

Burnout e Esquemas Iniciais Desadaptativos em estudantes de Psicologia do DF e região metropolitana

Resumo

O presente estudo investigou a relação entre a Síndrome de Burnout e Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) em estudantes de Psicologia do Distrito Federal e Região Metropolitana, com base no modelo de Esquemas de Young. O Burnout, resultado do estresse crônico associado às atividades acadêmicas, pode comprometer o engajamento dos estudantes e afetar sua saúde geral. A pesquisa quantitativa, observacional e comparativa envolveu 169 estudantes, que responderam a um questionário sociodemográfico e acadêmico, ao Questionário de Esquemas de Young - Versão Breve, e à Escala de Avaliação da Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários. Os dados, coletados via software de pesquisa SurveyMonkey e analisados no Excel e software estatístico JASP, mostraram que 42,01% dos participantes apresentaram burnout significativo. Análises estatísticas revelaram associações entre burnout e fatores como idade, estágio e renda familiar. Estudantes com burnout tiveram escores mais altos em EIDs, especialmente nas dimensões de abandono/instabilidade, desconfiança/abuso, e vulnerabilidade ao dano ou à doença. Os resultados sugerem que EIDs podem ser preditores de burnout, destacando a necessidade de intervenções preventivas durante a formação acadêmica.

Palavras-chave: Estresse; Burnout; Esquemas Iniciais Desadaptativos; Estudantes; Psicologia.

Abstract

This study investigated the relationship between Burnout Syndrome and Early Maladaptive Schemas (EMS) in Psychology students from the Federal District and Metropolitan Region, based on Young's Schema Model. Burnout, a result of chronic stress associated with academic activities, can compromise students' engagement and affect their overall health. The quantitative, observational, and comparative research involved 169 students who responded to a sociodemographic and academic questionnaire, the Young Schema Questionnaire – Short Version, and the Burnout Syndrome Assessment Scale for University Students. The data, collected via the SurveyMonkey software and analyzed in Excel and the JASP statistical software, showed that 42.01% of the participants exhibited significant burnout. Statistical analyses revealed associations between burnout and factors such as age, internship participation, and family income.

Students with burnout had higher scores in EMS, particularly in the dimensions of abandonment/instability, mistrust/abuse, and vulnerability to harm or illness. The results suggest that EMS may be predictors of burnout, highlighting the need for preventive interventions during academic training.

Keywords: Stress; Burnout; Early Maladaptive Schemas; Students; Psychology.

1. Introdução

A Síndrome de Burnout (SB) é uma resposta prolongada ao estresse crônico no ambiente de trabalho, sendo caracterizada por três dimensões interdependentes: exaustão emocional, despersonalização e diminuição do senso de realização pessoal (Perniciotti et al., 2020). Embora inicialmente estudada no contexto ocupacional, essa síndrome também tem sido observada em estudantes universitários, especialmente em cursos que demandam alto nível de dedicação e envolvimento. Nesses casos, o Burnout pode ser desencadeado por atividades acadêmicas intensas e prolongadas, afetando negativamente o comprometimento dos estudantes com seus estudos, sua satisfação acadêmica e sua saúde geral (Caballero, 2012). Segundo Martín Monzón (2007), o estresse acadêmico é um fenômeno complexo, influenciado por variáveis interrelacionadas, como estressores acadêmicos, experiência subjetiva do estresse, moderadores do estresse e os efeitos do estresse no contexto universitário.

Nos últimos anos, o aumento das publicações sobre Burnout acadêmico reflete uma tentativa de prevenir a progressão desse fenômeno da vida acadêmica para o mercado de trabalho (Robins, Roberts & Sarris, 2018). No Brasil, os estudantes de Medicina têm sido o foco de muitas pesquisas sobre Burnout, superando o número de estudos em outros cursos superiores, como Psicologia (Cazolari et al., 2020). Além disso, a maioria dos estudos sobre Burnout em cursos de Psicologia no Brasil está concentrada em grandes centros urbanos e instituições privadas, ressaltando a necessidade de investigar esse fenômeno em contextos acadêmicos e demográficos distintos (Santos et al., 2023)

Este estudo re replica metodologias de pesquisas anteriores sobre Burnout e Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), adaptando-as para estudantes de Psicologia do Distrito Federal e Região Metropolitana. O objetivo foi verificar a consistência dos achados em um novo contexto geográfico e social, explorando como os EIDs podem atuar como preditores de Burnout. Além disso, o estudo busca identificar possíveis associações entre Burnout e fatores sociodemográficos, como idade, estágio acadêmico e renda familiar.

Uma das formas de compreender o desenvolvimento do Burnout em estudantes é através do modelo dos Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), proposto por Jeffrey Young. Segundo Young (2008), os EIDs são padrões emocionais e cognitivos disfuncionais, formados durante a infância ou adolescência, que influenciam a maneira como o indivíduo lida com situações de estresse na vida adulta. Esses esquemas são ativados em contextos onde as necessidades emocionais básicas não foram devidamente supridas, resultando em respostas desadaptativas.

Os EIDs são divididos em cinco grandes domínios: desconexão e rejeição, autonomia e desempenho prejudicados, limites prejudicados, orientação para o outro e supervigilância e inibição. Dentro desses domínios, esquemas como “abandono/instabilidade”, “desconfiança/abuso” e “vulnerabilidade ao dano ou à doença” têm se mostrado especialmente relevantes para o desenvolvimento do Burnout em estudantes de Psicologia (Wainer et al., 2016; Luz et al., 2012). Esses esquemas amplificam a percepção de ameaça e impotência diante das demandas acadêmicas, intensificando o estresse e o esgotamento emocional.

Estudos recentes indicam que a ativação dos EIDs em contextos de alto estresse, como o ambiente acadêmico, pode contribuir significativamente para o desenvolvimento do Burnout (Kaeding et al., 2017; Simpson et al., 2019). Compreender a relação entre esses esquemas e o Burnout é essencial para o desenvolvimento de intervenções preventivas e estratégias de suporte aos estudantes durante sua formação.

O problema de pesquisa que guia este estudo é entender como os Esquemas Iniciais Desadaptativos influenciam o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em estudantes de Psicologia e quais fatores demográficos estão associados a essa relação. A relevância deste estudo reside na exploração de um grupo demográfico pouco estudado no Brasil, onde contextos socioeconômicos e acadêmicos específicos podem impactar o desenvolvimento do Burnout. Ao investigar essa relação, este estudo oferece subsídios para intervenções preventivas que promovam o bem-estar dos estudantes durante a formação acadêmica.

2. Metodologia

Este estudo foi realizado com uma amostra de estudantes de Psicologia do Distrito Federal e Região Metropolitana, com idade superior a 18 anos. Todos os participantes concordaram em participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os participantes que não se

declararam como estudantes do curso de Psicologia ou que não concordaram com os termos do estudo.

A pesquisa adotou uma abordagem quantitativa, observacional e comparativa. Para a coleta de dados, foram utilizados três instrumentos principais: um questionário para a coleta de dados sociodemográficos e acadêmicos, o Questionário de Esquemas de Young - Versão Breve (YSQ-3) e a Escala de Avaliação da Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários (ESB-eu). Esses questionários foram aplicados online por meio da plataforma SurveyMonkey®.

Os dados foram coletados entre fevereiro de 2024 e julho de 2024. Foram realizados contatos e visitas a coordenações de diversas instituições de ensino superior. O link para acessar o questionário foi enviado diretamente aos participantes pelos representantes de curso e contatos pessoais das instituições. Aqueles que concordaram em participar clicaram em "prosseguir" após a leitura do TCLE, confirmando que atendiam aos critérios de inclusão (ser estudante de Psicologia) e, então, foram direcionados para a primeira questão do questionário.

Os dados coletados foram organizados inicialmente no Excel, para o cálculo dos escores dos testes. Posteriormente, esses dados foram analisados utilizando o software estatístico JASP, versão 0.19. Foram realizadas análises estatísticas descritivas, incluindo verificação de frequências, cálculo de médias e desvios-padrão, seguidas de análises inferenciais, como o teste Qui-Quadrado e testes não paramétricos, como o teste U de Mann-Whitney, devido à distribuição não normal das variáveis.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), em conformidade com a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Foram considerados riscos mínimos para os participantes, como possíveis desconfortos ao responder os questionários. Para mitigar esses riscos, todos os dados foram coletados de forma anônima, e o contato do pesquisador responsável esteve disponível para fornecer suporte adicional, se necessário.

3. Resultados

Os dados coletados por meio do formulário on-line SurveyMonkey foram armazenados e analisados utilizando inicialmente o EXCEL e em seguida o software estatístico JASP, versão 0.19. Inicialmente, foram verificados os valores de assimetria e curtose das variáveis principais, com a maioria dentro dos parâmetros aceitáveis. No entanto, os testes de normalidade (Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk) indicaram distribuições anormais, levando ao uso de testes não paramétricos no estudo. Foram

realizadas análises de frequências, médias e desvios-padrão para caracterizar a amostra, e testes de associação qui-quadrado (χ^2) para examinar as relações entre as variáveis, com recodificação para variáveis com menos de cinco respostas por célula.

Para dividir os grupos com base em indicativos de burnout clinicamente significativo, utilizou-se um ponto de corte $> 1,5$, conforme a literatura. O grupo "Sem Burnout" incluiu indivíduos sem sintomas, enquanto o grupo "Com Burnout" englobou aqueles com burnout significativo. As diferenças nos escores de esquemas entre os grupos foram analisadas pelo teste de Mann-Whitney, e o tamanho do efeito foi calculado para as variáveis com resultados estatisticamente significativos.

Tabela 1: Domínios e Esquemas Iniciais Desadaptativos segundo Young et al., (2008)

Domínios de Esquemas	Esquemas Iniciais Desadaptativos
Desconexão e Rejeição	1. Abandono/Instabilidade
	2. Desconfiança/Abuso
	3. Privação Emocional
	4. Defectividade/Vergonha
	5. Isolamento Social/Alienação
Autonomia e Desempenho Prejudicados	6. Dependência/Incompetência
	7. Vulnerabilidade ao Dano e Doença
	8. Emaranhamento/Self Subdesenvolvido
	9. Fracasso
Limites Prejudicados	10. Arrogo/Grandiosidade
	11. Autocontrole/Autodisciplina Insuficientes
Direcionamento para o Outro	12. Subjugação
	13. Autossacrifício
	14. Busca de Aprovação/Busca de Reconhecimento
Supervigilância e Inibição	15. Negativismo/Pessimismo
	16. Inibição Emocional
	17. Padrões Inflexíveis/Postura Crítica Exagerada
	18. Postura Punitiva

Tabela 2: Diferenças entre médias de estresse na Escala de Avaliação da Síndrome de Burnout em estudantes universitários, para os grupos com e sem Burnout.

Medidas de Estresse	Grupo	N	Média *	Desvio Padrão
(DEF) Desgaste Emocional e Físico	Não	98	1.600	0.814
	Sim	71	2.970	0.669

Medidas de Estresse	Grupo	N	Média *	Desvio Padrão
(DIST) Distanciamento	Não	98	0.240	0.403
	Sim	71	1.282	0.870
(INEF) Ineficácia da Formação	Não	98	0.401	0.519
	Sim	71	1.472	0.941
Burnout total	Não	98	0.869	0.418
	Sim	71	2.059	0.415

* $p < 0,05$

Tabela 3 (Conjunto): Análises descritivas com distribuições de frequências para as variáveis estatisticamente significativas sociodemográficas Idade, Renda e acadêmica Realização de Estágio.

Distribuição de Frequências para Idade ($p < 0,05$)*

Presença de Burnout	Idade	Frequência	Percentual
Não	Entre 35 e 44 anos	19	19.388
	Entre 25 e 34 anos	16	16.327
	Entre 18 e 24 anos	43	43.878
	Entre 45 e 54 anos	8	8.163
	55 anos ou mais	11	11.224
	Menos de 18 anos	1	1.020
	Total		98
Sim	Entre 35 e 44 anos	8	11.268
	Entre 25 e 34 anos	14	19.718
	Entre 18 e 24 anos	46	64.789
	Entre 45 e 54 anos	2	2.817
	55 anos ou mais	1	1.408
	Menos de 18 anos	0	0.000

Distribuição de Frequências para Renda familiar mensal ($p < 0,05$)*

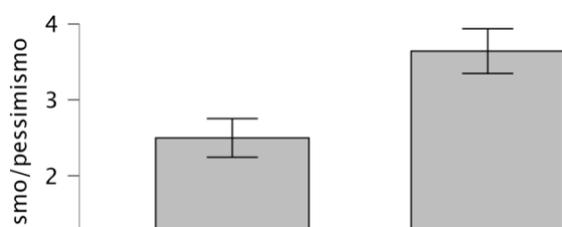
Presença de Burnout	Renda familiar mensal	Frequência	Percentual
Não	Acima de R\$ 15.000	11	11.224

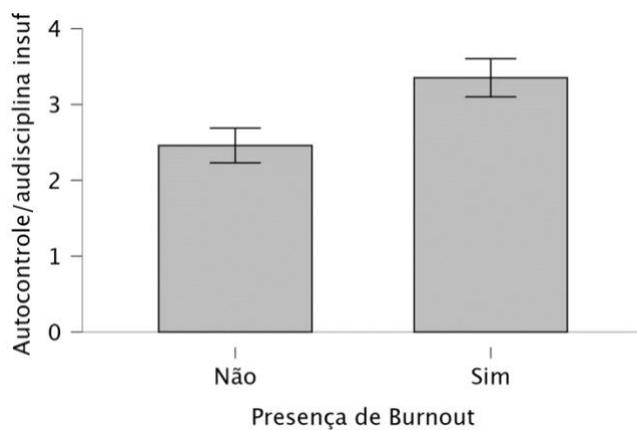
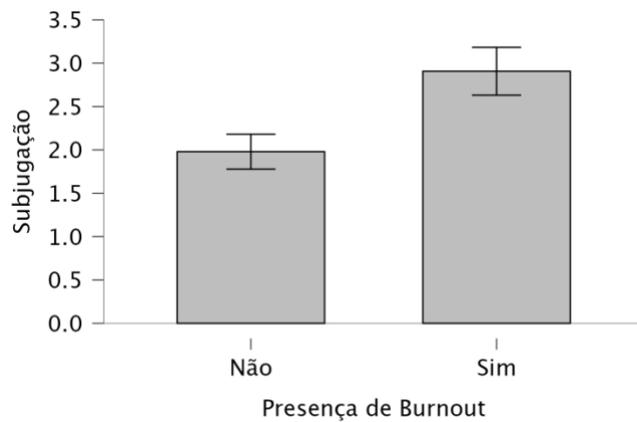
Presença de Burnout	Renda familiar mensal	Frequência	Percentual
	R\$ 2.601 a R\$ 5.200	28	28.571
	R\$ 781 a R\$ 1.300	5	5.102
	R\$ 1.301 a R\$ 2.600	15	15.306
	R\$ 7.801 a R\$ 15.000	26	26.531
	R\$ 5.201 a R\$ 7.800	10	10.204
	R\$ 521 a R\$ 780	1	1.020
	R\$ 0 a R\$ 260	2	2.041
	R\$ 261 a R\$ 520	0	0.000
	Total	98	100.000
Sim	Acima de R\$ 15.000	8	11.268
	R\$ 2.601 a R\$ 5.200	17	23.944
	R\$ 781 a R\$ 1.300	5	7.042
	R\$ 1.301 a R\$ 2.600	20	28.169
	R\$ 7.801 a R\$ 15.000	5	7.042
	R\$ 5.201 a R\$ 7.800	13	18.310
	R\$ 521 a R\$ 780	0	0.000
	R\$ 0 a R\$ 260	2	2.817
	R\$ 261 a R\$ 520	1	1.408
	Total	71	100.000

*Distribuição de Frequências para Realização de Estágio (*p<0,05)*

Presença de Burnout	Realiza estágio	Frequência	Percentual
Não	Não	72	73.469
	Sim	26	26.531
	Total	98	100.000
Sim	Não	39	54.930
	Sim	32	45.070
	Total	71	100.000

Gráfico 1 (Conjunto): Maiores diferenças entre médias do questionário entre três Esquemas de Young - Versão Breve, para os grupos com e sem Burnout.





A amostra total foi composta por 430 respondentes, sendo que 14 deles não se encaixaram nos critérios de inclusão da pesquisa, haja vista que não se identificaram como estudantes de curso de Psicologia do DF e/ou Região Metropolitana. Do total restante de 416 respondentes dentro do critério de inclusão, 169 participantes deram respostas completas a todos os questionários e aos critérios demográficos exigidos. Assim, a amostra final foi composta por 169 participantes de diferentes universidades do DF e regiões próximas.

Dos 169 participantes da amostra, 141 deles, a maioria, eram do sexo feminino, 27 do sexo masculino e um participante se definiu como não binário. Observou-se uma predominância significativa de indivíduos jovens, com o grupo etário entre 18 e 24 anos sendo o mais frequente, totalizando 89 participantes, representando aproximadamente 52,6% da amostra. O segundo grupo mais frequente foi o de indivíduos entre 25 e 34 anos, com 30 participantes, correspondendo a cerca de 17,7% da amostra. Em relação ao estado civil, o grupo mais frequente foi o de solteiros que nunca foram casados, com 82 indivíduos, representando aproximadamente 48,5% da amostra. O segundo grupo mais comum foi o de casados, totalizando 35 participantes, correspondendo a cerca de 20,7% da amostra. O terceiro grupo mais representativo foi o de solteiros que vivem com um(a) companheiro(a), com 28 pessoas, o que equivale a aproximadamente 16,5% da amostra.

Com relação aos níveis de burnout, verificou-se uma média geral de 1,36 (DP = 0,72). Após a aplicação do ponto de corte da escala que indica a presença de burnout (média > 1,5), desgaste emocional e físico (média > 1), distanciamento (média > 1,5) e ineficácia da formação (média > 1,5) (Carlotto & Câmara, 2020), observou-se que 71 (42,01%) participantes apresentaram burnout e 98 (57,98%) não apresentaram burnout. Em relação ao desgaste emocional e físico (DEF), 143 (84,61%) apresentam DEF e 26 (15,38%) não apresentam DEF. Sobre a sensação de distanciamento (DIST), 22 (13,01%) apresentam DIST e 147 (86,98%) não apresentam DIST. Por fim, quanto à ineficácia da formação (INEF), 30 (17,75%) apresentam INEF e 139 (82,25%) não apresentam INEF.

Nesse sentido, os resultados foram descritos a partir da amostra total e dos dois grupos: "Sem burnout" (n = 98) e "Com burnout" (n = 71).

A Tabela 1 lista as médias para os níveis de burnout totais, DEF, DIST e INEF e o conjunto das tabelas 2 lista os números absolutos e distribuição de frequências para as variáveis sociodemográficas e acadêmicas para ambos os grupos. Foram realizados testes de associação Qui-Quadrado para analisar a associação entre os diversos fatores sociodemográficos com variáveis categóricas e a presença de burnout. Os achados indicam que há associação estatisticamente significativa do estresse excessivo com algumas das variáveis sociodemográficas e acadêmicas, sendo elas a idade, a realização de estágio e a renda familiar mensal. Os resultados do teste Qui-Quadrado para a associação entre burnout e os fatores analisados foram os seguintes: gênero ($\chi^2 = 2,306$, $p = 0,31$), idade ($\chi^2 = 13,685$, $p = 0,018$), estado civil ($\chi^2 = 9,823$, $p = 0,08$), filhos menores

de 18 anos ($\chi^2 = 2,365$, $p = 0,124$), semestre no curso de Psicologia ($\chi^2 = 4,183$, $p = 0,242$), residência no DF ou Região Metropolitana ($\chi^2 = 0,879$, $p = 0,348$), realização de estágio ($\chi^2 = 6,278$, $p = 0,012$), participação em atividades extracurriculares ($\chi^2 = 0,112$, $p = 0,738$) e renda familiar mensal ($\chi^2 = 16,604$, $p = 0,035$).

Os resultados do teste U de Mann-Whitney revelaram diferenças significativas entre os grupos com e sem estresse em várias dimensões do questionário de estresse. No que diz respeito ao Desgaste Emocional e Físico (DEF), o grupo com estresse apresentou um U de Mann-Whitney = 671.000 ($p < .001$) e uma correlação bisserial de -0.807, indicando maior desgaste em comparação ao grupo sem estresse. Para a variável Distanciamento, o U de Mann-Whitney foi de 878.000 ($p < .001$) com uma correlação de -0.748, novamente mostrando que os indivíduos com estresse relataram maior distanciamento. Em relação à Ineficácia da Formação (INEF), o U foi de 1113.500 ($p < .001$) e a correlação bisserial de -0.680, sugerindo maior ineficácia percebida no grupo estressado. Finalmente, o escore total do questionário (ESB Total/Burnout total) apresentou U = 0.000 ($p < .001$) e uma correlação bisserial de -1.000, evidenciando que o grupo com estresse teve escores totais significativamente mais altos, refletindo maior nível global de estresse em comparação ao grupo sem estresse. Assim, os dados foram significativos para todas as medidas do teste.

Em relação aos esquemas analisados, o grupo com burnout apresentou médias significativamente mais altas em comparação ao grupo sem burnout. As três dimensões com as maiores diferenças entre as médias dos grupos foram "Abandono/instabilidade," com uma diferença de 1.061 pontos (Média "Sim" = 3.214, Média "Não" = 2.153), "Desconfiança/abuso," com uma diferença de 0.860 pontos (Média "Sim" = 3.262, Média "Não" = 2.402), e "Vulnerabilidade ao dano ou à doença," com uma diferença de 0.981 pontos (Média "Sim" = 3.389, Média "Não" = 2.408). Esses resultados sugerem que essas áreas são particularmente afetadas no grupo com burnout, refletindo maiores dificuldades nestes aspectos, dentro da amostra observada.

Os resultados de um teste U de Mann-Whitney, utilizado para comparar dois grupos em várias dimensões psicológicas, indicam que muitos dos esquemas cognitivos listados apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, com p-valores menores que .001 para a maioria das variáveis. As correlações bisseriais de classificação (Rank-Biserial Correlation) variaram de -0.289 a -0.503, indicando a direção e a magnitude do efeito. As maiores correlações negativas foram observadas para

"Negativismo/pessimismo" ($r = -0.503$), "Subjugação" ($r = -0.480$), e "Autocontrole/audisciplina insuficientes" ($r = -0.458$), sugerindo que, nesses casos, o grupo com presença de burnout teve escores significativamente mais altos, refletindo maior presença dessas características em comparação ao grupo sem burnout. As demais variáveis também mostraram diferenças significativas, mas com correlações de menor magnitude, como "Arrogo/grandiosidade" ($r = -0.289$).

4. Discussão

Os resultados deste estudo indicam que a Síndrome de Burnout é particularmente relevante entre estudantes de Psicologia, especialmente aqueles envolvidos em estágios, onde o contato direto com pacientes e as exigências emocionais são mais intensas. A prevalência de burnout, identificada em 42,01% dos participantes, está em sintonia com estudos anteriores, que apontam essa população como particularmente vulnerável ao desgaste emocional e físico devido às pressões inerentes ao curso (Tarnowski & Carlotto, 2007).

Diversos estudos sugerem que a sobrecarga de atividades acadêmicas, como aulas teóricas, práticas, estágios supervisionados e atividades complementares, pode intensificar o esgotamento emocional, aumentando o risco de desenvolvimento de burnout entre estudantes (Tomaschewski-Barlem et al., 2013). A análise das dimensões do burnout revelou que a Exaustão Emocional foi a mais evidente entre os estudantes afetados, o que está em concordância com o modelo processual de Burnout descrito por Maslach (2001), que identifica essa exaustão como a dimensão inicial e mais intensa do burnout. A identificação precoce e o manejo adequado dessa exaustão são fundamentais para evitar o surgimento de outros sintomas mais graves, como a despersonalização e a sensação de baixa eficácia profissional.

Caixeta et al. (2021) destacam que estudantes em cursos de saúde, como enfermagem e psicologia, enfrentam elevados níveis de exaustão emocional devido à intensa carga horária e à necessidade de conciliar diversas disciplinas e estágios. Isso indica que tais desafios são comuns nos cursos dessas áreas.

Ademais, os resultados mostram uma diferença significativa na percepção de "Ineficácia da Formação" entre os grupos estudados. Aqueles com burnout relataram maiores sentimentos de ineficácia, o que sugere uma crise de confiança em suas habilidades profissionais, frequentemente associada ao burnout. A literatura já documenta que a perda de realização profissional, manifestada como uma percepção de ineficácia, é

uma consequência direta do desgaste emocional prolongado (Cherniss, 1980; Silva et al., 2018).

A relação entre ineficácia e burnout ressalta a importância de oferecer suporte acadêmico e emocional contínuo ao longo do curso, especialmente em suas fases mais avançadas, onde a pressão por desempenho tende a ser maior (Shanafelt et al., 2015). Além disso, foi identificada uma associação estatisticamente significativa entre estresse excessivo e variáveis sociodemográficas, como idade e renda familiar mensal. Estudantes mais jovens e aqueles com menor renda familiar mensal mostraram-se mais vulneráveis ao burnout.

Os Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) parecem desempenhar um papel crucial no desenvolvimento do burnout entre estudantes de Psicologia. Esquemas como "Abandono/instabilidade," "Desconfiança/abuso," e "Vulnerabilidade ao dano ou à doença" foram mais proeminentes entre os estudantes com burnout, sugerindo que esses esquemas podem intensificar a percepção de ameaça e a sensação de incapacidade diante das demandas acadêmicas e profissionais (Cámara & Calvete, 2012; Petrocelli et al., 2001).

O esquema de "Abandono/instabilidade" reflete uma percepção constante de que figuras de apoio não estarão disponíveis ou serão inconsistentes, amplificando sentimentos de insegurança e desamparo em relação às exigências acadêmicas e profissionais (Young, 2008). Em contextos como estágios, onde o suporte é essencial, a ausência de um apoio consistente pode agravar o burnout, intensificando a exaustão emocional e a sensação de desamparo (Simons et al., 2005).

O esquema de "Desconfiança/abuso" envolve a expectativa de que os outros irão prejudicar, enganar ou manipular, gerando uma percepção exacerbada de ameaça em interações interpessoais e no ambiente de estágio. Este esquema pode levar à hipervigilância e a um estado constante de alerta, contribuindo para a exaustão emocional e o distanciamento, que são componentes centrais do burnout (Young, 2008). A presença desse esquema pode tornar os estudantes mais propensos a perceber seus ambientes como hostis ou perigosos, dificultando o desenvolvimento de relações de confiança com colegas e supervisores e aumentando o isolamento e o distanciamento emocional (Silva et al., 2018).

O esquema de "Vulnerabilidade ao dano ou à doença" reflete uma crença de que uma catástrofe iminente pode ocorrer a qualquer momento e de que o indivíduo é incapaz de evitar esse evento. Em um contexto em que os estudantes enfrentam situações

complexas e emocionalmente desafiadoras, esse esquema pode intensificar a sensação de estar sobrecarregado e desprotegido, agravando os sintomas de burnout (Young, 2008). Esse esquema pode fazer com que os estudantes se sintam constantemente ameaçados por falhas ou crises que consideram inevitáveis, o que aumenta a tensão emocional e contribui para o esgotamento (Simons et al., 2005).

Além desses esquemas, os esquemas de negativismo/pessimismo, subjugação e autocontrole/autodisciplina insuficientes também estão associados ao burnout, pois refletem atitudes e crenças disfuncionais que afetam negativamente a capacidade de lidar com o estresse. Indivíduos que apresentam esses esquemas tendem a ver o futuro de forma pessimista e a se sentir impotentes diante das exigências, o que exacerba o desgaste emocional e a exaustão. Estudos indicam que o autocontrole insuficiente pode levar à dificuldade em gerenciar emoções e manter a autodisciplina, aumentando a vulnerabilidade ao burnout (Gaeeni et al., 2021). Além disso, a presença de esquemas negativos de autopercepção, como pessimismo, tem forte correlação com o esgotamento emocional e a incapacidade de lidar com o estresse, aumentando o risco de burnout (Bradley & Mathews, 1983).

Esses resultados sugerem que os Esquemas Iniciais Desadaptativos desempenham um papel significativo na forma como os estudantes de Psicologia experimentam o estresse acadêmico e o burnout. Identificar e tratar esses esquemas durante a formação acadêmica pode mitigar os efeitos negativos do burnout, promovendo uma melhor adaptação às demandas profissionais e uma maior resiliência emocional (Mahboubeh et al., 2015).

No entanto, é importante reconhecer algumas limitações deste estudo. A adesão incompleta dos participantes ao responderem o questionário foi uma das principais limitações. Dos 416 estudantes que atenderam aos critérios de inclusão, apenas 169 completaram todos os questionários e forneceram as informações demográficas necessárias para a análise. Essa taxa de resposta incompleta pode ter introduzido um viés nos resultados, especialmente se os estudantes com níveis mais elevados de burnout ou maior ativação dos Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) foram menos propensos a completar o questionário.

Segundo Fitzpatrick et al. (2019), a não resposta em pesquisas pode afetar significativamente a precisão das estimativas de burnout, sugerindo que os dados podem subrepresentar casos mais extremos, onde o burnout é mais severo. Isso está de acordo com a hipótese de que os estudantes que mais sofrem de burnout são os menos inclinados

a participar integralmente em estudos como este, potencialmente subestimando a prevalência real e a gravidade do burnout na população estudada.

Embora os achados deste estudo estejam alinhados com a literatura internacional sobre burnout acadêmico, é fundamental compreender como esses resultados se aplicam especificamente ao contexto dos estudantes de Psicologia no Brasil, particularmente no Distrito Federal e na região metropolitana. A estrutura educacional brasileira, especialmente a organização dos cursos de Psicologia, apresenta características que podem contribuir significativamente para o desenvolvimento de burnout entre os estudantes (Paiva et al., 2020).

A carga horária intensa, combinada com a exigência de dedicação integral ao curso, é um fator que pode amplificar os níveis de estresse entre os estudantes. No Brasil, cursos como os de enfermagem e psicologia frequentemente exigem uma carga horária elevada, que inclui uma combinação de aulas teóricas, práticas, estágios supervisionados e atividades complementares. Como destacado por Silva et al. (2018), os estudantes frequentemente enfrentam uma carga de atividades tão intensa que precisam gerenciar rigorosamente o tempo para manter um bom desempenho acadêmico e, ao mesmo tempo, uma qualidade de vida satisfatória. Essa sobrecarga, associada às demandas emocionais do curso, pode levar ao esgotamento e aumentar o risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout (Silva et al., 2018).

Estudos semelhantes com estudantes de Medicina indicam que a carga horária excessiva e o modelo de ensino focado em extensas aulas expositivas também contribuem significativamente para o aumento do burnout e a diminuição da qualidade de vida dos alunos. Isso reforça a importância de reconsiderar as estruturas curriculares para mitigar esses efeitos negativos (Cazolari et al., 2020).

Além disso, a estrutura dos estágios, especialmente nos últimos anos do curso, pode ser particularmente desafiadora. Esses estágios frequentemente envolvem o primeiro contato direto dos estudantes com pacientes, o que pode ser uma fonte significativa de estresse. No contexto da Psicologia, essa interação direta exige que os estudantes integrem teoria e prática, enquanto lidam com a carga emocional de tratar pacientes. Isso pode aumentar sentimentos de inadequação ou ineficácia, contribuindo para o burnout. A falta de preparo psicológico para enfrentar essas situações desafiadoras, conforme apontado por Tomaschewski-Barlem et al. (2014), pode aumentar o risco de burnout entre os estudantes (Carvalho & Castilho, 2018).

As expectativas sociais e culturais em torno do sucesso acadêmico também desempenham um papel crucial. No Brasil, o sucesso acadêmico é muitas vezes considerado um precursor direto do sucesso profissional, especialmente em cursos competitivos como Psicologia. Essa pressão para alcançar excelência pode levar os estudantes a internalizarem elevados níveis de autocobrança. Quando combinado com as já mencionadas exigências acadêmicas e emocionais, isso cria um ambiente propício para o desenvolvimento de burnout.

Matos et al, (2023) aponta que as exigências excessivas para alcançar um desempenho acadêmico elevado e as pressões associadas podem desencadear altos níveis de estresse e esgotamento entre os estudantes, contribuindo significativamente para o burnout. Este estudo evidencia que a percepção de controle e resiliência pode proteger os estudantes do esgotamento, enquanto o estresse e a depressão favorecem o surgimento do burnout, especialmente em ambientes onde as expectativas de sucesso são elevadas (Matos et al., 2023).

Essas particularidades culturais e institucionais ajudam a contextualizar os resultados deste estudo, sugerindo que os altos índices de burnout observados entre os estudantes de Psicologia do Distrito Federal e região metropolitana podem ser parcialmente atribuídos às pressões específicas do sistema educacional e às expectativas sociais locais. Compreender essas nuances é essencial para desenvolver intervenções mais eficazes e adaptadas ao contexto brasileiro, visando não apenas reduzir os níveis de burnout, mas também melhorar o bem-estar geral dos estudantes durante sua formação acadêmica (Silva et al., 2023).

5. Conclusão

Este estudo investigou a relação entre a Síndrome de Burnout e os Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) em estudantes de Psicologia do Distrito Federal e Região Metropolitana. Os resultados indicaram uma alta prevalência de burnout entre os estudantes, especialmente entre aqueles envolvidos em estágios, onde as demandas emocionais são intensas. A exaustão emocional foi a dimensão mais evidente do burnout, o que corrobora estudos anteriores que destacam essa fase como crucial no desenvolvimento da síndrome. Além disso, foi observada uma relação significativa entre burnout e sentimentos de ineficácia, reforçando a importância de intervenções voltadas para o fortalecimento da confiança e competência profissional dos estudantes durante sua formação acadêmica.

Os Esquemas Iniciais Desadaptativos mostraram-se como fortes preditores de burnout, especialmente os esquemas de "Abandono/instabilidade", "Desconfiança/abuso" e "Vulnerabilidade ao dano ou à doença". Esses resultados sugerem que estudantes de Psicologia que ativam esses esquemas em resposta ao estresse acadêmico podem apresentar maior vulnerabilidade ao burnout. A identificação e o manejo precoce desses esquemas durante a formação acadêmica podem ser estratégias eficazes para mitigar os efeitos negativos do burnout e promover maior resiliência emocional.

Entretanto, o estudo apresenta algumas limitações. A principal limitação está relacionada à adesão incompleta dos participantes, com apenas 169 dos 416 estudantes que atenderam aos critérios de inclusão completando todos os questionários. Esse fator pode ter introduzido um viés nos resultados, subestimando a prevalência real de burnout, especialmente entre os casos mais graves. Além disso, a coleta de dados foi realizada de forma transversal, o que impede a avaliação de causalidade entre burnout e EIDs.

Para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos longitudinais, que possam acompanhar os estudantes ao longo do tempo, a fim de identificar como os EIDs evoluem e impactam o desenvolvimento do burnout. Também seria interessante expandir o estudo para outras regiões do Brasil, permitindo uma comparação entre contextos acadêmicos distintos. Finalmente, intervenções focadas na redução dos EIDs e no suporte emocional aos estudantes devem ser exploradas, a fim de contribuir para a prevenção do burnout e promover uma formação acadêmica mais equilibrada e saudável.

6. Referências

BERTICELLI, Lucas Zanatta. Burnout e Esquemas Iniciais Desadaptativos em estudantes de cursos de psicologia de Porto Alegre e região metropolitana. 2021.

Bradley, B., & Mathews, A. (1983). Negative self-schemata in clinical depression. *The British Journal of Clinical Psychology*, 22(Pt 3), 173-181. <https://doi.org/10.1111/J.2044-8260.1983.tb00598.x>

Caballero, C. C. (2012). El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla [tesis de doctorado]. Universidad del Norte. Disponível em: <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7411/sindrome.pdf?sequence=1>

CAIXETA, Natália Caroline et al. A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 593-610, jan./fev. 2021. Disponível em: <link do PDF>. Acesso em: 25 ago. 2024.

Carvalho, M. A.; Castilho, A. F. Preparação psicológica dos estudantes de Psicologia para enfrentar situações de estágio: desafios e implicações. *Psicologia em Estudo*, v. 23, n. 2, p. 457-468, 2018. DOI: 10.1590/1982-02752018000200017

CAZOLARI, P. G. et al. Níveis de Burnout e Bem-Estar de Estudantes de Medicina: um Estudo Transversal. *Revista brasileira de educação medica*, v. 44, n. 4, p. e125, 2020.

CAZOLARI, Priscila Gadelha et al. Níveis de burnout e bem-estar de estudantes de Medicina: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 44, p. e125, 2020.

CUSHWAY, Delia. Stress in clinical psychology trainees. *British journal of clinical psychology*, v. 31, n. 2, p. 169-179, 1992.

CÁMARA, María; CALVETE, Esther. Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, v. 34, p. 58-68, 2012.

Fitzpatrick, O., Biesma, R., Conroy, R. M., & McGarvey, A. (2019). Prevalence and relationship between burnout and depression in our future doctors: a cross-sectional study in a cohort of preclinical and clinical medical students in Ireland. *BMJ Open*, 9(5), e023297. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-023297.

Gaeni, S., Saravani, S., & Hajebi, M. (2021). Prediction of insufficient self-discipline schema based on achievement motivation, the meaning in life and difficulties in emotion regulation in students. *Psychosomatic Medicine*, 28, 133-152. <https://doi.org/10.22055/PSY.2021.33503.2547>

MAHBOUBEH, MoradiQahderijani et al. The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Esfahan Guidance School Teachers' Job Burnout. *The International Journal of Indian Psychology*, v. 3, n. 6, p. 68-73, 2015.

MARTÍN MONZÓN, Isabel et al. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99., 2007. Disponível em: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf

MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P. Job burnout. Annual review of psychology, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001.

MATOS, Josiel José de; MENEZES, Tatiane Dias; NUNES, Ana Lúcia de Paula Ferreira. Uma Abordagem sobre a Síndrome de Burnout e seus Reflexos na Rotina das Empresas. Id on Line Rev. Psic., Dezembro/2023, vol.17, n.69, p.338-358, ISSN: 1981-1179.

Kaeding, A., Sougleris, C., Reid, C., Van Vliet, C., & Schweder, P. (2017). Professional burnout, early maladaptive schemas, and physical health in clinical and counselling psychology trainees. Journal of Clinical Psychology, 73(12), 1782-1796. <https://doi.org/10.1002/jclp.22478>

Paiva, S. S., et al. (2020). A estrutura educacional brasileira e o impacto do burnout em estudantes. Revista Brasileira de Educação, 25(4), 101-117. DOI: 10.1590/S0104-40602020000400007.

PERNICIOTTI, P. et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. Revista da SBPH, v. 23, n. 1, p. 35–52, 2020.

PICADO, Luis; PINTO, Alexandra Marques; SILVA, Adelina Lopes da. O papel dos esquemas precoces mal adaptativos na explicação do burnout e do engagement. Boletim de Psicologia, v. 63, n. 139, p. 147-158, 2013.

ROBINS, Tamara G.; ROBERTS, Rachel M.; SARRIS, Aspa. The role of student burnout in predicting future burnout: Exploring the transition from university to the workplace. Higher Education Research & Development, v. 37, n. 1, p. 115-130, 2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07294360.2017.1344827>

SANTOS, Isabel Cristina. A Autocompaixão e a Síndrome de Burnout em Estudantes de Medicina e Psicologia. 2023. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/13781>

SHANAFELT, Tait D. et al. Changes in burnout and satisfaction with work-life balance in physicians and the general US working population between 2011 and 2014. In: Mayo clinic proceedings. Elsevier, 2015. p. 1600-1613.

SILVA, Filipa Daniela Martins. Para além do ser psicólogo: burnout e conflito trabalho-família em psicólogos. 2018. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto (Portugal).

SILVA, Liandra Nogueira Soares da; MEDEIROS, Gabriela Pires Amâncio; SILVA, Marcibelly Fernandes da; SILVA, Crislane Mayara dos Santos; MARREIRO, João Vitor de Sousa. Síndrome de burnout em estudantes de psicologia: uma intervenção psicoeducativa de prevenção do adoecimento. *Id on Line Revista de Psicologia*, v. 17, n. 69, p. 338-358, dez. 2023. Disponível em: <http://idonline.emnuvens.com.br/id>.

Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102. DOI: 10.1007/s11031-005-7955-3.

SIMPSON, Susan et al. Burnout amongst clinical and counselling psychologist: The role of early maladaptive schemas and coping modes as vulnerability factors. *Clinica*

SIMPSON, Susan et al. Burnout amongst clinical and counselling psychologist: The role of early maladaptive schemas and coping modes as vulnerability factors. *Clinical psychology & psychotherapy*, v. 26, n. 1, p. 35-46, 2019.

TARNOWSKI, Marelaine; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em estudantes de psicologia. *Temas em Psicologia*, v. 15, n. 2, p. 173-180, 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751431004.pdf>

TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila Geri et al. Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 22, p. 754-762, 2013.

TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila Geri et al. Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 22, p. 934-941, 2014.

WAINER, Ricardo; PAIM, Kelly; ERDOS, Renata; ANDRIOLA, Rossana (Compiladores). *Terapia cognitiva focada em esquemas: integração em psicoterapia*. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet S.; WEISHAAR, Marjorie E. Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

7. Agradecimentos

Agradeço primeiramente ao meu orientador, Professor Fernando Miranda, por todo o apoio, orientação e dedicação durante a realização deste estudo. Sua expertise e paciência foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho.

Agradeço também à minha mãe, que sempre me encorajou e proporcionou um ambiente de amor e suporte incondicional. Sem ela, este caminho teria sido muito mais difícil ou mesmo inexistente.

Por fim, gostaria de expressar minha profunda gratidão ao meu noivo, por estar ao meu lado em todos os momentos, oferecendo apoio emocional e incentivo contínuos. Sua compreensão e carinho foram essenciais durante este processo.