

Estresse percebido, sofrimento e esgotamento psicológico de Pós-Graduandos e Pós-Doutorandos em Odontologia

*Marília Zerbetto**

*Gustavo Sattolo Rolim***

*Antonio Bento Alves de Moraes****

Resumo

Objetivo: Identificar níveis de estresse percebido, esgotamento e sofrimento psicológico em pós-graduandos e pós-doutorando em Odontologia. Método: Participaram 140 acadêmicos de programas de Pós-graduação e de Pós-doutoramento da FOP/UNICAMP, matriculados em 2019, que responderam aos instrumentos: (1.) Características sociodemográficas, (2.) *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20), (3.) Escala de estresse percebido, e (4.) Inventário de Burnout - Maslach. Resultados: Observou-se que 25,7% dos alunos apresentam alta percepção de estresse e que 45,7% desses apresentaram risco para sofrimento psicológico e 7,86% para esgotamento. As variáveis estresse percebido e esgotamento psicológico, bem como, estresse percebido e sofrimento psicológico apresentaram diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$). O risco para sofrimento psicológico revelou-se maior em mulheres (53,1%). Discussão/Conclusões: Observou-se que os estudantes encontravam-se em risco para sofrimento e esgotamento e percepção de alto nível de estresse. Diante disso, entende-se que se faz necessário o desenvolvimento e implementação de medidas preventivas e de intervenção com alunos de Programas de pós-graduação, que ofereçam suporte psicológico para minimizar o impacto do estresse e diminuir o risco de adoecimento psicológico.

Palavras-chave: Estresse; Esgotamento Psicológico; Sofrimento Psicológico; Pós graduandos em Odontologia e pós-doutorandos em odontologia.

Perceived stress, suffering and burnout of Dental postgraduate and postdoctoral students.

Abstract

Objective: Identify levels of perceived stress, burnout and psychological distress in dental postgraduate and postdoctoral students. Method: 140 students from FOP/UNICAMP Postgraduate and Postdoctoral programs, enrolled in 2019, answered the following instruments: (1.) Sociodemographic characteristics, (2.) Self Reporting Questionnaire (SRQ-20), (3.) Perceived Stress Scale, and (4.) Burnout Inventory - Maslach. Results: It was observed that 25.7% of the students had a high perception of stress, 45.7% of them were at risk for psychological distress and 7.86% for burnout. The variables perceived stress and burnout, as well as perceived stress and psychological distress showed a statistically significant difference ($p < 0.05$). The risk for psychological distress was higher in women (53.1%). Discussion/Conclusions: Data showed a risk of suffering and burnout and a high level of stress perception in the students. Therefore, it seems necessary to implement preventive and intervention measures with postgraduate students, to minimize the impact of stress and reduce the risk of psychological illness.

Key-word: Stress; Burnout; Psychological Distress; Postgraduate students.

* mvzerbetto@gmail.com .

** ORCID iD <https://orcid.org/0000-0002-6545-5933> . Departamento de Ciências da Vida - Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares. Professor de Psicologia da Saúde. gustavo.rolim@ufjf.br .

*** ORCID iD <https://orcid.org/0000-0003-1432-5538> . Faculdade de Odontologia de Piracicaba - UNICAMP. abento@unicamp.br .

Introdução

Estresse é um processo psicofisiológico voltado para adaptação, que ainda produz desafios teóricos e experimentais. Trata-se de um conceito de uso popular, porém que muitas vezes não é explicado de modo correto ou entendido em sua complexidade pela maioria das pessoas, com ou sem formação acadêmica. Selye, desde a proposição do livro, *Stress: a tensão da vida*, em 1956, conceitua o estresse como um processo adaptativo diante das adversidades da vida, e que estaria associado, não apenas a manutenção da saúde, mas também a exaustão dos recursos fisiológicos e psicológicos dos organismos. Diversos são os trabalhos que avaliam variáveis estressoras e as respostas psicofisiológicas do estresse, relacionadas ao adoecimento em trabalhadores, estudantes ou até mesmo em crianças (Fernando & Samaranyake, 2019; Lue, Chen, Wang, Cheng, & Cheng, 2010).

O estresse crônico pode desenvolver uma síndrome relacionada a uma experiência de esgotamento, que seria descrito como uma exaustão física e emocional, afastamento e sentimento de incompetência / impotência. Pode-se afirmar que o esgotamento psicológico, ou *burnout*, é um conjunto de respostas que incluem a diminuição 1.) do vigor, 2.) da capacidade de interações afetivas e socialmente relevantes, e 3.) da percepção da eficácia pessoal ou profissional (Maslach, Leiter, & Jackson, 2012). Por outro lado, sabe-se que o estresse também relaciona-se ao sofrimento psicológico, sendo esse correspondente as alterações em indicadores de ansiedade, depressão, vigor e de sintomas somáticos. Os dois processos apontam para o conceito de risco em saúde, que é o aumento da probabilidade de um evento adverso à saúde ocorrer (desenvolvimento de patologias ou incapacidades), seja devido a variáveis biológicas, comportamentais, sociais ou ambientais (Divaris, Polychronopoulou, Taoufik, Katsaros, & Eliades, 2011).

É possível observar que em jovens o tipo e distribuição nessa população de adoecimento mental é semelhante, porém em universitários, aparentemente, a gravidade e o impacto é maior. Outro fator importante a ser considerado na população universitária é que os indicadores de adoecimento mental durante a vida acadêmica são preditores para o desenvolvimento de patologias graves na vida adulta. Sabe-se que as universidades tendem a oferecer atividades ou atendimento e acolhimento terapêutico, porém que não são utilizados ou facilmente acessados por todos aqueles que necessitam de

auxílio (Hernández-Torrano, Ibrayeva & Sparks, 2020). Desde as primeiras décadas do século XX, encontram-se na literatura trabalhos sobre problemas psicológicos e estresse (os eventos estressores e os resultados em saúde – sofrimento e esgotamento psicológico) em estudantes universitários (Kerr-Corrêa, Andrade, Bassit & Boccuto, 1999; Mallenson, 1954; Souza, Caldas e De Antoni, 2017).

Padovani et. al. (2014) identificaram indicadores de vulnerabilidade e bem-estar psicológicos em 3.587 estudantes de graduação. Os instrumentos foram: Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp, Maslach Burnout Inventory - Student Survey, Inventário de Ansiedade Traço-Estado, Inventário de Ansiedade de Beck, Inventário de Depressão de Beck, *Self-Reporting Questionnaire e General Health Questionnaire*. Em relação ao estresse (avaliado em duas instituições), foram investigados 783 indivíduos, e a prevalência de pessoas com estresse foi de 52,88% (sendo que a maioria desses indivíduos encontrava-se na fase de resistência). Os sintomas de ansiedade foram avaliados em 709 estudantes, e a prevalência encontrada foi de 13,54%. O sofrimento psicológico foi avaliado em 1.403 graduandos, sendo que 39,97% da amostra apresentou risco para sofrimento psicológico. O *burnout*, avaliado em 468 participantes do curso de medicina, foi encontrado em 5% da amostra.

Costa e Nebel (2018) avaliaram aspectos relacionados à saúde mental de 2.903 estudantes de pós-graduação de todo o Brasil. Os resultados mostram que 25% indicaram depressão, 74% dos respondentes alegaram ter ansiedade e 31% pontuaram algum distúrbio de sono como a insônia. Santos e Alves (2007), identificaram a ocorrência de estresse percebido e das estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciência da saúde da Universidade Federal de Sergipe. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp, Escalas de Modos de Enfrentamento de problemas (EMEP adaptado) e questionário sobre possíveis estressores. Os resultados apontam que 40,7% dos mestrandos apresentavam estresse, sendo que a maioria deles estavam na fase de alarme e resistência.

Lue et. al. (2010) avaliaram estresse e esgotamento em 55 residentes de nível 1 em medicina. Os pós-graduandos responderam ao Copenhagen *Burnout* Inventário, Inventário NEO-Cinco Fatores, Escala de Cronograma de Afetividade Positiva e Negativa e Inventário de Estratégias de Coping. As principais fontes de estresse referem-se ao ambiente de trabalho e as “demandas” emocionais

dos residentes. O *burnout* apresentou tendência crescente em residentes identificados com personalidade introvertida, afetividade negativa, com menor apoio social. Os resultados de regressão múltipla hierárquica, indicaram que estresse no trabalho e horas de trabalho tiveram poder de previsão significativo ($B=0,358$, $p<0,001$; $B=0,296$, $p<0,001$) e explicou 24,7% da variância de *burnout*.

Souza, Fadel e Ferracioli (2016) avaliaram o nível do estresse em 39 alunos de pós-graduandos, considerando o período e o curso (Mestrado ou Doutorado). A coleta de dados foi realizada através do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp e da técnica de entrevista em Grupo Focal. Observou-se que 59,1% dos pós-graduandos ingressantes, e 41,2% dos concluintes apresentavam alto nível de estresse. Em ambos os grupos houve predomínio da fase de resistência e tendência ao desenvolvimento de sintomas psicológicos.

Divaris et. al. (2011) observaram os níveis de estresse percebido e *burnout* entre residentes de seis programas de pós-graduação em Odontologia relacionados ao atendimento clínico de pacientes (Endodontia, Odontologia Operatória, Ortodontia, Pediatria, Periodontia e Prótese dentária) e de seis programas de pesquisa básica ou aplicada (Odontologia Preventiva, Materiais Dentários, Biologia Oral, Patologia Oral, Dor orofacial e Radiologia), bem como estudantes de doutorado. Aplicou-se os questionários: Graduate Dental Environment Stress (GDES) (dividido em “GDES-Clinical” 10 itens - e “GDES-Academic” – GDES-A 20 itens) e Maslach *Burnout* Inventory (MBI). Os resultados indicaram que residentes em programas clínicos, que realizam atendimento de pacientes, relataram níveis significativamente mais altos de estresse percebido em comparação com estudantes de programas não clínicos e de doutorado ($p<0,05$). Observou-se que 40% dos alunos apresentavam risco para esgotamento e que o estresse percebido foi correlacionado com o *burnout* em todas as dimensões deste último.

Shetty, Shetty, Hedge, Narasimhan e Shetty (2015) avaliaram o estresse e o esgotamento em 82 alunos de pós-graduação em Odontologia de uma faculdade da Índia que responderam ao Questionário de pós-graduação em Ambiente Odontológico (GDES-30) e Maslach *Burnout* Inventory. O *burnout* foi avaliado considerando os três domínios: Exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal. A média do GDES-30 para a amostra estudada foi de 2,28 (em uma escala de 1 a 3, que variava “de pouco estressante” a “bastante estressante”). Os principais estressores identificados foram a falta de lazer, os exames, a avaliação e

a insegurança quanto ao futuro profissional. As mulheres apresentaram taxas de estresse significativamente mais altas (2,36). Observou-se que 21% dos entrevistados pontuaram o componente Exaustão Emocional, 29% em despersonalização, enquanto que 54% no domínio falta de realização pessoal.

Ferreira et. al. (2016) identificaram o perfil sócio demográfico, os fatores geradores e o nível de risco de adoecer referidos por 44 pós-graduandos em enfermagem. O instrumento utilizado foi o *Brief Stress & Coping Inventory*. Identificou-se que as situações geradoras de estresse mencionadas com maior frequência foram atividades profissionais, atividades relacionadas ao curso, família, pessoal e social. Em relação ao risco, 30,0% dos pós-graduandos apresentaram risco moderado de adoecer por estresse.

Prakash, Divinakumar, Khan e Patra (2018) avaliaram o estresse percebido, padrões de enfrentamento, *burnout* e adoecimento mental em 68 pós-graduandos de medicina. Observou-se que 55,9% dos residentes estavam acima do ponto de corte nas pontuações gerais adoecimento psicológico (medido pelo General Health Questionnaire (GHQ 12). Com relação ao dados de esgotamento, 4,4% dos alunos indicaram alta exaustão emocional, 2,9% alta despersonalização e 29,4% redução na eficácia profissional. Houve associação estatisticamente significativa entre estresse percebido com as variáveis adoecimento mental e exaustão emocional.

Na área da Odontologia os estudos sobre saúde mental – sofrimento, esgotamento e estresse são recentes, e atualmente verifica-se altos níveis de estresse e *burnout* entre graduandos de odontologia, mas ainda faltam evidências desses processos nos pós-graduandos (Lue et. al., 2010; Padovani et. al., 2014; VenkateshNettam et al., 2018). Desse modo, afirma-se a necessidade de ampliar o esforço para estudar e aprofundar a compreensão do estresse e sofrimento dos estudantes, bem como, na possibilidade de se sensibilizar a comunidade acadêmica para o problema e possivelmente para a busca de novas formas de melhorar a qualidade de vida dos alunos, complementando os achados já mencionados pelos estudos anteriores.

Objetivo

Identificar os níveis de estresse percebido, sofrimento e esgotamento psicológico em estudantes de pós-graduação e pesquisadores de pós-doutoramento.

Método

Trata-se de um estudo descritivo realizado com alunos de pós graduação *strictu sensu* e pesquisadores de

pós-doutoramento da FOP/Unicamp matriculados no ano de 2019, com faixa etária entre 20 e 50 anos. Não houve distribuição ou seleção pré-determinada por sexo da amostra. O projeto deste estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Odontologia de Piracicaba (FOP/UNICAMP).

Antes do início da coleta de dados, foi agendada uma reunião com os coordenadores do curso para apresentar o projeto e foi combinada data para a aplicação do protocolo de pesquisa durante as aulas letivas. Os participantes dos programas de pós-graduação e de pós-doutoramento foram convidados a participar da pesquisa durante uma atividade de aula formal, receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderam o protocolo de pesquisa.

O protocolo de pesquisa contém 65 questões de múltipla escolha e envolve: (1.) Características sociodemográficas (estudantes e respectivas famílias); (2.) Transtorno Mental Comum (SRQ-20); (3.) Estresse percebido; e (4.) Esgotamento Psicológico. Os instrumentos de avaliação estão descritos e detalhados a seguir:

Características sócio-demográficas, de estilo de vida: Foram investigadas as características sócio-demográficas, como, sexo, idade, renda, moradia, transporte. Também foram investigados aspectos do estilo de vida como o uso de álcool, tabaco e outras drogas, prática de atividade física e religião (desenvolvido adaptado de Lima et al, 2006).

Self Reporting Questionnaire (SRQ-20): Trata-se de um instrumento de triagem de transtornos mentais comuns, que possibilita avaliar condições gerais de saúde mental referentes a sintomas de sofrimento psiquiátrico, mas não fornece um diagnóstico psiquiátrico, foi desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde e validado para a população brasileira por Mari e Willians, 1986. A validade de construto foi realizada por Santos, Araújo e Oliveira (2009) por meio da análise fatorial exploratória de correlações tetracóricas e pela análise de correspondência múltipla, avaliaram que a análise fatorial de correlações tetracóricas revelou a extração de quatro fatores e a proporção cumulativa de explicação da variância do SRQ-20 foi de 59,6%. A análise de correspondência múltipla foi possível identificar agrupamentos de acordo com o grau de proximidade entre as categorias das variáveis que compunham o questionário. O coeficiente de consistência interna geral e padronizado foi de 0,80.

Possui questões com respostas Sim (valor um) ou Não (valor zero), relacionadas ao mês anterior ao preenchimento. Composto por 20 questões que englobam

os domínios do sofrimento psicológico divididos em quatro fatores e identificados por: fator I (quatro questões) – comportamento ansioso, como medo, choro; fator II (seis questões) – sintomas somáticos, como dores de cabeça, apetite, digestão; fator III (seis questões) – decréscimo de energia, vigor, como diminuição de interesse, incapacidade para tomar decisões, fator IV (quatro questões) – pensamento depressivo, como infelicidade e falta de valores. O escore total do SRQ-20 varia de 0 a 20. Foi considerado 7 pontos ou mais, o ponto do corte para risco de sofrimento psicológico (Mari & Willians, 1986; Santos, Araújo & Oliveira, 2009).

Escala de estresse percebido: A versão original dessa escala foi estabelecida por Cohen, Karmack, & Mermelstein (1983), validada para a população brasileira por Dias, Silva, Maroco e Campos (2015), constataram a consistência interna ($\alpha = 0,83$), a escala apresentou adequada validade, confiabilidade e estabilidade em amostras independentes de estudantes universitários. Possui 14 itens que variam de 0 a 4 (nunca e sempre respectivamente). A análise é realizada considerando os quartis (valores maiores significam maior estresse). Foi estabelecido que seria considerado com alto nível de estresse aquele que pontou valores iguais ou superiores ao terceiro quartil (Dias, Silva, Maroco & Campos, 2015).

Inventário De Burnout – Maslach: As características psicométricas foram avaliadas em trabalhadores brasileiros por Carlotto e Câmara (2007), a análise fatorial identificou três fatores correlatos às três dimensões originalmente identificadas pelo inventário: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Os três fatores explicam 55,69% da variância total, todos eles alcançaram um nível satisfatório de consistência interna, podendo o fator 1 (exaustão emocional) e o fator 2 (baixa realização profissional) funcionar independentemente. O fator 3 (despersonalização), por ter alcançado um nível de consistência interna inferior a 0,80, não apresentou poder explicativo como escala independente. No entanto, a subescala contribui de forma explicativa para a compreensão da configuração de Burnout em trabalhadores.

O inventário é um instrumento para rastreamento da síndrome de *burnout* em estudantes dividido em três fatores conceituais, exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Esse instrumento possui 15 questões de variam de 0 (nunca) a 6 (sempre). A análise é realizada considerando os quartis por fator, sendo que valores maiores ou iguais ao terceiro quartil dos dois primeiros fatores (exaustão e despersonalização)

corresponderiam a risco a esgotamento e valores iguais ou abaixo do primeiro quartil (para o último fator) também seria risco. Para a análise geral do esgotamento foram considerados apenas os participantes que pontuaram risco para todos os três fatores (Carlotto & Câmara, 2007).

A partir dos protocolos de pesquisa respondidos pelos participantes, os dados foram digitados em planilha do Excel e posteriormente transferidos para o programa STATA 12 (STATA CORP, 2007). Realizou-se análise descritiva e inferencial (qui-quadrado), com checagem de

consistência dos dados, obtendo-se medidas de tendência central, variabilidade e tabelas de frequência.

Resultados

A sequência dos resultados limita-se a: 1.) caracterização sociodemográfica, 2.) análise inferencial do estresse percebido em relação as variáveis esgotamento e sofrimento, 3.) relação entre gênero e nível de formação com as variáveis esgotamento e sofrimento, e 4.) relação entre gênero e os escores de cada domínio do sofrimento psicológico.

Tabela 1. Dados de frequência absoluta e relativa dos aspectos sócio demográficos e risco para sofrimento, esgotamento e estresse percebido e média – desvio padrão das idade dos alunos de pós graduação.

Variáveis sócio demográficas		N (140)	%
Nível de formação	Mestrado	54	38.57
	Doutorado	73	52.14
	Pós Doutorado	13	9.29
Gênero	Feminino	83	59.29
Estado Civil	Solteiro	123	87.86
Moradia	Compartilha	84	60.00
Meio de transporte	Não	75	53.57
Religião	Sim	117	84.00
Importância da religião	Sim	111	79.29
Bolsa de Estudos	Sim	111	79.29
Área de formação	Dentística	24	17.14
	Endodontia	23	16.43
	Prótese	10	7.14
	Cirurgia	9	6.43
	Radiologia	19	13.57
	Microbiologia	11	7.86
	Cariologia	5	3.57
	Fisiologia	10	7.14
	Periodontia	11	7.86
	Materiais Dentários	18	12.86
Idade (média/dp)		27,7(4,71)	
Risco para Sofrimento – SRQ-20		64	45,7
Risco para Esgotamento		11	7,86
Estresse Percebido		36	25,7

A Tabela 1 apresenta dados sociodemográficos de 140 estudantes de pós-graduação da FOP-UNICAMP. Observa-se que 59% são mulheres, têm idade média de 27,7 anos (dp 4,71), são solteiros (88%), e doutorandos (52,14%). A maior concentração de estudantes da amostra está vinculada a área de formação de Dentística (17,14%) e Endodontia (16,43) e 79% deles possui financiamento para os estudos. Os estudantes moram em companhia de alguma pessoa (60%), dispõem de meio de transporte próprio (46,5%) e professam alguma religião (83,5%). Observa-se que 45,7% dos participantes apresentam risco para sofrimento, 7,86% risco para esgotamento e 25,7% alta percepção de estresse.

Tabela 2. Dados de frequência relativa dos alunos sobre o Estresse Percebido (EEP) em relação ao Esgotamento e Sofrimento Psicológico (SRQ-20). Teste Qui-Quadrado de Pearson ($p < ,05$).

		EEP		p
		Baixa percepção	Alta percepção	
Esgotamento	Não Risco	98.08	75.00	*
	Risco	1.92	25.00	
SRQ	Não Risco	70.19	8.33	*
	Risco	29.81	91.67	

Observa-se, na Tabela 2, que 25% dos estudantes que pontuaram altos níveis de estresse também apresentaram risco para esgotamento (*burnout*) e para risco de transtorno mental comum (91,67%) (sofrimento - SRQ). Nota-se também que há diferença estatisticamente significativa tanto para o número de participantes com percepção de alto nível de estresse e esgotamento, quanto para alto nível de estresse percebido e sofrimento psicológico (Tabela 2).

Tabela 3. Dados de frequência relativa dos alunos (gênero e nível de formação) com relação a risco de Sofrimento Psicológico, risco para Esgotamento e Estresse Percebido. Qui-Quadrado ($p < ,05$).

	Risco Sofrimento	p	Risco Esgotamento	p	EEP Alta Percep.	p
	Feminino	53.01	*	9.64		17.54
Masculino	35.09		5.26		31.33	
Mestrado	48.15		9.26		25.93	
Doutorado	45.21		6.85		24.66	
PD	38.46		7.69		30.77	

Na Tabela 3, observa-se que as mulheres apresentaram maiores pontuações em relação ao sofrimento psicológico (53,01) e esgotamento (9,64) e os homens pontuaram percepção de alto nível de estresse (31,33). Houve diferença significativa com relação a gênero e sofrimento psicológico ($p < 0,05$). Observa-se também, a relação entre os diferentes níveis de formação (Mestrado, Doutorado e Pós Doutorado) e as variáveis analisadas sofrimento psicológico, esgotamento e estresse percebido, não havendo diferença estatisticamente significativa. Destaca-se que os estudantes de Mestrado apresentam maiores escores de risco para sofrimento e esgotamento em comparação com os dados dos doutorandos ou os de pós- doutoramento.

Tabela 4. Frequência relativa dos alunos com relação ao sexo em cada um dos escores de cada domínio (Ansiedade, depressão, Sintomas somáticos e vigor) do SRQ-20.

		Escore escolhido pelos alunos							p
Sexo	Domínios SRQ	0	1	2	3	4	5	6	
Masculino	Ansiedade	21	28	22,8	26,3	1,7			*
Feminino		9,6	27,7	18	24,1	20,4			
Masculino	Depressão	64,91	13,3	7,02	7,02	1,75			
Feminino		57,83	25,3	13,25	2,41	1,2			
Masculino	Sintomas Somáticos	28	19,3	26,3	18,5	3,5	3,51	1,75	*
Feminino		19,28	24,1	8,43	21,69	14,46	8,43	3,61	
Masculino	Vigor	22,81	15,79	17,54	10,53	17,54	7,02	8,77	
Feminino		13,25	13,25	9,64	21,69	16,87	10,84	14,46	

Na Tabela 4 observa-se a frequência relativa de escores escolhidos pelos participantes (distribuídos por sexo) em cada domínio do SRQ-20. Nota-se a associação estatisticamente significativa nos domínios referentes a pontuação indicada pelas mulheres nos domínios Ansiedade e Sintomas Somáticos ($p < 0,05$). Destaca-se que 44% das mulheres indicaram escores superiores da escala (de 3 a 4 pontos) para ansiedade enquanto praticamente, 28% dos homens indicaram neste mesmo domínio. Essa mesma tendência é observada para o domínio de sintomas somáticos.

Discussão

O presente estudo identificou níveis de estresse percebido, sofrimento e esgotamento psicológico em estudantes de pós graduação e pesquisadores de pós-doutoramento. Esses três fenômenos estudados configuram-se como um problema de saúde pública que podem prejudicar diariamente, vida acadêmica, social e profissional dos estudantes e pesquisadores.

Os resultados do presente estudo são semelhantes ao observado na literatura especializada de sofrimento psicológico, estresse percebido e esgotamento. Observou-se também a relação entre estresse percebido com as variáveis esgotamento psicológico e sofrimento psicológico, bem como, a prevalência de sofrimento psicológico no sexo feminino, sendo que as mulheres apresentaram com maior ocorrência de indicadores de ansiedade e sintomas somáticos (Divaris et. al., 2011; Padovani et. al., 2014).

Observou-se que os resultados de sofrimento psicológico, no presente estudo, são semelhantes aos de Padovani et. al. (2014) que identificou que 39,97% dos estudantes apresentaram esse mesmo risco, sendo a maior prevalência deste em mulheres (61,65%). O fato das mulheres apresentarem maior risco para ansiedade pode ser explicado pela mudança cultural nos papéis sociais entre os gêneros relacionados a cultura e as demandas acadêmicas. As mulheres exercem múltiplos papéis e podem apresentar maior sofrimento devido as rotinas diárias e acadêmicas (Altoé, Fragalli, & Espejo, 2014; Calais, Andrade, & Lipp, 2003; Possati & Dias, 2002). É importante refletir que o peso e valor atribuído às competências e habilidades relacionadas à diferença de gênero, ainda não é clara na academia.

A universidade gradualmente diminui a desigualdade de acesso, porém é possível inferir que aspectos sutis interpessoais de paternalismo e sexismo, ainda permaneçam nas rotinas de trabalho de pesquisa e ensino. Práticas sociais comuns nos demais contextos da vida, e que na

academia podem contribuir para tornar esta uma condição mais aversiva, potencializadora de respostas de ansiedade, por exemplo. Com relação ao esgotamento (*burnout*), Silva e Vieira (2015) identificaram que 2,86% dos alunos apresentavam exaustão emocional, 2,28% eficácia profissional e 4% descrença. No presente estudo, observa-se que a semelhante tendência da frequência de esgotamento em acadêmicos (7,69%).

Ressalta-se que os estudantes de Mestrado pontuaram maiores escores para risco de sofrimento e esgotamento em comparação com os acadêmicos de Doutorado e Pós- doutoramento. Possivelmente, estudantes de Mestrado apresentam maior risco para desenvolver Transtornos Mentais Comuns devido a transição dos papéis e as exigências entre a graduação e a pós-graduação. Nesta última, diversas dimensões da vida, acadêmica, profissional, social, afetiva, adquirem novas configurações e exigem maior esforço para enfrentar, que podem resultar em resultados deletérios à saúde, ou seja, desgaste físico, mental e emocional (Costa e Nebel, 2018).

As tarefas acadêmicas na formação de nível superior podem ser potencialmente estressantes e ocasionar esgotamento e sofrimento psicológico, como é o caso das exigências relacionadas ao desenvolvimento da dissertação e tese, exame de qualificação, que apresentam um período de tempo e demandas específicas para a sua realização. Outro aspecto que também pode ocasionar sofrimento refere-se a exigência relacionada a participação em eventos nacionais e internacionais, publicação de artigos em períodos qualificados, bem como o cumprimento de créditos em diversas disciplinas, todas essas atividades podem gerar uma sobrecarga de atividades curriculares ao estudante e ao pesquisador, que em nível de Mestrado ainda apresenta pouco repertório comportamental para lidar com diversas demandas (Costa & Nebel, 2018; Souza et. al., 2016).

Os indicadores de alto nível de estresse percebido, observados no presente estudo, são semelhantes (25% dos participantes apresentando alto nível de estresse) aos de Ferreira et. al. (2016), sendo que a maioria (60% aproximadamente) dos alunos apresentavam alta percepção de estresse (34% dos alunos). A relação entre estresse referido e sofrimento (indicadores de ansiedade), pode ser atribuída a pressão e dificuldades para conciliar tempo entre estudo, trabalho e relações sociais. Como também mencionado por Costa e Nebel (2018), os desafios relacionados as tarefas que precisam ser cumpridas durante a jornada na pós graduação, tornam a rotina estressante e desafiadora, assim, afeta a saúde física e psicológica dos

estudantes, em que há o desenvolvimento de ansiedade, depressão, distúrbios do sono.

Lue et. al. (2010) discutem que o estresse no trabalho e o horário de trabalho de residentes, podem explicar a ocorrência de esgotamento psicológico (24,7% dos alunos). No presente estudo, o índice é semelhante (25%) para a relação entre estresse percebido e esgotamento psicológico. No entanto, destaca-se que 75% dos alunos que apresentaram alta percepção de estresse não apresentavam risco para esgotamento, ou seja, perceber que está estressado não implica necessariamente estar esgotado. Essa aparente divergência teórica pode ser entendida na medida em que o questionário utilizado (Maslach-burnout) no presente estudo para investigar o esgotamento é analisado. Possivelmente, devido ao fato de que a análise deste instrumento ter sido aplicada com maior rigor da seleção de pessoas com risco ou não para esgotamento (pontuar em todos os fatores para ser considerado em risco), isso pode ter restringido a identificação da amostra em risco. Isso apontaria para uma possível interpretação sobre os dados de esgotamento, sofrimento e estresse percebido serem discrepantes.

Considerações finais

No presente estudo foram investigados níveis de estresse percebido, sofrimento e esgotamento psicológicos em mestrandos, doutorandos e pós doutorandos do curso Odontologia de uma universidade pública. A partir do presente estudo é possível sugerir ampliações para pesquisas futuras, no que se refere a possibilidade de ampliar a coleta de dados relacionada aos estilos de vida, uso de substâncias, fontes de lazer, exercício, apoio social, bem como, o uso de estratégias de enfrentamento pelos alunos que estão estressados ou esgotados.

Estudos como esse são importantes pois permitem aprofundar a compreensão a respeito da saúde mental dos estudantes, ao relacionar e verificar as relações entre estresse, sofrimento e esgotamento. Ao identificar o risco dos estudantes para essas variáveis pode-se alertar a comunidade acadêmica para a necessidade de planejar alternativas para a melhoria de qualidade de vida dos envolvidos. Diante dos dados obtidos entende-se que se faz necessário o desenvolvimento e implementação de medidas preventivas e de intervenção, como suporte psicológico para os estudantes, a fim de minimizar o impacto do estresse e diminuir o risco de adoecimento psicológico.

Referências

- Altoé, S. M. L., Fragalli, A. C., & Espejo, M. M. S. B. (2014). A “dor do crescimento”: um estudo sobre o nível de estresse em pós graduandos de contabilidade. *Revista Gestão Universitária na América Latina – GUAL*, 7(1), 213-233.
- Fernando, B., & Samaranyake, D. L. (2019). Burnout among postgraduate doctors in Colombo: prevalence, associated factors and association with self-reported patient care. *BMC medical education*, 19(1), 373. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1810-9>
- Calais, S. L., Andrade, L. M. B., & Lipp, M. M. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia – Reflexão e Crítica*, 16(2), 32-40.
- Carloto, M. S., & Câmara, S. G. (2007). Propriedades psicométricas do Maslach Burnout Inventory em uma amostra multifuncional. *Estudos de Psicologia*, Campinas, 24(3) 325-332. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Costa, E. G., & Nebel, L. (2018). O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós graduação no Brasil. *Polis Revista Latinoamericana*, 17(50), 207-227.
- Dias, J. C. R., Silva, W. R., Maroco, J. & Campos, J. A. D. B. (2015). Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitários: Estudo de Validação. *Psychology, Community & Health*, Vol. 4(1), 1-13.
- Divaris, K., Polychronopoulou A., Taoufik, K., Katsaros, C., & Eliades T. (2011). Stress and burnout in postgraduate dental education. *Europe Journal of Dental Education*, 15, 1-8.
- Ferreira, J. S., Oliveira, L. A., Godinho, R. L. P., Santos, P. S. S. R., Hanzelmann, R. S., & Passos, J.P. (2016) Alunos da pós-graduação em enfermagem e o nível de estresse. *Revista Pró-Univer SUS*, 7(3), 20-25.
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Al-mukhambetova, A., Nurtaev, Y., & Muratkyzy, A. (2020). Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Frontiers in psychology*, 11, 1226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
- Prakash, J., Divinakumar, K. J., Khan, S. A., & Patra, P. (2018). A study of relationship between perceived stress, coping pattern, burnout, and general psychopathology among the postgraduate medical students. *Industrial psychiatry journal*, 27(1), 141-146. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_20_18
- Lue, B. H., Chen, H. J., Wang, C. W., Cheng, Y., & Chen, M. C. (2010). Stress, personal characteristics and burnout among first postgraduate year residents: a nationwide study in Taiwan. *Medical teacher*, 32(5), 400-407. <https://doi.org/10.3109/01421590903437188>
- Mari, J.J., & Williams, P. (1986). Misclassification by psychiatric screening questionnaires. *J Journal of Chronic Diseases*, 39,371-378. [https://doi.org/10.1016/0021-9681\(86\)90123-2](https://doi.org/10.1016/0021-9681(86)90123-2)
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Jackson, S. E. (2012). Making a significant difference with burnout interventions: researcher and practitioner collaboration. *Journal of Organizational Behavior*, 33(2), 296-300.
- Mallenson, N. (1954). The distressed student. *Lancet*. 17, 824-825.
- Padovani, R. C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, F. L. N., Souza, W. F., Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 2-10.
- Possati, C., & Dias, M. R. (2002). Multiplicidade de papéis da mulher e seus efeitos para o bem estar psicológico. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(2), 293-301.
- Santos, A. F., & Alves Jr, A. (2007). Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20, 107-116.
- Santos, K. O. B, Araújo, T. M. de & Oliveira, N. F. de (2009). Estrutura fatorial e consistência interna do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) em população urbana. *Caderno Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 25(1):214-222.
- Shetty, A., Shetty, A., Hegde, M. N., Narasimhan, D., & Shetty, S. (2015). Stress and Burnout assessment among post graduate dental students. *Nittle University Journal of Health Science*, 5(1), 31-36.
- Silva, A. H., & Vieira, K. M. (2015) Síndrome de burnout em estudantes de pós-graduação: análise da influencia da autoestima e relação orientador-orientando. *Revista Pretecto, Universidade Fumec*, 16(1), 52-68.

- Souza, M. R., Caldas, T. C. G., & De Antoni, C. (2017). Fatores de adoecimento dos estudantes da área da saúde: uma revisão sistemática. *Rev. Psicol Saúde e Debate*, 17:3(1):99- 126.
- Souza, J. A., Fadel, C. B., & Ferracioli, M. U. (2016). Estresse no cotidiano acadêmico: um estudo com pós graduandos em Odontologia. *Revista da ABENO*, 16(1), 50- 60.
- Straub, R.O. (2008). *Psicologia da Saúde*. Porto Alegre: ARTMED.
- VenkateshNettam, Mandava P., SankarSingaraju, G., Ganugapanta, V. R., Yelchuri, H., RevathiPeddu. (2018). Comparison of stress, burnout and its association among postgraduate orthodontic and undergraduate students in India. *Indian. J Dent Sci* 26:10:66-71. https://doi.org/10.4103/IJDS.IJDS_127_17