

# AValiação da Qualidade de Vida, Nível de Burnout e Enfrentamento do Estresse em Estudantes de Farmácia de uma Instituição de Ensino Superior do Recife

Breno Henrique Xavier de Lira<sup>(1)</sup>; Ihana Cíntia Barcelos de Oliveira Gomes<sup>(2)</sup>; Elisangela Christianne Barbosa da Silva Gomes<sup>(3)</sup>; Leopoldo Nelson Fernandes Barbosa<sup>(4)</sup>.

<sup>1,2</sup> Acadêmicos do curso Bacharelado em Farmácia, Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)

<sup>3</sup> Tutora da graduação em Farmácia e coordenadora de tutor da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS)

<sup>4</sup> Tutor da graduação em Psicologia e da pós-graduação da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), coordenador da especialização em neuropsicologia da FPS e do mestrado profissional em psicologia da saúde da FPS

## RESUMO

**Objetivos:** Esse estudo foi realizado com o objetivo de avaliar a qualidade de vida, estimar a prevalência da Síndrome de Burnout e enfrentamento do estresse em estudantes de farmácia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), bem como as características da população em estudo. **Metodologia:** Estudo observacional, transversal, predominantemente descritivo, prospectivo, com os estudantes de farmácia matriculados na Faculdade Pernambucana de Saúde, através da aplicação do Maslach Burnout (WHOQOL-bref), Escala de Burnout de Maslach para estudantes, Escala Toulousiana de Coping-Versão Reduzida (ETC-R) e de questionário sócio-demográfico. **Resultados:** Foram avaliados 61 estudantes, com idade variando entre 18 a 41 anos, média de 23,5 anos, dos seguintes períodos: Primeiro (11,5%), Segundo (6,6%), Quarto (19,7%), Quinto (11,5%), Sexto (13,1%), Sétimo (13,1%) e Oitavo (24,5%). A maioria era formada por mulheres (80,3%), solteiros (90,2%), sem filhos (88,5%), apenas estudante (75,4%) e com renda familiar de 1 a 3 salários mínimos (29,5%).

**PALAVRAS-CHAVE:** Burnout, Esgotamento Emocional, Estudantes de Farmácia.

## ABSTRACT

**Objectives:** This study was conducted to evaluate the quality of life, estimate the prevalence of Burnout Syndrome and coping with stress in pharmacy students from the Pernambucana School of Health (FPS), as well as the characteristics of the study population. **Methodology:** Observational, predominantly descriptive, prospective, cross-sectional study of pharmacy students enrolled at the Pernambuco College of Health, applying Maslach Burnout (WHOQOL-bref), Maslach Burnout Scale for Students, Toulousiana Coping-Version Scale (ETC-R) and socio-demographic questionnaire. **Results:** Sixty-one students were evaluated, ranging in age from 18 to 41 years, average of 23.5 years, from the following periods: First (11.5%), Second (6.6%), Fourth (19.7%) Fifth (11.5%), Sixth (13.1%), Seventh (13.1%) and Eighth (24.5%). Most were women (80.3%), single (90.2%), childless (88.5%), student only (75.4%) and family income of 1 to 3 minimum wages (29,5%).

**KEYWORD:** Burnout, Emotional Exhaustion, Pharmacy Students.

## INTRODUÇÃO

Quando nos referimos ao termo qualidade de vida, automaticamente ligamos esse a questões de saúde física. Porém, não necessariamente estes devem estar interligados. Segundo Minayo et. al; ter qualidade de vida está amplamente interligado aos padrões impostos pela sociedade. É um conceito que evolui conforme o tempo, e se adequa a realidade momentânea. Podendo envolver o bem espiritual, físico, psicológico e emocional; além de relacionamentos sociais.<sup>(1)</sup>

É um discernimento eminentemente humano que vem sendo equivalente ao grau de satisfação encontrado nas necessidades da vida humana como alimentação, acesso à água potável, habitação, trabalho, educação, saúde lazer e elementos matérias que tem como referência noções subjetivas de conforto e bem-estar assim como vida familiar, amorosa, social e ambiental e a própria estética existencial.<sup>(2)</sup>

Entende-se como qualidade de vida o conjunto de situações que favorecem para o bem físico e espiritual do indivíduo. Situações de estresse, maus hábitos alimentares e sociais podem interferir de maneira negativa para essa.<sup>(3)</sup>

No que diz respeito à educação, ingressar no ensino superior representa uma importante mudança, que impacta diretamente na qualidade de vida do estudante. Para a grande maioria dos discentes ingressar no ensino superior representa a busca por um nível mais elevado de educação, aumenta a expectativa de empregos e também ajuda na criação de objetivos profissionais e pessoais.<sup>(4)</sup>

Segundo Ferraz et. al.<sup>(5)</sup>, na transição para a universidade coloca em destaque os problemas dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de níveis mais elevados de ansiedade e estresse.

Além dos desafios para a entrada no ensino superior, como escolher o curso, uma instituição e ser aprovado no exame de vestibular desejado. O discente também acaba se deparando com vários fatores estressores como deixar a casa dos pais e viverem num ambiente novo, compartilhar a casa com novas pessoas, corresponder às próprias expectativas e as dos pais, dificuldade financeiras, dificuldade em organizar o tempo, competição entre os pares problemas interpessoais e necessidade de se integrar aos colegas de classes surgindo assim responsabilidades que exigem certa maturidade como administrar o dinheiro mensal, administrar uma casa, o tempo, as notas e as frequências nas aulas que muitas vezes se tornaram fragilizadas e estressantes.<sup>(6)</sup>

Apesar da classe estudantil não ser considerada como trabalhadora, as atividades estudantis podem ser tidas como pré-profissionais por inserirem numa estrutura organizacional com obrigatoriedade de desenvolver atividades específicas como estudar e confrontar-se com aulas práticas, estágios e atividades avaliativas e pelo ambiente acadêmico competitivo, gerador de conflitos e de estresse.<sup>(7)</sup>

Burnout é um tipo de estresse ocupacional que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado em uma relação de atenção direta, contínua e altamente emocional.<sup>(8)</sup> As profissões mais vulneráveis são geralmente as que envolvem serviços, tratamento ou educação.<sup>(9)</sup>

Nos últimos anos, a síndrome de Burnout passou a ser investigada entre estudantes universitários, ampliando seu conceito e confirmando a existência de três fatores, derivados do Maslach Burnout Inventory, também nessa população.<sup>(10)</sup>

Dessa maneira, a síndrome de Burnout entre estudantes inclui: exaustão emocional, caracterizado pelo sentimento de estarem exaustos em resposta às intensas exigências do estudo, descrença, percebida como o desenvolvimento de uma atitude cética e distanciada no âmbito dos estudos e baixa eficácia profissional, assinalada pela percepção de estarem sendo ineficazes como estudantes.<sup>(11)</sup>

No ambiente de formação do graduando em Farmácia, vários fatores podem constituir-se em estressores, como o curso desenvolvido geralmente em horário parcialmente integral, estágio, o ritmo de vida frequentemente intenso, a pressão proveniente das exigências dos docentes das disciplinas e a ansiedade relacionada a um rendimento satisfatório a cada módulo cursado.<sup>(12)</sup>

Na área da saúde, têm-se apontado caminhos inovadores para a formação e capacitação de profissionais. Adotam-se, então, novas formas de ensino-aprendizagem e de organização curricular na perspectiva de integrar teoria/prática, ensino/serviço, as disciplinas e as diferentes profissões da área da saúde, além de buscar desenvolver a capacidade de reflexão sobre problemas reais e a formulação de ações originais e criativas capazes de transformar a realidade social. Neste contexto, vêm ganhando destaque as metodologias ativas de aprendizagem, mais comumente traduzidas como “Problematização” e “Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP)”, que, embora distintas, apresentam muitas semelhanças, visto que ambas se propõem a romper com os métodos tradicionais de ensino-aprendizagem.<sup>(13)</sup>

O elemento central da ABP é o aluno, e o grupo tutorial é a base do método. No grupo tutorial, os alunos são apresentados a um problema, pré-elaborado por um conjunto

de docentes, e, com a facilitação de um tutor (membro do corpo docente que participa de um grupo tutorial), são estimulados a discutir e elaborar hipóteses. Esta situação motivadora nos grupos tutoriais leva a definição de objetivos de aprendizagem, que serão os estímulos para o estudo individual.<sup>(14)</sup>

As características próprias do curso de Farmácia, cuja formação profissional está direcionada para o cuidado, contribuem para que os acadêmicos vivenciam situações conflitantes, seja em sala de aula, nos laboratórios, no atendimento, com possibilidade ainda de confronto com a morte, nos locais de estágio e aulas práticas. No entanto, não parece haver suficiente preparo psicológico para o enfrentamento dessas situações.<sup>(15)</sup>

O ingresso no ambiente profissional e o contato com pacientes portadores de doenças, a realização de alguns procedimentos causam angústia, temor e trauma, relações de poder com professores, atitudes negativas e de desatenção do profissional de farmácia na assistência aos pacientes, ausência de integração com estudantes de outros cursos da área da saúde e falta de suporte para o enfrentamento dessas vivências são exemplos de algumas situações geradoras de estresse e de desgaste que podem comprometer a saúde e a qualidade de vida dos acadêmicos, muitas vezes, provocando-lhes falta de estímulos.<sup>(16),(17)</sup>

Quando o estudante encontra dificuldades em se adaptar em meio às situações próprias da profissão, ou mesmo quando não se mostra satisfeito com a escolha profissional, podem ser identificadas fontes de sofrimento e estresse, com possíveis repercussões para o próprio estudante em seu futuro profissional, para o ambiente e as relações de trabalho com os diferentes sujeitos com os quais virá interagir e para o cuidado prestado.<sup>(18)</sup>

Todas essas questões parecem contribuir para a dificuldade em organizar-se às novas funções e atribuições estabelecidas pela futura profissão, a qual exige cuidado, flexibilidade e complexidade na assistência a outro ser humano, iniciando, assim, situações de estresse e instabilidade emocional que podem levar esses estudantes ao desenvolvimento da síndrome de Burnout.<sup>(19)</sup>

Na atualidade, pesquisas sobre síndrome de Burnout em acadêmicos de Farmácia ainda são escassas, tanto no cenário nacional quanto internacional, Oliveira et al. investigaram a síndrome de Burnout em graduando do primeiro ao terceiro ano de Farmácia da Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Araraquara-UNESP e observaram que a prevalência da síndrome foi de 2,5%.<sup>(20)</sup>

A Graduação é um período de extrema relevância na formação do profissional de saúde, visto que é o momento de se aprofundar conhecimentos e experiências práticas, sob supervisão especializada. Entretanto, deficiências encontradas nesse processo, tais como a excessiva carga horária e condições impróprias de estágios, entre outras, acabam por criar um ambiente com alta suscetibilidade ao desenvolvimento de estresse profissional e Burnout, daí a importância de um maior esclarecimento a respeito do tema.<sup>(21) (22)</sup>

Este trabalho se propõe a avaliar a qualidade de vida, nível de Burnout e enfrentamento do estresse em estudantes de farmácia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) no ano de 2019, bem como avaliar as características sócio demográficas da população em estudo.

## **MÉTODOS**

Estudo observacional, transversal, predominantemente descritivo, prospectivo, realizado com os estudantes de farmácia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), no período de outubro a novembro de 2019, através da aplicação do questionário sociodemográfico (apêndice 1), Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida-WHOQOL-bref (apêndice 2), Escala de Burnout de Maslach para estudantes (apêndice 3) e Escala Toulousiana de Coping-Versão Reduzida (ETC-R) (apêndice 4).

Foram convidados a participar do estudo, de forma voluntária, anônima, sigilosa e com consentimento informado (anexo 1), todos aqueles matriculados no curso de Farmácia do 1º ao 8º período (74 estudantes), da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) em 2019.

Os estudantes que concordaram em participar do estudo foram orientados a preencher os questionários durante o intervalo ou ao final da tutoria. Os horários de visita às turmas foram previamente agendados com os coordenadores de tutor do curso de farmácia. Vale destacar que os questionários não foram aplicados em dias de prova para evitar possíveis erros na tomada de decisão.

Para avaliar a qualidade de vida dos estudantes, seguiu-se a recomendação da OMS e utilizamos o World Health Organization Quality of life (WHOQOL-Bref), validado pelo Fleck et al.<sup>(23)</sup>. Este questionário é composto por 26 questões, cujas respostas estão dispostas em escala do tipo Likert de 5 pontos, que variam de nada,

insatisfatório, ruim, muito ruim, muito insatisfeito ou nunca (escore 1) a completamente, muito boa, extremamente, muito bom, muito satisfeito ou sempre (escore 5).

Para avaliação da Síndrome de Burnout, foi utilizada a versão em português do Inventário de Burnout de Maslach – para estudantes (MBI-SS), proposta por Carlotto e Câmara <sup>(24)</sup> e validada para universitários em estudo anterior por Campos & Maroco. <sup>(25)</sup> O MBI-SS é uma escala trifatorial (Exaustão, Descrença, Eficácia Profissional), composta por 15 itens, cujas categorias de respostas estão dispostas em escala do tipo Likert de 7 pontos, que variam de nunca (escore 0) a sempre (escore 6).

Para avaliar o Enfrentamento do Estresse, utilizamos a Escala Toulousiana de Coping-Versão Reduzida (ETC-R), desenvolvida por Nunes et al. <sup>(26)</sup>, que é um questionário de autorrelato composta por 18 itens, respondido numa escala tipo Likert com 5 opções de resposta, que variam de nunca (escore 1) a muito frequentemente (escore 5).

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) (CAAE: 18909119.1.0000.5569; Parecer número: 3.603.089). Os questionários foram identificados apenas com um número de participação, para preservar o anonimato dos participantes. A análise dos dados foi realizada mediante confecção de planilhas no programa Microsoft Office Excel.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dos 74 estudantes matriculados do 1º ao 8º período na Faculdade Pernambucana de Saúde, 61 concordaram em participar (Taxa de adesão: 82,4%). Dos 17,6% (n=13) que não participaram da pesquisa, 2,7% (n=2) estavam com afastamento médico e 1,3% (n=1) dispensado do módulo. Os demais, 13,6% (n=10), optaram por não participar.

A idade dos participantes variou de 18 a 41 anos, com média de 23,5 anos, estando à maioria dentro da faixa etária de 18 a 23 anos (60,7%). Em relação ao gênero observou-se entre os entrevistados um predomínio de estudantes do sexo feminino (80,3% n=49), solteiros (90,2%, n=55), sem filhos (88,5% n=55) e, no momento da pesquisa, 75,4% (n=46) afirmaram estar apenas estudando.

Esses dados são equivalentes a outros estudos nacionais realizados com universitários do curso de farmácia, nos quais também se observou predomínio do sexo feminino e idade média de 21 a 22. <sup>(27,28)</sup> Numa outra pesquisa em que se avaliava a Síndrome de Burnout em estudantes de enfermagem, foi observado que 73,8% dos

entrevistados eram solteiros e sem filhos, confirmando o mesmo perfil mostrado em outros estudos com acadêmicos da saúde, desenhando uma nova realidade brasileira, na qual as mulheres estão optando por casar e ter filhos mais tarde, ficando em primeiro plano a formação profissional e a inserção no mercado de trabalho.<sup>(29)</sup>

Para avaliação da qualidade de vida foi aplicado o Instrumento WHOQOL-bref. As duas primeiras questões que compõem o questionário de qualidade de vida são de âmbito geral e não entram na composição de nenhum dos domínios do WHOQOL. A primeira pergunta do questionário indagou aos entrevistados como eles auto avaliaram sua qualidade de vida, 62,3% (n=38) respondeu que avalia como boa; 18,03% (n=11) como nem ruim nem boa; 14,75% (n=9) como boa e 4,91% (n=3) como ruim. A segunda questão era uma autoavaliação sobre quão satisfeito o estudante estaria com sua saúde, 41% (n=25) responderam estar nem satisfeito nem insatisfeito; 36,06% (n=22) satisfeito, 14,75% (n=9) insatisfeito e 1,64% (n=1) muito insatisfeito.

A transição entre a vida de estudante e profissional assume formas e problemas específicos em cada contexto, consoante às exigências colocadas pelas características de desenvolvimento dos próprios estudantes e dos cursos.<sup>(30)</sup> Um estudo sobre a qualidade de vida de estudantes de enfermagem, utilizando a escala de Flanagan, também evidenciou que a maioria dos estudantes está satisfeita com sua qualidade de vida e com o curso, mas também possibilitou detectar a presença de sofrimento, ansiedade, necessidade de atenção e cuidado.<sup>(31)</sup>

As demais questões (24 perguntas) se referem a quatro domínios diferentes: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. O domínio físico engloba, além das questões sobre condições físicas, propriamente dita, as de mobilidade e independência e ficou constituído por sete questões: Q3, Q4, Q10, Q15, Q16, Q17 e Q18 cujos conteúdos são apresentado a seguir.

“Q3. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que precisa?”

“Q4. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?”

“Q10. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?”

“Q15. Quão bem você é capaz de se locomover?”

“Q16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?”

“Q17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?”

“Q18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de trabalho?”

As respostas dadas a essas questões compõem a Tabela 1, onde também é apresentada a porcentagem de cada resposta. Cada questão apresenta uma escala de respostas

possíveis dentro de cinco alternativas. Para as questões 3 e 4 a variação é de “nada” a “extremamente”, para a questão 10, de “nada” a “completamente” e para as questões 15, 16, 17 e 18, de “muito ruim” a “muito bom”. Para todas as facetas, os valores de 1 a 5 indicam, respectivamente, variações que vão de negativas a positivas.

**Tabela 1.** Distribuição da frequência e porcentagens das respostas aos itens do domínio físico.

|                  |   | <b>Domínio Físico</b> |              |              |              |              |              |              |
|------------------|---|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Respostas</b> |   | <b>Q3</b>             | <b>Q4</b>    | <b>Q10</b>   | <b>Q15</b>   | <b>Q16</b>   | <b>Q17</b>   | <b>Q18</b>   |
| 1                | F | 1                     | 1            | 0            | 2            | 10           | 1            | 6            |
|                  | % | <b>1,63</b>           | <b>1,63</b>  | <b>0</b>     | <b>3,28</b>  | <b>16,39</b> | <b>1,63</b>  | <b>9,83</b>  |
| 2                | F | 8                     | 11           | 8            | 3            | 14           | 11           | 7            |
|                  | % | <b>13,11</b>          | <b>18,03</b> | <b>13,11</b> | <b>4,92</b>  | <b>22,95</b> | <b>18,03</b> | <b>11,47</b> |
| 3                | F | 24                    | 8            | 39           | 9            | 22           | 27           | 25           |
|                  | % | <b>39,34</b>          | <b>13,11</b> | <b>63,93</b> | <b>14,75</b> | <b>36,06</b> | <b>44,26</b> | <b>40,98</b> |
| 4                | F | 14                    | 19           | 12           | 24           | 14           | 20           | 22           |
|                  | % | <b>22,95</b>          | <b>31,14</b> | <b>19,67</b> | <b>39,34</b> | <b>22,95</b> | <b>32,79</b> | <b>36,06</b> |
| 5                | F | 14                    | 22           | 2            | 23           | 1            | 2            | 1            |
|                  | % | <b>22,95</b>          | <b>36,06</b> | <b>3,27</b>  | <b>37,70</b> | <b>1,63</b>  | <b>3,27</b>  | <b>1,63</b>  |
| <b>Total</b>     |   | 61                    | 61           | 61           | 61           | 61           | 61           | 61           |

**Fonte:** Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

Quando questionados se apresentava dor física que se mostrava como impeditivo de realização das atividades (Q3), pode-se observar 14,74% responderam “extremamente” ou “bastante”, que são indicativas de condição não satisfatória, enquanto a maioria referiu não apresentar esta situação no momento da pesquisa. A questão 4, que aborda a necessidade de algum tratamento médico para levar a vida diária, mostrou um percentual de indicativas de condição não satisfatória (“extremamente” ou “bastante”) igual a 19,66%, e do mesmo modo que a questão anterior, a maior parte dos entrevistados alega não ter necessidade de tratamento médico.

A questão 10, que aborda a suficiência de energia para desenvolver as atividades do dia-a-dia, quando consideramos resposta entre “nada”, “muito pouco” e “médio” (1, 2 e 3), mostra que 77,04% não se avaliam com boas condições. Esse dado é preocupante, se for levado em consideração que a capacidade para manter o foco, a concentração e o bom raciocínio requerem um bom aporte de energia do indivíduo, e situação que diminuam essa capacidade energética podem estar associadas a déficits cognitivos.

Pode-se observar que a questão (Q16), que aborda a satisfação com o sono, foi a que apresentou a maior porcentagem de alunos com respostas denunciando uma má qualidade, com 39,34% da amostra respondendo “muito insatisfeito” ou “insatisfeito”



referindo-se a suas condições de sono, mas ainda há a maioria com boa avaliação da condição de sono. Quanto à capacidade de desempenhar as atividades do dia-a-dia (Q17), e em relação à capacidade de trabalho (Q18), 19,66% e 21,3%, respectivamente, responderam se sentir “muito insatisfeito” ou “insatisfeito”.

De acordo com Muller et. al.<sup>(32)</sup> O sono é uma função biológica fundamental para a consolidação da memória, para a visão binocular, termorregulação, restauração de energia, além de ser importante para a restauração do metabolismo energético cerebral. Um vez que se compreende que o sono é fundamental para o bem-estar do organismo e para o processo de aprendizagem, o fato de os estudantes apresentarem uma má qualidade de sono pode estar relacionada aos baixos níveis de energia referidos pelos estudantes neste estudo.

O domínio psicológico é constituído por seis questões Q5, Q6, Q7, Q11, Q19 e Q26, que traduzem a condição pessoal de vida e são apresentadas a seguir:

“Q5. O quanto você aproveita a vida?”

“Q6. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?”

“Q7. O quanto você consegue se concentrar?”

“Q11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?”

“Q19. Quão satisfeito você está consigo mesmo?”

“Q26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?”

**Tabela 2.** Distribuição da frequência e porcentagens das respostas aos itens do domínio Psicológico.

|                  |   | <b>Domínio Psicológico</b> |              |              |              |              |              |
|------------------|---|----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Respostas</b> |   | <b>Q5</b>                  | <b>Q6</b>    | <b>Q7</b>    | <b>Q11</b>   | <b>Q19</b>   | <b>Q26</b>   |
| 1                | F | 2                          | 0            | 0            | 3            | 2            | 5            |
|                  | % | <b>3,39</b>                | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>4,92</b>  | <b>3,28</b>  | <b>8,20</b>  |
| 2                | F | 9                          | 4            | 10           | 7            | 7            | 12           |
|                  | % | <b>15,25</b>               | <b>6,56</b>  | <b>16,39</b> | <b>11,48</b> | <b>11,48</b> | <b>19,67</b> |
| 3                | F | 23                         | 19           | 29           | 18           | 24           | 15           |
|                  | % | <b>38,98</b>               | <b>31,15</b> | <b>47,54</b> | <b>29,51</b> | <b>39,34</b> | <b>24,59</b> |
| 4                | F | 19                         | 17           | 18           | 23           | 22           | 26           |
|                  | % | <b>32,20</b>               | <b>27,87</b> | <b>29,51</b> | <b>37,70</b> | <b>36,07</b> | <b>42,62</b> |
| 5                | F | 6                          | 21           | 4            | 10           | 6            | 3            |
|                  | % | <b>10,17</b>               | <b>34,43</b> | <b>6,56</b>  | <b>16,39</b> | <b>9,84</b>  | <b>4,92</b>  |
| <b>Total</b>     |   | 59                         | 61           | 61           | 61           | 61           | 61           |

**Fonte:** Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

Nas questões Q5 e Q6, que se refere ao quanto aproveitam a vida e o quanto a vida faz sentido, a maior frequência de respostas mostra que 42,37% dos estudantes

considera aproveitar bem os momentos de sua vida, enquanto e que 62,3% sentem que sua vida possui algum sentido.

A questão Q7, que versa sobre a capacidade de concentração, mostra que 63,93% alegam baixa capacidade de concentração, se quando consideramos resposta entre “nada”, “muito pouco” e “mais ou menos” (1, 2 e 3). Esse dado corrobora o achado em Q10, onde 77,04% dos estudantes alega ter baixa suficiência de energia, permitindo inferir que baixos níveis de energia interferem diretamente na capacidade de concentração, o que pode estar implicado numa maior dificuldade de aprendizado.

As questões 11 e 19, que aborda aceitação quanto a aparência física e o nível de satisfação pessoal, mostra que a maior parte dos estudantes entrevistados aceita “muito” ou “completamente” a sua aparência física, por outro lado a maior parte, 54,1%, alega não estar satisfeito consigo mesmo. Quando questionados sobre a frequência em que apresentam pensamentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão (Q26), 47,54% responderam que “muito frequentemente” ou “sempre” apresentam este tipo de sentimento.

O domínio relações sociais é composto pelas questões Q20, Q21 e Q22 cujos conteúdos encontram-se expressos abaixo:

“Q20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?”

“Q21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?”

“Q22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?”

**Tabela 3.** Distribuição da frequência e porcentagens das respostas aos itens do domínio relações sociais.

| <b>Domínio Relações Sociais</b> |   |              |              |              |
|---------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|
| <b>Respostas</b>                |   | <b>Q20</b>   | <b>Q21</b>   | <b>Q22</b>   |
| 1                               | F | 1            | 9            | 1            |
|                                 | % | <b>1,64</b>  | <b>15,00</b> | <b>1,64</b>  |
| 2                               | F | 2            | 9            | 3            |
|                                 | % | <b>3,28</b>  | <b>15,00</b> | <b>4,92</b>  |
| 3                               | F | 22           | 10           | 18           |
|                                 | % | <b>36,07</b> | <b>16,67</b> | <b>29,51</b> |
| 4                               | F | 24           | 22           | 25           |
|                                 | % | <b>39,34</b> | <b>36,67</b> | <b>40,98</b> |
| 5                               | F | 12           | 10           | 14           |
|                                 | % | <b>19,67</b> | <b>16,67</b> | <b>22,95</b> |
| <b>Total</b>                    |   | 61           | 60           | 61           |

**Fonte:** Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

Em relação às relações sociais, observou-se um bom nível de satisfação que em todos os critérios analisados, com índices de resposta “satisfeito” “muito satisfeito” acima de 50% para todas as facetas.

Já o domínio meio ambiente é representado por oito questões que abordam as condições ambientais e estilo de vida do estudante, apresentadas a seguir:

- “Q8. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?”
- “Q9. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?”
- “Q12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?”
- “Q13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?”
- “Q14. Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?”
- “Q23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?”
- “Q24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?”
- “Q25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?”

**Tabela 4.** Distribuição da frequência e porcentagens das respostas aos itens do domínio meio ambiente.

|              |   | Domínio meio ambiente |              |              |              |              |              |              |              |
|--------------|---|-----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Respostas    |   | Q8                    | Q9           | Q12          | Q13          | Q14          | Q23          | Q24          | Q25          |
| 1            | F | 1                     | 0            | 7            | 0            | 2            | 1            | 6            | 15           |
|              | % | <b>1,64</b>           | <b>0</b>     | <b>11,48</b> | <b>0</b>     | <b>3,28</b>  | <b>1,64</b>  | <b>9,84</b>  | <b>24,59</b> |
| 2            | F | 7                     | 5            | 17           | 3            | 18           | 7            | 12           | 19           |
|              | % | <b>11,48</b>          | <b>8,20</b>  | <b>27,87</b> | <b>4,92</b>  | <b>29,51</b> | <b>11,48</b> | <b>19,67</b> | <b>31,15</b> |
| 3            | F | 29                    | 28           | 25           | 30           | 20           | 11           | 13           | 13           |
|              | % | <b>47,54</b>          | <b>45,90</b> | <b>40,98</b> | <b>49,18</b> | <b>32,79</b> | <b>18,03</b> | <b>21,31</b> | <b>21,31</b> |
| 4            | F | 19                    | 25           | 9            | 21           | 15           | 27           | 20           | 7            |
|              | % | <b>31,15</b>          | <b>40,98</b> | <b>14,75</b> | <b>34,43</b> | <b>24,59</b> | <b>44,26</b> | <b>32,79</b> | <b>11,48</b> |
| 5            | F | 5                     | 3            | 3            | 7            | 6            | 15           | 10           | 7            |
|              | % | <b>8,20</b>           | <b>4,92</b>  | <b>4,92</b>  | <b>11,48</b> | <b>9,84</b>  | <b>24,59</b> | <b>16,39</b> | <b>11,48</b> |
| <b>Total</b> |   | 61                    | 61           | 61           | 61           | 61           | 61           | 61           | 61           |

**Fonte:** Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

Ao serem perguntados sobre o quão seguro eles sentem em sua vida diária (Q8), observa-se que a maioria, 47,54%, respondeu “mais ou menos”, seguido por 39,35% “satisfeito” e “muito satisfeito”.

Na pergunta (Q9), onde avalia o ambiente físico que o mesmo se encontra, mostra que 47,54% dos estudantes apontaram “satisfeito” e “muito satisfeito” saudável referindo-se ao local que vivem, e apenas 8,20% alegaram “muito pouco” saudável.

Quando se refere à vida financeira para a satisfação das necessidades, verifica-se que na questão (Q12), 39,35% marcaram as alternativas “nada” e “muito pouco”. Ao avaliar a disponibilidade das informações necessárias para o dia-a-dia (Q13), verificamos que a maioria, 49,18%, alegou “médio”.

No (Q14), onde se faz uma pergunta sobre a oportunidade de atividade de lazer, observamos que 34,43% estão “muito” e “completamente” satisfeitos. Mas em contrapartida, 32,79% alegaram “nada” e “muito pouco”, mostrando que as respostas foram bem divididas. Dados esse que corrobora com o achado no (Q26), onde 47,54% dos estudantes alegaram frequência em mau humor, desespero, ansiedade e depressão.

A questão (Q23), que aborda sobre a satisfação com o local onde mora, foi visto que a maioria dos estudantes, 68,85%, informou estar “satisfeito” e “muito satisfeito” com o local onde reside. Ao avaliar a satisfação com o meio transporte, vimos que 55,74% estão “muito insatisfeito” e “insatisfeito”, o que representa haver muitos alunos com problemas ambientais.

Ao perguntar referente à satisfação do acesso ao serviço de saúde (Q24), foi observado que a maioria estão “satisfeito” e “muito satisfeito”, 49,18%, seguido por 29,51 que estão “muito insatisfeito” e “insatisfeito”.

**Tabela 5:** Valores médios dos domínios por variáveis sociodemográficas.

|                      | <b>Domínio físico</b> | <b>Domínio psicológico</b> | <b>Relações sociais</b> | <b>Meio ambiente</b> |
|----------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------|
| Masculino            | 3,5                   | 3,5                        | 3,7                     | 3,3                  |
| Feminino             | 3,3                   | 3,4                        | 3,5                     | 3,2                  |
| Solteiro             | 3,4                   | 3,4                        | 3,6                     | 3,2                  |
| Casado               | 3,0                   | 3,3                        | 3,3                     | 3,1                  |
| Divorciado           | 3,8                   | 4,3                        | 4,3                     | 3,8                  |
| Trabalha masculino   | 3,4                   | 3,5                        | 3,9                     | 3,1                  |
| Trabalha feminino    | 3,2                   | 3,3                        | 3,9                     | 2,9                  |
| Com filho            | 3,3                   | 3,3                        | 3,9                     | 3,0                  |
| Sem filho            | 3,4                   | 3,4                        | 3,5                     | 3,2                  |
| Até 1 salário mínimo | 2,9                   | 3,3                        | 3,4                     | 2,7                  |
| De 1 a 3 salários    | 3,2                   | 3,2                        | 3,2                     | 2,8                  |
| De 3 a 6 salários    | 3,4                   | 3,7                        | 3,8                     | 3,2                  |
| De 6 a 9 salários    | 3,8                   | 3,5                        | 3,7                     | 3,8                  |
| De 9 a 12 salários   | 3,2                   | 3,2                        | 3,7                     | 3,1                  |

|                        |     |     |     |     |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|
| De 12 a 15<br>salários | 3,0 | 3,3 | 3,2 | 3,7 |
| Mais de 15<br>salários | 4,0 | 3,8 | 4,0 | 4,1 |

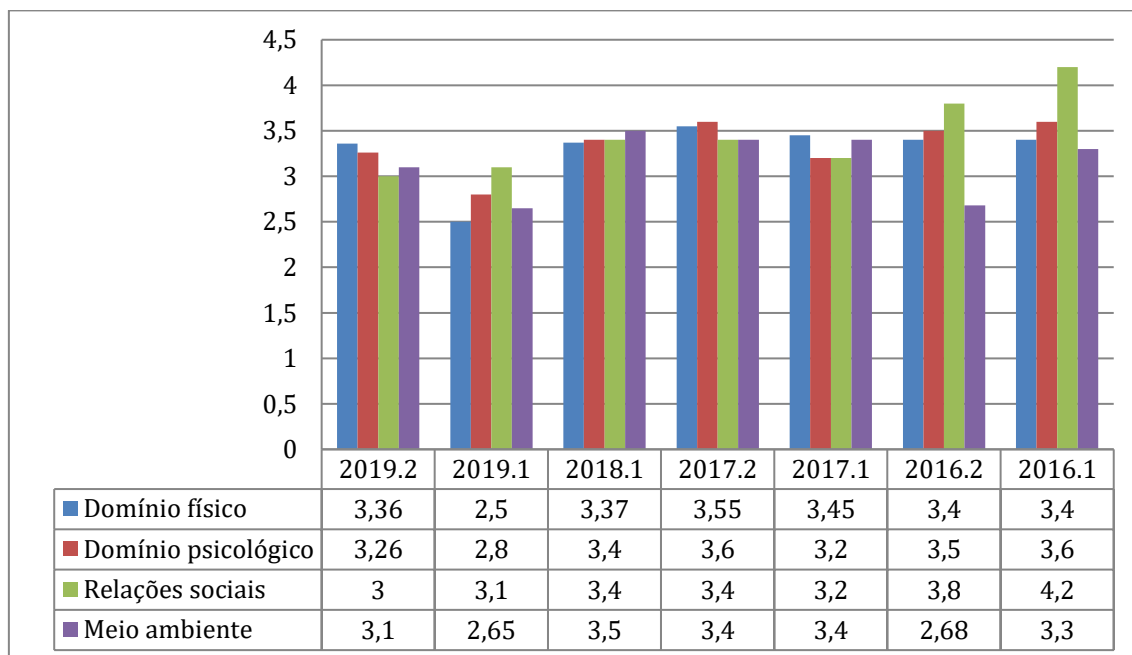
Necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); Regular (3 até 3,9); Boa (4 até 4,9); Muito boa (5).

**Fonte:** Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

Ao avaliar a tabela, verificamos que os dados referente ao gênero não há uma mudança significativa. Mas quando observamos o estado civil, vemos que os estudantes que estão divorciados são os que apresentaram as melhores qualidades de vida, estando na escala “boa” do questionário. Estudantes que tem filho obtiveram uma melhor qualidade de vida no item “relações sociais” (3,9), comparando com os estudantes que não tem filho (3,5).

Dentre os entrevistados, a classe econômica que obteve maior qualidade de vida foi a classe A (que recebe mais de 15 salários mínimos), com 4,0 no Domínio Físico, 3,8 no Domínio Psicológico, 4,9 em Relações Sociais e 4,1 em Meio Ambiente, sendo que a com pior foi a classe D (renda familiar de até 1 salário mínimo) com 2,9 no Domínio Físico, 3,3 no Domínio Psicológico, 3,4 em Relações Sociais e 2,7 em Meio Ambiente, o que sugere que melhores condições financeiras refletem diretamente na qualidade de vida.

**Gráfico 1.** Valores médios dos domínios por ano de entrada na faculdade.



Necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); Regular (3 até 3,9); Boa (4 até 4,9); Muito boa (5).

**Fonte:** Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

De acordo com o gráfico 1, os estudantes que iniciaram o curso em 2019.1, foram os que obtiveram a menor pontuação, dentre os demais períodos, em três dos quatro domínios (Domínio Físico 2,5, Domínio Psicológico 2,8 e 2,65 no Meio Ambiente). Esse dado é contrário ao que é encontrado na literatura, que se relata uma piora da qualidade de vida com o decorrer dos anos. Na pesquisa realizada, observamos que a qualidade de vida se mantém, com exceção dos ingressantes de 2019.1. Na visão de Igue et al.<sup>(33)</sup>, o estudante ingressa na universidade com grandes expectativas em relação ao curso e a vida acadêmica, tais expectativas por vezes são equivocadas, gerando dúvidas e sentimento de insatisfação. Além disso, o estudante tende a iniciar a graduação entusiasmado pela conquista da vaga no vestibular, entretanto, no decorrer do tempo as decepções em relação ao curso, contribuem para que o aluno repense sua escolha profissional.

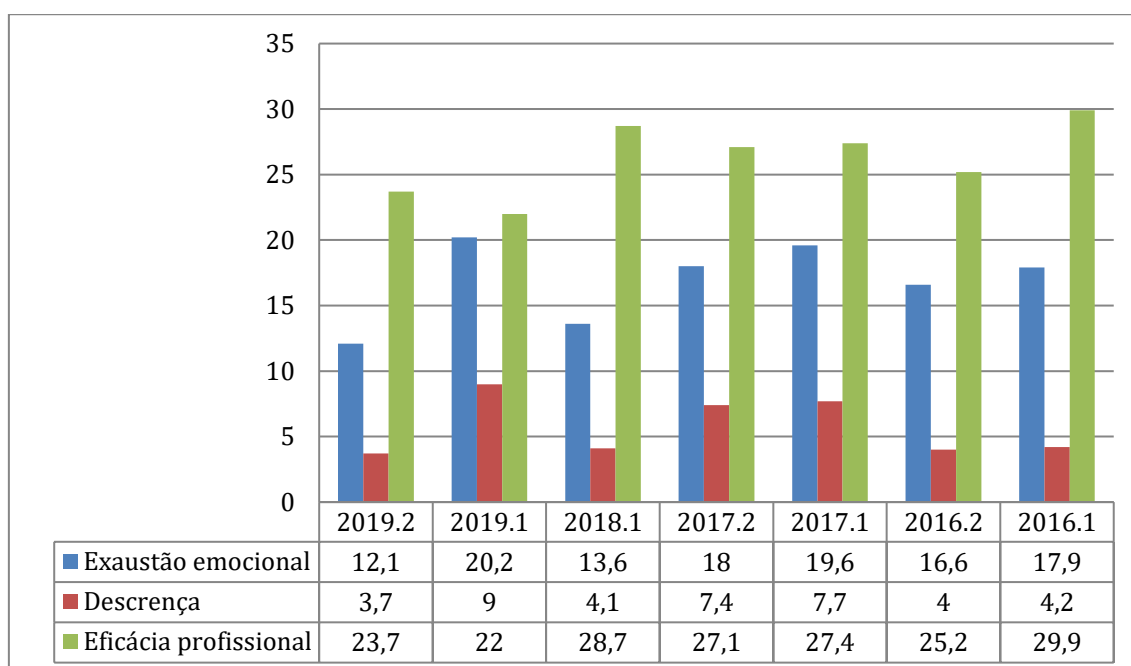
Os estudantes que ingressaram no ano de 2016.1, são os que desenvolveram a melhor qualidade de vida, em relação aos domínios. Suponham-se que esse resultado foi obtido devido aos mesmos estarem próximos da conclusão do curso e esperançosos para iniciar o último estágio profissional.

O curso de Farmácia, além de exigir uma grande carga em relação aos estudos, também exige que os estudantes cumpram atividades práticas relacionadas à área de atuação. Diante desse cenário, os estudantes acabam se deparando com vários fatores estressantes, no decorrer do curso, o que pode acarretar uma sobrecarga emocional e consequentemente interferir negativamente na saúde mental desses estudantes, inclusive ocasionando a síndrome de Burnout.

Para avaliação da Síndrome de Burnout, foi utilizada o Inventário de Burnout de Maslach – para estudantes (MBI-SS), que é uma escala trifatorial (Exaustão, Descrença, Eficácia Profissional), composta por 15 itens, cujas categorias de respostas estão dispostas em escala do tipo Likert de 7 pontos, que variam de nunca (score 0) a sempre (score 6).

Os resultados obtidos com relação aos índices de Burnout sugerem a presença da síndrome em 1,6% (n=1) estudante, que obteve os seguintes resultados: Exaustão emocional (27), Descrença (20) e (32) na Eficácia profissional. De acordo com os critérios referidos por Schaufeli et al.<sup>(34)</sup>, altos escores em Exaustão e Descrença e baixos escores em Eficácia Profissional são indicativos de Burnout.

**Gráfico 2:** Valores médios da avaliação de Burnout por ano de entrada na faculdade.



Fonte: Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

**Legenda:**

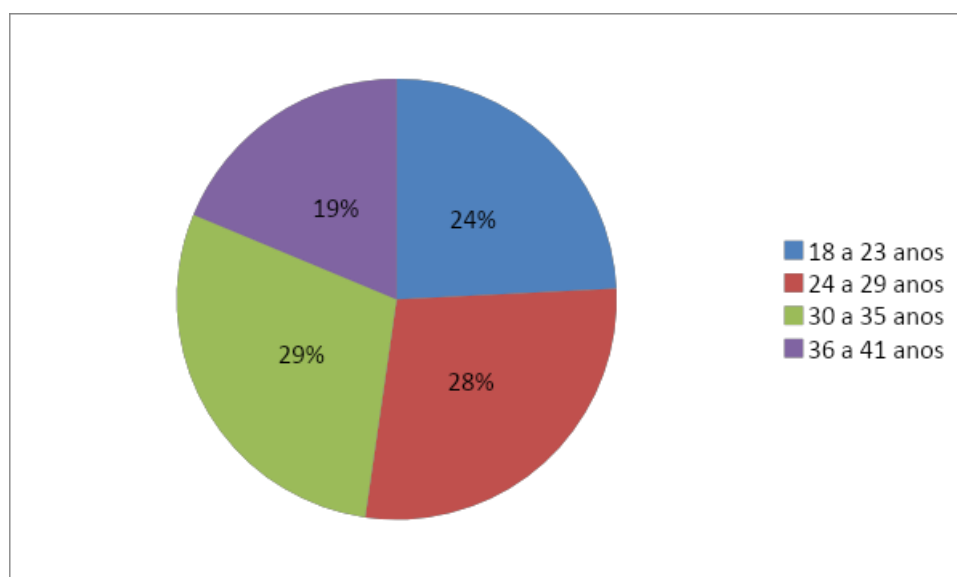
|                              | Baixa | Média | Alta |
|------------------------------|-------|-------|------|
| <b>Exaustão emocional</b>    | <16   | 16-25 | >25  |
| <b>Descrença</b>             | <3    | 3-8   | >8   |
| <b>Eficácia profissional</b> | >41   | 34-41 | <34  |

Com relação à “exaustão emocional”, os estudantes que ingressaram no ano de 2019.1 obtiveram o maior resultado neste item (20,2), seguido pelos estudantes que se encontram no terceiro ano do curso (19,6). Avaliando à “descrença”, os estudantes que ingressaram no ano de 2019.1 obteve o maior resultado no domínio (9,0), seguindo pelos os que ingressaram em 2017.1 (7,7). Vale salientar que os estudantes que se encontram no 3º ano do curso estão pagando a matéria de indústria farmacêutica, na qual requer muito estudo de legislação e fabricação dos medicamentos, podendo ser uma das causas para influências nestes itens.

Na análise da dimensão “eficácia profissional”, verifica-se que, 86,9% (n=53) dos estudantes atingiram o nível alto (<34) neste item. Segundo Bandura<sup>(35)</sup>, às pessoas com elevados níveis de eficácia (>41), possuem segurança em suas competências.

Com relação à idade, os estudantes de 36 a 41 anos são os que apareceram com menor Exaustão, indicando que quanto mais jovens os estudantes, maior é a Exaustão Emocional. Resultado semelhante foi encontrado por Martínez et. al.<sup>(36)</sup>, estudo realizado com estudantes portugueses e espanhóis.

**Gráfico 3:** Valores médios do item Exaustão Emocional por idade



**Fonte:** Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

Cherniss<sup>(37)</sup> conclui que jovens apresentam maiores índices de Burnout, devido ao seu entendimento irreal sobre o que podem ou não fazer, sendo, portanto, frequentes as decepções profissionais. Segundo Maslach<sup>(38)</sup>, jovens precisam aprender a lidar com as demandas do trabalho e por esta razão podem apresentar maiores níveis da síndrome.

**Tabela 6:** Valores médios da avaliação de Burnout por variáveis sociodemográficas.

|                    | <b>Exaustão emocional</b> | <b>Descrença</b> | <b>Eficácia profissional</b> |
|--------------------|---------------------------|------------------|------------------------------|
| Masculino          | 14,4                      | 5,7              | 27                           |
| Feminino           | 17,2                      | 5,1              | 27,2                         |
| Solteiro           | 16,8                      | 5,5              | 27,5                         |
| Casado             | 15                        | 3                | 23                           |
| Divorciado         | 3                         | 1                | 5                            |
| Trabalha masculino | 15,6                      | 5,8              | 24,2                         |
| Trabalha feminino  | 18,8                      | 4,9              | 28                           |
| Com filhos         | 13,3                      | 3,7              | 27,3                         |
| Sem filhos         | 16,6                      | 5,4              | 27,3                         |



|                      |      |     |      |
|----------------------|------|-----|------|
| Até 1 salário mínimo | 21,3 | 8,3 | 26,7 |
| De 1 a 3 salários    | 16,5 | 6,4 | 27,5 |
| De 3 a 6 salários    | 17,3 | 5,1 | 26,2 |
| De 6 a 9 salários    | 14,2 | 2,9 | 28,2 |
| De 9 a 12 salários   | 17,7 | 3,8 | 27,1 |
| De 12 a 15 salários  | 16,7 | 7,3 | 27,7 |
| Mais de 15 salários  | 2,8  | 2   | 4,5  |

Fonte: Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

**Legenda:**

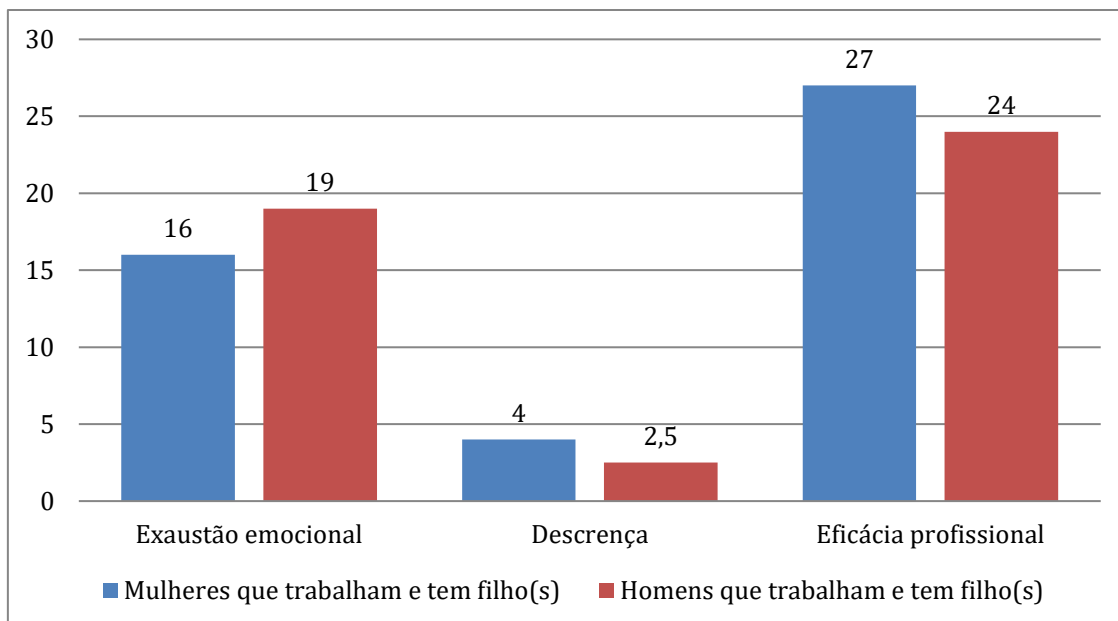
|                              | <b>Baixa</b> | <b>Média</b> | <b>Alta</b> |
|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>Exaustão emocional</b>    | <16          | 16-25        | >25         |
| <b>Descrença</b>             | <3           | 3-8          | >8          |
| <b>Eficácia profissional</b> | >41          | 34-41        | <34         |

De acordo com a tabela de variáveis sociodemográficas, verificamos que os estudantes do sexo feminino tiveram um valor significativamente maior que os do sexo masculino na “exaustão emocional” (17,2), ficando na média. No que se refere à “descrença”, obtiveram resultados na média, diferente da “eficácia profissional”, onde ambos tiveram resultados alto.

No que se refere ao estado civil, mostra que os estudantes que se encontram casados e divorciados tiveram um melhor resultado na “exaustão emocional” (15) e (3) respectivamente, diferente dos estudantes solteiros, que tiveram os resultados na média (16,8).

Avaliando os estudantes que trabalham, foi visto que as mulheres ficaram na média da “exaustão emocional” (18,8). Das 6,56% (n=4) mulheres que tem filho(s), 1,64% trabalha (n=1), nos homens, 3,28% (n=2) trabalham e tem filho(s). Os estudantes do sexo masculino que trabalham e tem filho(s), são os que apresentaram um valor significativo no item “exaustão emocional” em comparação com os estudantes do sexo feminino, como vemos no gráfico abaixo.

**Gráfico 4:** Valores médios dos estudantes que trabalham e têm filhos



Fonte: Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

Legenda:

|                    | Baixa | Média | Alta |
|--------------------|-------|-------|------|
| Exaustão emocional | <16   | 16-25 | >25  |

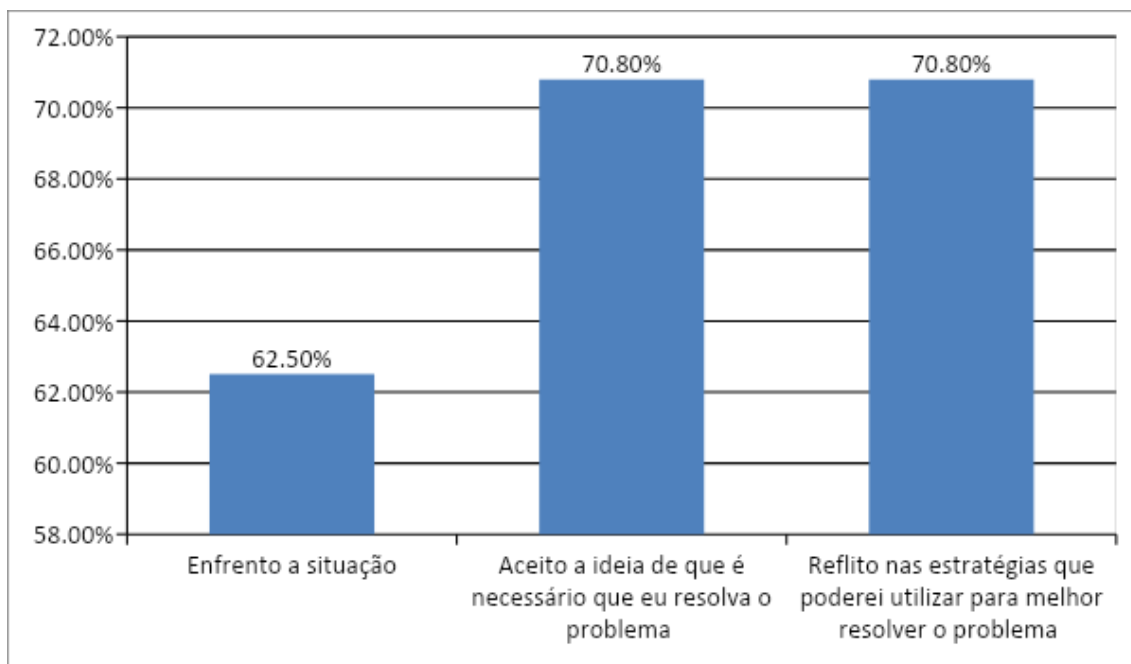
Avaliando a renda familiar mensal na tabela 6, observamos que os estudantes que recebem até 1 salário mínimo apresentam nível de “descrença” alto (8,3). Comparando com os estudantes que têm renda familiar mensal de 6 a 9 e mais de 15 salários mínimos, o mesmo nível obteve os resultados 2,9 e 2,0, respectivamente.

Em relação ao enfrentamento de problemas foi aplicada como instrumento a Escala Toulousiana de Coping (ETC-R), a qual apresenta como pergunta inicial uma questão discursiva, que pede que o entrevistado indique uma situação difícil de ser enfrentada. Nesse contexto, as situações mais prevalentes foram: problemas familiares (12,1%), ansiedade (9,4%) e transporte (5,4%).

Dos 61 estudantes aptos para responderem esse questionário, apenas 78,7% (n=48) responderam todos os itens, sendo este um dos critérios de inclusão nos dados.

As principais formas de enfrentamento do problema foram: “Enfrento a situação”, “Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema” e “Reflico nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema”, escolhidas como “muitas vezes” e “muito frequentemente” em 62,5% (n=30), 70,8% (n=34) e 70,8% (n=34) dos casos, respectivamente.

**Gráfico 5:** Principais formas de enfrentamento



Fonte: Dados desenvolvidos pelos pesquisadores, 2019.

As estratégias de enfrentamento que os estudantes utilizam para lidar com situações estressoras e como essas estratégias contribuem para a adaptação acadêmica tem sido um tema investigado no contexto da integração ao ensino superior.<sup>(39)</sup> Essas estratégias de enfrentamento (ou simplesmente *coping*) referem-se aos recursos emocionais, cognitivos e comportamentais utilizados pelos indivíduos na tentativa de lidar com as situações estressoras.<sup>(40)</sup> Ao perceber uma situação como estressante, as pessoas costumam experimentar uma sensação emocional desagradável e tendem a adotar estratégias que permitam minimizar o seu sofrimento.<sup>(41)</sup>

Em relação à questão, “Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema”, a maior parte dos estudantes responderam que, quando diante de um problema, entendem que é necessário resolvê-lo, 70,8% n= (34). Folkman et. al.<sup>(42)</sup>, relatam que as estratégias de coping podem ser centradas no problema ou centradas nas emoções. O coping centrado no problema refere-se aos esforços desenvolvidos no sentido de gerir ou alterar a situação problemática, enquanto que o coping centrado nas emoções se refere às estratégias utilizadas no sentido de reduzir a tensão emocional. Lazarus et. al.<sup>(43)</sup> consideram que as estratégias de coping centrado no problema incluem o coping confrontativo (esforços para alterar a situação) e a resolução planeada de problemas (esforços deliberados, focados no problema para alterar a situação).

No que diz respeito à reflexão de estratégias para melhor resolver o problema, 70,8% (n=34) mostram que estudantes fazem uma reflexão das situações antes de resolver

os problemas. Diante disso pode se observar que as estratégias de enfrentamento correspondem a um processo pelo qual o indivíduo administra as demandas da relação pessoa/ambiente, e as emoções que elas geram. Diante da situação considerada estressora, os indivíduos realizam uma avaliação do que está ocorrendo, a fim de que o organismo possa responder adequadamente ao estressor, solucionando-o ou amenizando-o.<sup>(44)</sup>

O enfrentamento focalizado no problema constitui-se no esforço que o indivíduo faz na tentativa de mudar a situação que deu origem ao estresse. Esta ação pode ser direcionada interna ou externamente. Quando o enfrentamento focalizado no problema é dirigido para uma fonte externa de estresse, são utilizadas estratégias tais como: negociar para resolver um conflito interpessoal ou solicitar ajuda prática de outras pessoas. Já quando o enfrentamento é dirigido internamente, geralmente inclui reestruturação cognitiva como, por exemplo, a redefinição do elemento estressor.<sup>(45)</sup>

## **CONCLUSÃO**

Os resultados encontrados indicam a importância de ações que atuem sobre os alunos que utilizam estratégias pouco saudáveis. Possivelmente este seja um caminho mais efetivo em condições de prevenção primária da síndrome em futuros farmacêuticos. É essencial o reconhecimento por parte da instituição dos estressores acadêmicos para que se possa ajudar o estudante no desenvolvimento de estratégias e atitudes para melhor lidar com os estressores de forma mais efetiva. Ações neste campo devem contemplar revisão de estratégias de apoio necessárias para a formação do estudante. A partir destas questões, pode-se avançar na construção de ações de atendimento, de forma contextualizada, da relação estudante-instituição com vistas à melhoria da qualidade de vida do estudante.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Minayo, Maria Cecília de Souza (org.). Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
2. Antunes, Dirce Maria; Basso, Luís Alberto; Verdum, Roberto (Orgs.). Ambiente e lugar no urbano: a grande Porto Alegre. Porto Alegre: UFRGS, 2000.
3. Minayo, Maria Cecília de Souza (org.). Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

4. Blanco C, Okudam, Wright C, Hasin D S, Grant B, Minliu S, Olfson M. Mental Health of College Students and Their Non-College-Attending Peers. *Arch Gen Psychiatry* 2008; 65(12): 1429-1437.
5. Ferraz, M.F., & Pereira, A.S. (2002). A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 3(2), 149-164
6. Almeida, L.S., & Ferreira, J.A.G. (1999). Adaptação e rendimento acadêmico no ensino superior: fundamentação e validação de uma escala de avaliação de vivências acadêmicas. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 4(1), 157-170.
7. (Balogun et al., 1995; Schaufeli e Taris, 2005; Carlotto e Câmara, 2006; Campos e Maroco, 2012; Tomaschewskibarlem et al., 2012).
8. Almeida, L.S., Gonçalves, A., Salgueira, A.P., Soares, A.P., Machado, C., Fernandes, E. Machado, J.C., & Vasconcelos, R. (2003). Expectativas de envolvimento acadêmico à entrada da universidade: estudo com alunos da Universidade do Minho. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 8(1), 3-15.
9. Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
10. Maslach, C. & Leiter, M. P. (1999). Take this job and ...love it. *Psychology Today*, 32, 50-57, 1999.
11. Schaufeli WB, Martínez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students. A Cross- National Study. *J Cross Cult Psychol.* 2002;33(5):464-81.
12. Pereira CA, Miranda LCS, Passos JP. O estresse e seus fatores determinantes na concepção dos graduandos de enfermagem. *REME: Rev Min Enferm.* 2010;14(2):204.
13. MAROCO, João e TECEDDEIRO, Miguel. Inventário de burnout de Maslach para estudantes portugueses. *Psic., Saúde & Doenças* [online]. 2009, vol.10, n.2, pp.227-235. ISSN 1645-0086.
14. Berbel NAN. A problematização e a aprendizagem baseada em problemas: diferentes termos ou diferentes cominhos? *Interface Comun Saúde Educ.* 1998;2(2):139-54.
15. Thomson JC. PBL-uma proposta pedagógica. *Olho Mágico.* 1996;2:7)
16. Carlotto MS, Câmara SG. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBISS) em estudantes universitários brasileiros.

- Psico-USF. 2006; 11(2):167-73.
17. Silva VLS, Chiquito NC, Andrade RAPO, Brito MFP, Camelo SHH. Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. Rev Enferm UERJ. 2011;19(1):121-6
  18. Escala Toulousiana de Coping – Reduzida Manual Técnico de Utilização Autores: Nunes, O., Brites, R., Pires, M., & Hipólito, J. Ano: 2014. Disponível em: <<http://repositorio.ual.pt/bitstream/11144/3022/1/Relatorio%20tecnico%20ETC-R%202014.pdf>>
  19. Centro de Investigação em Psicologia - Universidade Autónoma de Lisboa Barboza JIRA, Beresin RA. Síndrome de burnout em graduandos de enfermagem. Einstein. 2007;5(3):225- 30.
  20. Oliveira, V., Zucoloto, M. and Campos, J. (2018). Síndrome de Burnout em estudantes de Farmácia-Bioquímica: um estudo transversal. [online] Periodicos.ufes.br. Available at: <http://periodicos.ufes.br/RBPS/article/view/12456/8666> [Accessed 08 Nov. 2019].
  21. Guido, L. A. et al. Síndrome de Burnout em residentes multiprofissionais de uma universidade pública. Revista da Escola de Enfermagem da USP. 46 (6):1477 – 1483/ 2012
  22. Soares, L. R. et al. Burnout e Pensamentos Suicidas em Médicos Residentes de Hospital Universitário. Revista Brasileira de Educação Médica. 36 (1): 77-82/2012.
  23. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Chamovich E, Vieira G, Santos L, Pinzon V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. Revista de saúde pública, 2000, 34(2):178-183.
  24. Carlotto MS, Câmara SG. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. Psico-USF. 2006; 11(2):167-73.
  25. Campos JADB, Maroco J. Adaptação transcultural Portugal-Brasil do Inventário de Burnout de Maslach para estudantes. Revista de Saúde Pública. 2012; 46(5):816-24.
  26. Nunes, O., Brites, R., Pires, M., & Hipólito, J. (2014). Relatório Técnico – Escala toulousiana de coping (versão reduzida) *ETC-R – Manual técnico de utilização*.

Lisboa, PT: Universidade Autónoma de Lisboa.

27. Paro CA, Bittencourt ZZLC. Qualidade de vida de graduandos da área da saúde. *Rev Bras Educ Med.* 2013;37(3):365-75. <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-55022013000300009>.
28. Oliveira JAC. Qualidade de vida e desempenho acadêmico de graduandos [tese]. Campinas: Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas; 2006 [citado em 2019 Nov 20]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/123456789/1235>.
29. Barboza JI, Beresin R. Burnout syndrome in nursing undergraduate students. *Einstein.* 2007; 5(3):225-30.
30. Oliveira RA. A universidade como espaço promotor de qualidade de vida: vivências e expressões dos alunos de enfermagem [tese]. São Paulo: Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo; 2005.
31. Saupe R. A qualidade de vida de estudantes de enfermagem conforme escala de Flanagan. *Cienc Saude Cuidado* 2002; 1(2): 287-91,)
32. MULLER M. R., GUIMARÃES S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Revista Estudos de Psicologia.* Campinas, v. 24, n. 4, p. 520-528, 2007.
33. Igue, E. A., Bariani, I. C., & Milanesi P. V. (2008). Vivência acadêmica e expectativas de universitários ingressantes e concluintes. *PsicoUSF*, 13(2), 155-164.
34. Schaufeli, W.B.; Martinez, I.M.; Pinto, A.M.; Salanova, M. & Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students. *A Cross National Study*, 33 (5), 464-481.
35. Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
36. Martínez, I. M. M. e Pinto, A. M. (2005). Burnout em estudantes universitários de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*, 21, 21-30.
37. Cherniss C. (1980). *Professional Burnout in human service organizations*. New York: Praeger.
38. Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice - Hall.
39. Adewuya AO, Ola BA, Olutayo OA, Mapayi BM, Oginni OO (2006) Depression amongst Nigerian university students. Prevalence and socio-demographic correlates. *Sos Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 41:674–678.

40. Lazarus, S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
41. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 755-765. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.989>.
42. Folkman & Lazarus 1991; Carver et. al 1989; Oliveira 1998; Serra 1999) (OLIVEIRA, Célia Maria Simão (1998) - O stress e coping: e a formação em enfermagem? *Servir*. Vol. 46, nº 6, p. 288-296(.. (FELDMAN, Robert S. (2001) - *Psicologia da saúde: stress, coping e saúde*. Compreender a psicologia. 5ª ed. Lisboa: McGraw-Hill
43. Lazarus e Folkman (1991) em enfermagem? *Servir*. Vol. 46, nº 6, p. 288-296(.. (FEL. DMAN, Robert S. (2001) - *Psicologia da saúde: stress, coping e saúde*. Compreender a psicologia. 5ª ed. Lisboa: McGraw-Hill.
44. CHAMON, E. M. O. Q.; SANTOS, O. A. S.G.; CHAMON, M. A. Estresse e estratégias de enfrentamento: instrumentos de avaliação e aplicações. In: XXXII Encontro da ANPAD – Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração, Rio de Janeiro. *Anais EnANPAD*, 2008.
45. ANTONIAZZI, A, S.; DELL’AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R.. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Revista Estudos de Psicologia*, v. 3, n. 8, p. 273-294, 1998.



## **ANEXO 1**

### **TCLE – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

#### **TÍTULO: AVALIAÇÃO DA PRESENÇA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DE FARMÁCIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO RECIFE.**

#### **JUSTIFICATIVA, OBJETIVOS E PROCEDIMENTOS.**

Você está sendo convidado como voluntário a participar da pesquisa: Avaliação da qualidade de vida, nível de Burnout e enfrentamento do estresse em estudantes de Farmácia de uma instituição de Ensino Superior do Recife.

O objetivo desse trabalho é avaliar os níveis de qualidade de vida dos estudantes de Farmácia, se existem sinais de exaustão emocional, e como é feito o enfrentamento do estresse por estes estudantes. A sua participação nesta pesquisa será feita respondendo quatro questionários que serão aplicados pelos pesquisadores.

#### **DESCONFORTO E RISCOS E BENEFÍCIOS.**

Existe um desconforto mínimo que pode ser ocasionado pela perda de tempo, visto que você terá que dispor de cerca de 30 minutos do seu tempo para responder os questionários, além da possibilidade de se sentir constrangido por algum dos questionamentos. Porém, garantimos que suas respostas serão totalmente confidenciais, e nem mesmo os pesquisadores poderão associar o questionário à pessoa que o respondeu, sendo mantido total sigilo das respostas dadas.

Os principais benefícios serão identificar as principais causas que levam os estudantes a terem uma má qualidade de vida, nível Burnout e enfrentamento do estresse, e a partir disso elabora estratégias para auxiliar os estudantes nestas demandas.

#### **GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO.**

Você será esclarecido sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação

a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios.

Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma via deste consentimento informado será arquivada junto com o pesquisador e outra será fornecida a você.

### **CUSTO DA PARTICIPAÇÃO, RESSARCIMENTO E INDENIZAÇÃO POR EVENTUAIS DANOS.**

A participação no estudo não acarretará custos para você nem você receberá retorno financeiro pela participação.

### **DECLARAÇÃO DA PARTICIPANTE**

Eu, \_\_\_\_\_ fui informado os objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar. Os pesquisadores Ihana C. B. O. Gomes, Breno H. X. de Lira, Leopoldo Brabosa e Elisangela C. B. da Silva certificaram-me de que todos os dados desta pesquisa serão confidenciais.

Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa e não terei nenhum custo com esta participação.

Em caso de dúvidas poderei ser esclarecido pelo pesquisador responsável: Elisangela Silva através do telefone (81) 98511-4146 ou endereço Rua Guiomar Gouveia, nº 85, Ouro Preto, Olinda-PE. Caso seja necessário ainda poderei entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da FPS, sito à Av. Mascarenhas de Moraes, nº 4861, Imbiribeira- Recife-PE. CEP: 51150-004. Bloco: Administrativo. Tel: (81)33127755, que funciona de segunda a sexta feira no horário de 8:30 às 11:30 e de 14:00 às 16:30 pelo e-mail: comite.etica@fps.edu.br.

O CEP-FPS objetiva defender os interesses dos participantes, respeitando seus direitos e contribuir para o desenvolvimento da pesquisa desde que atenda às condutas éticas.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

---

Nome Assinatura do Participante      Data

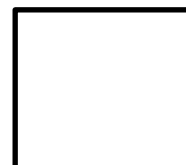
---

Nome Assinatura do Pesquisador      Data

---

Nome Assinatura da Testemunha      Data

Impressão digital:



## ANEXO 2 – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

FACULDADE PERNAMBUCANA  
DE SAÚDE - AECISA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, NÍVEL DE BURNOUT E ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES DE FARMÁCIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO RECIFE

**Pesquisador:** Elisangela Christianne Barbosa da Silva Gomes

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 18909119.1.0000.5569

**Instituição Proponente:** ASS. EDUCACIONAL DE CIENCIAS DA SAUDE - AECISA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.603.089

#### Apresentação do Projeto:

O projeto propõem pesquisar sobre síndrome de Burnput em acadêmicos de Farmácia da Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS. A pesquisa será um estudo transversal e abordagem quantitativa, a ser realizada com discente do curso de farmácia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) do primeiro ao oitavo período.

#### Objetivo da Pesquisa:

Avaliar a qualidade de vida, o nível Burnout e as estratégias de enfrentamento do estresse de estudantes de farmácia matriculados de uma faculdade de ensino superior na região metropolitana do Recife.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

RISCOS e BENEFÍCIOS descritos no projeto.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Estudo interessante e relevante.

**Endereço:** Avenida Mascarenhas de Moraes, 4861

**Bairro:** IMBIRIBEIRA

**CEP:** 51.150-000

**UF:** PE

**Município:** RECIFE

**Telefone:** (81)3312-7755

**E-mail:** comite.etica@fps.edu.br

Continuação do Parecer: 3.603.089

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Folha de Rosto: OK  
Carta de Anuência: OK  
Currículo Lattes: OK  
Orçamento: OK  
Cronograma: OK  
TCLE: OK

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Pendências sanadas.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

O CEP-FPS solicita que o pesquisador envie relatórios parciais a cada semestre e ao final da pesquisa.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

| Tipo Documento  | Arquivo                                       | Postagem               | Autor   | Situação |
|---|---|------------------------|---|----------|
| Informações Básicas do Projeto                            | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1410913.pdf | 18/09/2019<br>12:28:38 |   | Aceito   |
| Outros  | CARTA_RESPOSTA_IHANA_BRENO.pdf                | 18/09/2019<br>12:28:20 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito   |
| Orçamento   | orcamento2.pdf                                | 18/09/2019<br>12:24:03 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_Ihana.pdf                                | 18/09/2019<br>12:23:48 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito   |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador                 | TCCIhaneaBreno0808.pdf                        | 18/09/2019<br>12:23:00 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito   |
| Outros  | CurriculoLeopoldoBarbosa.pdf                  | 12/08/2019<br>09:37:11 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito   |

Endereço: Avenida Mascarenhas de Moraes, 4861  
 Bairro: IMBIRIBEIRA CEP: 51.150-000  
 UF: PE Município: RECIFE  
 Telefone: (81)3312-7755 E-mail: comite.etica@fps.edu.br

Continuação do Parecer: 3.603.089

|                |                                 |                        |   |        |
|----------------|---------------------------------|------------------------|---|--------|
| Outros         | CARTAANUENCIAASS.pdf            | 09/08/2019<br>13:01:15 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito |
| Folha de Rosto | FOLHADEROSTOASS.pdf             | 09/08/2019<br>13:00:01 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito |
| Outros         | CurriculoLattesIhanaCinthia.pdf | 08/08/2019<br>15:16:52 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito |
| Outros         | CurriculoLattesBreno.pdf        | 08/08/2019<br>15:16:06 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito |
| Outros         | CurriculosLattesElisangela.pdf  | 08/08/2019<br>15:12:01 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito |
| Orçamento      | orcamento.pdf                   | 08/08/2019<br>15:11:05 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito |
| Cronograma     | cronograma.pdf                  | 08/08/2019<br>15:10:53 | Elisangela<br>Christianne Barbosa<br>da Silva Gomes | Aceito |

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

RECIFE, 26 de Setembro de 2019

---

**Assinado por:**  
**Ariani Impieri de Souza**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Avenida Mascarenhas de Moraes, 4861

**Bairro:** IMBIRIBEIRA

**CEP:** 51.150-000

**UF:** PE

**Município:** RECIFE

**Telefone:** (81)3312-7755

**E-mail:** comite.etica@fps.edu.br

## APÊNDICE 1 Questionário sociodemográfico

**Data da entrevista:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Gênero:** ( ) F ( ) M

**Idade:** \_\_\_\_\_

**Período do curso:** \_\_\_\_\_

**Filhos:** ( ) sim ( ) não

**Estado civil:** \_\_\_\_\_

**Trabalha:** ( ) sim ( ) não

**Período de trabalho:** ( ) tarde ( ) noite

**Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, quanto é, aproximadamente, a renda familiar mensal?**

( ) Até 1 salário mínimo (até R\$: 998,00)

( ) De 1 a 3 salários mínimos (de R\$: 998,00 até R\$: 2.994,00)

( ) De 3 a 6 salários mínimos (de R\$: 2.994,00 até R\$: 5.988,00)

( ) De 6 a 9 salários mínimos (de R\$: 5.988,00 até R\$: 8.982,00)

( ) De 9 a 12 salários mínimos (de R\$: 8.982,00 até R\$: 11.976,00)

( ) De 12 a 15 salários mínimos (de R\$: 11.976,00 até R\$: 14.970,00)

( ) Mais de 15 salários mínimos (mais de R\$: 14.970,00)

**APÊNDICE 2 - Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida - The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref**

**Instruções**

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

|  | nada | Muito pouco | médio | muito | Completamente |
|--|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Você recebe dos outros o apoio de que necessita? | 1    | 2           | 3     | 4     | 5             |

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

|  | nada | Muito pouco | médio | muito | Completamente |
|--|------|-------------|-------|-------|---------------|
| Você recebe dos outros o apoio de que necessita? | 1    | 2           | 3     | 4     | 5             |

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

|   |  | muito ruim | Ruim | nem ruim nem boa | boa | muito boa |
|---|--|------------|------|------------------|-----|-----------|
| 1 | Como você avaliaria sua qualidade de vida? | 1          | 2    | 3                | 4   | 5         |



|   |   | muito insatisfeito | Insatisfeito | nem satisfeito nem insatisfeito | satisfeito | muito satisfeito |
|---|---|--------------------|--------------|---------------------------------|------------|------------------|
| 2 | Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde? | 1                  | 2            | 3                               | 4          | 5                |

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

|   |   | nada | muito pouco | mais ou menos | bastante | Extremamente |
|---|---|------|-------------|---------------|----------|--------------|
| 3 | Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa? | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 4 | O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?          | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 5 | O quanto você aproveita a vida?   | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 6 | Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?                                   | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 7 | O quanto você consegue se concentrar?   | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 8 | Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?                                      | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |
| 9 | Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?          | 1    | 2           | 3             | 4        | 5            |

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

|    |   | nada | muito pouco | médio | muito | Completamente |
|----|---|------|-------------|-------|-------|---------------|
| 10 | Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia? | 1    | 2           | 3     | 4     | 5             |
| 11 | Você é capaz de aceitar sua aparência física?   | 1    | 2           | 3     | 4     | 5             |

|        |   |   |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>2 | Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1<br>3 | Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1<br>4 | Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

|        |  | muito ruim         | ruim         | nem ruim<br>nem bom                | bom            | muito bom        |
|--------|--|--------------------|--------------|------------------------------------|----------------|------------------|
| 1<br>5 | Quão bem você é capaz de se locomover?   | 1                  | 2            | 3                                  | 4              | 5                |
|        |  | muito insatisfeito | Insatisfeito | nem satisfeito<br>nem insatisfeito | satisfeit<br>o | Muito satisfeito |
| 1<br>6 | Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?   | 1                  | 2            | 3                                  | 4              | 5                |
| 1<br>7 | Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia? | 1                  | 2            | 3                                  | 4              | 5                |
| 1<br>8 | Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?                               | 1                  | 2            | 3                                  | 4              | 5                |
| 1<br>9 | Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?  | 1                  | 2            | 3                                  | 4              | 5                |
| 2<br>0 | Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos,                               | 1                  | 2            | 3                                  | 4              | 5                |

|        |  |   |   |   |   |   |
|--------|--|---|---|---|---|---|
|        | parentes, conhecidos, colegas)?  |   |   |   |   |   |
| 2<br>1 | Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2<br>2 | Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2<br>3 | Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2<br>4 | Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2<br>5 | Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

|        |   | nunc<br>a | Algumas<br>vezes | frequentement<br>e | muito<br>frequentemente | Sempr<br>e |
|--------|---|-----------|------------------|--------------------|-------------------------|------------|
| 2<br>6 | Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão? | 1         | 2                | 3                  | 4                       | 5          |

### APÊNDICE 3- Escala de Burnout de Maslach para estudantes

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

#### Instruções

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 o Tabela seguinte:

| Nunca       | Quase nunca          | Algumas vezes   | Regularmente         | Bastantes vezes    | Quase sempre            | Sempre        |
|-------------|----------------------|-----------------|----------------------|--------------------|-------------------------|---------------|
| ①           | ②                    | ③               | ④                    | ⑤                  | ⑥                       | ⑦             |
| Nenhuma vez | Poucas vezes por ano | Uma vez por mês | Poucas vezes por mês | Uma vez por semana | Poucas vezes por semana | Todos os dias |

| Itens  | Nunca |   |   |   |   | Sempre |   |
|--|-------|---|---|---|---|--------|---|
|  | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| <b>Exaustão emocional</b>  |       |   |   |   |   |        |   |
| 1. Os meus estudos deixam-me emocionalmente exausto  | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 2. Sinto-me de 'rastros' no final de um dia na universidade.   | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 3. Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e penso que tenho de enfrentar mais um dia na universidade. | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 4. Estudar ou assistir a uma aula deixam-me tenso.   | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 5. Os meus estudos deixam-me completamente esgotado.   | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| <b>Descrença</b>   |       |   |   |   |   |        |   |
| 1. Tenho vindo a desinteressar-me pelos meus estudos desde que ingressei na universidade.                  | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 2. Sinto-me pouco entusiasmado com os meus estudos.  | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 3. Sinto-me cada vez mais cínico relativamente à utilidade potencial dos meus estudos.                     | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 4. Tenho dúvidas sobre o significado dos meus estudos.   | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| <b>Eficácia Profissional</b>   |       |   |   |   |   |        |   |
| 1. Consigo resolver, de forma eficaz, os problemas que resultam dos meus estudos.                          | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 2. Acredito que participo, de forma positiva, nas aulas a que assisto.                                     | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 3. Sinto que sou um bom aluno.   | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 4. Sinto-me estimulado quando alcanço os meus objectivos escolares.  | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 5. Tenho aprendido muitas matérias interessantes durante o meu curso.                                      | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |
| 6. Durante a aula, sinto que consigo acompanhar as matérias de forma eficaz.                               | ①     | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥      | ⑦ |

## APÊNDICE 4- Escala ETC-R

(Nunes, O., Hipólito, J., Brites, R., Pires, M.)

### Instruções

Sempre que enfrenta uma situação difícil, provavelmente reage de forma variável. Depois de ter escolhido uma situação difícil (que esteja ou não a viver atualmente), que lhe diga respeito a si e que seja angustiante ou stressante, descreva-nos a forma como reage habitualmente a essa situação. Encontrará 5 números que indicam em que medida utiliza a afirmação proposta: de 1 (nunca) a 5 (muito frequentemente). Na primeira linha escreva a situação difícil que escolheu. Em seguida marque com uma cruz (x) o número que melhor corresponde à reação que costuma ter face a essa situação. Tente responder a todas as frases, tendo em conta que não há respostas certas ou erradas.

Situação difícil escolhida: \_\_\_\_\_

|    | 1= Nunca   | 5= Muito Frequentemente |
|----|--|-------------------------|
| 1  | Enfrento a situação  | 1 2 3 4 5               |
| 2  | Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer                   | 1 2 3 4 5               |
| 3  | Tento não pensar no problema   | 1 2 3 4 5               |
| 4  | Evito encontrar-me com pessoas   | 1 2 3 4 5               |
| 5  | Mudo a minha forma de viver  | 1 2 3 4 5               |
| 6  | Analiso a situação para melhor a compreender                                 | 1 2 3 4 5               |
| 7  | Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos, o que sinto       | 1 2 3 4 5               |
| 8  | Procuro atividades coletivas   | 1 2 3 4 5               |
| 9  | Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para o alcançar         | 1 2 3 4 5               |
| 10 | Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades                        | 1 2 3 4 5               |
| 11 | Resisto ao desejo de agir, até que a situação mo permita                     | 1 2 3 4 5               |
| 12 | Reajo como se o problema não existisse                                       | 1 2 3 4 5               |
| 13 | Procuro a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade               | 1 2 3 4 5               |
| 14 | Afasto-me dos outros   | 1 2 3 4 5               |
| 15 | Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema                 | 1 2 3 4 5               |
| 16 | Digo a mim próprio que este problema não tem importância                     | 1 2 3 4 5               |
| 17 | Centro-me noutras atividades para me distrair                                | 1 2 3 4 5               |
| 18 | Reflico nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema | 1 2 3 4 5               |