



Data: 31.01.2020

Título: Metade dos alunos do superior em burnout

Pub:



Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 1;18;19

Metade dos alunos do superior em *burnout*

Estudo académico revela
realidade preocupante
nas universidades **p18/19**

Área: 887cm² / 31%

FOTO Titagem: 72.253

Cores: 4 Cores

ID: 6733375



Data: 31.01.2020

Título: Metade dos alunos do superior em burnout

Pub: **P**

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 1;18;19

Metade dos estudantes do ensino superior em *burnout* académico



Área: 887cm² / 31%

FOTO Tiragem: 72.253

Cores: 4 Cores

ID: 6733375

O estudo contou com a participação de mais de mil estudantes universitários

Novo estudo mostra que o número de estudantes do superior em *burnout* está a aumentar. Investigador descreve a situação como sendo “deveras preocupante”

Educação Clara Viana

Exaustão, descrença, ineficácia. O *burnout* aterrou entre os estudantes do ensino superior e com níveis “preocupantes”: metade dos alunos das universidades e politécnicos está já nesta situação-limite. É o que mostram os resultados de um estudo da autoria do professor do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) João Marôco, que é apresentado hoje no Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, na Universidade da Beira



Data: 31.01.2020

Título: Metade dos alunos do superior em burnout

Pub:



Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 1;18;19

Interior (UBI).

Um levantamento divulgado pelo mesmo investigador em 2012, com base num inquérito feito a estudantes de Lisboa, dava conta de que “apenas” 15% estavam em *burnout*. Um valor que subiu agora para os 52%. Mas é na Universidade de Aveiro que se observa a incidência mais elevada, com 64,9% dos seus alunos a apresentarem sintomas deste estado.

Se em 2012 o panorama não lhe causou alarme, agora “a situação é deveras preocupante”, mas não surpreendente: “Nos contactos com outros professores e com alunos tenho constatado que os níveis de exaustão entre estes são mais elevados. E que a descrença sobre o que irão fazer com o que estão a estudar é também maior.”

Uma pausa para se identificar então o que é o *burnout*. “É a síndrome de exaustão, de alguém que chegou ao limite, esgotando os seus recursos. Na perspectiva mais clínica acontece em situações profissionais e académicas, esta é a principal diferença dos outros quadros depressivos”, descreve o psicólogo do Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Rui Martins. João Marôco isola as características deste estado entre os estudantes, o que se pode chamar *burnout* académico: “Elevada exaustão emocional, elevada descrença relativamente à utilidade dos estudos e elevada ineficácia académica.”

Entre os alunos que recorrem ao Gabinete de Apoio Psicológico da UBI, passaram a ser frequentes descrições como estas: “estou tão cansado que não consigo dormir ou descansar... é horrível”; “sempre quis estudar está área... e agora... já não sinto prazer nisto”; “as amigas não me dizem nada. Não quero saber...”. São desalentos testemunhados pela responsável daquele serviço, Fátima Simões, entre o número “crescente” de alunos que recorrem ao gabinete de apoio com sintomas de *burnout*. Acontece “sobretudo, quando se aproxima o final do semestre e em áreas científicas que se encontram identificadas em diversos estudos ou

em alunos que frequentam estágios curriculares, por exemplo”.

Descrença no futuro

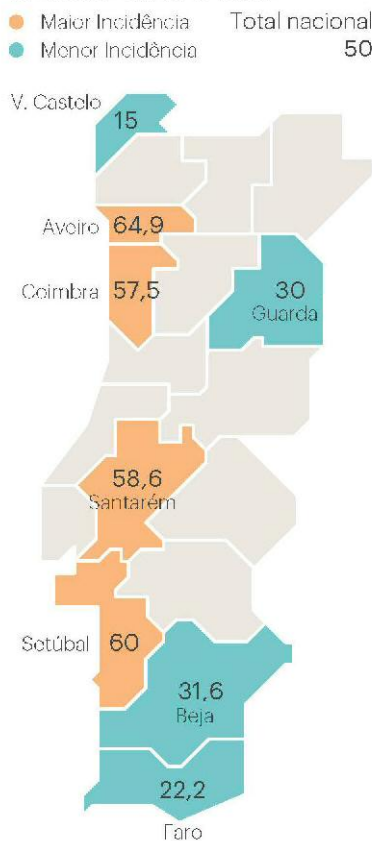
O inquérito desenvolvido por Marôco, que contou com 1066 inquiridos a estudantes universitários, mostra que é na área das Ciências Biológicas que os valores médios deste estado-limite se apresentam mais elevados: 3,74 numa escala de 0 (nunca) a 6 (sempre). Seguem-se-lhe ciências exactas (3,54), ciências da saúde (3,46) e ciências sociais e humanas (3,18).

“Os anos da *troika* acentuaram muito a descrença dos estudantes quanto ao seu futuro profissional, que ainda permanece porque a situação

socioeconómica do país continua a ser difícil”, aponta o investigador do ISPA, lembrando que em Portugal continua a ser “muito difícil que estes estudantes encontrem colocações compatíveis com as suas qualificações”. Não faltam relatos de diplomados “a trabalhar em *call-centers*, como caixas de supermercados, ou que emigram”. “Tudo isto passa para dentro da universidade aprofundando a descrença e o abandono.”

Vários estudos têm constatado que o abandono escolar também pode ser provocado por situações de *burnout*, já que este aparece associado, “a sofrimento físico e psíquico” e acaba

Burnout entre os estudantes do ensino superior em %



Resultados calculados com base numa escala entre 0 e 6 em que valores superiores a 3 são indicadores de *burnout*

Ton e Marôco, ... & Assunção, II. (2020). *Burnout e Envolvimento no Ensino Superior*. PÚBLICO

Área: 887cm² / 31%

Tiragem: 72.253

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6733375



Data: 31.01.2020

Título: Metade dos alunos do superior em burnout

Pub: **P**

Tipo: Jornal Nacional Diário



Secção: Nacional

Pág: 1;18;19

por “reduzir o rendimento académico”. Segundo os últimos dados da Direcção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência, de 2018, a taxa de abandono do ensino superior ronda os 30% ou, dito de outro modo, todos os anos há 15 mil estudantes que, depois de entrarem no ensino superior, desistem dos estudos.

Janeiro, por causa da carga de exames de final do semestre, é um dos piores meses. Não por acaso é este um dos temas centrais da *newsletter* de Janeiro da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, divulgada ontem. Um lugar onde a ansiedade se desenvolve não só por conta dos exames semestrais, mas também por causa da prova de acesso à especialidade e ainda depois por causa dos concursos de colocação, que têm deixado centenas de jovens médicos sem acesso a formação específica.

Estudantes deslocados estão mais vulneráveis

Um título desta *newsletter*, “À beira de uma explosão mental”, foi o escolhido para uma entrevista ao psicólogo Rui Martins, responsável por um dos espaços do Gabinete de Apoio ao Estudante daquela faculdade. “(...) O desespero e a angústia pelo perfeccionismo dão a ideia que enfrentar um dia normal é tarefa quase impossível. Queixam-se muito do nível de exigência de algumas matérias, da falta de tempo para preparar previamente as aulas que ainda vão ter”, refere sobre os estudantes que procu-

ram aquele espaço.

Rui Martins alerta que o risco de *burnout* tem demonstrado ser mais elevado entre os estudantes deslocados, que estão longe das suas áreas de residência – são cerca de 42% dos alunos do ensino superior público. Esta é também uma determinante constatada por João Marôco e que o leva a sugerir medidas simples que poderão fazer a diferença: “As instituições do ensino superior deveriam começar a acertar o trabalho que é solicitado aos alunos com as condições em que estes se encontram. Por exemplo, quando se trata de estudantes deslocados acontece muitas vezes que estes não conseguem ir a casa aos fins-de-semana por causa da carga de trabalhos que têm e isso só lhes vai



[Há uma]elevada exaustão emocional e uma elevada descrença sobre a utilidade dos estudos

João Marôco

Investigador do ISPA

“aumentar o stress.” Até porque as condições em que muitos destes alunos vivem não ajudam. Um levanta-

mento recente feito pela Federação Académica de Lisboa (FAL) dava conta de que mais de metade deles (58%) vive em casas sem salas onde possam estudar. Ao PÚBLICO, a presidente da FAL, Sofia Escária, revela que tencionam “proceder à realização de um estudo da incidência e prevalência das perturbações de saúde mental nos estudantes do ensino superior em Lisboa”.

“Temos verificado que se encontram frequentemente em condições de vulnerabilidade, tanto a nível psicológico como físico, durante o seu percurso académico”, conta a dirigente académica, que em parte atribui esta situação à “sobrecarga lectiva, excesso de trabalho e competitividade, receio de mau desempenho académico, inserção no mercado laboral e apoios sociais concedidos”. E por isso deixa o desafio: “É essencial que as instituições de ensino superior actuem no sentido de diminuir o *burnout*, designadamente através da criação de gabinetes de apoio psicológico (que não existem em muitas unidades orgânicas).”

“Os serviços de apoio psicológico têm de ter uma atitude proactiva. Os técnicos têm de sair dos gabinetes para levarem por diante um diagnóstico precoce. Já adiantará pouco tentar recuperar um aluno que desapareceu durante um semestre”, exorta João Marôco.

cviana@publico.pt

Resultados de *burnout* por área científica

Valores médios da escala do *burnout* que varia entre 0 (nunca) e 6 (sempre)



Fonte: Marôco & Assunção (2020). *Burnout e Envolvimento no Ensino Superior*.

Area: 887cm² / 31%

Tiragem: 72.253

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6733375