

IDENTIFICAÇÃO DOS FATORES RELACIONADOS AO ESTRESSE: UM TRABALHO DE CONSCIENTIZAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

IDENTIFICATION OF FACTORS RELATED TO STRESS: A WORK TO AWARENESS BURNOUT SYNDROME

Bruno Silva Alexandre¹; Julia Sara Pereira Gardini¹; Madalena Cavalheiro Do
Carmo¹; Rafael Fritzen¹; Dayse Locateli²; Filipe Gubert Zanrosso²

¹Discente da Unidade Central de Educação FAEM Faculdade – UCEFF/
Chapecó, SC, Brasil.

²Docentes da Unidade Central de Educação FAEM Faculdade – UCEFF/
Chapecó, SC, Brasil.

Autor correspondente: dayse@uceff.edu.br

Declaração de inexistência de conflito de interesses: Não há

Introdução: Transtornos mentais são caracterizados por sintomas de ansiedade, dificuldade de memória e concentração, fadiga, irritabilidade, insônia e queixas somáticas¹. Seu desenvolvimento está relacionado a sofrimento psíquico, e costumam ser diagnosticados como ansiedade e depressão. O índice de incidência desses quadros é significativo, sendo de 28,8% ao longo da vida para transtornos de ansiedade³ e de 15 a 18% ao longo da vida em casos de depressão maior. Pesquisas indicam correlação entre sintomas psíquicos e sofrimento relacionado ao trabalho/estudo. Define-se “estresse” como a resposta do indivíduo a agente estressor que aciona a reação luta e fuga na tentativa de retornar ao estado de equilíbrio. Agentes estressores interferem no equilíbrio homeostático do organismo e podem ser físicos (originários do ambiente externo), cognitivos (avaliados como ameaças à integridade do indivíduo) ou emocionais (sentimentos ou acontecimentos com predominância do componente afetivo). As consequências desse acionamento são físicas e psicológicas, como aceleração do pensamento, aumento da função cardiorrespiratória e do tônus muscular e alteração da atenção. O

conceito de estresse é usado em medicina para nomear o conjunto de reações a situação que exige esforço adaptativo. A vida acadêmica apresenta diferentes fatores estressantes que podem levar os acadêmicos a Síndrome de Bournout (SB), caracterizado pelo estresse em excesso e cansaço mental (Jarruche; Mucci, 2021). **Objetivo:** Verificar a influência de fatores estressantes e estresse percebido em alunos de um curso de graduação em quiropraxia, a fim de conscientizar os mesmos na prevenção da SB. **Método:** Esta pesquisa envolveu a aplicação de dois questionários: um criado pelos autores para caracterização dos participantes e o EPS-10 (Escala de Percepção de Estresse-10). Após aprovação do projeto pelo Comitê de ética da Instituição, os pesquisadores convidaram os alunos a participarem, visitando as salas de aula para explicar a metodologia e a importância do levantamento de dados. Os alunos que concordaram em participar, assinaram o TCLE e, em seguida, os dois questionários. Os dados coletados foram analisados e apresentados em gráficos e tabelas, com o objetivo de descrever o perfil dos alunos de quiropraxia, avaliar o nível de estresse e explorar a relação entre fatores de estresse e hábitos não saudáveis. **Resultados:** Participaram da pesquisa 65 alunos de quiropraxia da UCEFF Chapecó, entre os meses de outubro e novembro de 2023. Os alunos, homens (73%) com média de 26 anos, apontaram o *trabalho* como principal fator de estresse nos períodos iniciais, já os alunos do sexto período indicaram compromissos relacionados com a faculdade como fator mais estressante naquele momento. Problemas emocionais como ansiedade, insônia e depressão foram comuns, com a ansiedade predominando. A atividade física foi a principal forma de alívio (34%). A Escala de Percepção de Estresse-10 revelou alta frequência de aborrecimento, nervosismo e dificuldades em lidar com problemas. Nos períodos iniciais do curso, verificamos que apenas 35% dos alunos conseguiam lidar com problemas simples do cotidiano, já nas turmas mais avançadas esse índice passou para 56%. **Conclusão:** Concluímos que com o avanço e mudança das exigências acadêmicas, os alunos modificam suas preocupações de trabalho para a universidade, muito devido a pressão de final de carreira e início de vida profissional, mudança de ambientes sociais e

profissionais, afetando significativamente em suas decisões, sentimentos de segurança nos afazeres cotidianos e controle de estresse.

Palavras-chave: Estresse; saúde mental; quiropraxia

REFERÊNCIAS

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, São Paulo, vol.29 no.1 Brasília Jan./Mar. 2021