3,524 ± 0,812
Morada Oficial	Sim	24,7	2,917 ± 1,040	1,589 ± 0,965	3,657 ± 0,786
	Não	75,3	2,676 ± 0,958	1,392 ± 0,953	3,544 ± 0,849
Trabalhador estudante	Sim	7,3	2,764 ± 0,814	1,318 ± 1,096	3,743 ± 0,751
	Não	92,7	2,865 ± 1,096	1,557 ± 0,953	3,558 ± 0,840
Bolsa de Estudo	Sim	44,7	3,033 ± 0,977	1,582 ± 1,027	3,612 ± 0,862
	Não	55,3	2,712 ± 1,043	1,506 ± 0,912	3,539 ± 0,813
Pais desempregados	Sim	21,3	3,194 ± 0,949	1,461 ± 0,811	3,552 ± 0,962
	Não	78,7	2,766 ± 1,026	1,561 ± 1,001	3,577 ± 0,798

Começou-se por comparar os resultados nas três dimensões entre os grupos, segundo as variáveis apresentadas na Tabela 4.4. e as variáveis em estudo (dimensões da escala de *Burnout*). Estas são variáveis ordinais e todos os fatores segundo os quais a amostra foi estratificada, apresentam dois grupos. Para estas características o teste mais indicado para procurar diferenças entre os grupos é o teste Mann-Whitney.

Para o fator género, verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas nos três níveis de dimensões de *Burnout* entre os estudantes do género masculino e os estudantes do género feminino (Exaustão Emocional ( $p=0,674$ ), Descrença ( $p=0,238$ ) e Eficácia Profissional ( $p=0,112$ )) (Tabela 4.4.).

Para o fator morada oficial, os alunos que habitam com o agregado familiar no período lectivo e os alunos que não habitam com o agregado familiar durante o período lectivo, as diferenças dos níveis de todas as dimensões de *Burnout* não são significativas (Exaustão Emocional ( $p=0,277$ ), Descrença ( $p=0,125$ ) e Eficácia Profissional ( $p=0,369$ )) (Tabela 4.4.).

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

Para o fator trabalhador estudante, entre os alunos que são trabalhadores-estudantes e os que não são trabalhadores-estudantes, em todas as dimensões de *Burnout*, Exaustão Emocional ( $p=0,859$ ), Descrença ( $p=0,498$ ) e Eficácia Profissional ( $p=0,534$ ) verifica-se que as diferenças não têm significado estatístico (Tabela 4.4.).

No que respeita ao fator bolsa de estudo a diferença entre os alunos que beneficiarem de uma bolsa de estudo e os que não beneficiam deste apoio social, indica que nas dimensões Descrença ( $p=0,908$ ) e Eficácia Profissional ( $p=0,769$ ) não são estatisticamente diferentes, no entanto para a dimensão Exaustão Emocional ( $p=0,041$ ) pode-se afirmar com 95% de confiança, que existe uma diferença nas médias entre os alunos que recebem bolsa de estudo e os alunos que não recebem este apoio. A Figura 4.12. ilustra graficamente esta situação.

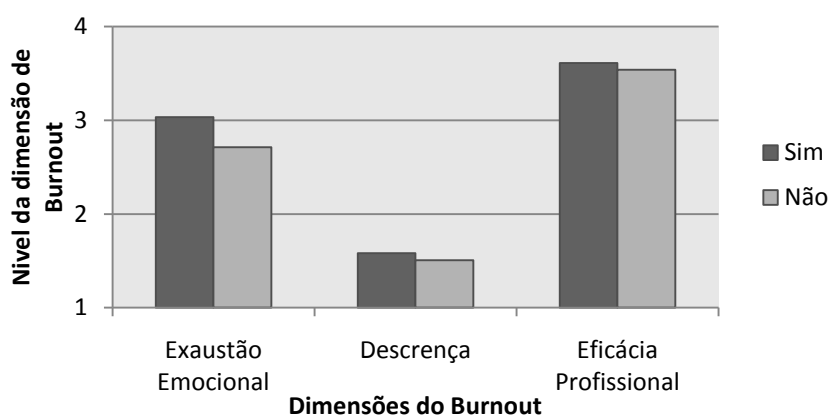


Figura 4.12. - Distribuição do nível das dimensões de *Burnout* (1 - Quase nunca a 4 - Bastantes vezes) em função da variável “bolsa de estudo” (Sim - Beneficia de bolsa de estudo e Não - Não beneficia de bolsa de estudo);

Para o fator “pais desempregados” (Figura 4.13.), a Descrença ( $p=0,677$ ) e Eficácia Profissional ( $p=0,867$ ) apresentam médias estatisticamente semelhantes. A dimensão Exaustão Emocional ( $p=0,017$ ) apresenta diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos de estudantes (estudantes que têm um ou os dois pais desempregados ou os estudantes que não têm nenhum dos pais em situação atual de desemprego).

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

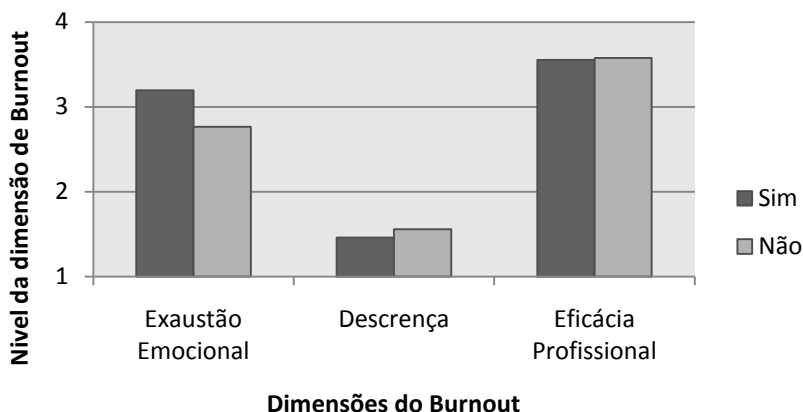


Figura 4.13. - Distribuição do nível das dimensões de *Burnout* (1 - Quase nunca a 4 - Bastantes vezes) em função de ter os pais em situação de desemprego (Sim - Têm 1 ou os 2 pais desempregados e Não - Não têm os pais desempregados);

Das variáveis académicas em estudo que apresentam diferenças estatisticamente significativas a variável “Bolsa de estudo” não apresenta correlações de Pearson com significância estatística (Tabela 4.5.).

A correlação de Pearson revela um valor significativo, fraco e negativo entre a Exaustão Emocional e os estudantes terem os pais em situação de desemprego ( $R=-0,172$ ;  $p=0,035$ ), ou seja existe uma tendência para que os estudantes com um ou os dois pais desempregados desenvolverem um nível mais elevado de Exaustão Emocional (Tabela 4.5.).

Tabela 4.5. - Correlações das dimensões de *Burnout* e as variáveis demográficas com diferenças significativas (R - Correlação de Pearson,  $p$  - Coeficiente de correlação de Pearson);

Variáveis Demográficas	Coeficiente de Pearson	Exaustão Emocional	Descrença	Eficácia Profissional
Bolsa de Estudo	R	-0,155	-0,039	-0,043
	$p$	0,059	0,632	0,601
Pais desempregados	R	-0,172	0,043	0,013
	$p$	0,035	0,602	0,877

#### 4.6. Análise segundo variáveis académicas

Na Tabela 4.6., estão apresentados os resultados dos níveis de *Burnout* segundo as diversas variáveis académicas que foram controladas neste estudo.

No que respeita ao ano lectivo, a única dimensão com valores aproximadamente iguais, 1º ano ( $M=2,771$  e  $DP=0,121$ ), 2º ano ( $M=2,925$  e  $DP=0,200$ ) e 3º ano ( $M=2,966$  e  $DP=0,133$ ) é a Exaustão Emocional, com um aumento, embora mínimo, com a progressão no curso. Para a Descrença, o valor máximo está no 3º ano ( $M=1,867$  e  $DP=0,178$ ), seguindo-se o 1º ano ( $M=1,490$  e  $DP=0,105$ ) e por último com um valor mínimo de Descrença o 2º ano ( $M=1,242$  e  $DP=0,121$ ). A Eficácia Profissional apresentada pelos alunos do 2º ano ( $M=3,869$  e  $DP=0,154$ ) é mais alta que a apresentada pelos alunos do 1º ano ( $M=3,430$  e  $DP=0,091$ ) e pelos alunos do 3º ano ( $M=3,605$  e  $DP=0,128$ ) (Tabela 4.6.).

Para a variável “Número de repetências”, verifica-se que na dimensão Exaustão Emocional são os alunos que tem uma repetência que apresentam valores mais altos ( $M=2,980$  e  $DP=0,107$ ) em comparação com os alunos que apresentam duas ou mais repetências que apresentam valores mais baixos ( $M=2,180$  e  $DP=0,288$ ). A Descrença apresenta valores mais baixos para alunos que não apresentam repetências ( $M=1,392$  e  $DP=0,116$ ) enquanto os mais descrentes são os alunos com uma repetência ( $M=1,669$  e  $DP=0,107$ ). Os níveis de Eficácia Profissional são aproximadamente equitativos e os alunos com uma repetência apresenta o nível mais baixo ( $M=3,563$  e  $DP=0,097$ ) e os estudantes com duas ou mais repetências apresentam níveis maiores ( $M=3,599$  e  $DP=0,188$ ) (Tabela 4.6.).

Em relação ao volume de trabalho, na dimensão Exaustão Emocional, os alunos com maior nível são aqueles que tiveram um volume trabalho inferior ao estipulado como norma (30 ECTS) no semestre anterior ( $M=2,920$  e  $DP=0,190$ ) enquanto os alunos com nível mais baixo frequentaram 5 unidades curriculares (correspondendo a 30 ECTS) ( $M=2,826$  e  $DP=0,123$ ). Os alunos menos descrentes em relação ao curso tinham um volume de trabalho normal ( $M=1,394$  e  $DP=0,099$ ) e os mais descrentes tinham um volume de trabalho inferior à norma ( $M=2,060$  e  $DP=0,228$ ). Por fim, na variável Eficácia Profissional os estudantes com níveis mais altos tiveram um volume de trabalho normal ( $M=3,638$  e  $DP=0,093$ ) e os alunos com menor Eficácia Profissional são os estudantes com volume inferior à norma ( $M=3,487$  e  $DP=0,150$ ) (Tabela 4.6.).

Relativamente ao nível de aproveitamento escolar os estudantes que têm o maior nível de Exaustão Emocional apresentam-se sem aproveitamento escolar ( $M=2,903$  e  $DP=0,221$ ) e os estudantes com o nível mais baixo de Exaustão Emocional são os que têm um aproveitamento escolar mínimo ( $M=2,803$  e  $DP=0,115$ ). A Descrença apresenta-se maior para estudantes sem aproveitamento escolar ( $M=1,826$  e  $DP=0,205$ ) e menor para estudantes com aproveitamento escolar total ( $M=1,288$  e  $DP=0,103$ ). Na Eficácia Profissional os níveis mais baixos estão para os alunos sem aproveitamento escolar ( $M=3,126$  e  $DP=0,125$ ) e os maiores estão para alunos com aproveitamento escolar total ( $M=3,843$  e  $DP=0,096$ ) (Tabela 4.6.).

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

Tabela 4.6. - Distribuição dos níveis de *Burnout* segundo variáveis académicas;

Variável académica		Frequência Relativa (%)	Exaustão Emocional (média ± DP)	Descrença (média ± DP)	Eficácia Profissional (média ± DP)
Ano lectivo	1º	51,3	2,771 ± 0,121	1,490 ± 0,105	3,430 ± 0,091
	2º	21,4	2,925 ± 0,200	1,242 ± 0,121	3,869 ± 0,154
	3º	27,3	2,966 ± 0,133	1,867 ± 0,178	3,605 ± 0,128
Número de repetências	0	40,0	2,807 ± 0,141	1,392 ± 0,116	3,579 ± 0,108
	1	53,3	2,980 ± 0,107	1,669 ± 0,107	3,563 ± 0,097
	≥ 2	6,7	2,180 ± 0,288	1,400 ± 0,414	3,599 ± 0,188
Volume de trabalho no semestre anterior	Inferior á norma	16,7	2,920 ± 0,190	2,060 ± 0,228	3,487 ± 0,150
	Normal	52,0	2,826 ± 0,123	1,394 ± 0,099	3,638 ± 0,093
	Superior á norma	31,3	2,877 ± 0,142	1,505 ± 0,135	3,507 ± 0,131
Nível de Aproveitamento escolar	Sem aproveitamento	22,0	2,903 ± 0,221	1,826 ± 0,205	3,126 ± 0,125
	Aproveitamento mínimo	42,7	2,803 ± 0,115	1,602 ± 0,120	3,578 ± 0,113
	Aproveitamento total	35,3	2,894 ± 0,135	1,288 ± 0,103	3,843 ± 0,096

Compararam-se os grupos (para cada variável académica) de modo a procurar diferenças entre as amostras. Sempre que a variável dividiu a amostra em dois grupos, aplicou-se o teste de Mann-Whitney e quando a variável estratificou a amostra inicial em mais que dois grupos, aplicou-se o teste de Kruskal-Wallis.

Para a variável “Ano lectivo” estudou-se a significância das diferenças do nível das dimensões de *Burnout* entre o grupo de estudantes do 1º ano, do 2º ano e do 3º ano. Para a dimensão Exaustão Emocional não existem diferenças significativas nos níveis desta dimensão entre os diferentes anos lectivos ( $p=0,377$ ), enquanto a dimensão Descrença ( $p=0,043$ ) e a dimensão Eficácia Profissional ( $p=0,031$ ) apresentam diferenças estatisticamente significativas entre as médias nos diferentes anos. De acordo com o teste de Dunn a comparação entre médias para a dimensão Descrença o 2º ano e 3º ano ( $p=0,011$ ) apresenta uma diferença estatisticamente significativa e na dimensão Eficácia Profissional existe diferença estatisticamente significativa entre o 1º ano e o 2º ano ( $p=0,023$ ) (Figura 4.14.).

“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

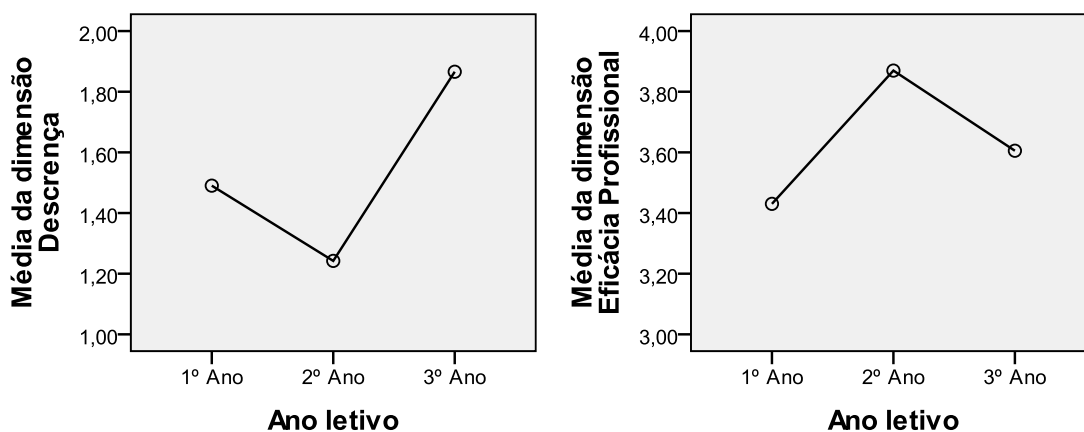


Figura 4.14. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Descrença (Esquerda; 1 - quase nunca a 2 - algumas vezes) e para a dimensão Eficácia Profissional (Direita; 3 - Regularmente a 4 - Bastantes vezes) em função dos diferentes anos lectivos;

As diferenças entre as dimensões de *Burnout* e o número de repetências dos estudantes na licenciatura podem ser zero, uma e superior ou igual a duas. A Exaustão Emocional ( $p=0,044$ ) apresenta valores com diferença significativamente estatística. Na dimensão Descrença ( $p=0,162$ ) e dimensão Eficácia Profissional ( $p=0,960$ ) pode-se concluir que não apresentam diferenças estatisticamente significativas nesta variável (Figura 4.15.). Para a Exaustão Emocional as diferenças estatisticamente significativas estão entre os alunos com “uma repetência” e os alunos com “2 ou mais repetências” ( $p=0,029$ ).

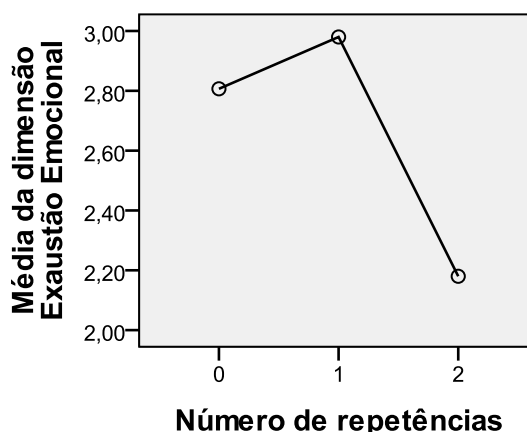


Figura 4.15. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Exaustão Emocional (2 - Algumas vezes a 3 - Regularmente) em função do número de repetências (0 - Nenhuma repetência, 1 - Uma repetência e 2 - Duas ou mais repetências);

Analisou-se a significância da diferença entre as dimensões de *Burnout* e o volume de trabalho no semestre anterior ser inferior à norma, normal e superior à norma (Figura 4.16.). Para a dimensão Exaustão Emocional ( $p=0,828$ ) e dimensão Eficácia Profissional ( $p=0,427$ ) as diferenças não são estatisticamente significativas. No entanto a variável Descrença ( $p=0,026$ )

“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

não apresenta igualdade nas médias entre as diferentes categorias da variável em estudo. O teste de Dunn indica que existem diferenças estatisticamente significativas para a variável Descrença entre o grupo de alunos “inferior à norma” e o grupo de alunos “superior à norma” ( $p=0,034$ ) e entre o grupo de alunos “inferior à norma” e o grupo de alunos “normal” ( $p=0,004$ ).

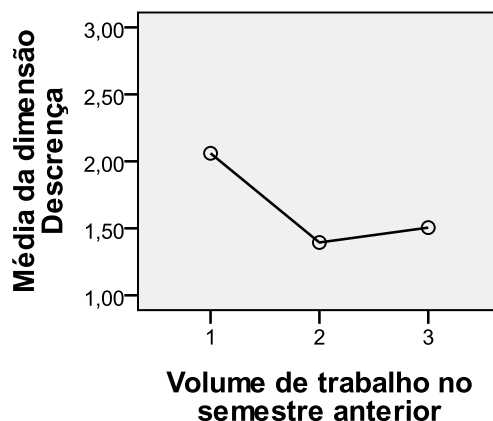


Figura 4.16. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Descrença (1 - Quase nunca a 3 - Regularmente) em função do volume de trabalho no semestre anterior (1 - Inferior à norma, 2 - Normal e 3 - Superior à norma);

Analisando a significância da diferença entre as dimensões de *Burnout* e o nível de aproveitamento escolar ser classificado de sem aproveitamento, aproveitamento mínimo e aproveitamento total. A dimensão Exaustão Emocional ( $p=0,858$ ) e a dimensão Descrença ( $p=0,069$ ) apresentam médias cujas diferenças não são estatisticamente significativas. No entanto a dimensão Eficácia Profissional ( $p<0,000$ ) apresenta valores cujas diferenças são estatisticamente significativas (Figura 4.17.). Utilizando o teste de Dunn observa-se que entre o grupo “sem aproveitamento” e o grupo “aproveitamento mínimo” ( $p=0,016$ ) e entre o grupo “sem aproveitamento” e o grupo “aproveitamento total” ( $p<0,000$ ) existem diferenças estatisticamente significativas na variável Eficácia Profissional.

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

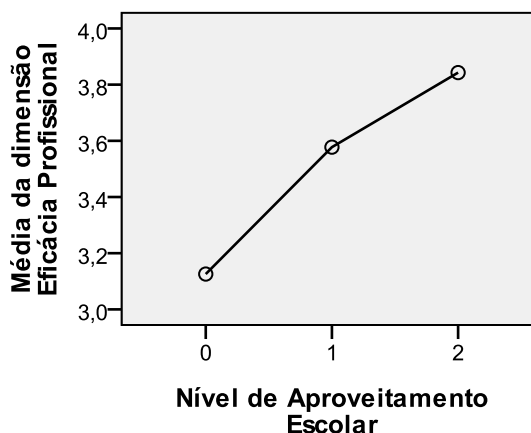


Figura 4.17. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Eficácia Profissional (3 - Regularmente a 4 - Bastantes vezes) em função do nível de aproveitamento escolar dos estudantes (0 - Sem aproveitamento, 1 - Aproveitamento mínimo e 2 - Aproveitamento total);

Em relação à variável “possuir outra licenciatura” a dimensão da amostra não permite que se realize a análise uma vez que apenas um aluno possui outra licenciatura.

As variáveis “Ano lectivo”, “Número de repetências” e “Volume de trabalho no semestre anterior” não apresentam correlações estatisticamente significativas nas três dimensões de *Burnout* (Tabela 4.7.).

Observou-se a existência de uma correlação estatisticamente significativa, moderada e positiva entre o nível de aproveitamento escolar e a Eficácia Profissional ( $R= 0,313$  e  $p<0,000$ ), ou seja quanto melhor for o aproveitamento escolar do aluno maior será a Eficácia Profissional. Existe também uma correlação estatisticamente significativa, fraca e negativa entre o nível de aproveitamento escolar e a Descrença ( $R=-0,213$  e  $p=0,009$ ) indicando que quanto maior é o nível de aproveitamento do aluno menor é a Descrença com os seus estudos (Tabela 4.7.).

Tabela 4.7. - Correlações das dimensões de *Burnout* e as variáveis académicas com diferenças significativas (R - Correlação de Pearson, p - Coeficiente de correlação de Pearson);

Variáveis Académicas	Coeficiente de Pearson	Exaustão Emocional	Descrença	Eficácia Profissional
Ano lectivo	R	0,085	0,140	0,115
	p	0,303	0,088	0,160
Número de repetências	R	-0,041	0,087	-0,003
	p	0,619	0,287	0,974
Volume de trabalho no semestre anterior	R	-0,006	-0,150	-0,011
	p	0,938	0,067	0,894
Nível de Aproveitamento escolar	R	0,004	-0,213	0,313
	p	0,961	0,009	0,000

#### 4.7. Análise segundo variáveis psicossociais

Neste ponto é explorada a relação entre os níveis das dimensões de *Burnout* e variáveis psicossociais controladas mediante o questionário em anexo (ver anexo I). Começamos por abordar as quatro variáveis psicossociais de resposta dicotómica (sim/não).

De acordo com a Tabela 4.8., na Exaustão Emocional os alunos com maior nível nesta dimensão afirmam terem mais dificuldade em dormir ( $M=3,167$  e  $DP=1,006$ ) em comparação com os alunos que não tem dificuldades em dormir ( $M=2,651$  e  $DP=0,987$ ). Em relação à Descrença, os alunos mais descrentes em relação ao curso são os que têm mais dificuldade em dormir durante o semestre ( $M=1,725$  e  $DP=1,042$ ) relativamente aos alunos que não tem essa dificuldade ( $M=1,417$  e  $DP=0,890$ ). Relativamente à Eficácia Profissional ocorre que os alunos sem dificuldades em dormir apresentam um nível maior ( $M=2,587$  e  $DP=0,780$ ) em relação aos alunos com dificuldades em dormir ( $M=3,549$  e  $DP=0,913$ ).

Na Tabela 4.8. são apresentados os valores descritivos do nível da dimensão de *Burnout* pelos estudantes que praticam desporto e os que não praticam desporto durante o período lectivo. Para a Exaustão Emocional a média dos que praticam desporto ( $M=2,862$  e  $DP=1,143$ ) é aproximadamente igual à média dos que não praticam desporto ( $M=2,856$  e  $DP=0,983$ ). Em relação à Descrença, apresenta-se como a dimensão com níveis mais reduzidos, quer para quem pratica desporto ( $M=1,519$  e  $DP=1,183$ ) ou para quem não pratique ( $M=1,547$  e  $DP=0,878$ ). A última dimensão, Eficácia Profissional, apresenta valores similares em quem pratique desporto ( $M=3,538$  e  $DP=0,814$ ) e não pratica qualquer atividade desportiva ao longo do período lectivo ( $M=3,584$  e  $DP=0,843$ ).

Relativamente à diferença de níveis das dimensões de *Burnout* e a prática de uma atividade cultural, a Exaustão Emocional tem um nível superior nos estudantes que não têm uma atividade cultural ( $M=2,884$  e  $DP=1,000$ ) em relação aos alunos que têm essa atividade ( $M=2,745$  e  $DP=1,121$ ). Na Tabela 4.8., a Descrença apresenta-se maior também nos alunos que não têm nenhuma atividade cultural ( $M=1,570$  e  $DP=0,999$ ) em comparação com os alunos que têm uma atividade cultural ( $M=1,414$  e  $DP=0,794$ ). Na Eficácia Profissional contrariamente às outras duas dimensões, os alunos que praticam atividades culturais ( $M=3,620$  e  $DP=0,896$ ) têm um nível de Eficácia Profissional maior, relativamente aos alunos que não praticam a mesma ( $M=3,560$  e  $DP=0,821$ ).

Aos alunos foi perguntado se têm alguma atividade relacionada com serviços de voluntariado e como se pode verificar na Tabela 4.8. os alunos com prática em voluntariado representam apenas 7,3% da amostra pelo que não existem condições para analisar esta variável.

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

Tabela 4.8. - Distribuição dos níveis das dimensões de *Burnout* em função das variáveis psicossociais qualitativas;

Variáveis psicossociais qualitativas		Frequência Relativa (%)	Exaustão Emocional (média ± DP)	Descrença (media ± DP)	Eficácia Profissional (média ± DP)
Dificuldades em dormir	Sim	40,0	3,167 ± 1,006	1,725 ± 1,042	3,549 ± 0,913
	Não	60,0	2,651 ± 0,987	1,417 ± 0,890	2,587 ± 0,780
Pratica desporto	Sim	26,0	2,862 ± 1,143	1,519 ± 1,183	3,538 ± 0,814
	Não	74,0	2,856 ± 0,983	1,547 ± 0,878	3,584 ± 0,843
Pratica uma atividade cultural	Sim	19,3	2,745 ± 1,121	1,414 ± 0,794	3,620 ± 0,896
	Não	80,7	2,884 ± 1,000	1,570 ± 0,999	3,560 ± 0,821
Pratica um serviço de voluntariado	Sim	7,3	2,855 ± 0,947	1,750 ± 1,523	3,500 ± 0,764
	Não	92,7	2,857 ± 1,032	1,523 ± 0,909	3,578 ± 0,841

Estudaram-se as diferenças nas dimensões de *Burnout* entre os alunos que tem dificuldades em dormir e os alunos que não tem dificuldades em dormir. Ao utilizar o teste Mann-Whitney observou-se que a dimensão Descrença ( $p=0,051$ ) e Eficácia Profissional ( $p=0,540$ ) não apresentam diferenças estatisticamente significativas entre as médias dos dois grupos analisados. Para a Exaustão Emocional ( $p=0,002$ ) pode-se afirmar que as diferenças entre a média do grupo de estudantes com dificuldades em dormir e a média do grupo de estudantes que não tem dificuldades em dormir durante o período lectivo são estatisticamente significativas. Estes resultados podem ser observados na Figura 4.18.

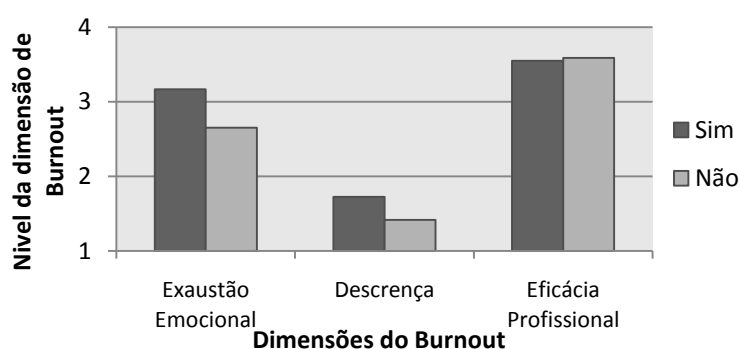


Figura 4.18. - Distribuição do nível das dimensões de *Burnout* (1 - Quase nunca a 4 - Bastantes vezes) em função das dificuldades em dormir (Sim - Representa que o aluno sente dificuldades em dormir e Não - Representa que o aluno não sente dificuldade em dormir durante o período lectivo);

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

As diferenças nas dimensões de *Burnout* entre os alunos que praticam desporto e os alunos que não praticam desporto durante o período lectivo, nas dimensões Exaustão Emocional ( $p=0,962$ ), Descrença ( $p=0,051$ ) e Eficácia Profissional ( $p=0,540$ ) não são estatisticamente significativas.

Em relação aos alunos que praticam alguma atividade cultural face aos que não tem participação em atividades culturais, conclui-se que as diferenças na Exaustão Emocional ( $p=0,448$ ), Descrença ( $p=0,587$ ) e Eficácia Profissional ( $p=0,843$ ) não são estatisticamente significativas.

Segue-se a apresentação dos resultados para as variáveis psicossociais quantitativas. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os níveis das dimensões de *Burnout* e a avaliação por parte dos estudantes da sua relação com os colegas e da sua vida afetiva.

Nas seguintes comparações, o nível das afirmações categoriza-se como péssima (grupo 1), má (grupo 2), normal (grupo 3), boa (grupo 4) e excelente (grupo 5).

Na Tabela 4.9. são apresentados os dados referentes aos níveis das dimensões de *Burnout* segundo a satisfação com o curso e segundo as expectativas com o 1º emprego. Em relação à satisfação com o curso os estudantes que avaliam como boa ( $M=2,858$  e  $DP=0,114$ ) têm o nível menor de Exaustão Emocional em relação aos estudantes que classificam como normal ( $M=2,867$  e  $DP=0,143$ ). A Descrença apresenta-se maior para estudantes que classificam a satisfação com o curso como normal ( $M=1,931$  e  $DP=0,123$ ) e menor quando classificam como boa ( $M=1,325$  e  $DP=0,096$ ). Na Eficácia Profissional os valores mais baixos são para alunos que classificam a sua satisfação com o curso normal ( $M=3,189$  e  $DP=0,105$ ) e aumenta para alunos que classificam de boa ( $M=3,785$  e  $DP=0,085$ ). Os restantes grupos não foram incluídos na análise por terem reduzido número de participantes.

Relativamente às expectativas com o 1º emprego, os estudantes que têm o maior nível de Exaustão Emocional consideram-nas como boa ( $M=3,037$  e  $DP=0,175$ ) e os estudantes com um nível inferior de Exaustão Emocional considera-as como normal ( $M=2,700$  e  $DP=0,109$ ). A Descrença apresenta-se maior para estudantes que classificam as suas expectativas com o 1º emprego como más ( $M=1,670$  e  $DP=0,159$ ) e menor quando classificam como boa ( $M=1,471$  e  $DP=0,178$ ). Na Eficácia Profissional os níveis inferiores são para estudantes que classificam as suas expectativas com o 1º emprego de normais ( $M=3,417$  e  $DP=0,097$ ) e o nível de maior Eficácia Profissional está para os que classificam de boa ( $M=3,883$  e  $DP=0,123$ ) (Tabela 4.9.).

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

Tabela 4.9. - Distribuição dos níveis das dimensões de *Burnout* em função das variáveis psicossociais “Satisfação com o curso” e “Expectativas com o 1º emprego”;

Variáveis psicossociais quantitativas		Frequência Relativa (%)	Exaustão Emocional (média ± DP)	Descrença (media ± DP)	Eficácia Profissional (média ± DP)
Satisfação com o curso	Normal	34,0	2,867 ± 0,143	1,931 ± 0,123	3,189 ± 0,105
	Boa	55,3	2,858 ± 0,114	1,325 ± 0,096	3,785 ± 0,085
Expectativas com o 1º emprego	Má	16,7	2,912 ± 0,194	1,670 ± 0,159	3,439 ± 0,138
	Normal	50,6	2,700 ± 0,109	1,566 ± 0,100	3,417 ± 0,097
	Boa	28,7	3,037 ± 0,175	1,471 ± 0,178	3,883 ± 0,123

Procuram-se diferenças no nível das dimensões de *Burnout* entre as diferentes avaliações da satisfação com o curso. Nesta comparação o grupo 1, 2 e 5 não são suscetíveis de avaliação por terem reduzido número de elementos. Para a dimensão Exaustão Emocional ( $p=0,905$ ) não existe diferença significativa entre os grupos que avaliam a satisfação com curso. No entanto a Descrença ( $p<0,000$ ) e Eficácia Profissional ( $p<0,000$ ) apresentam diferenças estatisticamente significativas (Figura 4.19.).

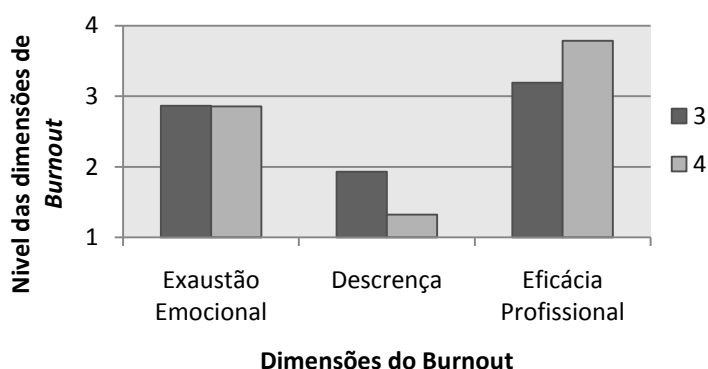


Figura 4.19. - Distribuição do nível das dimensões de *Burnout* (1 - Quase nunca a 4 - Bastantes vezes) e o nível de satisfação com o curso (3 - Normal e 4 - Boa);

Na Figura 4.20. está apresentado graficamente os valores médios das diferentes dimensões de *Burnout*, segundo as expectativas com o 1º emprego. O grupo 1 e 5 não foram incluídos na análise por não apresentarem elementos suficientes. Para a dimensão Exaustão Emocional ( $p=0,126$ ) e dimensão Descrença ( $p=0,297$ ) não existem diferenças significativas nas médias dos grupos. No entanto a dimensão Eficácia Profissional ( $p=0,008$ ) apresenta diferenças estatisticamente significativas. O teste de Dunn indica que existe diferença estatisticamente significativa entre os grupos “Má” e “Boa” ( $p=0,080$ ) e os grupos “Normal” e “Boa” ( $p=0,019$ ).

“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

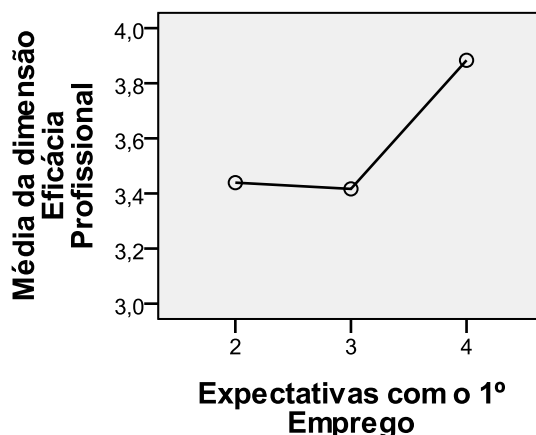


Figura 4.20. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Eficácia Profissional (3 - Regularmente a 4- Bastantes vezes) e o nível de expectativas em relação ao 1º emprego (2 - Má, 3 - Normal e 4 - Boa);

Na Tabela 4.10. são apresentados os dados das dimensões de *Burnout* segundo a avaliação dos estudantes sobre a sua relação com os seus familiares, as relações de amizade e vida social e a sua vida afetiva.

Para a relação dos estudantes com os seus familiares, os que avaliam como boa ( $M=3,042$  e  $DP=0,113$ ) têm o nível maior de Exaustão Emocional, enquanto os estudantes que classificam como excelente ( $M=2,711$  e  $DP=0,120$ ) apresentam menores valores de Exaustão Emocional. A Descrença apresenta-se maior para estudantes que classificam as suas relações com os familiares de boa ( $M=1,706$  e  $DP=0,115$ ) e menor quando classificam como excelente ( $M=1,392$  e  $DP=0,109$ ). Na Eficácia Profissional os valores mais baixos são para alunos que classificam as suas relações com a família de boa ( $M=3,422$  e  $DP=0,105$ ) e a Eficácia Profissional aumenta para alunos que classificam de excelente ( $M=3,694$  e  $DP=0,091$ ) as suas relações com a família (Tabela 4.10.).

Segundo as relações de amizade e vida social, o maior nível de Exaustão Emocional está para os estudantes que classificam essa relação de normal ( $M=2,988$  e  $DP=0,217$ ) e o nível menor de Descrença está para os estudantes que classificam essa relação de excelente ( $M=2,852$  e  $DP=0,166$ ). Em relação à Descrença os alunos que classificam de normal ( $M=2,078$  e  $DP=0,154$ ) têm um nível maior, enquanto os alunos que classificam de excelente ( $M=1,288$  e  $DP=0,127$ ) tem um nível menor de Descrença. Ainda na Tabela 4.10., pode-se ver que são os alunos que classificam de normal ( $M=3,041$  e  $DP=0,185$ ) que tem valores de Eficácia Profissional menores, enquanto os estudantes que afirmam terem uma relações excelentes ( $M=3,731$  e  $DP=0,128$ ) de amizade e vida social têm um nível maior de Eficácia Profissional.

Relativamente à diferença de níveis das dimensões de *Burnout* e a auto-avaliação dos estudantes em relação à sua auto-estima, a Exaustão Emocional tem um nível superior nos estudantes que a classificam de excelente ( $M=3,326$  e  $DP=0,292$ ), sendo os alunos que a consideram boa ( $M=2,707$  e  $DP=0,126$ ) os menos desgastados. A dimensão Descrença

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

apresenta-se maior nos alunos que classificam a sua auto-estima de normal ( $M=1,581$  e  $DP=0,119$ ) em comparação com os alunos que a classificam de boa ( $M=1,342$  e  $DP=0,104$ ) que tem um nível menor de auto-estima. Na Eficácia Profissional contrariamente às outras duas dimensões, os alunos que avaliam a sua auto-estima de excelente ( $M=3,956$  e  $DP=0,197$ ) têm um nível de Eficácia Profissional maior, e os estudantes que analisam a sua auto-estima como normal ( $M=3,357$  e  $DP=0,109$ ) tem níveis inferiores (Tabela 4.10.).

Tabela 4.10. - Distribuição dos níveis das dimensões de *Burnout* em função das variáveis psicossociais “Relação com os seus familiares”, “Relações de amizade e vida social” e “Auto-estima”;

Variáveis psicossociais quantitativas		Frequência Relativa (%)	Exaustão Emocional (média ± DP)	Descrença (média ± DP)	Eficácia Profissional (média ± DP)
Relação com a sua família	Boa	41,4	3,042 ± 0,113	1,706 ± 0,115	3,422 ± 0,105
	Excelente	55,3	2,711 ± 0,120	1,392 ± 0,109	3,694 ± 0,091
Relações de amizade e vida social	Normal	10,7	2,988 ± 0,217	2,078 ± 0,154	3,041 ± 0,185
	Boa	58,6	2,836 ± 0,106	1,574 ± 0,109	3,585 ± 0,085
	Excelente	30,7	2,852 ± 0,166	1,288 ± 0,127	3,731 ± 0,128
Auto-estima	Normal	41,3	2,790 ± 0,118	1,581 ± 0,119	3,357 ± 0,109
	Boa	40,0	2,707 ± 0,126	1,342 ± 0,104	3,731 ± 0,095
	Excelente	12,7	3,326 ± 0,292	1,566 ± 0,266	3,956 ± 0,197

Entre as dimensões de *Burnout* e a relação com os seus familiares (Figura 4.21.), nos dois grupos (boa e excelente). O grupo 1, 2 e 3 não são incluídos na análise. Existe uma diferença estatisticamente significativa nas dimensões Exaustão Emocional ( $p=0,022$ ), Descrença ( $p=0,017$ ) e Eficácia Profissional ( $p=0,043$ ).

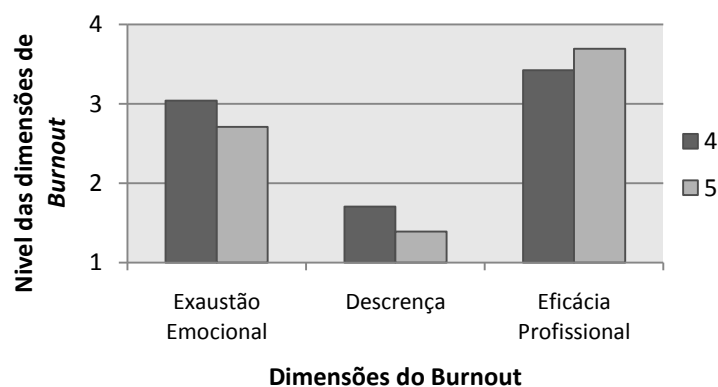


Figura 4.21. - Distribuição do nível das dimensões de *Burnout* (1 - Quase nunca a 4 - Bastantes vezes) em função da avaliação da relação com os seus familiares (4 - Boa e 5 - Excelente);

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

Para as avaliações dos estudantes relativas as relações de amizade e vida social, a amostra foi estratificada em três grupos: normal (grupo 3), boa (grupo 4) e excelente (grupo 5). Utilizando o teste Kruskal-Wallis para a Exaustão Emocional ( $p=0,757$ ), conclui-se que apresentam médias que não são estatisticamente diferentes. No entanto para a dimensão Descrença ( $p=0,003$ ) e para a Eficácia Profissional ( $p=0,021$ ) as diferenças entre os três grupos são estatisticamente significativas. A Figura 4.22. ilustra graficamente os valores médios. Na dimensão Descrença entre os grupos “normal” e “excelente” ( $p=0,009$ ) e na dimensão Eficácia Profissional entre os grupos “normal” e “boa” ( $p=0,025$ ) e os grupos “normal” e “excelente” ( $p=0,008$ ) existem diferenças estatisticamente significativas.

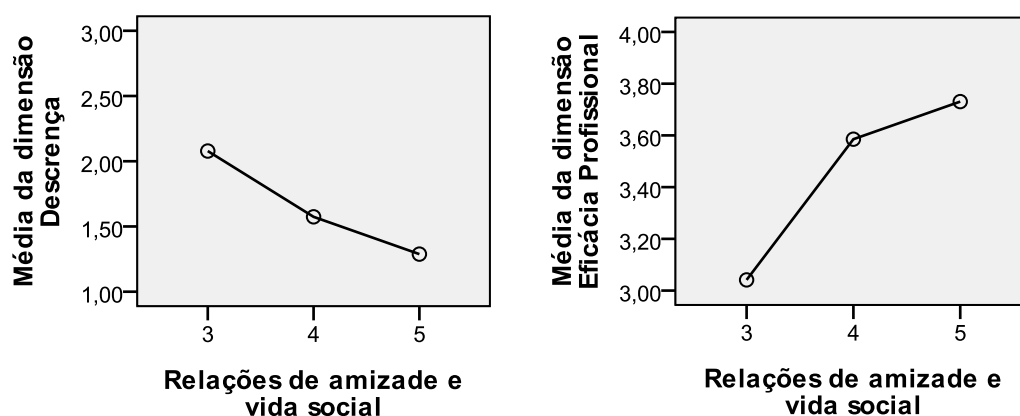


Figura 4.22. - Distribuição dos níveis de *Burnout* para a dimensão Descrença (1 - Quase nunca a 3 - Regularmente) e para a dimensão Eficácia Profissional (3 - Regularmente a 4 - Bastantes vezes) em função da avaliação das suas relações de amizade e vida social (3 - Normal, 4 - Boa e 5 - Excelente);

Entre as dimensões de *Burnout* e a auto-estima do estudante ser normal, boa e excelente. O grupo 1 e 2 não são incluídos na análise por não apresentarem elementos suficientes. A dimensão Exaustão Emocional ( $p=0,172$ ) e a dimensão Descrença ( $p=0,459$ ) não apresentam diferenças estatisticamente significativas. Na Eficácia Profissional ( $p=0,002$ ) existe uma diferença estatisticamente significativa (Figura 4.23.). O teste de Dunn indica que entre os grupos “normal” e “boa” ( $p=0,024$ ) e os grupos “normal” e “excelente” ( $p=0,010$ ) existem diferenças significativas.

“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

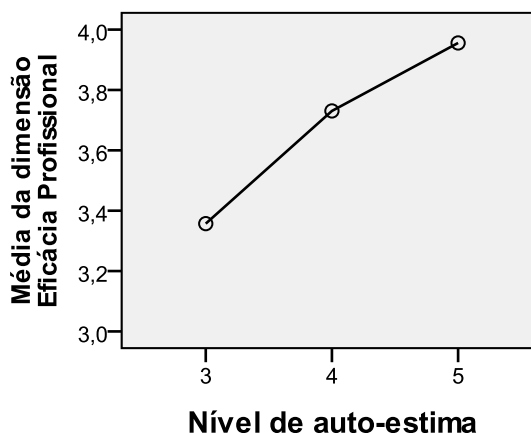


Figura 4.23. - Distribuição do nível da dimensão Eficácia Profissional de *Burnout* (3 - Regularmente a 4 - Bastantes vezes) em função do nível de auto-estima (3 - Normal, 4 - Boa e 5 - Excelente);

As correlações significativas entre as variáveis psicossociais e as dimensões de *Burnout* estão apresentadas na Tabela 4.11.:

Existe uma correlação significativa e negativa, embora fraca, entre a Exaustão Emocional e a dificuldade em dormir do estudante durante o período lectivo ( $R=-0,248$  e  $p=0,002$ ) indicando que quanto maior é a dificuldade em dormir durante o período de aulas mais alto se apresenta o nível de Exaustão Emocional na escala de *Burnout*.

Existe uma correlação significativa moderada e negativa entre a Descrença e o nível de satisfação com o curso do estudante ( $R=-0,421$  e  $p<0,000$ ) e uma correlação significativa moderada e positiva entre a Eficácia Profissional e o nível satisfação com o curso ( $R=0,346$  e  $p<0,000$ ). Sugerindo que quanto maior for o nível de satisfação com o curso menor será a Descrença com os seus estudos e maior será a sua Eficácia Profissional.

Existe uma correlação significativa fraca e negativa entre a Eficácia Profissional e o nível de expectativas com o 1º emprego ( $R=-0,214$  e  $p=0,009$ ). Indicando que quanto maior for o nível das expectativas com o 1º emprego menor será a sua Eficácia Profissional.

Existe uma correlação significativa fraca e negativa entre a Descrença e o nível das relações com a família ( $R=-0,178$  e  $p=0,030$ ). Indicando que quanto maior for o nível das relações com a família menor será a sua Descrença com o curso.

Existe uma correlação significativa fraca e negativa entre a Descrença e o nível de relações de amizade e vida social do estudante ( $R=-0,230$  e  $p=0,005$ ) e uma correlação significativa fraca e positiva entre a Eficácia Profissional e o nível de relações de amizade e vida social ( $R=0,208$  e  $p=0,011$ ). Sugerindo que quanto maior for o nível das relações de amizade e vida social do estudante maior será a sua Eficácia Profissional e menor será a Descrença com os seus estudos.

Existe uma correlação significativa fraca e negativa entre a Descrença e o nível de auto-estima do estudante ( $R=-0,176$  e  $p=0,031$ ) e uma correlação significativa moderada e positiva entre a Eficácia Profissional e o nível de auto-estima do estudante ( $R=0,275$  e  $p=0,001$ ).

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

Sugerindo que quanto maior for o nível de auto-estima do estudante maior será a sua Eficácia Profissional e menor será a Descrença com os seus estudos.

Tabela 4.11. - Correlações das dimensões de *Burnout* e as variáveis académicas com diferenças significativas (R - Correlação de Pearson, *p* - Coeficiente de correlação de Pearson);

Variáveis Académicas	Coeficiente de Pearson	Exaustão Emocional	Descrença	Eficácia Profissional
Dificuldades em dormir	R	-0,248	-0,157	0,022
	p	0,002	0,054	0,791
Satisfação com o curso	R	0,003	-0,421	0,346
	p	0,971	0,000	0,000
Expectativas com o 1º emprego	R	0,104	-0,098	0,214
	p	0,204	0,232	0,009
Relação com a sua família	R	-0,150	-0,178	0,157
	p	0,068	0,030	0,054
Relações de amizade e vida social	R	-0,025	-0,230	0,208
	p	0,763	0,005	0,011
Auto-estima	R	0,037	-0,176	0,275
	p	0,652	0,031	0,001

## Capítulo 5

### Discussão de resultados

Nos estudantes de Optometria da UBI podemos concluir que o nível geral de *Burnout* é baixo a moderado, e podemos afirmar que *Burnout* se verificou enquanto conceito multidimensional, tal como é conceptualizado por Maslach e avaliado pelo MBI-SS. Concluiu-se que os estudantes apresentam níveis moderados de Exaustão Emocional e Eficácia Profissional sendo estas as dimensões que mais preocupam.

O presente estudo mostra que existe uma correlação significativa entre todas dimensões, exceto entre a dimensão Exaustão Emocional e a dimensão Eficácia Profissional. Este facto também foi verificado num estudo sobre *Burnout* e a depressão no contexto de saúde ocupacional realizado em Portugal (8).

Ao analisar a dimensão da Exaustão Emocional, constatou-se que a sua média de 2,86 é relativamente mais próxima do valor teórico mínimo do que do máximo, existindo então níveis moderados a baixos de *Burnout* nesta dimensão. A Descrença apresenta uma média de 1,54 mais próxima do valor teórico mínimo e pressupondo, deste modo, baixos níveis de *Burnout* nesta dimensão. A Eficácia Profissional apresenta uma média de 3,57 com valores intermédios, pressupondo níveis moderados a altos de Eficácia Profissional.

No estudo realizado por Carlotto (82), também em estudantes do ensino superior na área da saúde, encontra-se um valor de 2,88 para a Exaustão Emocional, 1,40 de Descrença e 4,90 para a Eficácia Profissional sendo que estes estudantes apresentam desgaste emocional acima do normal e um alto valor de Eficácia Profissional. Os autores afirmam que este grupo apresenta risco de desenvolver *Burnout*. O estudo realizado em estudantes de fisioterapia por Schulke (77) apresenta para a sua amostra 3,38 de Exaustão Emocional, 1,64 de Descrença e 4,85 de Eficácia Profissional. Resultados semelhantes são observados num estudo de Borges e Carlotto em estudantes de enfermagem (81) na qual os estudantes apresentavam 2,81 de Exaustão Emocional, 1,73 de Descrença e 5,33 de Eficácia Profissional. No estudo realizado por Martínez e Pinto em estudantes portugueses e espanhóis (65) observa-se que a Exaustão Emocional têm um nível maior nos estudantes espanhóis com 3,31 para 2,61 nos estudantes portugueses, o mesmo acontece na Descrença com 2,04 nos espanhóis para 1,35 nos estudantes portugueses, sendo que na Eficácia Profissional os espanhóis têm um valor inferior de 3,72 em relação a 3,98 dos estudantes portugueses (Tabela 5.1.).

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

Tabela 5.1. - Resumo dos resultados do presente estudo e outros estudos realizados com o MBI-SS;

Autor /ano	Tamanho da amostra	Estudantes (área)	País	Dimensões de <i>Burnout</i>		
				Exaustão Emocional	Descrença	Eficácia Profissional
Carlotto, Nakamura e Câmara, 2006	514	Área da Saúde	Brasil	2,80	1,40	4,90
Schulke, Tarouco, Aloisio e Carlotto, 2010	101	Fisioterapia	Brasil	3,38	1,64	4,85
Borges e Carlotto, 2004	255	Enfermagem	Brasil	2,81	1,73	5,33
Martínez e Pinto, 2005	1368	Ciências e Tecnologias e Ciências Humanas e Sociais	Portugal	2,61	1,35	3,98
	620		Espanha	3,31	2,04	3,72
Presente estudo (2013)	150	Optometria	Portugal	2,86	1,54	3,57

Em relação à dimensão Exaustão Emocional, 61,9% dos participantes de optometria da UBI apresenta um nível moderado, 60,8% apresenta um nível baixo de Descrença no curso, e 57,3% apresenta um nível moderado de Eficácia Profissional.

Num estudo realizado em estudantes de medicina em 2012 no Brasil (80) a prevalência das dimensões de *Burnout* apresenta-se com 62,6% dos estudantes com nível alto de Exaustão Emocional, 47,4% com nível alto de Descrença no curso que frequentam e 60,2% com baixo nível de Eficácia Profissional, indicando uma forte presença de *Burnout* e uma expansão a nível global.

A literatura indica que, segundo o modelo processual de *Burnout* de Maslach, a Exaustão Emocional é a primeira dimensão a surgir no processo que conduz ao *Burnout*, e esta, neste grupo, evidencia um valor moderado. Em paralelo, verifica-se um decréscimo da Eficácia Profissional para um valor moderado a alto. Estes dois resultados podem ser um possível indicador de *Burnout* no futuro, de acordo com os critérios estabelecidos para caracterizar o síndrome e a sua evolução (82).

Neste trabalho, as variáveis relacionadas com a Exaustão Emocional foram as questões económico-financeira e as questões académicas. Alunos bolsistas e alunos com um ou os dois pais desempregados apresentam maiores níveis de Exaustão Emocional. Por outro lado os alunos que frequentam o último ano do curso, alunos com uma repetência e alunos sem aproveitamento escolar também apresentam maiores níveis de *Burnout* na dimensão Exaustão Emocional. A Exaustão Emocional também se apresenta maior nos alunos que reportam ter dificuldades em dormir.

As dimensões Descrença e Eficácia Profissional aparecem associadas ao volume de trabalho e ao aproveitamento escolar, onde os alunos que frequentaram menos disciplinas do que o normal e os alunos que não apresentaram rendimento escolar no semestre anterior são os que

apresentam maior Descrença e níveis de Eficácia Profissional mais baixos. Aspetos de foro psicossocial são os que mais contribuem para as diferenças encontradas nos níveis destas duas dimensões de *Burnout*. Por um lado, mais satisfação com o curso e as boas expectativas quanto à colocação profissional (1º emprego) relacionam-se com níveis inferiores na Descrença e com níveis superiores na Eficácia Profissional. Por outro lado, as boas relações de amizade e vida social bem como a alta auto-estima associam-se à diminuição da Descrença e ao aumento da Eficácia Profissional nos alunos.

#### **Variáveis Demográficas:**

Este estudo foi realizado com uma amostra “jovem”, no entanto não se encontraram correlações significativas entre a variável idade dos estudantes e as dimensões de *Burnout*.

A literatura não apresenta um consenso para a existência de correlação entre a idade e as dimensões de *Burnout*, sendo que alguns estudos encontraram associação entre estas duas variáveis. Nos estudos efetuados em estudantes com a mesma metodologia ambas as amostras possuem uma média de idade jovem. No estudo de Borges e Carlotto em estudantes de enfermagem a amostra apresenta 83,6% dos estudantes entre os 18 e 30 anos de idade (81), num estudo efetuado em estudantes da área da saúde a média é de  $26,0 \pm 8,8$  anos de idade (82) e no estudo em estudantes portugueses e espanhóis a amostra apresenta uma média de 22,6 anos de idade com os estudantes entre 18 e 65 anos de idade.

O estudo de Carlotto e colaboradores (82) indica que quanto mais jovens os estudantes maior é o nível de Exaustão Emocional. Resultado semelhante foi encontrado num estudo realizado com estudantes portugueses e espanhóis (100). Cherniss (1980) entende que jovens apresentam maiores níveis de *Burnout* devido ao seu entendimento surrealístico sobre o que podem ou não fazer, sendo portanto frequente frustrações profissionais. Segundo Maslach (1) os estudantes mais novos precisam de aprender a lidar com as características da sua rotina como estudantes e por esta razão podem apresentar maiores níveis de *Burnout*.

Embora não haja consenso na literatura sobre a relação entre as dimensões de *Burnout* e o género sexual dos inquiridos, procuraram-se associações entre estas variáveis no atual estudo e não se encontraram diferenças significativas em função do género sexual.

Num estudo realizado em estudantes universitários de Espanha e Portugal, verificou-se que os homens têm mais tendência a abandonar os estudos devido a um valor alto da dimensão Descrença em relação aos estudos do que as mulheres que apresentam um alto valor da dimensão Eficácia Profissional que é um fator preditivo para um bom aproveitamento escolar (65).

No presente trabalho não foram encontradas relações significativas entre as dimensões de *Burnout* e o aluno ser estudante deslocado ou ser trabalhador estudante. O facto de 44,7% dos alunos receberem uma bolsa de estudos dos serviços sociais, aparenta ser um fator influente no *Burnout*. Existe uma diferença estatisticamente significativa nos níveis de

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

Exaustão Emocional em função da variável “bolsa de estudo” apesar da correlação entre as duas variáveis não ser estatisticamente significativa.

Na literatura não existem estudos que relacionem as variáveis “morada oficial” e “trabalhador-estudante” com as dimensões de *Burnout*, mas um estudo realizado com estudantes da área da saúde indica que os alunos que recebem bolsa de estudo apresentam um nível maior de Exaustão Emocional (82).

Em relação à situação atual de emprego dos pais dos alunos encontrou-se uma correlação significativa entre esta variável e as dimensões de *Burnout*, indicando que os alunos com pais desempregados apresentam maiores níveis de Exaustão Emocional.

Não encontramos literatura que relacione as dimensões de *Burnout* e a situação laboral dos pais dos estudantes.

### **Variáveis Académicas:**

Não se encontraram correlações significativas entre as dimensões de *Burnout* e o ano lectivo que os estudantes frequentam, embora exista na literatura estudos que corroboram o contrário. Diversos estudos realizados em estudantes confirmaram que os estudantes no último ano da licenciatura apresentam maiores níveis de Exaustão Emocional em comparação com estudantes no início da licenciatura (78,82,83). Também a dimensão Descrença se associa positivamente com a evolução do curso, evidenciando que os alunos no último ano de licenciatura apresentam maiores níveis de Descrença (82).

O aumento do nível da Exaustão Emocional em alunos que estão próximos de terminar a licenciatura é justificado pelo facto de que é no último ano que existem maiores exigências em termos de ocupação do tempo, aprofundamento de trabalhos, dificuldade e expectativa acrescida nas avaliações finais e preocupações em relação à colocação no mercado de trabalho (78,83). Por outro lado, os alunos do primeiro ano estão em processo de adaptação, ou seja, atualmente a viver o processo de saída do ensino secundário e a entrada no ensino superior. E neste contexto, de socialização com os novos colegas e professores, com novos métodos de aprendizagem que acabam por se revelar situações que têm uma implicação menor na dimensão de Exaustão Emocional (78). A recente entrada na licenciatura está relacionada com uma maior expectativa em relação ao curso o que explica os níveis baixos da dimensão Descrença (82).

A variável “número de repetências” não apresenta correlações significativas com as dimensões de *Burnout*. No entanto, a dimensão Exaustão Emocional apresenta-se com níveis mais elevados para os alunos que não têm ou têm uma só repetência em relação aos alunos com duas ou mais repetências, que apresentam um nível de Exaustão Emocional menor.

Não conhecemos literatura que procure relacionar a variável número de repetências com as dimensões de *Burnout* em estudantes.

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

Relativamente ao volume de trabalho, não se encontraram correlações significativas com as dimensões de *Burnout*, embora existam diferenças significativas nos níveis da dimensão Descrença em função desta variável. Diversos estudos com metodologia semelhante verificam que um maior volume de trabalho está associado a um aumento da dimensão Exaustão Emocional (81,82,83). O volume de trabalho tem sido apontado como factor preditivo da Exaustão Emocional, uma vez que frequentar um número elevado de unidades curriculares durante o semestre implica disponibilizar maior carga horária para a realização de tarefas escolares, aumentando assim o tempo dispensado com os estudos (83).

O nível de aproveitamento escolar é uma variável que se relaciona com diferentes dimensões de *Burnout* sendo que é possível inferir que os alunos “sem aproveitamento escolar” apresentam valores de Exaustão Emocional e Descrença mais altos e os níveis de Eficácia Profissional menores. Em comparação com os alunos que apresentam “aproveitamento mínimo” ou “aproveitamento total”, estes alunos aumentam a sua probabilidade de desenvolver *Burnout*.

A nossa amostra apresenta correlações significativas indicando que os estudantes com uma diminuição do nível de aproveitamento escolar apresentam um aumento da dimensão Descrença e uma diminuição da dimensão Eficácia Profissional.

A relação entre a Eficácia Profissional e o nível de aproveitamento escolar foi explorada por Bandura que entende que as crenças que os estudantes têm sobre as suas capacidades e a possibilidade de executar diversas atividades levam à obtenção de bons resultados académicos. Assim os estudantes com altos níveis de Eficácia Profissional esforçam-se mais, são mais perseverantes, têm mais controlo sobre a sua situação atual e enfrentam melhor os fracassos. Por outro lado, uma das fontes das crenças de Eficácia Profissional são as experiências realizadas e o sucesso passado, assim um bom desempenho no passado dos estudantes aumenta a sua Eficácia Profissional e guia para um bom desempenho no futuro (65).

As causas explicativas do mau aproveitamento escolar são complexas e multifacetadas, das quais se salientam os fatores relacionados com o processo de transição/adaptação à universidade, os problemas de natureza académica e os fatores relacionados com o desenvolvimento pessoal (85,86,101).

Na sociedade dos nossos dias, os comportamentos disruptivos em contexto escolar são um problema que preocupa professores, pais e comunidade em geral. Neste século XXI, momento de expansão da informação e do desenvolvimento da sociedade era expectável que estes comportamentos estivessem ultrapassados ou resolvidos, fruto da evolução da tecnologia, de mudanças de mentalidades, da globalização potenciada pela fácil difusão da informação e da comunicação. Porém, a massificação do ensino, o alargamento da escolaridade obrigatória, as dificuldades socioeconómicas das famílias, uma maior incerteza quanto ao futuro escolar e

profissional levam a que os alunos questionem a utilidade e o valor do seu percurso académico (102).

#### **Variáveis Psicossociais:**

A variável que identifica os estudantes com dificuldades em dormir durante o período lectivo apresenta uma correlação positiva e significativa com a dimensão Exaustão Emocional. Não existe atualmente nenhum estudo que apresente na metodologia esta variável e possíveis relações com as dimensões de *Burnout*.

A literatura refere que estudantes que realizam atividades físicas durante o período lectivo apresentam um maior nível de Eficácia Profissional, uma vez que possibilita o aluno obter uma maior disposição e preparação física que tem como consequência uma maior motivação para enfrentar a rotina dos estudos (77). No presente estudo, os alunos que praticam regularmente desporto não apresentam resultados diferentes dos outros alunos para nenhuma das dimensões de *Burnout*, o que impossibilita retirar conclusões desta variável.

Os estudantes que têm uma atividade cultural não apresentam correlações significativas com as dimensões de *Burnout*. No entanto estudos indicam que não possuir uma atividade cultural e de lazer é um factor preditivo de Exaustão Emocional (81,83), influencia o sentimento de Descrença em relação aos seus estudos (83) e diminui os níveis da dimensão Eficácia Profissional (77,83).

No que respeita à prática de uma atividade cultural e de lazer, a literatura não apresenta um consenso, existindo autores convictos de que estudantes que não se dedicam a actividades culturais ou de lazer são compensadas pelo sentimento de que o investimento realizado na formação em termos de estudo e dedicação do tempo livre será retribuído com uma melhor formação e aproveitamento escolar (83).

Por outro lado, diversos autores indicam que não ter uma prática de atividade cultural e lazer é um fator preditivo de *Burnout* e da dimensão Exaustão Emocional, sugerindo que ao não disponibilizar um tempo para atividades extracurriculares, o estudante foca-se nas questões relacionadas ao estudo, gerando sentimentos de exaustão. Este resultado vai ao encontro do que refere Maslach (1982), quando afirma que possuir uma atividade cultural, é um meio de prevenção de *Burnout* (77,82,83). Outros estudos indicam que não possuir uma atividade cultural e de lazer, influencia o sentimento de Descrença em relação aos seus estudos (83) e diminui os níveis da dimensão Eficácia Profissional (77,83).

No presente estudo, verifica-se que os estudantes de Optometria que têm uma atividade cultural não apresentam dimensões de *Burnout* diferentes dos restantes alunos.

A satisfação com o curso apresenta correlações significativas com a dimensão Descrença e com a dimensão Eficácia Profissional, sendo que os estudantes mais satisfeitos apresentam menor nível de Descrença e maior nível de Eficácia Profissional.

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

A literatura indica que os alunos que não estão satisfeitos com o curso apresentam maior nível de Exaustão Emocional, estar satisfeito com o curso influencia negativamente o sentimento de Descrença em relação aos estudos e o nível de Eficácia Profissional apresenta um nível mais elevado para os que estão satisfeitos com o curso (82,83).

A relação das dimensões de *Burnout* com a insatisfação sugere que o aluno, ao estar descontente com o seu curso, realiza atividades sem vislumbrar o sentido e a gratificação do seu esforço, o que torna esta tarefa mais desgastante e propicia a uma atitude cética, fazendo-o sentir-se pouco eficaz nos seus estudos (82).

Ao estar satisfeito com o curso, as dificuldades são percebidas como desafios que mobilizam recursos voltados para o desenvolvimento pessoal, fazendo com que o aluno relacione sua formação com um bom desempenho profissional futuro (83).

As expectativas com o 1º emprego apresentam uma correlação significativa com a dimensão Eficácia Profissional, ou seja quanto melhores sejam as expectativas com o 1º emprego maior será o nível da Eficácia Profissional do estudante.

Na literatura existem estudos que indicam que a pouca expectativa de colocação profissional está associada positivamente com os níveis da dimensão Exaustão Emocional e a dimensão Eficácia Profissional apresentou associação negativa com as expectativas com o 1º emprego (81).

Para Moreno, Oliver e Aragoneses em 1991, além da sobrecarga de trabalho, a pouca estimulação e a falta de orientação profissional, o isolamento e as baixas expectativas de colocação profissional contribuem para a ocorrência de *Burnout*. A criação de uma atmosfera aberta e facilitadora entre aluno e professor atenua esta tendência. No entanto o aumento de Exaustão Emocional em ligação com as baixas expectativas em relação ao 1º emprego parece estar relacionado com as dificuldades encontradas pelos alunos em inserir-se no mercado de trabalho, percebido atualmente como bastante restrito e competitivo (81).

Na atual conjuntura social e económica, encontrar uma oportunidade de trabalho estável é uma tarefa cada vez mais complexa para os licenciados (103). De acordo com um estudo realizado por Cardoso em 2012 que envolveu toda a população em Portugal que frequentou o ensino superior desde 2008, quanto à inserção profissional dos diplomados, regista-se um peso crescente dos diplomados do ensino superior entre os que entram pela primeira vez no mercado de trabalho, sinalizando uma tendência de aumento das qualificações das gerações mais novas no momento da entrada no mercado de trabalho (104).

No entanto a literatura tem vindo a alertar para o facto do estado atual da sociedade estar associado ao aumento de *Burnout* e a sua influência nos estudantes se reflita principalmente na falta de esperança num futuro profissional (103).

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

Este estudo apresenta uma relação significativa entre as relações do estudante com os seus familiares e o nível da dimensão Descrença, sendo que quanto melhores forem as relações com os familiares, menor será o nível de Descrença nos seus estudos.

Na literatura também se encontram relações com esta variável e as dimensões de *Burnout*. A dimensão Exaustão Emocional encontra-se associada positivamente, a dimensão Descrença evidenciou uma associação também positiva e a dimensão Eficácia Profissional apresentou uma associação negativa com a dificuldade nas relações do estudante com a família (81).

Segundo Maslach (1982), a Exaustão Emocional é geralmente relacionada às excessivas imposições do estudo e no caso dos estudantes dificultando a conciliação destas com aspetos importantes da vida pessoal. Fatores preditivos desta natureza tais como a falta de retorno positivo do que executam como estudantes também apresentam associações com a Exaustão Emocional (81).

O aluno com níveis de Exaustão Emocional altos tende a relacionar-se menos com os seus familiares, aumentando o seu afastamento da esfera familiar e criando um isolamento que se reflete a longo prazo no seu aproveitamento escolar (105).

A variável que avaliava as relações com os amigos e vida social do estudante apresenta correlações significativas com as dimensões de *Burnout*, sendo que a dimensão Descrença diminui e a dimensão Eficácia Profissional aumenta quanto melhores forem as relações do estudante com os seus amigos e vida social no geral.

A auto-estima do estudante correlaciona-se negativamente com a dimensão Descrença e positivamente com a dimensão Eficácia Profissional, ou seja quanto maior é o nível de auto-estima dos estudantes menor é a Descrença com o curso e maior é a Eficácia Profissional do estudante perante os seus estudos.

A literatura não apresenta dados entre *Burnout* e estas variáveis. As metodologias descritas sobre as associações entre *Burnout* e diversas variáveis da esfera de vivência do estudante, não têm contemplado a variável relativa a questões de amizades e vida social, nem com o nível de auto-estima do estudante.

## Capítulo 6

### Conclusões

De um modo geral, os resultados indicam que parte destes estudantes se encontram emocionalmente exaustos e não apresentam um nível de Eficácia Profissional alto. Alunos em situação financeira baixa ou que referem dificuldades em dormir ou a frequentar o último ano do curso tendem a apresentar maior Exaustão Emocional. O nível de aproveitamento escolar obtido, a satisfação com o curso, as relações com amigos e o nível de auto-estima são variáveis que se repercutem a nível da dimensão Descrença e Eficácia Profissional.

Relativamente às dimensões de *Burnout*, o nível moderado de Exaustão Emocional apresentado pode estar relacionado com as diversas exigências das actividades inerentes á licenciatura tais como expectativas pelas últimas avaliações e aprovações finais, desgaste derivado da maior sobrecarga de trabalho relativamente ao ensino secundário e eventual preocupação com a transição para a vida profissional, neste último caso desenvolvida e acrescidas para estudantes no último ano da licenciatura.

O baixo nível da dimensão Descrença indica que apesar das dificuldades inerentes a esta etapa da formação académica, os estudantes mostram-se confiantes com os resultados obtidos, mantendo assim um nível baixo de Descrença relativamente ao curso. O facto de a licenciatura em Optometria apresentar em Portugal um índice de desemprego baixo, com uma taxa de empregabilidade elevada pode ser um factor contributivo para esta dimensão apresentar um valor baixo.

Este resultado pode ser analisado conjuntamente com o decréscimo da dimensão Eficácia Profissional que se apresenta com um nível moderado a alto, o que indica que embora a amostra se mostre pouco descrente em relação aos estudos o nível de Eficácia Profissional está decrescido resultante da falta de prática profissional ou estágio profissional o que acresce uma falta de desenvolvimento, autonomia e responsabilidade inerente a esta classe profissional.

#### **Variáveis demográficas:**

Das variáveis demográficas em estudo, a única que se destaca com significância estatística indica que a Exaustão Emocional aumenta para alunos com pais em situação atual de desemprego.

A situação da conjuntura atual apresenta-se numa fase complicada na qual a taxa de desemprego em Portugal atingiu uma das maiores percentagens da Europa. Segundo a síntese da conjuntura económica realizada pelo Instituto Nacional de Estatística no 1º trimestre de 2013, a taxa de desemprego em Portugal situou-se em 17,7% (106). O efeito direto da situação de desemprego dos pais dos estudantes é a instabilidade e preocupação que se

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

reflete em níveis mais elevados da dimensão de Exaustão Emocional no estudante. As consequências do desemprego dos pais que afetam indiretamente o aluno são a instabilidade financeira, criação de um ambiente com mal-estar familiar que prejudica as relações do estudante com a sua família e o deixa emocionalmente exausto.

### **Variáveis académicas:**

A única variável académica que teve correlações significativas com as dimensões de *Burnout* é o aproveitamento escolar, uma vez que a dimensão Descrença diminui e a dimensão Eficácia Profissional aumenta para alunos com melhor aproveitamento escolar.

Os alunos que apresentam um aproveitamento escolar baixo apresentam maior nível da dimensão Descrença uma vez que sentem maior Descrença com os seus estudos a sua rentabilidade nos estudos irá diminuir e como consequência o estudante não conseguirá obter um bom desempenho nas avaliações das unidades curriculares. Ocorre também uma diminuição da dimensão Eficácia Profissional, sendo que os estudantes com baixo aproveitamento escolar sentem-se inseguros com as suas capacidades como estudante.

### **Variáveis psicossociais:**

O aumento do nível de Exaustão Emocional em estudantes que apresentam dificuldades em dormir durante o período lectivo é um factor preditivo importante de *Burnout*. Os estudantes que apresentam dificuldades em dormir vão apresentar uma quebra no seu rendimento escolar e consequências como insucesso escolar e falta de concentração, que levam a um aumento do nível de Descrença em relação à efetividade dos seus estudos e paralelamente a mais insatisfação com o curso.

Este estudo indica que os estudantes que se sentem mais satisfeitos com o curso apresentam níveis menores da dimensão Descrença e níveis maiores da dimensão Eficácia Profissional. A satisfação com o curso é um factor importante na determinação de *Burnout*, um aluno que não se sente satisfeito com o curso e com os seus estudos irá em primeiro lugar distanciar-se e diminuir a sua atenção de tarefas importantes tais como dedicar-se nas avaliações e consecutivamente a sua Eficácia Profissional irá diminuir, mostrando-se reticente na aprendizagem de novos conteúdos e aquisição e aprimoramento de novas competências.

A variável que mede o nível de expectativas com o 1º emprego aumenta consoante o nível da dimensão Eficácia Profissional aumentar. A base deste acontecimento já explicado anteriormente sugere que os alunos com bom aproveitamento escolar e dedicação nas tarefas escolares vão conseguir obter uma melhor aprendizagem dos conteúdos programáticos da sua licenciatura. O seu progresso como formando será tanto mais frutífero quanto a variável Eficácia Profissional aumentar, sendo que estes alunos aumentam assim o seu nível de expectativas em relação ao 1º emprego.

A família e as relações da família com o estudante são um dos fatores preventivos de *Burnout* da atualidade. Este estudo indica que quanto melhor forem as relações com a sua família menor será o nível da dimensão Descrença que o aluno apresenta. O aluno que mantém boas

relações com a família, melhora o seu rendimento como estudante e obtém um nível de Descrença com o curso baixo.

As relações com os amigos e vida social revelam-se também um fatores preventivos de *Burnout* muito importante para os estudantes. Este estudo indica que quanto melhores são as relações com amigos e a vida social menor será o nível da dimensão Descrença e maior será o nível da dimensão Eficácia Profissional, ou seja uma boa convivência com amigos é um factor importante para que o aluno se sinta motivado para prosseguir os seus estudos, a sua capacidade de concentração em tarefas escolares aumenta e a Descrença no curso diminui, por consequência também a sua Eficácia Profissional aumenta e o estudante manifesta-se com um bom aproveitamento escolar.

As dimensões Descrença e Eficácia Profissional são influenciadas pela auto-estima dos estudantes. Um estudante que se apresente com baixa auto-estima irá ter uma percepção diferente da sua capacidade como estudante e sentirá que não consegue ser produtivo na realização das tarefas escolares, diminuindo assim o nível de Eficácia Profissional. Também os níveis de Descrença aumentam porque a baixa rentabilidade como estudante dar-lhe-á a percepção de não estar a frequentar a licenciatura adequada que o irá levar uma vida profissional completa e realizada.

#### **Prevenção/Intervenção:**

A identificação de *Burnout* em estudantes pode constituir um forte indicador de possíveis dificuldades, tanto a nível de êxito escolar como profissional, reforçando a necessidade de intervenções preventivas. Estes resultados apoiam a perspectiva de que *Burnout* pode e deve ser prevenido desde cedo. O individualismo a que se assiste nos dias de hoje, associado à falta de esperança numa vida independente para os jovens, leva a crer que estes números tendem a aumentar. É importante que se definam estratégias de prevenção do *Burnout* no ensino superior para evitar que a classe dos profissionais de saúde seja cada vez mais “doente”.

#### **Críticas e limitações do estudo:**

Uma dificuldade sentida neste estudo foi a falta de valores de referência para classificar os níveis de *Burnout* (em geral e nas suas dimensões) em elevado, médio e reduzido. A falta de estudos em estudantes de Optometria, a nível nacional e também a nível internacional, limitou também a interpretação dos resultados obtidos neste estudo.

Uma das limitações deste estudo prende-se com o facto de termos utilizado apenas medidas de auto-resposta, o que poderá aumentar os problemas da validade dos resultados. Esta limitação poderá ser atenuada com a introdução de medidas de recolha objetivas, como por exemplo, indicadores de saúde, absentismo ou estatísticas relativas ao aproveitamento escolar dos estudantes e que poderiam ser recolhidas nos dados estatísticos existentes nas instituições.

Uma crítica que pode ser feita relativamente à metodologia deste estudo centra-se na dificuldade de interpretação dos estudantes ao serem confrontados com a pergunta “Como avalia a sua vida afetiva (namorado/a, companheiro/a, cônjuge)?” uma vez sentida a falta da resposta nula, ou seja, ter em conta que muitos dos estudantes não tem namorado/a, companheiro/a ou cônjuge e não se enquadrando nas três hipóteses colocadas em parêntesis. De qualquer forma a informação de que mesmo não se enquadrando nestas três hipóteses os mesmos podiam avaliar a sua vida afetiva entre péssima e excelente esta questão foi resolvida.

#### **Contributo desta investigação:**

A literatura sobre *Burnout* em estudantes de Optometria e Ciências da Visão é inexistente, embora haja diversos estudos em várias classes de profissionais de saúde e em estudantes de outras áreas, realizados em Portugal e fora de Portugal. Este trabalho é inédito porque se baseia numa amostra de uma população que ainda não tinha sido estudada, utilizou uma metodologia aprofundada com acréscimo de variáveis ainda não utilizadas por outros autores e pretende ser impulsionador duma nova abordagem de *Burnout* em Portugal.

O presente estudo sugere uma reflexão sobre os possíveis fatores preditivos de *Burnout* para o futuro profissional de Optometria, principalmente no que diz respeito aos fatores de risco que surgem durante a sua fase de formação. Havendo um início precoce do desenvolvimento de *Burnout* a probabilidade de agravamento durante a fase profissional é elevada. É importante salientar que falar de *Burnout* nos dias de hoje, mais do que abordar um problema, é, sobretudo, uma oportunidade para os estudantes se conhecerem melhor, confrontarem-se com as expectativas iniciais da sua atividade profissional e poderem preparar-se de algum modo para as inevitáveis dificuldades que ela comporta, podendo assim, balancear o seu compromisso com a vida profissional e com a vida pessoal, numa perspectiva de melhor qualidade de vida.

#### **Perspectivas futuras:**

Este estudo aponta para um quadro de fatores que são indicadores de *Burnout* e que surgem ainda no processo de formação de profissionais na área da saúde. É importante considerar que muitos destes fatores que estão relacionados com as dimensões de *Burnout* referem-se apenas a contingências da vida estudantil. No entanto é possível pensar que muitos destes fatores se relacionem e tenham continuidade na futura vida profissional dos estudantes. A literatura apresenta uma convergência de estudos sobre *Burnout* tanto em trabalhadores como em estudantes na área da saúde, mas seria produtivo analisar, em termos longitudinais (início do curso, período intermédio e transição para a vida profissional) a manifestação da sintomatologia associada às variáveis em estudo, de modo a verificar se há influência do curso na sua manifestação e em que períodos se mostram mais acentuadas as diferenças.

Num futuro próximo, seria interessante efetuar uma comparação com outras populações universitárias, também sugeridas pela literatura como potencialmente sujeitas a *Burnout*

## “Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”

(medicina, psicologia e ensino, por exemplo), de modo a averiguar como se posicionam perante as exigências académicas diferentes, impostas pela mesma universidade.

Também poderá ser interessante estudar os níveis de *Burnout* e as relações com as variáveis analisadas neste estudo em cursos de longa duração, ou seja com 5 ou 6 anos lectivos e que incluam um mestrado integrado para posteriormente haver uma comparação com os cursos de 3 anos.

Relativamente à população deste estudo, seria interessante analisar os mesmos parâmetros nos estudantes de Optometria e Ciências da Visão da Universidade do Minho e proceder a uma comparação entre as variáveis e os níveis das dimensões de *Burnout*. A longo prazo analisar *Burnout* na população de Optometristas portugueses poderia ser uma mais-valia para avaliar o nível de *Burnout* nestes indivíduos e classificar esta classe de profissionais, bem como já foi realizado em outros grupos de profissionais de saúde em Portugal.

Ainda como sugestão futura, julgamos que seria importante definir critérios para classificar os níveis de *Burnout* para servir de referência às várias investigações com populações profissionais de Portugal, controlando deste modo as possíveis influências culturais. Uma possível sugestão será adotarmos critérios únicos, mesmo que fosse apenas ao nível das investigações universitárias.

## Bibliografia

1. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior* 1981;2:99-113.
2. Carlotto MS, Câmara SG. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. *Psico-USF* 2006; 11(2):167-173.
3. Maroco J, Tecedor M. Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças* 2009; 10(2):227-235.
4. Tecedor M. Estudo exploratório sobre burnout numa amostra portuguesa: O narcisismo como variável preditora da síndrome de burnout. *Análise Psicológica* 2010; 2(28):311-320.
5. Martins JM. Burnout na profissão docente. Dissertação de mestrado não-publicada, Departamento de Psicologia da Saúde - Universidade do Porto. Porto 2008.
6. Forte AISC. Burnout, inteligência emocional e auto-actualização em enfermeiros psiquiátricos. Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde na Universidade do Porto - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação; Porto 2006.
7. Cumbe VFJ. Síndrome de burnout em médicos e enfermeiros cuidadores de pacientes com doenças neoplásicas em serviço de oncologia. Dissertação de Mestrado em Medicina na Universidade do Porto - Faculdade de Medicina. Porto, 2010.
8. Seabra APPC. Síndrome de burnout e a depressão no contexto da saúde ocupacional. Tese de Doutoramento em Ciências da Saúde Mental na Universidade do Porto - Instituto de Ciências Abel Salazar. Porto, 2008.
9. Costa MCSP. Burnout nos médicos - Perfil e Enquadramento destes doentes. Dissertação de Mestrado em Medicina na Universidade do Porto - Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar. Porto, 2009.
10. Oliveira MMCMQ. Burnout e emoções: estudo exploratório em médicos de um hospital do porto. Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde na Universidade do Porto - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Porto, 2008.
11. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. *Annual Review Psychology* 2001; 52:397-422.
12. Luís FF. Burnout e bem-estar no trabalho: estudo exploratório na divisão da polícia de segurança pública de Portimão. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade do Algarve - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais; Faro 2011.
13. Tucunduva LTCM, Garcia AP, Prudente FVB, Centofanti G, Souza CM, Monteiro TA, Vince, FAH, Samano EST, Gonçalves MS, Giglio AD. A síndrome da estafa profissional em médicos cancerologistas brasileiros. *Revista da Associação de Medicina Brasileira* 2006; 52(2):108-112.

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

14. Tamayo MR, Tróccoli BT. Exaustão emocional: Relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. *Estudos de Psicologia* 2002; 7(1):37-46.
15. Caramelo RFR. Síndrome de burnout e a sua relação com o trabalho dos médicos. Dissertação de Mestrado em Medicina na Universidade do Porto - Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar. Porto, 2010
16. Weber A, Jaekel-Reinhard A. Burnout Syndrome: a disease of modern societies? *Occup. Med.* 2000; 50(7):512-517.
17. Spickard A, Gabbe SG, Christensen JF. Mid-career burnout in generalist and specialist physicians. *Journal of the American Medical Association* 2002; 288(12):1447-1450.
18. Riley GJ. Understanding the stresses and strains of being a doctor. *Medical Journal of Austrália* 2004; 181:350-353.
19. Valk M, Oostrom C. Burnout in the medical profession - Causes, consequences and solutions. *Occupational Health at Work* 2007; 3(6):20-25.
20. Visser MRM, Smets EMA, Oort FJ, Haes HCJM. Stress satisfaction and burnout among Dutch medical specialist. *Canadian Medical Association Journal* 2003; 168:271-275.
21. Smets EMA, Visser MRM, Oort FJ. Perceived inequity: Does it explain burnout among medical specialist? *Journal of Applied Social Psychology* 2004; 34:1900-1918.
22. Kluger MT, Townend K, Laidlaw T. Job satisfaction, Stress and burnout in Australian specialist anaesthetists. *Anaesthesia* 2003; 58:339-345.
23. Felton JS. Burnout as a Clinical entity - its importance in Health care workers. *Occup. Med.* 1998; 48(4):237-250.
24. HahnMary K, Carlotto MS. Síndrome de burnout em monitores de uma fundação especial de proteção especial. *Revistas Diversitas - Perspectivas em Psicologia* 2008; 4(1):53-62.
25. Martini S, Arfken CL, Churchill A, Balon R. Burnout comparison among residents in different medical specialties. *Academic Psychiatry* 2004; 28:240-242.
26. Schaufeli WB, Buunk BP. Burnout: An Overview of 25 years of Research and Theorizing. In: Schabracq MJ, Winnubst JAM, Cooper CL, *The Handbook of Work and Health Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Ltd 2003; p. 383-425.
27. Maslach C, Schaufeli WB. Historical and conceptual development of burnout. Em Schaufeli WB, Maslach C, Marek T. *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington, Taylor & Francis 1993. p. 1-18.
28. Cordes CL, Dougherty TW. A review and integration of research on job burnout. *Academy of Management Review* 1993; 18(4):632- 636.
29. Leiter MP, Schaufeli WB. Consistency of burnout construct across occupations. *Anxiety, Stress & Coping: An international journal* 1996; 9(3):229-243.
30. Teles MJG. Burnout nos enfermeiros do serviço de urgência. Dissertação de Mestrado em Gestão dos Serviços de Saúde no Instituto Universitário de Lisboa. Lisboa, Abril 2011.

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

31. Queirós C, Dias S, Carlotto MS. Burnout, hardiness e satisfação com o trabalho: um estudo comparativo entre profissionais da área da saúde portugueses e brasileiros. *Saúde e Qualidade de Vida: Uma meta para atingir 2010* p. 292-299.
32. Dierendonck D, Schaufeli WB, Buunk BP. Burnout and Inequity Among Human Services Professionals: A longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology* 2001; 6(1):43-52.
33. Marques FMP. As percepções da cultura organizacional e a Síndrome de Burnout. Dissertação de Mestrado em Gestão dos Recursos Humanos da Universidade Técnica de Lisboa - Instituto Superior de Economia e Gestão. Lisboa Abril; 2011.
34. Marques MM. Bem-estar académico em alunos das Universidades da 3ª Idade em Portugal. Dissertação de Mestrado em Psicologia na Universidade de Lisboa - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Lisboa 2009.
35. Ruiz CO, Rios FL. El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 2003; 4(1):137-160.
36. Demerouti E, Bakker AB, Nashreiner F, Schaufeli A. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology* 2001; 86(3):499-512.
37. Lemyre PN, Treasure DC, Roberts GC. Influence of Variability in Motivation and Affect on Elite Athlete Burnout Susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2006; 28:32-48.
38. Jiménez MLV, Fuertes FC. Motivaciones y burnout en el voluntariado. *Intervención Psicosocial* 1999; 8(1):31-42.
39. Maslach C. Understanding Job Burnout. In Rossi AM, Perrewe PL, Sauter SL. *Stress and quality of working life: Current perspectives in Occupational Health*. Greenwich, Connecticut: Information Age Publishing 2006. p. 37-51.
40. Gomes AR, Cruz JF. A experiência de stress e “burnout” em psicólogos portugueses: um estudo sobre as diferenças de género. *Psicologia, Investigação e Prática* 2004; 2:193-212.
41. Carlotto MS, Câmara SG. Propriedades psicométricas do Maslach Burnout Inventory em uma amostra multifuncional. *Estudos de Psicologia* 2007; 24(3):325-332.
42. Loureiro H, Pereira AN, Oliveira AP, Pessoa AR. Burnout no trabalho. *Revista Referência* 2008; 2(7):33-41.
43. Afonso JMP, Gomes AR. Stress ocupacional em profissionais de segurança pública - um estudo com militares da guarda nacional republicana. *Psicologia: Reflexão e Crítica* 2008; 22(2):294-303.
44. Vara N. Burnout e satisfação no trabalho em bombeiros que trabalham na área da emergência pré-hospitalar. Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. 2007.
45. Rosa C, Carlotto MS. Síndrome de burnout e satisfação no trabalho em profissionais de uma instituição hospitalar. *Revista SBPH* 2006; 8(2):1-15.

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

46. Dias S, Queirós C, Carlotto MS. Síndrome de burnout e fatores associados em profissionais da área da saúde: um estudo comparativo entre Brasil e Portugal. *Aletheia* 2010; 32:4-21.
47. Melo B, Gomes A, Cruz J. Stress ocupacional em profissionais de saúde e do ensino. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática* 1997; 2:53-72.
48. Nogueira-Martins LA. Saúde Mental dos Profissionais de Saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho* 2003; 1(1):59-71.
49. Benavides-Pereira AMT, Moreno-Jiménez B. O Burnout e o profissional de Psicologia. *Revista Eletrônica Interação Psy* 2003; 1(1):68-75.
50. Correia A. O Burnout nos profissionais dos centros de atendimento de toxicodependentes: causas e consequências. Dissertação de Mestrado em Comportamento Organizacional pela Universidade de Lisboa - Instituto Superior de Psicologia Aplicada. 1997.
51. Melo B, Gomes AR, Cruz JF. Desenvolvimento e Adaptação de um Instrumento de Avaliação Psicológica do Burnout para Profissionais de Psicologia. In Soares AP, Araújo S, Caíres S. Conferência Internacional “Avaliação Psicológica: Formas e Contextos”. Braga: APPORT 1999; 7:596-603.
52. Pacheco JEB. Burnout e estilos de vida em profissionais de saúde. Tese de Doutoramento em Psicologia da Saúde na Universidade do Algarve - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Faro, 2005.
53. Junior A, Nunes F, Martins P, Costa R, Zorrinha S. O síndrome de burnout nos enfermeiros prestadores de cuidados no Hospital Distrital de Faro segundo o tipo de horário de trabalho praticado. Estudo comparativo de dois grupos. Monografia no âmbito do 3º Curso de Complemento de Formação em Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem - Universidade do Algarve; Faro 2002.
54. Serra AV. O Stress na vida de todos os dias. Coimbra: Gráfica de Coimbra. 1999.
55. Plant M, Foster. J. Stress, alcohol, tobacco and illicit drug use amongst nurses: A Scottish study. *Journal of Advanced Nursing* 1992; 17(9):1057-1067.
56. Moreno-Jiménez B, Garrosa-Hernández E, Galvez M, González JL, Benevides-Pereira AM. A avaliação do burnout em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. *Psicologia em Estudo* 2002; 7(1):11-19.
57. Frasquilho MA. Medicina, uma jornada de 24 horas? Stress e burnout em médicos: prevenção e tratamento. *Saúde Mental* 2005; 23(2):89-98.
58. Guevara CA, Henao DP, Herrera JA. Síndrome de desgaste profissional en médicos internos y residentes. Hospital Universitario del Valle, Cali, Colombia *Médica* 2004 (Consultado a 28 de Fevereiro de 2013); 35(4):173-178. Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=28335402>.
59. Haas J, Cook EF, Puopolo AL, Burstin H, Clery P, Brennan T. Is the Professional Satisfaction of General Internists associated with Patient Satisfaction? *Journal General Internal Medicine* 2000; 15:122-128.

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

60. McIntyre TM, McIntyre SE, Silvério J. Respostas de stress e recursos de coping nos enfermeiros. *Análise Psicológica* 1999; 17:513-527.
61. McManus IC, Keeling A, Paice E. Stress, burnout and doctor' attitudes to work are determined by personality and learning style: a twelve longitudinal study of UK medical graduates. *BMC Medicine* 2004; 2(29):1-12.
62. Horn JE, Schaufeli WB, Greenglass ER, Burke J. A Canadian-Dutch comparison of teachers' burnout. *Psychological Reports* 1997; 81:371-382.
63. Belcastro PA, Gold RS, Grant J. Stress and burnout: physiologic effects on correctional teachers. *Criminal Justice & Behavior* 1982; 9:387-395.
64. Carlotto MS, Câmara SG. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. *Psicologia em Estudo* 2004; 9(3):499-505.
65. Martínez IMM, Pinto AM. Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia* 2005; 20:47-53.
66. Greenglass ER, Burke RJ. Work and family precursors of burnout in teachers. Sex differences. *Sex Roles* 1988;18:215-229.
67. Bakker AB, Schaufeli WB, Demerouti E, Janssen PPM, Van der Hulst R, Brouwer J. Using equity theory to examine the difference between burnout and depression. *Anxiety, Stress and Coping* 2000; 13:247-268.
68. López M. La elección de carrera típicamente femenina - típicamente masculina. *Psicología del Trabajo y Organizaciones* 1995; 11:75-77.
69. Gil-Monte PR, Peiró JM. Desgaste psíquico em el trabajo: el síndrome de quemarse. Madrid: Síntesis 1997.
70. Bakker AB, Demerouti E, Schaufeli WB. Validation of the Maslach Burnout Inventory - General survey: An internet study. *Anxiety, Stress and Coping* 2002; 15(3):245-260.
71. Feliciano KV, Kovacs MH, Sarinho SW. Sentimentos de profissionais dos serviços de pronto-socorro pediátrico: reflexões sobre o burnout. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil* 2005; 5(3):319-328.
72. Mallar SC, Capitão CG. Burnout e hardiness: um estudo de evidência de validade. *Psico-USF* 2004; 9(1):19-29.
73. Gil-Monte PR. El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) como fenómeno transcultural. *Informació Psicológica* 2008; 91-92:4-11.
74. Maslach C, Leiter MP. The Truth About Burnout. How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass Publishers 1997.
75. Tecedeiro M. Fatores psicológicos na síndrome de burnout: o narcisismo como variável preditora da síndrome. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e Psicopatologia, não publicada. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada. 2005.
76. Schaufeli WB, Martinez IM, Marques Pinto A, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students: a cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 2002; 33(5):464-481.

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

77. Schulke AP, Tarouco AM, Aloísio AIK, Carlotto MS. A síndrome de burnout em estagiários de fisioterapia. *Perspect. Psicol* 2011; 7(1):167-177.
78. Tarnowski M, Carlotto MS. Síndrome de burnout em estudantes de psicologia. *Temas em Psicologia* 2007; 15(2):173-180.
79. Yang H. Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development* 2004; 24:283-301.
80. Costa EFO, Santos SA, Santos ATRA, Melo EV, Andrade TM. Burnout syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. *Clinics* 2012; 67(6):573-579.
81. Borges AB, Carlotto MS. Síndrome de burnout e fatores de estresse em estudantes de um curso técnico de enfermagem. *Aletheia* 2004; 19:45-56.
82. Carlotto MS, Nakamura AP, Câmara SG. Síndrome de burnout em estudantes universitários da área da saúde. *Psico* 2006; 37(1):57-62.
83. Carlotto MS, Câmara SG. Preditores da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. *Pensamiento Psicológico* 2008; 4(10):101-109.
84. Normandeau S, Guay F. Preschool behavior and first-grade school achievement: the mediational role of cognitive self-control. *Journal of Educational Psychology* 1998; 90:111-121.
85. Ferraz M, Pereira AMS. A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia Saúde & Doenças* 2002; 3(2):149-164.
86. Pereira AMS, Motta ED, Vaz AL, Pinto C, Bernardino O, Melo AC, Ferreira J, Rodrigues MJ, Medeiros A, Lopes PN. Sucesso e desenvolvimento psicológico no ensino superior: estratégias de intervenção. *Análise Psicológica* 2006; 1(24):51-59.
87. Pérez MB, Lechuga EN, Aun EA, Pacheco HB, Rolón KR, Sará JR. Síndrome de Burnout en estudiantes de internado del Hospital Universidad del Norte. *Salud Uninorte. Barranquilla, Colombia* 2007; 23(1):43-51.
88. Rothmann S. Burnout and engagement: a south african perspective. *SA Journal of Industrial Psychology* 2003; 29(4):16-25.
89. Sieberhagen C, Corn HB. Burnout and engagement of student leaders in a higher education institution. *Dissertação de Mestrado em Psicologia Industrial na Potchefstroomse Universiteit. Potchefstroom, 2004.*
90. Morgan B. The relationship between the big five personality traits and burnout in south African university students. *Dissertação de Mestrado em Psicologia na University of Johannesburg. 2008 Outubro.*
91. Zhang Y, Gan Y, Cham H. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences* 2007; 42:1529-1540.

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

92. Shang J, Gan Y, Zhang Y. Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students. *Social behavior and personality* 2007; 35(8):1087-1098.
93. Jia YA, Rowlinson SM, Kvan T, Lingard H, Yip B. Must burnout end up with dropout? *The Built & Human Environment Review* 2009; 2:102-111.
94. Adie J, Wakefield C. Perceptions of the teaching environment, engagement and burnout among university students on a sports-related degree programme in the UK. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education* 2011; 10(2):1473-8376.
95. Galán F, Sanmartín A, Polo J, Giner L. Burnout risk in medical students in Spain using the Maslach Burnout Inventory -Student Survey. *Int Arch Occup Environ Health* 2011; 84:453-459.
96. Kutsal D, Bilge F. A study on the burnout and social support levels of high school students. *Education and Science* 2012; 37(164):283-297.
97. Poçinho M. *Estatística - teoria e exercícios passo-a-passo* 2009; 1:1-82.
98. Maroco J. *Análise estatística com o SPSS Statistics. ReportNumber, Análise e Gestão de Informação. Pero Pinheiro* 2011; p. 326-330.
99. *Diário da República. Despacho nº8442-A/2012 Parte C.* 2012; 2(120):2-12.
100. Martínez IMM, Pinto A, Salanova M, Silva AL. Burnout en Estudiantes Universitarios de España Y Portugal. *Un Estudio Transcultural. Ansiedad y Estrés* 2002; 8(1):13-23.
101. Zeidner M. Coping with examination stress: Resources, strategies, outcomes. *Anxiety Stress and Coping* 1995; 8:279-298.
102. Morais MHRM. *Interações na escola - perspetivadas por alunos do 2º e do 3º ciclo das escolas de Melgaço, Valença e Monção. Dissertação de Mestrado em educação e administração educacional no Instituto Superior de Educação e Trabalho. Porto* 2012.
103. Paulino ARS, Coimbra JL, Gonçalves CM. *Diplomados do ensino superior na transição para o trabalho: vivência e significados. Revista brasileira de orientação profissional* 2010; 11(2):177-188.
104. Cardoso JL, Escária V, Ferreira VS, Madruga P, Raimundo A, Varanda M. *Empregabilidade e ensino superior em Portugal. Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior. AZES Readings nº3* 2012.
105. Pinto AM, Lima ML, Silva AL. Stress sources, burnout and coping among Portuguese teachers. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* 2005; 21(1):125-143.
106. *Síntese Económica da Conjetura. Instituto Nacional de Estatística - Economia e Finanças, Abril* 2013; p. 1-26.

## Anexos

Anexo I - Questionário sócio-demográfico, académico e psicossocial;

Anexo II - Versão portuguesa do questionário *Maslach Burnout Inventory - Student Survey*;

Anexo III - Carta de aprovação da comissão de ética da Faculdade de Ciências da Saúde no âmbito do projeto nº3-2013;

Anexo IV - Carta explicativa aos participantes sobre o estudo dos níveis de “*Burnout*”;

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

ANEXO I

**REFERÊNCIA \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_**

**Questionário sócio-demográfico, académico e psicossocial**

Variáveis sócio-demográficas	1. Qual é a sua idade? _____										
	2. Qual é o seu Género? Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/>										
	3. A sua morada oficial, em tempo de aulas, é a do seu agregado familiar? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>										
	4. É trabalhador estudante? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>										
	5. Beneficia de alguma bolsa de estudo? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>										
	6. O pai e/ou a mãe atualmente está/estão desempregado(s)? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>										
Variáveis académicas	7. Já esteve inscrito em outros Cursos Superiores? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>										
	8. Possui outra licenciatura? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>										
	9. No Semestre anterior esteve matriculado em quantas unidades curriculares? _____										
	10. A quantas unidades curriculares obteve aprovação, no semestre passado? _____										
	11. No presente semestre, quantas unidades curriculares está a frequentar? _____										
Variáveis psicossociais	12. Tem dificuldades em dormir, no período lectivo? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>										
	13. Pratica algum tipo de desporto, no período lectivo? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>										
	14. Pratica alguma atividade cultural, no período lectivo? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>										
	15. Participa algum serviço de voluntariado, no período lectivo? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>										
	Numa escala de 1 a 5 indique a situação que melhor responde às questões que se seguem.										
	Péssima		Má		Normal		Boa		Excelente		
	1		2		3		4		5		
	16. Como avalia a sua satisfação com o curso?						1	2	3	4	5
	17. Como avalia as suas expectativas quanto ao 1º emprego?						1	2	3	4	5
	18. Como avalia a suas relações com os colegas de curso?						1	2	3	4	5
	19. Como avalia a sua relação com os seus familiares?						1	2	3	4	5
	20. Como avalia as suas relações de amizade / vida social?						1	2	3	4	5
	21. Como avalia a sua vida afetiva (namorado/a, companheiro/a, cônjuge)?						1	2	3	4	5
	22. Como avalia a sua auto-estima?						1	2	3	4	5

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da Universidade da Beira Interior”**

Anexo II

**REFERÊNCIA \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_**

**Versão portuguesa do questionário *Maslach Burnout Inventory – Student Survey***

(Adaptação de J. Maroco e M. Tecedor a partir da versão de Schaufeli et al.,2002)

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

Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Regularmente	Bastantes vezes	Quase sempre	Sempre
0	1	2	3	4	5	6
Nenhuma	Poucas vezes por ano	Uma vez por mês	Poucas vezes por mês	Uma vez por semana	Poucas vezes por semana	Todos os dias

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

**FIM**

Obrigado pela sua colaboração!

**“Níveis de *Burnout* nos estudantes da licenciatura de Optometria e Ciências da Visão da  
Universidade da Beira Interior”**

Anexo III



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Faculdade de Ciências da Saúde

Exma. Senhora  
Profª Doutora Amélia Nunes  
Faculdade de Ciências da Saúde  
Universidade da Beira Interior

Sua Referência	Sua Data	Nossa Referência	Nossa Data
000.000.000	0000.00.00	000.000.000	2013.04.20

**Assunto: Parecer da Comissão de Ética da FCS**

No seguimento da solicitação de apreciação do Projecto “*Níveis de burnout nos estudantes da Universidade da Beira Interior*”, por parte da Comissão de Ética da FCS, envio em anexo o parecer resultante da análise do referido projecto de investigação.

Cordiais cumprimentos

O Presidente da Faculdade de Ciências da Saúde  
Prof. Doutor Luís Taborda Barata

Av. Infante D. Henrique, 6200-506 Covilhã, PORTUGAL  
Telef.: +351 275 329 002 | Fax: +351 275 329 099  
E-mail: fcsaude@fcsaude.ubi.pt | www.ubi.pt



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

PARECER

**Processo:** CE-FCS-2013-003

**Data conclusão processo:** 20-04-2013

**Tema Projecto/Proponente:** “Níveis de *burnout* nos estudantes da Universidade da Beira Interior” – Exma. Sra. Prof<sup>a</sup> Doutora Amélia Maria Monteiro Fernandes Nunes

Exmo. Sr. Presidente da Faculdade de Ciências da Saúde

Apreciado o pedido referente ao processo acima mencionado esta Comissão não detectou matéria que ofenda os princípios éticos.

Covilhã, 20 Abril 2013

O Presidente da Comissão de Ética  
*Prof. Doutor José Martinez de Oliveira*

O Vice-Presidente da Comissão de Ética  
*Prof. Doutor Joaquim Viana*

Anexo IV

REFERÊNCIA \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

**CARTA EXPLICATIVA AOS PARTICIPANTES SOBRE O ESTUDO DOS NÍVEIS DE “*BURNOUT*”**

O conceito de *Burnout* em estudantes constitui-se de três dimensões: Exaustão Emocional, caracterizada pelo sentimento de estar exausta em virtude das exigências do estudo; Descrença, entendida como o desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada com relação ao estudo; e reduzida Eficácia Profissional, caracterizada pela percepção de estarem sendo incompetentes como estudantes.

Esta investigação tem como objetivo avaliar os níveis de *Burnout* e as suas associações com variáveis sociodemográficas, académicas e psicossociais, nos estudantes do 1º ciclo de Optometria da UBI. Como instrumentos de pesquisa será utilizado o MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory – Student Survey*) e um questionário para identificação das demais variáveis.

Trata-se de um estudo exploratório e as conclusões do mesmo poderão ser úteis na compreensão do fenómeno de *Burnout*, alertando quanto à necessidade, ou não, de encontrar estratégias para contornar o impacto negativo deste, no desempenho dos estudantes, enquanto futuros profissionais dos “cuidado primários da saúde visual”.

O projeto não possui fontes de financiamento nem remuneração monetária para nenhuma das partes envolvidas e garante-se a confidencialidade dos dados.

Para qualquer esclarecimento pode contactar:

Dr. Ricardo Costa (email: ricosta2004@hotmail.com)



**CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO**

Eu, \_\_\_\_\_, aceito participar no estudo sobre a síndrome de *Burnout* em estudantes do ensino superior. Foi-me explicado o objetivo do estudo e fui informado que poderei desistir do estudo, a qualquer momento, sem que haja repercussões negativas.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Assinatura:

\_\_\_\_\_

REFERÊNCIA \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_