



#### **Autor(res)**

Taynan Filipini Bonini  
Bruna Gomes Carvalho  
Sophia Cavequi Apoloni  
Nataniele Dos Santos E Santos

#### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

#### **Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

#### **Introdução**

Estudantes universitários enfrentam múltiplas demandas acadêmicas e pessoais. O excesso de atividades pode levar ao esgotamento emocional, causando diversos malefícios para o aluno. Estudos demonstram que o esgotamento emocional entre estudantes tem crescido significativamente, impactando diretamente seu desempenho acadêmico e bem-estar psicológico. Em um estudo realizado com estudantes de diferentes universidades brasileiras, houve um aumento de 30% nos casos de Burnout entre 2015 e 2020 (CARNEIRO et al., 2020). . . . .

#### **Objetivo**

Analisar como a pressão para conciliar estudos e vida social no ensino superior contribui para novos casos de Burnout em alunos universitários.

#### **Material e Métodos**

Este trabalho consiste em uma revisão bibliográfica, em que foram realizadas pesquisa utilizando as palavras-chave: “esgotamento emocional”, “frustração”, “exaustão”, “estudantes universitários”, “Burnout” e trabalho.” Foram selecionados três trabalhos que se mostraram relevantes para a pesquisa. . . . .

#### **Resultados e Discussão**

Durante a trajetória no ensino superior o aluno sofre a pressão em conciliar os estudos com a vida social, podendo vivenciar prejuízos sociais como o distanciamento ou isolamento, afastando-se de seus amigos, colegas e familiares. Além disso, Demerouti et al. (2001) sugere que a falta de suporte social aumenta o estresse e pode intensificar o isolamento. Outro estudo aponta que é alunos universitários podem desenvolver Burnout. O Burnout afeta diretamente a capacidade de concentração e memória, impactando o rendimento acadêmico, causando perda de interesse pelas tarefas, na incapacidade de cumprir prazos e até no abandono do curso (SCHAUFELI e ENZMANN,1998).





## 7ª SEMANA DE CONHECIMENTO



28/10 a 01/11



### Conclusão

Os desafios da formação superior precisa ser tratado com mais atenção. Cabe as instituições de ensino implementar estratégias integradas e eficazes com a combinação de ações preventivas como a promoção do bem-estar mental e suporte acadêmico e emocional para àqueles que encontram dificuldades. Além de levar a praticas de lazer que promovam a socialização e apoio psicológico acessível para alunos.

### Referências

- MELAMED, S. et al. Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, v. 132, n. 3, p. 327-353, 2006.
- DEMEROUTI, E.; BAKKER, A. B.; NACHREINER, F.; SCHAUFELI, W. B. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, v. 86, n. 3, p. 499-512, 2001.
- MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.