

**RESILIÊNCIA HUMANA E SÍNDROME DE BURNOUT EM ALUNOS DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA ESTADUAL – UM ESTUDO EMPÍRICO**

***HUMAN RESILIENCE AND BURNOUT SYNDROME IN STUDENTS OF THE POST-GRADUATE COURSE IN BUSINESS ADMINISTRATION OF THE PUBLIC UNIVERSITY – EMPIRICAL STUDY***

***RESILIENCIA HUMANA Y SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE POSGRADO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS EN UNIVERSIDAD PÚBLICA – UN ESTUDIO EMPÍRICO***

**Gabriel Cunha de Castro**

Universidade Estadual do Ceará - UECE, Centro de Estudos Sociais Aplicados - CESA  
Administração de Empresas/gabriel.cc@outlook.com

**Antônio de Pádua Araújo**

Universidade Estadual do Ceará - UECE, Centro de Estudos Sociais Aplicados - CESA  
Administração de Empresas/padua6@msn.com

**RESUMO**

As pesquisas sobre síndrome de *burnout* e resiliência humana têm despertado maior interesse nos últimos anos, tanto na academia como nas empresas, tendo em vista o aumento do número de afastamentos de pessoas do trabalho em virtude dessa doença. O estudo busca conhecer a realidade emocional dos estudantes de pós-graduação em Administração de uma instituição de ensino superior (IES) pública, ao avaliar a relação entre síndrome de *burnout* e resiliência humana. Para tanto, foi utilizado um questionário contendo questões específicas para aferir a incidência ou não da síndrome de *burnout*, bem como dos níveis de resiliência humana, além de dados demográficos para facilitar a análise dos dados. A pesquisa foi aplicada de forma *on-line* entre os dias 14 e 27 de março de 2020, resultando em 27 questionários respondidos. Para tabular os dados foi utilizado o programa Excel, na versão 2016, e os resultados obtidos foram apresentados em gráficos e tabelas. A principal conclusão a que se chegou no presente estudo é a de que os estudantes do curso de pós-graduação em Administração da IES estudada possuem alta resiliência, sendo quase inexistente a incidência da síndrome de *burnout* no universo pesquisado.

**Palavras-chave:** Síndrome de *burnout*; Resiliência humana; Pós-graduandos em Administração.

**ABSTRACT**

*Research on burnout syndrome and human resilience has become interest subjects lately, both at University and Companies, bearing in mind the increasing the number of people who are not bearing their jobs due to this disease. The study aims to understand the emotional reality of graduate students in Administration at a Public University, by assessing the relationship amongst burnout syndrome and human resilience. Having said that, a questionnaire was used containing specific questions to evaluate the incidence or not of the burnout syndrome, as well as the levels of human resilience, in addition to demographic data to facilitate data analysis. The survey was applied online between 14 and 27 March 2020, resulting in 27 questionnaires answered. To organize the data, the Excel program was used, 2016 version, and the results which were obtained were presented in graphs and charts. The main conclusion reached in the present study is that the students of the post-graduate course in Business Administration of the Public University have high resilience, with the incidence of burnout syndrome in all researched surveys being almost non-existent.*

**Keywords:** *Burnout syndrome; Human resilience; Graduate students in Administration.*

**RESUMEN**

*Las investigaciones sobre síndrome de burnout y resiliencia humana tiene despertado más interés em los últimos años, tanto en la universidad como en las compañías, considerando el aumento de personas con licencia por esta enfermedad. El estudio busca saber la realidad emocional de los estudiantes de posgrado en Administración de Empresas en una institución pública de educación superior (IES), al evaluar la relación entre síndrome de burnout y resiliencia humana. Para eso, fue utilizado un examen con preguntas específicas para evaluar la incidencia o no de la síndrome de burnout y los niveles de resiliencia humana, además datos demográficos para facilitar la análise de los datos. El examen ocurrió entre los días 14 y 27 de marzo de 2020, teniendo 27 respuestas. Para tabular los datos se utilizó el programa Excel, versión 2016, y los resultados fueron presentados en gráficos y tablas. Se concluye, a través de las investigaciones que los estudiantes de posgrado en Administración de la (IES) tienen alta resiliencia humana y incidencia de síndrome de burnout casi inexistente.*

**Palabras clave:** *Síndrome de burnout; Resiliencia humana; Estiduanes de posgrado em Administración.*

## 1 INTRODUÇÃO

**É** de conhecimento comum o ritmo de vida elevado que a sociedade moderna possui, que vem crescendo gradativamente desde os séculos XVIII e XIX, motivado pelas mudanças organizacionais oriundas da revolução industrial e que continuam na atualidade. Tal ritmo interfere na qualidade de vida da população, trazendo benefícios mas também malefícios. Com essas mudanças aumentam-se as cobranças, reduzem-se os prazos, entre outras consequências. Essas atitudes tem reflexo nas emoções dos trabalhadores, podendo fortalecê-los contribuindo para que sejam mais resiliêntes, mas podem afetá-los negativamente ocasionando doenças laborais como a síndrome de *burnout*.

No Brasil, tem sido crescente os casos de afastamento do trabalho por síndrome de *burnout* e, segundo a Secretaria Especial de Previdência e Trabalho do Ministério da Economia, o crescimento de benefícios de auxílio-doença relacionados a essa síndrome chegou a 114,8% entre os anos de 2017 e 2018.

A síndrome de *burnout* é fruto dessa nova realidade e não se pode restringi-la apenas a uma condição isolada. Deve-se defini-la com uma visão mais holística por tratar-se de um fenômeno multifacetado, devendo ser abordada por uma estratégia interdisciplinar (Codo; Vasques-Menezes, 1999).

Segundo Cushway (1992), a síndrome de *burnout* pode começar a se desenvolver já na vida acadêmica e ter continuidade no decorrer da carreira profissional. Tendo em vista o crescente aumento dos casos de *burnout* no Brasil, tornou-se relevante estudar mais a fundo esse tema, dando enfoque aos estudantes que também estão sujeitos a desenvolverem essa síndrome, porém muitas vezes sem que estejam atentos a essa vulnerabilidade. Vários estudos têm sido realizados com o intuito de buscar um melhor entendimento da relação existente entre a incidência da síndrome de *burnout* e resiliência humana.

A síndrome de *burnout* pode ser definida como sendo uma síndrome psicológica oriunda de longas exposições de estressores em ambiente laboral (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001; Maslach; Leiter, 2016). Já a resiliência humana pode ser entendida como a capacidade que um ser humano possui de se recuperar de algum tipo de condição adversa (Bacchi; Pinheiro; Pinto, 2012).

Nos últimos anos, tem acontecido um crescimento exponencial do interesse por esses dois temas – síndrome de *burnout* e resiliência humana – tanto por parte da academia quanto pelas empresas, com o propósito de conhecer melhor a saúde psíquica dos trabalhadores e adotar políticas de bem-estar mais adequadas a atual realidade do trabalho. É nesse universo conceitual que a presente pesquisa se insere.

## 2 SÍNDROME DE BURNOUT

### 2.1 HISTÓRICO

Os primeiros estudos sobre a síndrome de *burnout* começaram a aparecer nos Estados Unidos por volta da década de 1970, com o psiquiatra Herbert Freudenberger, por meio de artigos científicos sobre trabalhadores que estavam inseridos fortemente no projeto de uma clínica gratuita que prestava serviços de saúde a humanos. Esses trabalhadores começaram a comentar sobre um conceito chamado “*Burnout*”, definido no dicionário como falhar ou esgotar-se, demandando grande quantidade de energia, força. A partir daí ele contribuiu principalmente com a nomeação e descrição do fenômeno, além de mostrar que não era uma resposta incomum entre as pessoas. Os resultados das pesquisas foram publicados em revistas e periódicos para os mais variados profissionais, estando inclusos não só médicos e enfermeiros, mas também dentistas, professores, assistentes sociais, gerentes, bombeiros e bibliotecários

(Schaufeli; Buunk, 1996; Freudenberger, 1974; Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001; Maslach; Leiter, 2016).

Segundo Schaufeli e Buunk (1996), Herbert Freudenberger (1974), é considerado o pai da síndrome de *burnout*, por ter realizado os primeiros os estudos sobre a síndrome, ocorridos em uma clínica gratuita de Nova Iorque, que tratava dependentes químicos. Freudenberger (1974), trabalhava juntamente com jovens também voluntários e altamente entusiasmados. Porém, ele observou que muitos dos trabalhadores estavam ficando gradativamente desmotivados, descomprometidos e com pouca disposição para cuidar dos pacientes, fato que, geralmente, ocorria após um ano de exercício de suas atividades.

Mas quem difundiu esse conceito foi a psicóloga social estadunidense, Christina Maslach (1976), ao adotar o termo devido a familiaridade dos entrevistados com o conceito em seu estudo mais detalhado sobre a reação dos profissionais da saúde aos estímulos emocionais que eram submetidos em ambiente de trabalho (Schaufeli; Buunk, 1996).

## 2.2 CONCEITO

Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), o estudo de *burnout* tem como base profissões em que o enfoque central do trabalho é a relação direta entre quem faz o serviço e quem o recebe, não se limitando apenas às reações do indivíduo ao estresse a que foi exposto, mas também a sua interação com o ambiente de trabalho.

Porém por volta dos anos 1990 o conceito de *burnout* foi atualizado, passando a abranger novas formas de ocupações tais como profissionais que trabalham em escritório, com informática, militares, gerentes, entre outras, e não somente ocupações que se referem ao cuidado humano e à educação (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001).

*Burnout* é uma síndrome psicológica oriunda de longas exposições de estressores em ambiente laboral e, caso não se tomem medidas para melhorar as condições de trabalho, ela permanecerá relativamente constante ao longo dos anos (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001; Maslach; Leiter, 2016).

Para Schaufeli e Buunk (1996), *burnout* é um tipo de esgotamento característico do ambiente de trabalho, onde se destaca sua propriedade crônica e multifacetada, tendo como consequências a adoção de comportamentos nocivos, que geralmente se desenvolvem em pessoas com altos níveis de motivação.

Já para Codo e Vasques-Menezes (1999), a síndrome de *burnout* é a diferença entre o que o trabalhador contribui e aquilo que ele recebe em troca, manifestando-se, geralmente, em funcionários com altos níveis de motivação, mas que são submetidos a uma grande irritação no ambiente de trabalho até chegar ao limite. Outros trabalhadores acometidos pela síndrome de *burnout* são aqueles que possuem elevada expectativa em relação a algo e quando não a suprem desenvolvem a doença.

Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), a incidência de *burnout* em profissionais que possuem pouca autonomia ou participação no processo de tomada de decisão também é uma realidade. Esses autores explicam que por apresentarem pontuações relativamente estáveis no decorrer do tempo, as manifestações de *burnout* ocorrem após longa e constante exposição a estressores no trabalho.

Para Freudenberger (1974), os sintomas do esgotamento emocional mais frequentes são: dor de cabeça, distúrbios gastrointestinais, falta de ar, insônia e instabilidade emocional. O indivíduo se irrita facilmente, chora ao menor sinal de pressão, altera o tom de voz com os colegas, além de possuir mania de perseguição, achando que todos a sua volta querem lhe prejudicar de alguma maneira. A intensidade desses sintomas varia de acordo com cada pessoa e o seu desenvolvimento geralmente ocorre após um ano do início da atividade ocupacional.

De acordo com Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), a síndrome de *burnout* causa diversas situações de ausência do trabalho, aumentando os índices de absentismo, de intenção

de saída, bem como a concretização desse desejo. Porém, para os que insistem em permanecer no emprego, a síndrome leva à redução da produtividade e dos resultados apresentados pelo trabalhador, por conta da diminuição da satisfação e do comprometimento com as atividades realizadas e com o local de trabalho, podendo até aumentar o nível de conflitos, a ponto de gerar interrupção do trabalho.

O conceito da síndrome de *burnout* assume um caráter multidimensional, contemplando três componentes: exaustão emocional, despersonalização e eficácia profissional (Codo; Vasques-Menezes, 1999; Maslach; Leiter, 2016).

### 2.3 EXAUSTÃO EMOCIONAL

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) consideram a exaustão emocional a dimensão mais óbvia da síndrome de *burnout*, definindo-a como sentimento de esgotamento das condições emocionais e físicas de uma pessoa, que pode ser desenvolvida em uma situação crônica de cobranças excessivas.

De acordo com Maslach e Leiter (2016), exaustão está relacionada a excessos de tensão e a escassez dos recursos emocionais e físicos, fazendo com que os funcionários se sintam sem forças e sem energia para suportar o dia seguinte. Dor de cabeça, fadiga, distúrbios gastrointestinais, tensão muscular, distúrbio do sono, entre outros, são alguns dos sintomas físicos mais comuns. Codo e Vasques-Menezes (1999) sugerem que isso ocorre, porque as circunstâncias do trabalho levam os profissionais à percepção de que não podem doar o máximo de si próprio como desejariam, levando-os à exaustão.

### 2.4 DESPERSONALIZAÇÃO

Para Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), a despersonalização é uma maneira que o profissional encontra para se distanciar do usuário dos seus serviços quando estão esgotados ou apáticos, tornando-se indiferentes e insensíveis, de tal modo que agem de maneira negativa com seus interlocutores, deixando de lado as características e qualidades que os tornam únicos. Conforme Steinberg (2016), a despersonalização é um sentimento de desprendimento ou desapego de si mesmo.

Já Maslach e Leiter (2016) referem-se à despersonalização como sendo um cinismo, expresso pela indiferença ao lidar com a sua ocupação. Ocorre geralmente em resposta a pressões muito elevadas, podendo ser considerado como uma forma de autoproteção, porém, com o tempo, pode ser transformado em uma relação desumana.

Para Codo e Vasques-Menezes (1999), despersonalização é o surgimento de atitudes negativas em relação aos usuários do serviço prestado, podendo ser entendido como a perda da noção de que o destinatário do serviço em questão se trata de outro ser humano. A despersonalização ocorre quando em uma relação cujo afeto outrora existente é substituído pela razão, passando a predominar o cinismo e a crítica exagerada a tudo e a todos os envolvidos, fazendo com que ocorra a coisificação da relação.

### 2.5 EFICÁCIA PROFISSIONAL

Um dos efeitos ou consequências mais avassaladoras da síndrome de *burnout* é que ela compromete a eficácia profissional do empregado, levando-o a vivenciar o sentimento contrário de ineficácia em sua performance. Para Maslach e Leiter (2016), a ineficácia profissional está relacionada com a sensação de que a sua produtividade está reduzida. Ocorre quando o profissional não consegue mais visualizar a importância da sua atividade, causando a sensação de baixa produtividade. Esse componente pode ser considerado como uma espécie de autoavaliação da síndrome de *burnout*.

Já Codo e Vasques-Menezes (1999) afirmam que ineficácia profissional também pode ser entendida como baixa realização profissional, em que o não atingimento de objetivos que eram importantes para o trabalhador podem resultar em um sentimento de incapacidade de realizar tais atividades, fazendo com que ele se autoavalie negativamente, considerando-se ineficiente e passando a não ver mais sentido na atividade que realiza.

## 2.6 SÍNDROME DE *BURNOUT* X DEPRESSÃO

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) esclarecem a diferença existente entre a síndrome de *burnout* e a depressão está relacionada ao meio onde essas doenças se manifestam. Na síndrome de *burnout* o problema se insere especificamente em ambiente laboral. Por outro lado, as causas da depressão derivam de inúmeros elementos relacionados com a vida de uma pessoa.

## 2.7 SÍNDROME DE *BURNOUT* X ESTRESSE

De acordo com Maslach e Leiter (2016), o estresse é desenvolvido em resposta a acontecimentos específicos da vida de uma pessoa, enquanto a síndrome de *burnout* está associada a situações ocupacionais que o trabalhador vivencia naquele momento específico e peculiar.

Schaufeli e Buunk (1996) afirmam que qualquer pessoa pode estar passando por estresse em sua vida, enquanto a síndrome de *burnout* afeta somente pessoas que iniciaram sua carreira ou em algum momento na vida laboral estavam muito entusiasmados, com grandes objetivos e expectativas.

Apesar de seguir uma linha de raciocínio semelhante às anteriores, Codo e Vasques-Menezes (1999) vão além e afirmam que a síndrome de *burnout* envolve uma série de comportamentos negativos do trabalhador em relação aos seus usuários, clientes, organização e até mesmo em relação ao seu trabalho, que acabam ocasionando problemas tanto para seu emocional, quanto para a organização como um todo. Já o estresse não está relacionado a tais comportamentos, mas sim, a um esgotamento pessoal que interfere na vida do indivíduo e não necessariamente alguma relação com o seu trabalho.

# 3 RESILIÊNCIA HUMANA

## 3.1 HISTÓRICO

A palavra resiliência é originária do latim, *resilio*, que tem por significado retornar a um estado anterior. É muito empregada na Física e na Engenharia para se referir a propriedade que um corpo tem de retornar ao seu estado original ou de normalidade, após sofrer pressão (Barlach, 2005).

Segundo Yunes (2003) a resiliência do material é a sua capacidade de absorção de energia, sem sofrer deformação definitiva. Não se pode aplicar a resiliência de um material a todos os outros, pois cada um possui seu próprio coeficiente de absorção de energia.

Já nas ciências humanas o termo é utilizado para definir a habilidade que pessoas ou grupos de pessoas, que vivem ou passaram por situações de dificuldade em sua vida, possuem de permanecer firmes mesmo após ocorridos os eventos. Tais traumas podem derivar de eventos coletivos, como desastres naturais, conflitos sociais, discriminação racial, entre outros, ou de problemas individuais, como abusos sexuais ou outras violências (Barlach, 2005).

### 3.2 CONCEITO

Para Zimmerman e Arunkumar (1994) resiliência é a capacidade que um indivíduo possui de se sobressair a percalços enfrentados em algum momento de sua vida. O termo não garante que o indivíduo tenha saído intacto do acontecimento, mas sim que conseguiu superá-lo.

Infante (2005), por sua vez, sugere que a resiliência humana exige uma resposta positiva em relação a adaptação do indivíduo ao enfrentamento das condições adversas a qual ele foi, ou está sendo exposto.

Yunes (2003) aponta que o conceito foi estendido também para as Ciências Sociais Aplicadas, sendo estudada assim no contexto das organizações, para entender como as capacidades possuídas pelos funcionários de se sobrepor as pressões sofridas em ambiente laboral e suas maneiras de adaptação frente às adversidades da rotina de trabalho.

Já Bacchi, Pinheiro e Pinto (2012) explicam que resiliência humana pode ser compreendida como a capacidade que um ser humano possui de se recuperar de algum tipo de condição adversa, seja estresse, algum tipo de perda, entre outros. Pode-se considerar também a capacidade de manter-se calmo diante das dificuldades enfrentadas.

Embora ainda esteja sendo construída uma epistemologia própria para a abordagem teórica sobre resiliência humana, tem crescido o interesse de pesquisadores por essa temática. A resiliência humana, na perspectiva do comportamento humano, corresponde à capacidade que o indivíduo, isoladamente ou como integrante de um determinado grupo social ou equipe de trabalho, tem de se recuperar das insatisfações, do estresse, da ansiedade, do medo, da angústia, das perdas, enfim, das desventuras vivenciadas no ambiente de trabalho. Expressa, portanto, a capacidade que o indivíduo tem de ficar imune a turbulências emocionais, de permanecer calmo durante crises e de manter o prumo apesar das agitações emocionais da vida.

## 4 METODOLOGIA

A presente pesquisa, quanto à forma, é caracterizada como descritiva, uma vez que tem como objetivo principal descrever as características de um determinado grupo, além de estabelecer relações entre as variáveis, de acordo com os elementos demográficos considerados. Essa tipologia de estudo possui como característica principal a padronização das técnicas de coleta de dados (Gil, 2008).

Com relação à relação natureza, o estudo poder ser considerado quantitativo, uma vez que foram utilizadas ferramentas de estatística descritiva para tabular os dados levantados. Também assume a natureza qualitativa, já que a análise dos dados foi feita a partir da frequência com que apareceram nas respostas aos questionários, ou seja, não se aplicando técnicas estatísticas mais sofisticadas para se fazer inferência entre as variáveis consideradas (Freitas; Prodanov, 2013).

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário, composto por três módulos. O primeiro objetivou caracterizar demograficamente o respondente, segundo: estado civil, modalidade de pós-graduação, faixa etária, se possui bolsa de estudos, renda familiar e o gênero.

O segundo contemplou questões que visam medir a resiliência do público entrevistado. Para tanto, utilizou-se uma escala de medida que varia de 1 (um) a 5 (cinco). A última questão desse módulo teve como propósito avaliar a percepção geral do respondente quanto a sua resiliência, no sentido lato. Neste caso, a escala utilizada variou de 1 (um) a 10 (dez), em que 1 (um) é o valor mínimo e 10 (dez) o valor máximo.

O terceiro e último módulo incluiu o Inventário de *Burnout* de Maslach, na versão para estudantes, contendo questões orientadas para aferir a percepção dos respondentes quanto à incidência da síndrome de *burnout* e que utiliza uma escala de medida que varia de 1 (um) a 7

(sete). Como no módulo anterior, aqui também foi inserida uma última questão com o objetivo de avaliar a percepção geral do respondente quanto a incidência da doença, no sentido lato. Neste caso, a escala utilizada variou de 1 (um) a 10 (dez), em que 1 (um) é o valor mínimo e 10 (dez) o valor máximo.

O universo da pesquisa contemplou os discentes da Pós-graduação em Administração – mestrado e doutorado – da Universidade Estadual do Ceará – UECE, em Fortaleza-Ce. O questionário foi aplicado na modalidade *on-line*, através da plataforma de levantamento de dados Google Forms, entre os dias 14 e 27 de março de 2020. O referido estudo contou com o apoio do Programa de Pós-Graduação acima referido. Ao final, foram conseguidas 27 (vinte e sete) respostas válidas para o questionário, quantidade considerada satisfatória para a conclusão desse tipo de pesquisa.

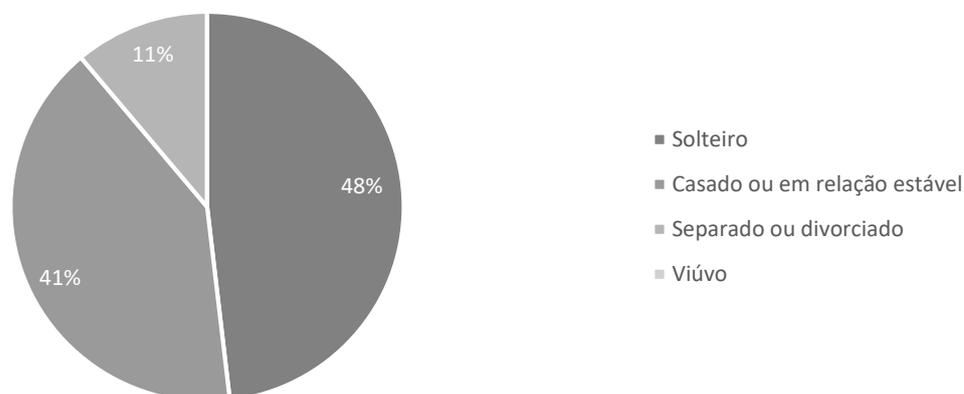
Para a tabulação dos dados, foi utilizada a estatística descritiva para aferição da frequência das respostas fornecidas pelos discentes entrevistados. A ferramenta aqui utilizada foi o programa Excel, na versão 2016, sendo os resultados apresentados em gráficos e tabelas.

## 5 APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

### 5.1 PERFIL DEMOGRÁFICO DOS DISCENTES

Os respondentes foram classificados de acordo com os seguintes perfis demográficos: estado civil, modalidade de pós-graduação, faixa etária, se possuem bolsa de estudos, renda familiar e gênero. A pesquisa de campo resultou em um total de 27 (vinte e sete) questionários respondidos.

O Gráfico 1, a seguir, apresenta o perfil dos respondentes quanto ao estado civil. Nota-se que cerca de 48% são solteiros, 41% casados ou em um relacionamento estável e 11% são separados ou divorciados.



**Gráfico 1 - Estado Civil**

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

No Gráfico 2, abaixo, pode-se observar o perfil dos respondentes quanto à modalidade de pós-graduação: a grande maioria, 70%, é composta por alunos do mestrado, enquanto os 30% restantes cursam doutorado. Não haviam alunos viúvos.



**Gráfico 2 - Modalidade de pós-graduação**

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

O Gráfico 3, abaixo, demonstra o perfil dos respondentes quanto à faixa etária. Quase metade dos discentes (48%) têm idade entre 30 (trinta) e 45 (quarenta e cinco) anos, 22% situam-se na faixa etária de 25 (vinte e cinco) até 30 (trinta) anos, enquanto apenas 19% possuem idade entre 20 (vinte) até 25 (vinte e cinco) anos. Nenhum aluno tinha menos que 20 (vinte) anos.



**Gráfico 3 - Faixa Etária**

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

Ao observar o Gráfico 4, abaixo, nota-se que apenas 41% dos discentes que participaram da pesquisa possuem bolsa de estudo.

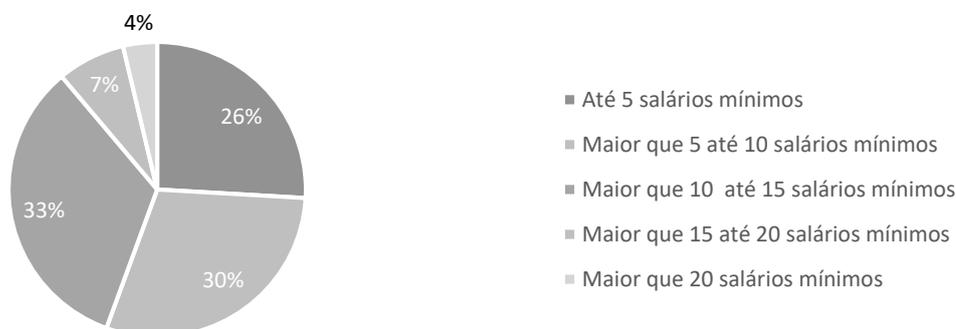


**Gráfico 4 - Bolsista**

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

No Gráfico 5, apresentada a seguir, pode-se observar o perfil dos respondentes quanto à renda familiar: 4% são remunerados com salários superiores a 20 (vinte) salários mínimos (SM); 7% tem renda maior que 15 (quinze) e menor que 20 (vinte) SM; 33% tem renda maior

que 10 (dez) e menor que 15 (quinze) (SM); 30% possuem renda entre 5 (cinco) e 10 (dez) SM; e, por fim, 26% possuem renda familiar de até 5 (cinco) SM.



**Gráfico 5 - Renda Familiar**

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

Quanto ao gênero, perfil dos respondentes pode ser visto no Gráfico 6, abaixo: os homens são a maioria, 67%, enquanto as mulheres representam 33% dos entrevistados.



**Gráfico 6 – Gênero**

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

## 5.2 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Nesse tópico do trabalho serão apresentados os resultados da pesquisa aplicada que entrevistou os alunos da pós-graduação em Administração da IES em relação à resiliência humana e à síndrome de *burnout*.

Com relação aos dados envolvendo a resiliência humana a escala de medida utilizada variou de 1 (um) a 5 (cinco). Para melhor entendimento, a escala foi subdividida em 3 (três) categorias: médias situadas entre 1 e 2,9 indicam que o respondente possui baixa resiliência; já as médias entre 3 e 3,9 indicam que o participante possui resiliência moderada; e, por fim, as médias entre 4 e 5 indicam que a resiliência apresentada é alta.

Quanto à síndrome de *burnout*, a escala de medida utilizada variou de 1 (um) a 7 (sete). Para uma análise mais precisa a escala também foi dividida em 3 (três) categorias: médias entre 1 e 3 indicam que o entrevistado se apresenta com baixa vulnerabilidade para a doença; já as médias entre 3,1 e 5 indicam vulnerabilidade moderada, enquanto as médias situadas entre 5,1 e 7 indicam alta vulnerabilidade para a síndrome de *burnout* quando consideradas as questões apresentadas no questionário.

Cabe ressaltar que a análise dos resultados relativos à síndrome de *burnout* considerou seus 3 (três) componentes: Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (DE) e Eficácia Profissional (EP). Por isso, médias apuradas não se referem à síndrome de *burnout*, no sentido lato, mas a frequência com que a pessoa apresenta cada um dos seus componentes, sendo deflagrada a síndrome quando o respondente apresenta alta frequência para os componentes Exaustão Emocional e Despersonalização e possui baixa frequência no componente Eficácia Profissional.

Para obter as percepções gerais dos entrevistados em relação à resiliência humana e à síndrome de *burnout*, no sentido lato, foi utilizada uma escala de medida que variou de 1 (um) a 10 (dez), sendo 1 (um) o nível mínimo e 10 (dez) o maior nível da categoria possível. Como nas outras duas escalas, essa também foi dividida a fim de tornar mais precisa a análise, criando-se, então, 3 (três) categorias: médias situadas entre 1 (um) e 4 (quatro) indicam que o entrevistado possui baixa incidência em relação ao aspecto pesquisado, já as médias entre 4,1 e 7 indicam incidência moderada e entre 7,1 e 10 indicam alta incidência.

Tendo em vista a complexidade da análise desses dois objetos de estudo, foram incluídas as faixas de incidência: baixa, moderada e alta, sempre em negrito após as médias de cada variável.

Na Tabela 1, abaixo, é feita a análise da resiliência humana e da síndrome de *burnout* considerando a variável estado civil.

**Tabela 1 - Estado Civil x Resiliência x *Burnout* (EE x DE x EP)**

Estado Civil x Resiliência x <i>Burnout</i> (EE x DE x EP)				
	Resiliência	Exaustão Emocional	Despersonalização	Eficácia Profissional
Média	4,00 <b>Alta</b>	4,12 <b>Moderada</b>	2,80 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>
Solteiro	4,03 <b>Alta</b>	4,08 <b>Moderada</b>	2,64 <b>Baixa</b>	5,94 <b>Alta</b>
Casado ou em relação estável	4,00 <b>Alta</b>	4,12 <b>Moderada</b>	2,80 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>
Separado ou divorciado	3,84 <b>Moderada</b>	4,20 <b>Moderada</b>	2,90 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

Quando confrontado o estado civil dos respondentes com resiliência, nota-se que os solteiros e os casados ou com relação estável ficaram acima da média total (4,0) e apresentaram alta resiliência. Os separados ou divorciados, no entanto, apresentaram resiliência moderada.

Em relação aos componentes da síndrome de *burnout*, as percepções dos respondentes apresentaram variações. No que tange à “exaustão emocional”, em todos os estados civis a incidência foi apontada como média, sendo que os separados ou divorciados apresentaram uma média acima da média geral e o solteiros a menor média. Quanto à componente “despersonalização”, os resultados indicam baixa incidência. Por sua vez, na componente eficácia, a incidência foi apontada como alta em todos os estados civis considerados.

No geral, os dados da Tabela 1, revelam que os solteiros possuem maiores índices de resiliência, ao mesmo tempo que apresentam menor vulnerabilidade à síndrome de *burnout*, acontecendo o inverso com os respondentes que indicaram ser separados ou divorciados,

provavelmente, por terem passado por uma situação emocional adversa e dela terem saído fragilizados.

Na Tabela 2, a seguir, é feita a análise da resiliência humana e da síndrome de *burnout* considerando a variável modalidade pós-graduação.

**Tabela 2 - Modalidade pós-graduação x Resiliência x *Burnout* (EE x DE x EP)**

Modalidade pós-graduação x Resiliência x <i>Burnout</i> (EE x DE x EP)				
	Resiliência	Exaustão Emocional	Despersonalização	Eficácia Profissional
Média	4,00 <b>Alta</b>	4,12 <b>Moderada</b>	2,80 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>
Mestrado	4,00 <b>Alta</b>	4,12 <b>Moderada</b>	2,80 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>
Doutorado	3,98 <b>Moderada</b>	4,15 <b>Moderada</b>	2,91 <b>Baixa</b>	5,88 <b>Alta</b>

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

Quanto à resiliência humana, constatou-se que o alunos de mestrado (média 4,00) apresentam índices de resiliência ligeiramente superiores aos alunos do doutorado (média 3,98). O mesmo ocorre quando se analisam as três componentes da síndrome de *burnout*, ou seja, os mestrados parecem ser menos vulneráveis à doença quando comparados com os doutorandos. Os resultados demonstraram moderada incidência na componente “exaustão emocional”, baixa em “despersonalização” e elevada incidência quanto à “eficácia profissional”. Pode-se inferir, a partir destes resultados, que há um desgaste emocional maior por parte dos estudantes de doutorado, possivelmente, pelo maior nível de cobrança e também pela maior complexidade do curso em relação ao curso de mestrado.

Na Tabela 3, apresentada abaixo, constam os resultados relacionados à resiliência humana e da síndrome de *burnout* considerando a variável faixa etária.

**Tabela 3 - Faixa etária x Resiliência x *Burnout* (EE x DE x EP)**

Faixa etária x Resiliência x <i>Burnout</i> (EE x DE x EP)				
	Resiliência	Exaustão Emocional	Despersonalização	Eficácia Profissional
Média	4,00 <b>Alta</b>	4,12 <b>Moderada</b>	2,80 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>
Mais que 20 e até 25 anos	4,00 <b>Alta</b>	4,06 <b>Moderada</b>	2,97 <b>Baixa</b>	6,12 <b>Alta</b>
Mais que 25 e até 30 anos	4,05 <b>Alta</b>	3,99 <b>Moderada</b>	2,67 <b>Baixa</b>	5,92 <b>Alta</b>
Mais que 30 e até 45 anos	4,02 <b>Alta</b>	4,02 <b>Moderada</b>	2,77 <b>Baixa</b>	5,94 <b>Alta</b>
Mais que 45 anos	4,22 <b>Alta</b>	3,86 <b>Moderada</b>	2,73 <b>Baixa</b>	5,98 <b>Alta</b>

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

Os resultados acima demonstram que todos os respondentes possuem alta resiliência humana, sendo que aqueles que possuem idade maior que 45 (quarenta e cinco) anos apresentam a maior média (4,22), enquanto os que se situam na faixa etária de 20 a 25 anos apresentam a menor média (4,00). Quanto à síndrome de *burnout*, no geral, percebe-se moderada incidência na componente “exaustão emocional”, baixa incidência em “despersonalização” e alta incidência de “eficácia profissional”. Aqueles de menor idade (entre 20 e 25 anos) juntamente com os que se situam na faixa etária de 30 a 45 anos, por apresentarem menores índices de resiliência, indicaram maior probabilidade de sofrerem exaustão emocional e

de despersonalização. Uma particularidade da componente eficácia profissional foi a de que as maiores incidências se situaram nos extremos, ou seja, aqueles com idade abaixo de 25 anos (média 6,12) anos e acima de 45 anos (média 5,98).

Cabe destacar, por fim, que as pessoas com mais de 45 (quarenta e cinco) anos tem maior resiliência em relação aos demais. Isso pode ser explicado pelo fato dos respondentes já terem passado pelas mais variadas situações adversas e assim terem desenvolvido melhores capacidades de enfrentamento dos problemas a qual são expostos.

Na Tabela 4, a seguir, é feita a análise da resiliência humana e da síndrome de *burnout* considerando a variável bolsista.

**Tabela 4 - Bolsista x Resiliência x Burnout (EE x DE x EP)**

<b>Bolsista x Resiliência x Burnout (EE x DE x EP)</b>				
	Resiliência	Exaustão Emocional	Despersonalização	Eficácia Profissional
Média	4,00 <b>Alta</b>	4,12 <b>Moderada</b>	2,80 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>
Sim	3,98 <b>Moderada</b>	4,18 <b>Moderada</b>	2,85 <b>Baixa</b>	5,85 <b>Alta</b>
Não	4,02 <b>Alta</b>	4,02 <b>Moderada</b>	2,77 <b>Baixa</b>	2,77 <b>Baixa</b>

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

Ao analisar os dados da Tabela acima, nota-se que aqueles que são detentores de bolsa de estudo (média 3,98) apresentam resiliência moderada, enquanto aqueles que não contam com esse benefício apresentam alta resiliência (média 4,02). Uma possível explicação para esse resultado é a forte pressão por resultados e a cobrança exaustiva que incide sobre os alunos bolsistas, o que pode interferir na sua auto-estima.

Quanto aos componente síndrome de *burnout*, os resultados indicam moderada incidência de “exaustão emocional” e baixa incidência de “despersonalização”, sendo que os bolsistas apresentam índices maiores quando comparados com os não bolsistas. Na componente “eficácia profissional” os resultados apontam para uma significativa diferença nos níveis de incidência: os bolsistas apontaram elevada eficácia (média 5,85) enquanto que os não bolsistas indicaram baixa eficácia (média 2,77). A explicação para esse resultado, provavelmente, pode derivar do aumento do desgaste emocional dos alunos que recebem bolsa de estudos, em razão da alta cobrança sob essas pessoas, já que necessitam de melhores rendimentos acadêmicos para que o custeio de seus estudos seja mantido.

Na tabela 5, abaixo, estão apresentados os dados referentes à resiliência humana e à síndrome de *burnout*, quando se considera a variável renda familiar.

**Tabela 5 - Renda Familiar x Resiliência x Burnout (EE x DE x EP)**

<b>Renda Familiar x Resiliência x Burnout (EE x DE x EP)</b>				
	Resiliência	Exaustão Emocional	Despersonalização	Eficácia Profissional
Média	4,00 <b>Alta</b>	4,12 <b>Moderada</b>	2,80 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>
Até 5 salários mínimos	4,02 <b>Alta</b>	3,97 <b>Moderada</b>	2,78 <b>Baixa</b>	5,92 <b>Alta</b>
Maior que 5 até 10 salários mínimos	3,98 <b>Moderada</b>	4,18 <b>Moderada</b>	2,85 <b>Baixa</b>	5,85 <b>Alta</b>

Maior que 10 até 15 salários mínimos	4,04 <b>Alta</b>	4,06 <b>Moderada</b>	2,68 <b>Baixa</b>	5,91 <b>Alta</b>
Maior que 15 até 20 salários mínimos	4,22 <b>Alta</b>	3,86 <b>Moderada</b>	2,73 <b>Baixa</b>	5,98 <b>Alta</b>
Maior que 20 salários mínimos	4,28 <b>Alta</b>	5,20 <b>Alta</b>	3,33 <b>Moderada</b>	5,67 <b>Alta</b>

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

No que concerne à resiliência humana, a única faixa de renda familiar que apresentou resiliência moderada foi a dos respondentes que possuem renda familiar entre 5 e 10 salários mínimos (média 3,98). Em todas as demais a resiliência foi apontada como alta, sendo que a maior está situada na faixa dos que têm renda familiar acima de 20 salários mínimos (média 4,28) e a menor abrange a faixa dos que indicaram renda familiar abaixo de 5 salários mínimos (média 4,02).

Quanto à componente “exaustão emocional” da síndrome de *burnout*, a única faixa de renda que apresentou alta incidência foi a que incorpora os que recebem acima de 20 salários mínimos (média 5,20). Com relação à componente “despersonalização”, todas as faixas de renda apresentaram baixa incidência, exceção feita à faixa de renda que inclui os que têm renda superior a 20 salários mínimos, cuja incidência foi moderada (3,33). Por último, com respeito à eficácia profissional os resultados apontaram alta incidência em todas as faixas de renda familiar consideradas, sendo a maior incidência na faixa entre 15 e 20 salários mínimos (5,98) e a menor na faixa de renda superior a 20 salários mínimos (5,67).

Por último, na Tabela 6 abaixo, são apresentados os dados referentes à análise da resiliência humana e da síndrome de *burnout* considerando a variável gênero.

**Tabela 6 - Gênero x Resiliência x *Burnout* (EE x DE x EP)**

<b>Gênero x Resiliência x <i>Burnout</i> (EE x DE x EP)</b>				
	Resiliência	Exaustão Emocional	Despersonalização	Eficácia Profissional
Média	4,00 <b>Alta</b>	4,12 <b>Moderada</b>	2,80 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>
Feminino	4,00 <b>Alta</b>	4,12 <b>Moderada</b>	2,80 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>
Masculino	3,99 <b>Moderada</b>	4,14 <b>Moderada</b>	2,80 <b>Baixa</b>	5,87 <b>Alta</b>

Fonte: elaborada pelo autor, conforme dados da pesquisa (2020).

Conforme os dados acima, as mulheres apresentaram alta resiliência (média 4,00), enquanto os homens apontaram resiliência moderada (média 3,99). Na componente “exaustão emocional” da síndrome de *burnout*, homens e mulheres apresentaram incidência moderada, sendo a média deles (4,14) ligeiramente maior do que a delas (4,12). A componente “despersonalização” indicou baixa incidência, com a mesma média de 2,80 para os dois sexos. De igual modo, na componente “eficácia profissional” homens e mulheres apresentaram alta incidência, com idêntica média de 5,87. Portanto, não foi possível observar alterações significativas entre gêneros, tanto em resiliência quanto na síndrome *burnout*.

Ao final das sequências de questões sobre resiliência e sobre síndrome de *burnout* foram feitas duas perguntas para aferir a percepção dos respondentes quanto a essas duas variáveis:

- Resiliência Individual é a capacidade que uma pessoa tem de suportar pressões e se recuperar de sofrimentos. Considerando esse conceito e as questões que respondeu acima, assinale na escala a seguir o quanto você se considera resiliente. Sendo 1 o valor mínimo e 10 o valor máximo.

- b) Considerando as questões que respondeu acima, assinale na escala a seguir, qual o grau de esgotamento físico e emocional que você sente em relação ao seu estudo, sendo 1 o valor mínimo e 10 o valor máximo.

Como mencionado antes, para aferir as variáveis acima foi utilizada uma escala de medida que variou de 1 (um) a 10 (dez), dividida em 3 (três) categorias: médias situadas entre 1 (um) e 4 (quatro) - baixa incidência; médias entre 4,1 e 7 indicam incidência moderada; e entre 7,1 e 10, indicam alta incidência.

Quanto à questão (a) acima, a média geral das respostas dadas pelo conjunto de estudantes foi de 8,27, que é considerada alta resiliência. Ou seja, os estudantes pesquisados se autoavaliaram como bastante resilientes. A propósito, esse resultado está coerente com o obtido quando se apurou a média das respostas às diversas questões feitas sobre resiliência no módulo 2 do questionário, que foi de 4,00, também considerada alta, como pode ser visto nas Tabelas de 1 a 6 apresentadas anteriormente.

Com relação à questão (b) acima, a média geral das respostas dadas pelo conjunto de estudantes foi de 4,12, que é considerada moderada vulnerabilidade à exaustão emocional. Essa média situa-se quase no limite da baixa vulnerabilidade, ou seja, pode-se inferir que os estudantes pesquisados se autoavaliaram como pouco vulneráveis à síndrome de *burnout*. A propósito, esses resultados estão coerentes com os que foram obtidos quando se apurou a média das respostas às diversas questões feitas sobre síndrome de *burnout* no módulo 3 do questionário, quais sejam: exaustão emocional – média de 4,12 (moderada); despersonalização – média de 2,80 (baixa); eficácia orgânica – média de 5,87 (alta), conforme apresentado nas Tabelas de 1 a 6.

Os resultados apresentados neste tópico sugerem que os estudantes de pós-graduação pesquisados demonstraram ter pouca vulnerabilidade à manifestação da síndrome de *burnout* por possuírem de moderados a elevados níveis de resiliência humana, ocasionando assim uma maior capacidade por parte deles para o enfrentamento das dificuldades que lhes são apresentadas. Porém faz-se necessário um estudo mais detalhado acerca dessa relação para que seja possível confirmar tal conclusão.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estilo de vida moderno e por consequência disso o crescente número de casos de *burnout* foi um dos fatores motivadores para aprofundar os estudos sobre esse assunto e assim compreender a realidade emocional dos alunos do Programa de Pós-graduação em Administração da Universidade Estadual do Ceará. Baseando-se nessas situações estabeleceu-se então os objetivos do presente estudo.

O objetivo desse trabalho foi conhecer a realidade emocional dos estudantes de Pós-graduação em Administração da Universidade Estadual do Ceará através de análises da resiliência dos alunos e da manifestação da síndrome de *burnout* e assim poder perceber a existência de alguma relação entre os dois fatores.

A discussão dos dados apresentada no tópico precedente demonstrou que foi possível atingir ao objetivo estabelecido para o presente trabalho. Ou seja, pode-se aprofundar o conhecimento sobre a realidade emocional dos estudantes dessa instituição, além de outros aspectos.

Foi possível identificar que 66,7% dos estudantes pesquisados são homens, 48,1% encontram-se entre os 30 e 45 anos de idade, 70,4% são alunos do mestrado, 59,3% não possuem bolsa de estudos, 48,1% são solteiros e 33% possuem renda familiar entre 10 e 15 salários mínimos.

A principal conclusão a que se chegou ao final deste estudo é a de que os alunos demonstraram moderada/alta resiliência e baixa vulnerabilidade à síndrome de *burnout*. Portanto, os resultados estão coerentes com o que expressam os principais teóricos e

pesquisadores do assunto, unânimes em afirmar que elevados níveis de resiliência podem levar a maiores resistências quanto à manifestação dos sintomas da síndrome de *burnout*.

Cabe frisar que, apesar dessa conclusão, para definir a existência da relação de causalidade entre síndrome de *burnout* e resiliência humana, serão necessárias que aprofundem mais a discussão do assunto, naturalmente, abrangendo amostras populacionais e/ou amostras de estudantes de cursos programas de pós-graduação em universidades públicas e privadas.

Para estudos futuros, sugere-se que seja incluída como variável demográfica, a etapa em que o aluno de pós-graduação se encontra: se apenas cursando as disciplinas exigidas ou se já em fase de elaboração da dissertação de mestrado ou tese de doutorado. Na prática, como se sabe, o nível de pressão a que os alunos são submetidos nessas etapas varia muito, o que pode interferir significativamente no modo como percebem a resiliência e a síndrome de *burnout*.

Apesar das limitações e dificuldades enfrentadas ao longo do estudo, entende-se que seus objetivos foram atingidos satisfatoriamente. Trata-se de um tema cujo interesse tem aumentado muito nos últimos anos, mas sob o qual ainda persiste um vasto espaço para novas descobertas.

## REFERÊNCIAS

BACCHI, G. A.; PINHEIRO, D. R. C.; PINTO, F. R. Assédio moral e resiliência no local de trabalho. **Revista Ciências Administrativas**, Fortaleza, v. 18, n. 1, p. 301-330, jan./jun. 2012.

BARLACH, L. **O que é resiliência humana?**: Uma contribuição para a construção do conceito. 2005. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Psicologia Social), Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2005.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é *burnout*. In: CODO, W. **Educação: Carinho e Trabalho**. Petrópolis: Vozes, 1999. v. 2, cap. 13, p. 237-254.

CUSHWAY, D. Stress in clinical psychology trainees. **British Journal of Clinical Psychology**, United Kingdom, v. 31, n. 2, p. 337-341, 1992.

FREITAS, E. C.; PRODANOV, C. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. **Journal of Social Issues**, New York, v. 30, p. 159-165, 1974.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

INFANTE, F. A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente. In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. *et al.* **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**. Porto Alegre: Artmed, 2005. p. 23-38.

MASLACH, Christina. *Burned-Out*. **Human Behavior**, v. 9, p. 16-22, 1976.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Burnout. In: FINK, G. **Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior**. [S. l.]: Academic Press, 2016. v. 1, cap. 43, p. 351-357.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual review of psychology**, v. 52, p. 397-422, 2001. DOI:[10.1146/annurev.psych.52.1.397](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397)

SCHAUFELI, W. B.; BUUNK, B. P. Professional burnout. *In*: SCHABRACQ, M. J.; WINNUST, J. A. M.; COOPER, C. L. **Handbook of work and health psychology**. 2. ed. [S.l.]: John Wiley, 1996. v. 1, cap. 15, p. 383-425.

STEINBERG, M. Depersonalization: Systematic Assessment. *In*: FINK, G. **Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior**. [S. l.]: Academic Press, v. 1, cap. 27, p. 227-232, 2016.

YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 8, p. 75-84, 2003. DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-73722003000300010>.

ZIMMERMAN, M. A.; ARUNKUMAR, R. Resiliency research: Implications for schools and policy. **Social policy report**, v. 8, n. 4, p. 1-20, 1994. DOI <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988>

## APÊNDICE A - MODELO DE QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA PESQUISA

### PESQUISA SOBRE BURNOUT E RESILIÊNCIA COM ALUNOS DO PPGA-UECE

#### I – Caracterização do respondente

<b>1. Estado Civil</b>	1	<b>Solteiro</b>	<b>4. Bolsista</b>	1	<b>Sim</b>
	2	Casado ou em relação estável		2	Não
	3	Separado ou divorciado		1	Até 5 salários mínimos
	4	Viúvo		2	Maior que 5 até 10 salários mínimos
<b>2. Cursando</b>	1	Mestrado	<b>5. Renda Familiar</b>	3	Maior que 10 até 15 salários mínimos
	2	Doutorado		4	Maior que 15 até 20 salários mínimos
<b>3. Faixa Etária</b>	1	Menos que 20 anos		5	Maior que 20 salários mínimos
	2	Mais que 20 e até 25 anos		6	Prefiro não declarar
	3	Mais que 25 e até 30 anos		<b>6. Gênero</b>	1
	4	Mais que 30 e até 45 anos	2		Feminino
	5	Mais que 45 anos	3		Prefiro não declarar

#### II - Medição da resiliência humana

Examinando as frases, registre sua concordância/discordância com o que cada uma delas afirma, assinale na escala a opção que corresponde à sua opinião, conforme a escala: 1-DISCORDO TOTALMENTE, 2-DISCORDO PARCIALMENTE, 3-NEM CONCORDO NEM DISCORDO, 4-CONCORDO PARCIALMENTE, 5-CONCORDO TOTALMENTE.

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
Quando eu faço meus planos, eu sigo até o final.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu costumo alcançar meus objetivos, de uma forma ou de outra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu sou capaz de depender de mim mesmo mais do que qualquer outra pessoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manter-me focado no que me interessa é importante para mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se for preciso, eu posso contar só comigo mesmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto orgulho de ter alcançado objetivos na minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu costumo fazer as coisas com calma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu sou amigo de mim mesmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu posso lidar com muitas coisas ao mesmo tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu sou determinado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu raramente me pergunto qual é a razão de tudo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu vivo um dia de cada vez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eu posso passar por tempos difíceis, porque eu já enfrentei dificuldades antes.	<input type="checkbox"/>				
Eu tenho autodisciplina.	<input type="checkbox"/>				
Eu mantenho meu interesse nas coisas.	<input type="checkbox"/>				
Eu geralmente encontro um motivo para rir.	<input type="checkbox"/>				
A minha confiança em mim mesmo me ajuda a passar por momentos difíceis.	<input type="checkbox"/>				
Em uma emergência, eu sou alguém com quem os outros podem contar.	<input type="checkbox"/>				
Eu geralmente posso examinar uma situação por vários ângulos.	<input type="checkbox"/>				
Às vezes eu me obrigo a fazer coisas, querendo ou não.	<input type="checkbox"/>				
Minha vida tem sentido.	<input type="checkbox"/>				
Eu não me ocupo com coisas sobre as quais eu não posso fazer nada.	<input type="checkbox"/>				
Quando eu estou em uma situação difícil, eu geralmente consigo encontrar uma saída.	<input type="checkbox"/>				
Eu tenho energia suficiente para fazer o que deve ser feito.	<input type="checkbox"/>				
Não me incomoda se há pessoas que não gostam de mim.	<input type="checkbox"/>				

Resiliência Individual é a capacidade que uma pessoa tem de suportar pressões e se recuperar de sofrimentos. Considerando esse conceito e as questões que respondeu acima, assinale na escala a seguir o quanto você se considera resiliente. Sendo 1 o valor mínimo e 10 o valor máximo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

### III - Inventário de *Burnout* de Maslach

Examinando as frases, registre a frequência com que sentiu o que está descrito em cada uma delas, marcando com X a coluna que corresponde à sua resposta, conforme a escala: 1- NUNCA SENTIU, 2- POUCAS VEZES AO ANO, 3-UMA VEZ AO MÊS OU MENOS, 4-ALGUMAS VEZES AO MÊS, 5-UMA VEZ POR SEMANA, 6-ALGUMAS VEZES POR SEMANA, 7-TODOS OS DIAS.

Nunca	Poucas vezes ao ano	Uma vez ao mês ou menos	Algumas vezes ao mês	Uma vez por semana	Algumas vezes por semana	Todos os dias
-------	---------------------	-------------------------	----------------------	--------------------	--------------------------	---------------

Os meus estudos deixam-se emocionalmente exausto.	<input type="checkbox"/>						
Sinto-me esgotado no final de um dia na Universidade.	<input type="checkbox"/>						
Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e penso que tenho de enfrentar mais um dia na Universidade.	<input type="checkbox"/>						
Estudar ou assistir a uma aula deixam-me tenso.	<input type="checkbox"/>						
Os meus estudos deixam-me completamente esgotado.	<input type="checkbox"/>						
Tenho vindo a desinteressar-me pelos meus estudos desde que ingressei na Universidade.	<input type="checkbox"/>						
Sinto-me pouco entusiasmado com os meus estudos.	<input type="checkbox"/>						
Sinto-me cada vez mais cínico relativamente à utilidade potencial dos meus estudos.	<input type="checkbox"/>						
Tenho dúvidas sobre o significado dos meus estudos.	<input type="checkbox"/>						
Consigo resolver, de forma eficaz, os problemas que resultam dos meus estudos.	<input type="checkbox"/>						
Acredito que participo, de forma positiva, nas aulas a que assisto.	<input type="checkbox"/>						
Sinto que sou um bom aluno.	<input type="checkbox"/>						
Sinto-me estimulado quando alcanço os meus objetivos escolares.	<input type="checkbox"/>						
Tenho aprendido muitas matérias interessantes durante o meu curso.	<input type="checkbox"/>						
Durante a aula, sinto que consigo acompanhar as matérias de forma eficaz.	<input type="checkbox"/>						

Considerando as questões que respondeu acima, assinale na escala a seguir, qual o grau de esgotamento físico e emocional que você sente em relação ao seu estudo, sendo 1 o valor mínimo e 10 o valor máximo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									