


**ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES**

Gabriel Gama Maia

**SÍNDROME DE BURNOUT E ANSIEDADE: ESTUDO COM CADETES DO 3º ANO
DO CURSO DE ENGENHARIA DA AMAN**

**Resende
2022**

	<p align="center">APÊNDICE II AO ANEXO B (NITCC) ÀS DIRETRIZES PARA A GOVERNANÇA DA PESQUISA ACADÊMICA NA AMAN</p> <p align="center">TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL</p>	<p align="center">AMAN 2022</p>
---	--	--

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE DIREITOS AUTORAIS DE NATUREZA PROFISSIONAL

<p>TÍTULO DO TRABALHO: SÍNDROME DE BURNOUT E ANSIEDADE: ESTUDO COM CADETES DO 3º ANO DO CURSO DE ENGENHARIA DA AMAN</p>
<p>AUTOR: GABRIEL GAMA MAIA</p>

Este trabalho, nos termos da legislação que resguarda os direitos autorais, é considerado de minha propriedade.

Autorizo a Academia Militar das Agulhas Negras a utilizar meu trabalho para uso específico no aperfeiçoamento e evolução da Força Terrestre, bem como a divulgá-lo por publicação em revista técnica da Escola ou outro veículo de comunicação do Exército.

A Academia Militar das Agulhas Negras poderá fornecer cópia do trabalho mediante ressarcimento das despesas de postagem e reprodução. Caso seja de natureza sigilosa, a cópia somente será fornecida se o pedido for encaminhado por meio de uma organização militar, fazendo-se a necessária anotação do destino no Livro de Registro existente na Biblioteca.

É permitida a transcrição parcial de trechos do trabalho para comentários e citações desde que sejam transcritos os dados bibliográficos dos mesmos, de acordo com a legislação sobre direitos autorais.

A divulgação do trabalho, em outros meios não pertencentes ao Exército, somente pode ser feita com a autorização do autor ou da Direção de Ensino da Academia Militar das Agulhas Negras.

Resende, 24 de Agosto de 2022.



 Cad Gabriel Gama Maia

Gabriel Gama Maia

**SÍNDROME DE BURNOUT E ANSIEDADE: ESTUDO COM CADETES DO 3º ANO
DO CURSO DE ENGENHARIA DA AMAN**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título **de Bacharel em Ciências Militares**.

Orientador: Major QCO Flavio Ferreira da Silva

Resende
2022

Dados internacionais de catalogação na fonte

M217r MAIA, Gabriel Gama

Síndrome de Burnout e ansiedade: Estudo com cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN. / Gabriel Gama Maia – Resende; 2022. 50 p. : il. color. ; 30 cm.

Orientador: Flavio Ferreira da Silva

TCC (Graduação em Ciências Militares) - Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2022.

1.Síndrome de Burnout 2.Ansiedade 3.Psicologia militar
4.Educação militar I. Título.

CDD: 355

Ficha catalográfica elaborada por Jurandi de Souza CRB-5/001879

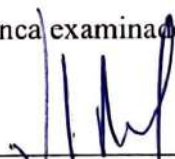
Gabriel Gama Maia

SÍNDROME DE BURNOUT E ANSIEDADE: ESTUDO COM CADETES DO 3º ANO DO CURSO DE ENGENHARIA DA AMAN

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Ciências Militares, da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Ciências Militares**.

Aprovado em 23 de agosto de 2022

Banca examinadora:



Flavio Ferreira da Silva, Major
(Presidente/Orientado)



Ricardo de Queiroz Batista Ribeiro, Major



Atilio Sozzi Nogueira, Major
(Impedimento)

Resende
2022

AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho primeiramente a Deus por me conceder, diariamente, mais um dia de vida na Terra e por me fornecer todas as ferramentas necessárias que possibilitaram a conclusão dos meus objetivos, além de me dar força e coragem nos momentos mais difíceis dessa caminhada.

À minha família, que a todo momento me apoiou e incentivou durante todas as etapas da formação. Em especial, à minha avó Tania Lucia Gama, que apesar de todas as dificuldades sempre me apoiou a seguir a carreira militar.

À minha namorada, Mariana Cavallieri Coutinho da Silva, que, incansavelmente, de forma amorosa, esteve ao meu lado nesta luta diária chamada de vida. Obrigado por todo apoio e compreensão durante todos esses anos.

Ao meu orientador Major Flavio Ferreira, por toda sua paciência, dedicação e ajuda, sendo sempre solícito a qualquer dificuldade que tive neste percurso.

Aos meus irmãos de AMAN que estiveram ao meu lado durante esses 5 anos de caminhada, após muitas lutas e suores derramados estamos aqui. Obrigado por tudo. Que Deus ilumine e guie todos vocês, espero ombrear lado a lado com os senhores pelos rincões desse imenso país chamado Brasil.

RESUMO

SÍNDROME DE BURNOUT E ANSIEDADE: ESTUDO COM CADETES DO 3º ANO DO CURSO DE ENGENHARIA DA AMAN

AUTOR: **Gabriel Gama Maia**

ORIENTADOR: **Major QCO Flavio Ferreira da silva**

A síndrome de burnout e a ansiedade são doenças psicológicas que podem ser relacionadas ao intenso esgotamento físico e mental gerado pela alta exposição a diversos agentes estressores ligados ao ambiente acadêmico e profissional. No presente estudo, objetivou-se analisar a presença desses distúrbios psíquicos dentro de uma formação militar, bem como, avaliar a maneira como os parâmetros de ambos os transtornos se manifestam dentro da perspectiva militar. Para isso, escolheram-se os cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) como público-alvo dessa investigação. Nesse sentido, a fim de verificar a forma como os sintomas de burnout e da ansiedade se manifestam nesse público, os cadetes foram submetidos a questionários adaptados para este estudo no que tange ao ambiente militar acadêmico e baseados nos inventários de Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) e BECK-BAI. De modo geral, os resultados obtidos para a síndrome de burnout evidenciaram uma maior prevalência nas fases iniciais ou na possibilidade de desenvolvê-la, tendo, inclusive, a despersonalização como a dimensão de burnout com maior representatividade no meio. Já os dados obtidos para a ansiedade sugerem um predomínio dos níveis mínimo e leve de ansiedade. Tais aferições alertam para as alterações negativas ocasionadas pela manifestação tanto da síndrome de burnout quanto da ansiedade nos cadetes.

Palavras-chave: Síndrome de burnout. Ansiedade. Psicologia militar. Educação militar. Exército Brasileiro.

ABSTRACT

BURNOUT SYNDROME AND ANXIETY IN 3rd YEAR CADETS OF THE AMAN ENGINEERING COURSE

AUTHOR: Gabriel Gama Maia

ADVISOR: Major QCO Flavio Ferreira da Silva

Burnout Syndrome and anxiety are psychological diseases that can be related to the intense physical and mental exhaustion generated by high exposure to various stressors linked to the academic and professional environment. In the present study, the objective was to analyze the presence of these psychic disorders within a military formation, as well as to evaluate the way in which the parameters of both disorders are manifested within the military perspective. For this, the cadets of the 3rd year of the Engineering course of the Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) were chosen as the target audience of this investigation. In this sense, in order to verify how the symptoms of burnout and anxiety are manifested in this public, the cadets were submitted to questionnaires adapted for the military environment and based on the Maslach burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) and BECK-BAI. In general, the results obtained for the burnout syndrome showed a higher prevalence in the early stages or in the possibility of developing burnout, including depersonalization as the most representative burnout dimension in the environment. The data obtained for anxiety suggest a predominance of minimal and mild levels of anxiety. Such measurements alert to the negative changes caused by the manifestation of both burnout syndrome and anxiety in cadets.

Keywords: Burnout Syndrome. Anxiety. Military psychology. Military education. Brazilian army.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Distribuição etária dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN	24
Gráfico 2 - Distribuição dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN nas diferentes regiões do Brasil	25
Gráfico 3 - Composição do núcleo familiar dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN relacionando com a presença ou não de militares no posto de oficiais ou praças.....	26
Gráfico 4 - Formação escolar dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN	26
Gráfico 5 - Distribuição dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN que participam de alguma religião	27
Gráfico 6 - Parcela dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN que contribuem financeiramente em suas residências	27
Gráfico 7 - Relação dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN que possuem atividades de lazer em suas rotinas.....	28
Gráfico 8 - Estado civil dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN.....	28
Gráfico 9 - Distribuição dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN nos diferentes níveis da síndrome de burnout	30
Gráfico 10 - Distribuição dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN nas três dimensões da síndrome de burnout	31
Gráfico 11 - Relação entre a síndrome de burnout e a faixa etária dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN.....	33
Gráfico 12 - Relação entre a síndrome de burnout e a faixa etária dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN.....	34
Gráfico 13 - Distribuição dos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN nos diferentes níveis de ansiedade	35
Gráfico 14 - Relação entre as faixas etárias dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN afetados pelos níveis moderado e grave de ansiedade	36
Gráfico 15 - Relação entre as regiões natais dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN afetados pelos níveis moderado e grave de ansiedade	37
Gráfico 16 - Relação entre os diferentes níveis da síndrome de burnout e da ansiedade nos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN.....	39
Gráfico 17 - Relação entre a presença ou não de <i>hobbie</i> na rotina dos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN acometidos ou não pelos transtornos de burnout e/ou ansiedade	40

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Escala dos níveis de burnout segundo Maslach burnout inventory	29
Tabela 2 - Escala dos níveis de ansiedade segundo BECK-BAI.....	34

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	11
1.2 OBJETIVOS	11
1.2.1 Objetivos gerais.....	11
1.2.2 Objetivos específicos.....	12
2 REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.2 A SÍNDROME DE BURNOUT.....	15
3 REFERENCIAL METODOLÓGICO	22
3.3 MÉTODOS.....	22
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
4.2 ANÁLISE DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS CADETES.....	29
4.4 SÍNDROME DE BURNOUT E A ANSIEDADE	38
5 CONCLUSÃO.....	42
REFERÊNCIAS	44
ANEXO I	48
ANEXO II.....	49

1 INTRODUÇÃO

As discussões a respeito das intercorrências ligadas à saúde mental têm alcançado grande visibilidade no mundo contemporâneo. A todo o momento, os indivíduos são submetidos a diversas mudanças, cobranças, atividades e responsabilidades em um curto intervalo de tempo. No entanto, suas estruturas cognitivas não estão completamente adaptadas para absorver todas essas tarefas que lhe são exigidas de uma vez só e em alta velocidade. Por conta disso, o homem apresenta-se em condição de extrema vulnerabilidade para o desenvolvimento de síndromes como a de burnout bem como para o transtorno de ansiedade os quais afetam o seu bem-estar físico, mental, educacional e social

A síndrome de burnout é uma patologia mental diretamente ligada ao estresse ocupacional capaz de provocar no homem sentimentos e ações negativas no que se refere ao seu trabalho e a si próprio. Essa disfunção pode ser verificada em ambientes de trabalho em que os trabalhadores atingem os limites de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional (VIEIRA, 2018). Uma pesquisa realizada pela *International Stress Management Association* (ISMA) constatou que 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros são atormentados por esta síndrome (ISMA, 2018).

Já a ansiedade é uma reação natural responsável por estimular o homem a entrar em ação quando necessário. Porém, sua presença em excesso acarreta prejuízos no funcionamento mental e corporal do indivíduo. Muitos trabalhadores alegam que o ambiente de trabalho é o principal causador de ansiedade exacerbada na sua rotina. Inclusive, estudo realizado por Morais, Pereira e Zille Pereira (2017) verificou que o estresse crônico faz parte da realidade do trabalhador brasileiro sendo capaz de atingir porcentagens próximas a 50% e 70%. Ademais, os trabalhadores brasileiros são considerados os mais estressados do mundo seguidos dos trabalhadores japoneses. Tamanha realidade também pode ser transferida e observada no ambiente de trabalho militar.

Um outro estudo realizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) foi capaz de identificar que 3,6% da população mundial é acometida pelo transtorno de ansiedade. Ainda de acordo com essa análise, no continente americano, essa porcentagem aumenta para 5,6% da população que sofre com os seus efeitos. Quando se observa a situação da população brasileira, esse transtorno mental pode atingir cerca de 9,3%, o maior número entre todos os países. Ainda com base em outro trabalho realizado pela mesma instituição, foi verificado que a ansiedade generalizada está presente em 22,6% das pessoas do Rio de Janeiro. (OMS, 2001).

Quando se observa o ambiente militar como sendo propiciador da síndrome de burnout e da ansiedade, pode-se notar que esse difere bastante dos demais locais típicos de trabalho, podendo até ser, na atual conjuntura, o meio profissional de maior pressão psicológica sobre o profissional (SANTOS; SODRÉ, 2020). Ademais, trabalhos previamente publicados, como o de Soares, Rodrigues e Pimenta (2021) em que se analisou as potenciais ameaças que podem afetar a saúde mental dos militares, foi identificado que condições como o ambiente de vulnerabilidade, o risco de morte e as características inerentes ao militarismo proporcionam esse estresse no indivíduo.

Por meio dessa perspectiva, os estudos envolvendo os transtornos mentais ganham destaque ao tentar alcançar uma melhor compreensão acerca dos efeitos da síndrome de burnout e a respeito do seu envolvimento e da sua relação com a ansiedade no cenário acadêmico militar. Nesse sentido, o presente estudo volta-se a analisar os prováveis fatores de risco para o surgimento desses transtornos em cadetes do terceiro ano de Engenharia da Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), berço de formação dos oficiais da linha bélica do Exército Brasileiro. Sendo assim, um instrumento de ajuda para a instituição minimizar possíveis danos aos futuros oficiais do Exército Brasileiro. Além disso, este trabalho também poderá contribuir para o desenvolvimento de futuros estudos e análises envolvendo a saúde mental dos cadetes da AMAN.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Identificar a possível existência da síndrome de burnout e da ansiedade, em seus diferentes parâmetros, dentro do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN.

1.2 OBJETIVOS

Na presente seção do texto são apresentados os objetivos da pesquisa.

1.2.1 Objetivos gerais

Analisar a síndrome de burnout e a ansiedade dentro do contexto de formação militar na Academia Militar das Agulhas Negras.

1.2.2 Objetivos específicos

Avaliar em que medida os traços da síndrome de burnout se apresentam nos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da Academia Militar das Agulhas Negras, utilizando o inventário de Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) adaptado para este estudo.

Comparar os dados da síndrome de burnout e da ansiedade entre populações civis e militares.

Investigar os níveis de ansiedade na amostra com base no inventário de BECK-BAI, adaptado para este estudo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Na presente seção do texto é apresentado o referencial teórico da pesquisa.

2.1 A FORMAÇÃO DO CADETE DE CAXIAS

A fim de tentar alcançar uma melhor compreensão a respeito da maneira como a síndrome de burnout e a ansiedade interagem na vida da população em análise, torna-se necessário entender como ocorre a formação acadêmica militar do cadete do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN, bem como as peculiaridades inerentes à profissão.

A formação do futuro oficial do Exército Brasileiro inicia-se no Estado de São Paulo, especificamente na cidade de Campinas, onde se localiza a Escola Preparatória de Cadetes do Exército (EsPCEEx), comumente denominada preparatória. O ingresso nessa instituição de ensino ocorre por meio de um concurso de admissão destinado a todos os jovens brasileiros do sexo feminino e masculino com idades de 17 a 21 anos (EsPCEEx,2018).

Figura 1 - Escola Preparatória de Cadetes do Exército



Fonte: Wikipédia (2021)

Durante esse processo seletivo, os candidatos são submetidos a um exame intelectual, a uma inspeção de saúde e, por fim, a um teste de aptidão física. Após todas as etapas serem concluídas com êxito, os candidatos devidamente aprovados, em uma cerimônia simbólica, adentram pelos portões da EsPCEEx e são declarados alunos da Escola Preparatória passando a ser submetidos às normas e diretrizes da instituição.

O aluno é tratado, desde seus primeiros contatos com a Escola, com o rigor fraternal dedicado a um irmão mais novo ou a um filho, a quem a atual geração de militares delegará, em breve, a responsabilidade pela preservação dos valores do Exército. A

cordialidade – sem perder o rigor inerente à atividade militar –, a empatia, a fé na nobreza da missão de ser soldado e o exemplo são ressaltados no dia a dia do aluno. (EsPCEx)

A formação na EsPCEx possui a duração de um ano, período este em que recebem instruções militares básicas de um combatente do Exército Brasileiro. Além disso, dá-se início às matérias introdutórias ao nível superior como, por exemplo, cálculo e cibernética. Terminado o ano letivo, os alunos aprovados no 1º Ano do Curso de Formação e Graduação de Oficiais de Carreira da Linha de Ensino Militar Bélico estarão habilitados para o ingresso na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN), onde eles são promovidos a cadetes e podem finalmente ostentar o tão nobre título e adentrar pelos portões da AMAN em uma solenidade militar (AMAN, 2013).

Figura 2 - Entrada da AMAN (Portão Monumental)



Fonte: Wikipédia, 2021.

O currículo da AMAN é composto por uma grade curricular de 6.233 horas, sendo que, desse total 3.290 horas são destinadas à formação técnico-profissional. Essas 3.290 horas são divididas entre as Divisão de Ensino (DE) e as instruções militares, ministradas por cada curso dentro de seus objetivos profissionais, sendo no primeiro ano a formação básica e nos 3 demais anos a formação especializada destinados as sete especialidades do Exército Brasileiro, que constituem a linha de Ensino Militar Bélico: Armas (Infantaria, Cavalaria, Artilharia, Engenharia e Comunicações), Serviço de Intendência e Quadro de Material Bélico. Passados os 5 anos de formação, o cadete é declarado Aspirante a Oficial e recebe o grau de Bacharel em Ciências Militares (AMAN,2013).

A formação do cadete é muito ampla e extensa, onde durante os 4 anos de formação acadêmica são ministradas diversas aulas e instruções militares. A responsabilidade de coordenar, controlar e planejar esse ensino é atribuído à Divisão de Ensino a qual oferece conhecimentos de nível superior envolvendo disciplinas nas áreas de direito, economia, geopolítica, história, sociologia, sendo também, somado a isso, instruções militares teóricas e práticas. Além de desenvolver a parte cognitiva por intermédio da Divisão de Ensino, há o desenvolvimento atitudinal, como: Integridade, honradez, honestidade, lealdade, senso de justiça, disciplina, patriotismo e camaradagem a fim de entregar ao Exército Brasileiro grandes líderes do futuro (AMAN, 2013).

A AMAN, ainda que seja uma instituição de ensino superior reconhecida pelo Ministério da Educação difere das universidades comuns, pois apresenta características singulares, sendo a principal delas a sua composição hierárquica e organizacional ligada ao peso das tradições e simbologias existentes na instituição. Além disso, pode-se acrescentar como peculiaridades do ambiente de ensino militar, as regras e normas da instituição, o regime de internato, o cumprimento de horários, as formaturas, o tempo de estudo e, também, os atributos da área afetiva que tornam a educação ministrada pela academia única e específica. Inclusive, soma-se a esses fatores a exigência de separação do núcleo familiar, a restrição da liberdade, a perda de privilégios, a diminuição e a alteração das condições físicas. Sendo assim, pode-se considerar o ambiente acadêmico militar como promovedor de desconfortos emocionais, no qual há a possibilidade de se verificar elevados níveis de ansiedade nos cadetes dos diferentes períodos dessa formação (MARTINS, 2005).

A rotina do cadete é repleta de peculiaridades que são inerentes à profissão militar como: hierarquia rígida, concorrência acirrada e a constante possibilidade de mudanças no trabalho, que poderão acontecer independentemente da vontade do sujeito. Tais atividades exigem grande resistência psicológica e física, que muitas vezes ultrapassam os limites do próprio corpo. Essas características podem ser consideradas importantes fontes de estresse no ambiente militar, fazendo com que o cadete fique vulnerável ao desencadeamento de transtornos mentais, como a síndrome de burnout e a ansiedade (HOURANI; WILLIANS; KRESS, 2006).

2.2 A SÍNDROME DE BURNOUT

A palavra burnout foi criada na Inglaterra pelo psicanalista Helbert Freudenberger que atribuiu a essa expressão o significado de queimar-se completamente (VIEIRA, 2018). Com

isso, a expressão passou a fazer parte do vocabulário informal nos países que possuem o inglês como língua oficial e é, comumente, utilizada para demonstrar um estado de exaustão total de energia, relacionado com uma forte frustração com o trabalho (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

Inúmeros trabalhos científicos empenham-se em definir e exemplificar os conceitos e os parâmetros envolvidos na síndrome de burnout. Para Campos, Carlotto e Marôco (2013), existe a possibilidade dessa manifestação ser verificada como produto de um estresse habitual no qual o espaço laboral apresenta-se como principal agente causador dessa adversidade. Inclusive, Benevides-Pereira (2003) sugere em seu trabalho que grande parte dos estudiosos da área concordam que burnout é uma problemática característica do meio funcional. Além disso, sua tese propõe que a manifestação de burnout é um evento decorrente da cronificação do estresse ocupacional que pode ocasionar consequências negativas nos aspectos individual, profissional, familiar e social. Tecedeiro (2005) também aponta para essas consequências de burnout, pois acredita-se que esta síndrome é capaz de ser um gerador de sofrimento exacerbado no indivíduo, colaborando para o desenvolvimento de ações prejudiciais ao homem, como, por exemplo, o consumo excessivo de álcool, cigarro e medicamentos

Carlotto e Gobbi (1999) apresentam o conceito mais utilizado e aceito na comunidade científica a respeito da síndrome de burnout. Este conceito é fundamentado na concepção sociopsicológica, sendo as suas demonstrações entendidas como um processo constituído por três dimensões diferentes. A primeira dimensão é caracterizada pela exaustão emocional. Já a segunda é marcada pela despersonalização enquanto a terceira refere-se à baixa realização profissional.

A exaustão emocional é caracterizada por uma exigência mental além dos limites das estruturas cognitivas do ser humano, o que provoca um sentimento de esgotamento mental. Além disso, é possível que ela possa abranger outros sintomas como raiva, inquietação, dores de cabeça, náuseas, falta de libido e até mesmo baixa imunidade (SOARES; RODRIGUES; PIMENTA, 2021; VIEIRA, 2010). O traço mais tipicamente analisado na síndrome de burnout, segundo Varella (2011), é a sensação de esgotamento físico e emocional a qual se reflete em atitudes negativas como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo e baixa autoestima.

Já a despersonalização está ligada à falta de sensibilidade do homem e à redução de empatia para com o seu próximo. Nessa segunda dimensão de burnout, o indivíduo age de maneira automática e fria, tratando os demais membros do seu grupo social como se fossem

objetos (VIEIRA, 2010; SOARES; RODRIGUES; PIMENTA, 2021). Além do mais, utilizam desse círculo social quando necessário a fim de garantir-lhes algum tipo de vantagem. Tais ações fazem com que a presença de outros em seu ambiente particular seja indesejável e cause desagrado no local. Devido à esta dificuldade, a relação de afeto é substituída por uma relação racional, em que há o cinismo e a dissimulação, ou seja, o indivíduo cria uma barreira para não permitir que os problemas e sofrimentos de outrem atinjam sua vida pessoal (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

Por último, tem-se a baixa realização profissional a qual apresenta como característica a insatisfação do indivíduo com seu trabalho e o sentimento de incapacidade em realizar as atividades atribuídas. Ademais, há uma avaliação negativa e pensamentos de que não possui valor dentre os demais profissionais, ocasionando na falta de motivação para seguir em frente (SOARES; RODRIGUES; PIMENTA, 2021). Por outro lado, a baixa realização pessoal/eficácia tende a ser deixada de lado como componente da síndrome de burnout, uma vez que difere das que antecedem, pois está associada a resultados, podendo haver a possibilidade de ser avaliada como mais uma das consequências de burnout na vida do homem afetado (DEMEROUTI, 2002).

O estudo sistemático de burnout foi criado em 1974, a partir da descrição clínica do psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger, sobre um quadro de esgotamento físico e mental com intensa irritabilidade relacionado a condições adversas de trabalho de profissionais de saúde que atuavam na área de dependência química (FREUDENBERGER, 1974; RICHELSON, 1987). Simultaneamente a Hebert, surge a psicóloga Christina Maslach, a qual, junto com outros colaboradores, realizaram pesquisas envolvendo trabalhadores da área da saúde, serviços sociais e educação. Durante a pesquisa, foi detectado que os profissionais sofriam de extremo cansaço, falta de sensibilidade com os demais e baixa autoestima profissional. Com isso, Maslach criou um instrumento de aferição da síndrome de burnout, chamado de Maslach Burnout Inventory (MBI), se tornando o método mais conhecido e usado por todo o mundo (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). Com o passar do tempo, o MBI foi modificado e adaptado para promoção de resultados mais fidedignos, pois a dimensão abrangida pelo MBI não se encaixava em outras áreas profissionais. Por isso, houve a mudança nos nomes das dimensões, exaustão emocional mudou para exaustão, despersonalização para cinismo e ceticismo e baixa realização pessoal passou a ser denominada eficácia pessoal. Também houve a criação do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), inventário projetado para avaliar a síndrome de burnout em estudantes (MASLACH; JACKSON; LEITER, 1999).

A partir dessas descobertas, outros pesquisadores foram motivados a estudarem as doenças ocupacionais.

As primeiras pesquisas são resultadas de estudos sobre as emoções e as formas de lidar com elas. Foram desenvolvidas com profissionais que, pela natureza de seu trabalho, necessitavam manter contato direto, frequente e emocional com sua clientela, como os trabalhadores da área da saúde, serviços sociais e educação. Verificava-se nessas profissões, grande estresse emocional e sintomas físicos. Os estudos iniciais foram realizados a partir de experiências pessoais de alguns autores, estudos de casos, observações, estudos exploratórios, entrevistas ou narrativas baseadas em programas e populações específicas (CARLOTTO; CÂMARA, 2008)

Segundo Carlotto e Câmara (2008), foi a partir de 1976 que os estudos passaram a ter um caráter científico, período este em que foram construídos modelos teóricos e instrumentos capazes de registrar e entender este sentimento crônico de exaustão emocional, insensibilidade e despersonalização. No entanto, na década de 80, estudos envolvendo a síndrome de burnout eram publicados apenas nos Estados Unidos. Com o passar do tempo, o interesse em investigar essa síndrome foi ficando maior, alcançando, primeiramente, outros países que possuem o inglês como idioma oficial, podendo destacar o Canadá e a Inglaterra. Logo após isso, as pesquisas foram traduzidas e adaptadas para outros idiomas do continente europeu o que possibilitou que mais localidades passassem, também, a investigar a síndrome de burnout. (MASLACH; SCHAUFELI, 1993).

No Brasil, segundo a pesquisadora Benevides-Pereira (2003), a primeira publicação sobre esta síndrome no País, ocorreu em 1987, pelo médico Hudson Hubner na Revista Brasileira de Medicina. No entanto, foi na década de 90, que se intensificaram as aparições de teses e publicações a respeito do tema. O assunto ganhou ainda mais destaque ao ser regulamentado pela Previdência Social em 1996, onde foi reconhecida como um agente patogênico causador de doenças profissionais

Assim, os estudos sobre burnout foram crescendo e ganhando grande magnitude no meio científico, devido a fatores sobre os quais se podem destacar os avanços no cuidado com a saúde mental e a importância que a Organização Mundial da Saúde (OMS) deu para a melhoria da qualidade de vida. Pode-se somar a isso, a ampliação das solicitações exigidas pela população ao buscar os serviços de saúde, sociais e educativos. Além disso, outro propiciador desse avanço foi o entendimento por parte de pesquisadores, órgãos públicos e serviços de saúde sobre a necessidade de expandir os estudos a respeito do tema e às suas potenciais formas de prevenção, visto que burnout passou a se apresentar de maneira mais complexa do que nos anos iniciais de estudo (PERLMAN; HARTMAN, 1982).

Os transtornos mentais não estão apenas presentes na rotina dos trabalhadores, mas também vêm sendo observados na vida de estudantes do ensino superior. Cushway (1992) defende que o início da síndrome pode ser encontrado já na vida acadêmica. Do mesmo modo, Balogun, Helgemore, Pellegrino e Hoerberlein (1995) declaram o ambiente acadêmico como um lugar que leva o aluno a grandes níveis de estresse e exaustão emocional, pois se encontram divergências rotineiras entre os acadêmicos e professores as quais podem ser somadas à escassez de tempo para distrações, momentos familiares, demandas íntimas e o excesso de preocupações quanto ao futuro profissional e vida acadêmica (NOGUEIRA-MARTINS, 2002). Desse modo, faz-se necessária a discussão acerca da síndrome de burnout e sua relação com a ansiedade nos cadetes do terceiro ano de Engenharia da AMAN.

2.3 A ANSIEDADE

O termo ansiedade provém do grego *Anshein*, que tem como significado oprimir, sufocar. A ansiedade expõe a experiência subjetiva e está sempre relacionada à manifestação de sintomas corporais. Ela é uma resposta a uma possível ameaça desconhecida e vaga, geralmente, associada à incapacidade do ser humano em dar sentido a determinadas situações, sendo esse último o maior desencadeador de ansiedade nos indivíduos (BARROS et al., 2003).

A ansiedade também se refere ao sentimento de medo quando não existe o perigo real de morte ou quando se julga de forma exagerada e equivocada o poder que uma pessoa, um momento, um animal, ou até mesmo um objeto tem de provocar algum tipo de efeito prejudicial (SILVA, 2017). Para Weinberg e Gould (1999), esse desarranjo é um estado emocional negativo que tem como característica principal proporcionar nervosismo, aflição e angústia, além de estar associado à ativação ou agitação do corpo.

No entanto, alguns pensadores defendem que a ansiedade é um sentimento salutar, ou seja, um sentimento favorável e útil para preservar a vida e a saúde. Para Cruz (1996), há o entendimento de que ela é um sentimento com capacidade de gerar pensamentos, emoções e sensações físicas desagradáveis, mas também há nela um ponto benéfico, pois pode atuar como um mecanismo de sobrevivência. O psiquiatra Castro Humes (2019) declara que, em níveis adequados, a ansiedade é de grande importância para o corpo e pode beneficiá-lo.

Já Taylor (2019) considera em seu trabalho os dois pontos de vista, a ansiedade como sendo um sentimento saudável e ao mesmo tempo maléfico, definindo-a como uma emoção imprevisível nas vidas dos indivíduos, e assim poder se manifestar, a qualquer momento, de

forma benigna, ou causar algum tipo de transtorno psicológico. Isso é evidenciado por Eubank e Collins (2000), ao defenderem que a ansiedade pode apresentar um efeito facilitador ou inibidor do desempenho, dependendo de como o indivíduo interpreta os seus sintomas, e da sua sensação de controle sobre os acontecimentos.

A ansiedade social todos os indivíduos possuem. É natural sentir determinado nível de preocupação com a imagem ao falar com uma autoridade ou com uma pessoa desconhecida, mas a maioria dos indivíduos consegue lidar com esse sentimento desconfortável. Alguns, porém, chegam a evitá-la de modo tão excessivo que prejudicam a qualidade de vida, demonstrando medo, pavor, desespero, desproporcional à ameaça, e quando isto se torna frequente tem-se a ansiedade patológica. A principal diferença entre a ansiedade normal e a patológica é o fato que as motivam. A primeira dura pouco, é autolimitada e relacionada ao evento que lhe deu origem. Já na outra, a duração, frequência e intensidade normalmente são desproporcionais ao estímulo, quando frequente, manifesta-se espontaneamente e de modo generalizado (GALVÃO, 2013). Segundo a escritora Ana Beatriz Barbosa (2017), a ansiedade patológica aparece em nossas vidas como uma sensação de aflição e de constante incômodo de que alguma coisa inesperada pode acontecer.

A identificação da ansiedade patológica em um indivíduo pode ser realizada a partir das alterações biológicas que são provocadas, como palpitação, sensações de estar sendo sufocado, suor em excesso, dores, tremores, dificuldade de concentração, respostas de esquiva e/ou fuga e relatos verbais de estados internos desagradáveis como a angústia, insegurança, mal-estar indefinido (ZAMIGNANI; BANACO, 2005)

Para que haja a homogeneidade do grupo, o indivíduo que sofre de ansiedade busca realizar um controle interno que consiste em controlar seus desejos e ambições em prol da coletividade. No entanto, essa atitude acaba acarretando mais tensão no indivíduo. Freud define a ansiedade como a tensão entre as pulsões internas. Quando as pulsões são adiadas ou frustradas há um grande gasto de energia para adiar, resultando assim em um cansaço e aborrecimento (FREUD, 1976).

Desse modo, ao analisar uma população em âmbito acadêmico, é possível verificar que a ansiedade é capaz de assumir diferentes formas e intensidades no indivíduo, podendo afetar o funcionamento cognitivo essencial para um adequado desempenho (PEREIRA et al., 2012). No entanto, a educação pode ser prejudicada por ela, já que transtornos de ansiedade podem também interferir na concentração e provocar dificuldades no processo de aprendizagem e memória (LANDEIRA-FERNANDEZ; CRUZ; BRANDÃO, 2006).

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Para melhor compreender a síndrome de burnout e a possibilidade de interação da ansiedade dentro do contexto de uma instituição acadêmica militar, o processo metodológico instituído pode ser entendido como uma análise quantitativa que se dará por meio de uma pesquisa de campo utilizando os inventários de *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) e de BECK-BAI, ambos adaptados para este estudo. Além de uma pesquisa bibliográfica baseada em estudos como Soares, Rodrigues e Pimenta (2021), Santos e Sodré (2020) e Viana et al (2014). A partir da concep o dos objetivos já apresentados, esta disserta o ainda pode ser apontada com um caráter exploratório, pois tem a finalidade de proporcionar uma intimidade com a problemática e levantar argumentos que tornem as hipóteses mais esclarecedoras para a sociedade.

3.2 ESTRUTURA DA POPULA O

A popula o selecionada para investiga o foi composta por 47 cadetes do 3  ano do curso de Engenharia, que correspondem a 34% dos cadetes de Engenharia da AMAN, regularmente matriculados no curso de Forma o de Oficiais da AMAN, em 2022. Esses participantes vivenciam o regime de internato somado às demais atividades curriculares previstas pela forma o acadêmica militar da institui o. A presença desses fatores nesses indivíduos auxilia no reconhecimento de pontos significativos para o objeto de estudo deste trabalho.

3.3 MÉTODOS

A princípio, foi utilizado o inventário de *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) adaptado para este trabalho a fim de avaliar os traços da síndrome de burnout nos cadetes. Além disso, também foi usado o inventário de BECK-BAI, novamente adaptado para a perspectiva deste trabalho para avaliar os níveis de ansiedade na amostra. Nesse sentido, 47 cadetes do 3  ano do curso de Engenharia da AMAN, receberam os questionários para preenchimento online por meio de um link de rápido acesso ao aplicativo Google Forms.

A primeira parte da pesquisa foi composta por uma análise sociodemográfica, na qual foram coletadas informações por intermédio de oito questões relacionadas aos seguintes itens: idade, naturalidade, familiar militar, educação primária em colégio militar, religião, estado civil, provedor financeiro e a existência de *hobbies* na rotina do indivíduo. Já na segunda parte, os cadetes responderam ao questionário adaptado e baseado no inventário de BECK-BAI, utilizado para investigação de ansiedade presente no indivíduo. O último formulário preenchido foi o inventário para identificação da síndrome de burnout nos cadetes, o *Maslach Burnout Inventory– Student Survey* (MBI-SS), também adaptado para a perspectiva militar.

3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

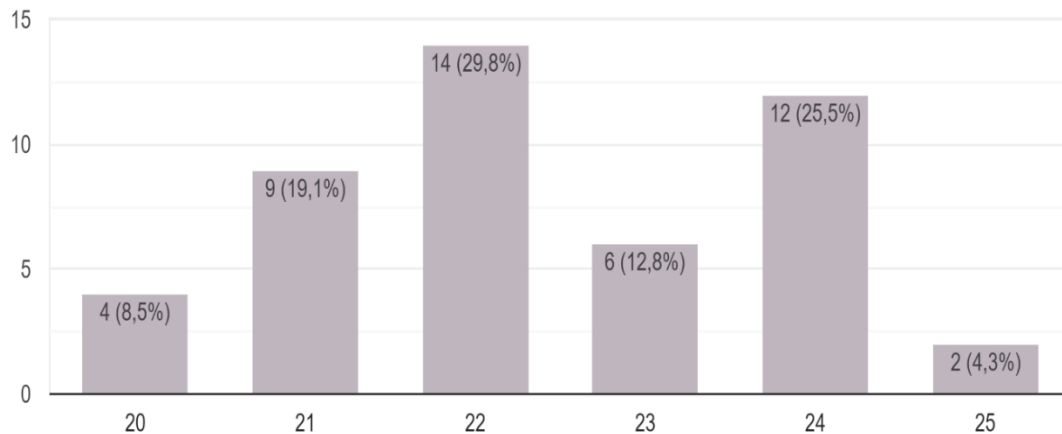
Os dados apurados através das perguntas dos questionários receberam um tratamento de estatística descritiva, bem como buscou-se avaliar a magnitude dos três traços da síndrome de burnout e os diferentes níveis de ansiedade de Beck. Além disso, os resultados gerados nesta análise puderam ser confrontados com outras bibliografias previamente publicadas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 ANÁLISE DE DADOS

Considerando, primeiramente, a faixa etária dos envolvidos, o gráfico 1 ilustra a divisão da amostra em suas respectivas idades. A partir dele, é possível notar que a maioria dos cadetes se encontram na faixa dos 22 anos de idade, ou seja, no total de respondentes, 14 apresentam essa idade e totalizam 29,8% da população em questão. Em seguida, os cadetes que relataram possuir 24 anos correspondem a 12 dos respondentes, equivalendo a 25,5% das respostas coletadas. Já os indivíduos com 21 anos somam ao todo 9 cadetes (19,1%), enquanto os jovens de 23 anos somam 6 cadetes (12,8%). Um menor número de respostas foi identificado nas idades de 20 e 25 anos que juntos somam 6 cadetes e representam, respectivamente, 8,5% e 4,3% dos dados obtidos.

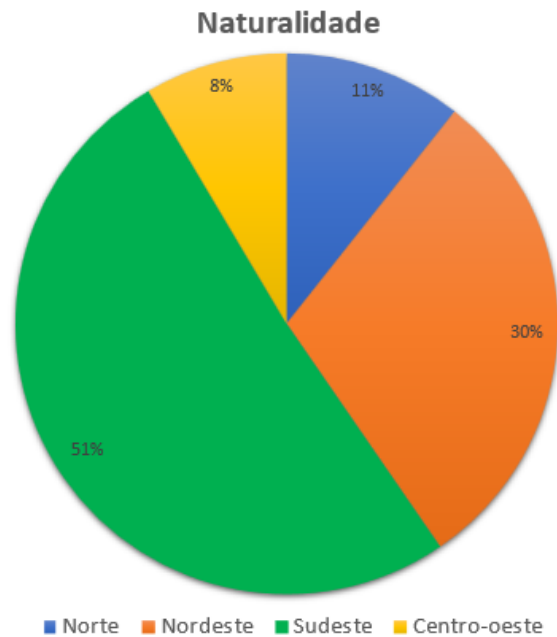
Gráfico 1 - Distribuição etária dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN



Fonte: Autor (2022)

No que tange à naturalidade dos respondentes, o gráfico 2 evidencia a distribuição dos indivíduos presentes na população em investigação nas diferentes Regiões do País. Percebe-se que grande parte dos cadetes são oriundos da Região Sudeste representando cerca de 51% do público em discussão. Em segundo lugar, tem-se a Região Nordeste que configura 30% das respostas obtidas. Já a Região Norte e a Região Centro-Oeste corresponderam respectivamente a 11% e 8% das informações coletadas. Cabe ainda ressaltar, que nenhum dos participantes envolvidos na pesquisa relataram ser oriundos de estados da Região Sul do País ou pertencerem a alguma outra nação.

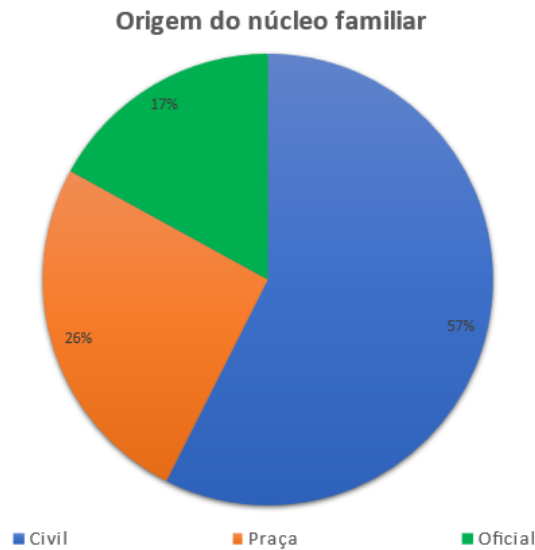
Gráfico 2 - Distribuição dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN nas diferentes regiões do Brasil



Fonte: Autor (2022).

Em relação aos cadetes e seu núcleo de origem familiar, que compreende pai, mãe, irmão e irmã, o gráfico 3 evidencia a porcentagem da amostra que possui algum familiar no ambiente militar ou civil. A partir disso, identifica-se que a grande maioria dos respondentes são oriundos de famílias civis, ou seja, não apresentam parentes próximos que exerçam algum cargo ou função nas Forças Armadas. Esse grupo corresponde a 57,4% dos cadetes respondentes enquanto 42,6% afirmam possuir parentes militares. Cabe ressaltar ainda, que os indivíduos oriundos de família militar foram subdivididos em dois grupos de acordo com o posto assumido pelo familiar: oficial ou praça. Nessa subdivisão, 25,5% dos cadetes assumiram suas relações de parentesco com praças, enquanto 17,1% afirmaram ter parentesco com oficiais.

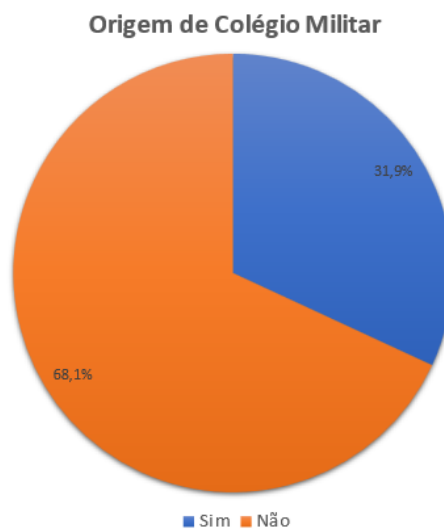
Gráfico 3 - Composição do núcleo familiar dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN relacionando com a presença ou não de militares no posto de oficiais ou praças



Fonte: Autor (2022)

Além disso, também foi investigada a origem escolar dos cadetes. O gráfico 4 expõe a porcentagem dos cadetes que frequentaram ou não colégio militar. Com base nisso, foi observado que 68,1% dos cadetes cursaram o ensino fundamental ou médio em instituições de ensino civis, ou seja, colégios que não possuem nenhum tipo de relação com o militarismo. Em contrapartida, 31,9% dos cadetes declararam que já estudaram em colégios militares.

Gráfico 4 - Formação escolar dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN

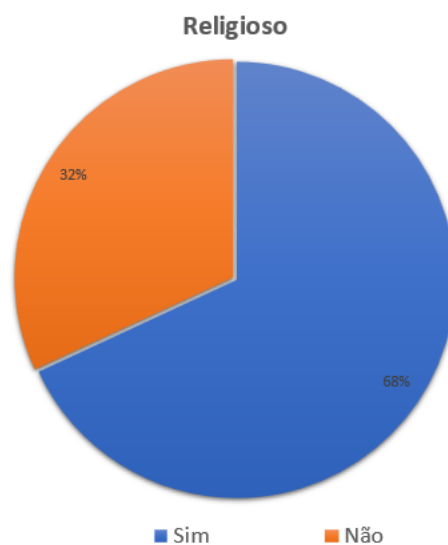


Fonte: Autor (2022).

Os cadetes também foram questionados a respeito de possuir algum tipo de religião e se contribuía com a renda familiar sendo provedores financeiros. O gráfico 5 revela que

31,9% dos cadetes não possuem religião ou não estão frequentando algum ato religioso enquanto 68,1% da amostra considera-se participante de alguma religião ou ato religioso. Já o gráfico 6 aponta para a existência de cadetes que são provedores financeiros de suas casas ou que, de alguma forma, contribuem para a renda do seu núcleo familiar. Correspondem a esse grupo um total de 17% dos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN, ao passo que 83% deles não contribuem financeiramente para o seu núcleo familiar.

Gráfico 5 - Distribuição dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN que participam de alguma religião



Fonte: Autor (2022).

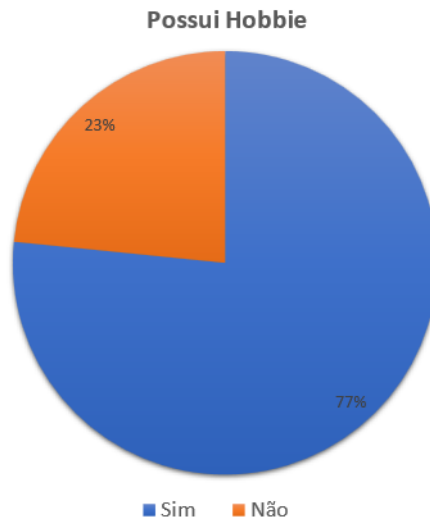
Gráfico 6 - Parcela dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN que contribuem financeiramente em suas residências



Fonte: Autor (2022).

Os cadetes também foram questionados sobre a existência de *hobbie* em suas rotinas. O gráfico 7 aponta que 76,6% dos respondentes alegam possuir uma ou mais atividades que são exercidas como forma de lazer e distração em seu cotidiano. Em oposição a isso, 23,4% dos cadetes declararam que não praticavam ou não possuíam nenhum *hobbie* em seu dia a dia.

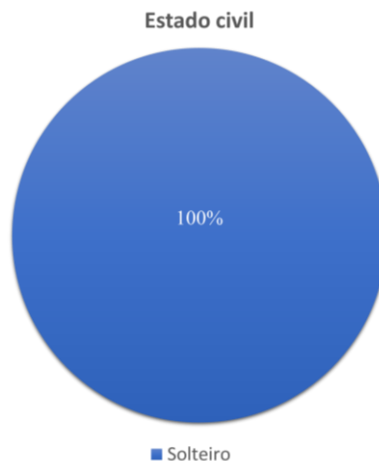
Gráfico 7 - Relação dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN que possuem atividades de lazer em suas rotinas



Fonte: Autor (2022).

Quanto ao estado civil da população em análise, o gráfico 8 mostra que 100% dos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN classificam o estado civil como solteiro. Tal fato pode ser explicado pela exigência do concurso em exigir que os candidatos não possuam dependentes, filhos e/ou companheiros.

Gráfico 8 - Estado civil dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN



Fonte: Autor (2022).

4.2 ANÁLISE DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS CADETES

Para análise da síndrome de burnout nos cadetes do 3ºano do curso de Engenharia da AMAN, foi atribuída uma medida, cujas respostas dadas por eles no inventário de identificação da síndrome de burnout em estudantes (MBI-SS), variam de 0 a 100. A pontuação aplicada para investigação dos níveis de SB nos cadetes em questão foi seguida conforme a tabela 1 abaixo (RODRIGUES, 2020).

Tabela 1 – Escala dos níveis de Burnout segundo Maslach burnout inventory

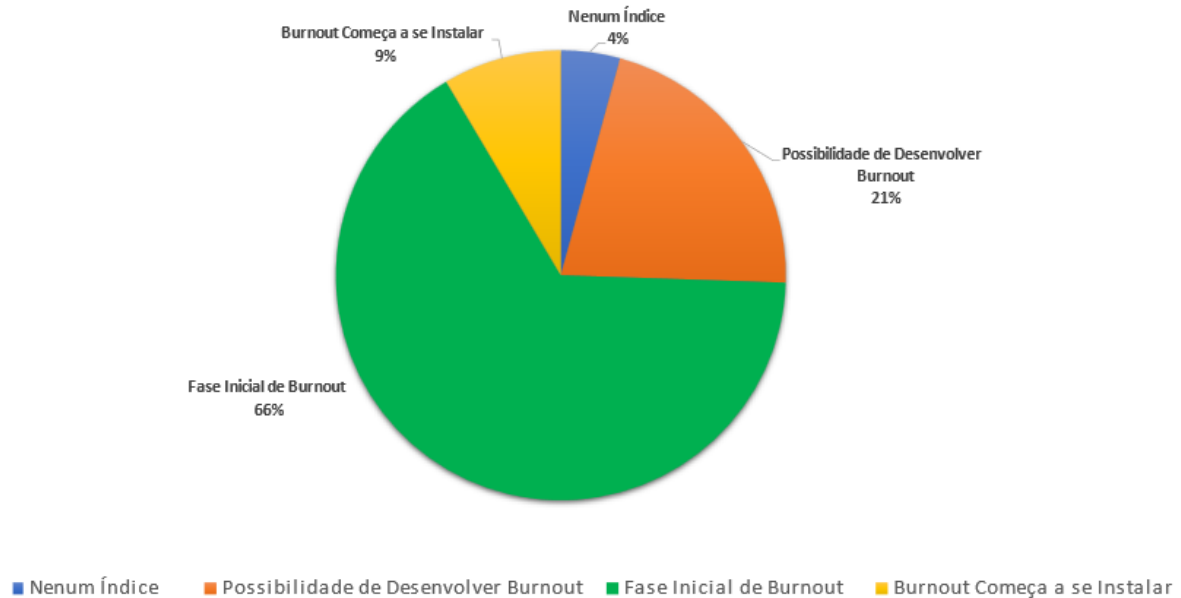
PONTOS	NÍVEL
0 – 20	Nenhum indício de SB
21 – 40	Há possibilidade de desenvolver SB
41 – 60	Fase inicial de SB
61 – 80	A SB instala-se
81 – 100	Fase considerável de SB

Fonte: Rodrigues (2020).

Ademais, vale ressaltar que a partir da constatação de uma medida entre 41 e 60 pontos, entende-se que é aconselhável a procura de ajuda profissional, pois se compreende que nessa faixa de medição o indivíduo encontra-se na fase inicial de SB. Desse modo, a ação de profissionais nesse nível pode viabilizar a elaboração de estratégias de enfrentamento aos agentes causadores e resultar na minimização dos efeitos dessa síndrome e ocasionar melhores condições de vida aos cadetes (BALOGUN; HELGEMOE; PELEGRINI; HOEBERLEIN, 1995). A partir dos dados apresentados, o gráfico 9 revela a distribuição dos cadetes respondentes nos diferentes níveis de SB. Verifica-se que 66% da amostra está na fase inicial da SB, enquanto uma outra parcela, também considerável, de 21% dos cadetes se encontra na possibilidade de desenvolver burnout. Todavia, 9% se encontram na última fase, em que burnout começa a se instalar, e 4% não apresentaram nenhum indício da SB. Tamanho registro indica que este fenômeno é estatisticamente significativo, o que justifica um estudo acerca dos fatores de influência da síndrome de burnout entre os cadetes.

Gráfico 9 - Distribuição dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN nos diferentes níveis da síndrome de burnout

Síndrome de Burnout no Terceiro Ano do Curso Engenharia da AMAN

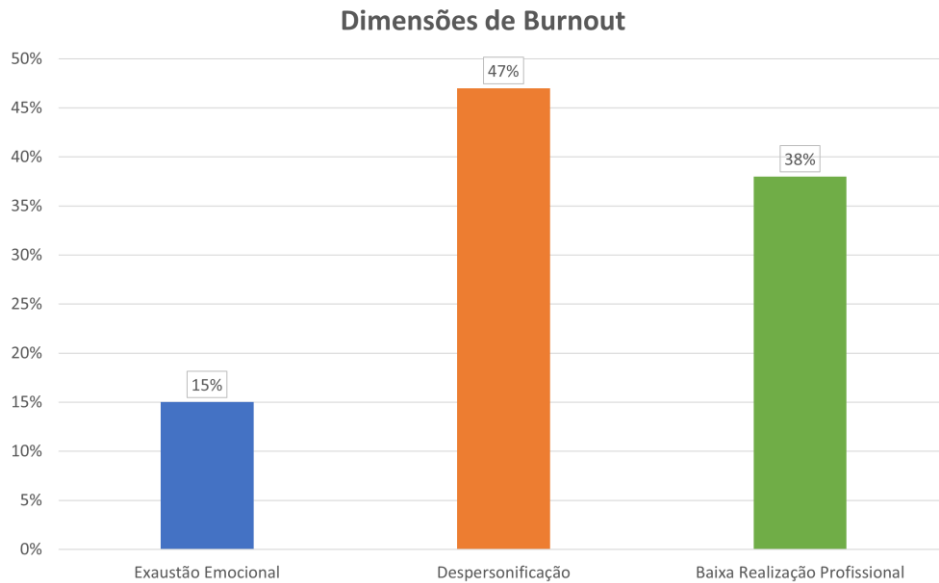


Fonte: Autor (2022).

De acordo com as informações adquiridas, foi constatado que 87% dos cadetes participantes do estudo se encontram na fase inicial ou na possibilidade de desenvolver síndrome de burnout. Isso pode estar relacionado ao dia a dia desses cadetes. Conforme evidenciado por Soares (SOARES; RODRIGUES; PIMENTA, 2021), em seu trabalho, o dia a dia com alto grau de estresse e pressões promove o surgimento de um excelente ambiente para o desenvolvimento de problemáticas ligadas ao estresse laboral como a síndrome de burnout. Nesse sentido, os altos níveis de pressão aos quais os cadetes são submetidos tanto pelas atividades desempenhadas dentro da instituição quanto pelo núcleo familiar, podem ser fatores capazes de justificar essa alta porcentagem de cadetes na fase inicial ou na possibilidade de desenvolver a doença (GUIMARÃES, 2015).

Além disso, outra análise que pode ser inferida, baseia-se nas dimensões de burnout que se dividem em 3 níveis, sendo eles: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Ao investigar as dimensões de SB nos cadetes, o gráfico 10 ilustra a forma como os respondentes se enquadram nos 3 níveis de dimensão de SB. A partir disso, constatou-se que 47% dos cadetes sofrem com a despersonalização, ao passo que 38% são atingidos pela baixa realização profissional e 15% pela exaustão emocional.

Gráfico 10 - Distribuição dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN nas três dimensões da síndrome de burnout



Fonte: Autor (2022).

De acordo com Vasconcelos et al. (2012), a análise da síndrome de burnout em grupos de estudantes da área da saúde, em diferentes faixas etárias, revela uma prevalência da síndrome em aproximadamente 65% do conjunto em investigação. Dentro dessa parcela atingida por burnout, estudos sugerem que a despersonalização e a exaustão emocional são as dimensões de SB que mais atingem os estudantes correspondendo, respectivamente, a 36% e 35% dos indivíduos que sofrem com SB enquanto a dimensão de baixa realização profissional assume cerca de 30% da amostra, conforme artigo publicado na Revista da Universidade Vale do Rio Verde (VIANA, et al., 2014). No entanto, também existem estudos que propõem que 54% dos estudantes com SB analisados são afetados pela exaustão emocional à medida que 46% são afligidos pela baixa realização profissional e 24% pela despersonalização (VASCONCELOS et al., 2012).

Embora haja discordância nos resultados das pesquisas previamente realizadas com os estudantes e os dados apresentados até o momento acerca da síndrome de burnout nos cadetes, considera-se que tais diferenças podem ser explicadas pelas peculiaridades intrínsecas nos públicos analisados

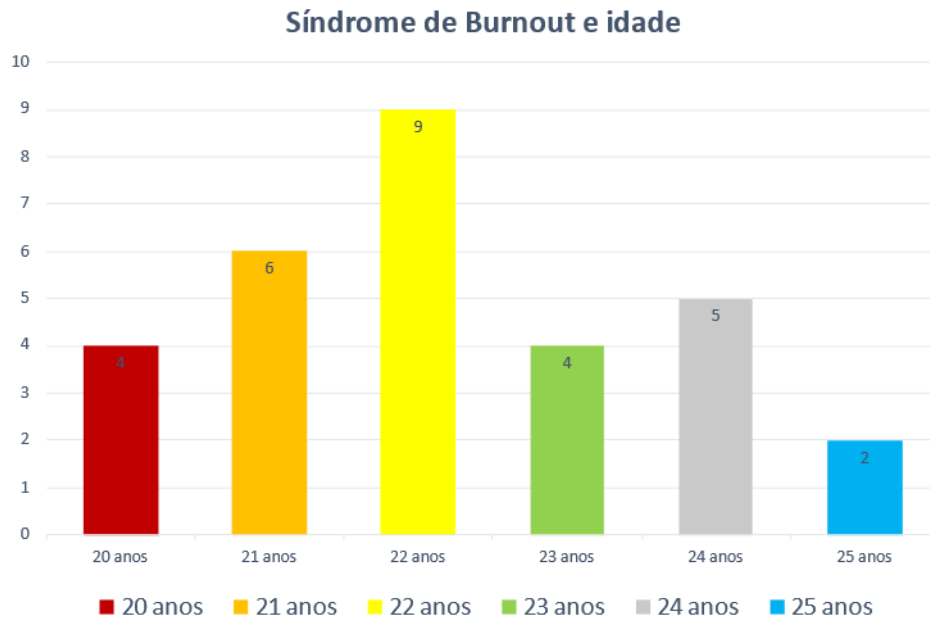
Segundo os dados coletados, observa-se que 47% dos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia são afetados pela dimensão de despersonalização. Essa dimensão relaciona-se, principalmente, pela diminuição da sensibilidade, causando o aumento da frieza nas suas ações e comprometendo sua empatia (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). Por sua vez, os cadetes são submetidos a atividades que promovem neles uma atenção mais aguçada e

uma melhor capacidade de contornar situações adversas, gerando a redução de sua sensibilidade e empatia para com os demais (SOARES, 2021). A partir disso, percebe-se que os cadetes são submetidos a inúmeros fatores ligados às condições da profissão militar e as de aluno universitário, viabilizando, assim, que eles sejam mais acometidos por essa dimensão de SB (SANTOS, 2020).

Além do mais, verifica-se que a baixa realização profissional é a segunda dimensão de SB que mais atinge os cadetes incluídos na população em investigação. Essa dimensão está relacionada com um descontentamento do homem para com o seu trabalho e o surgimento do sentimento de incompetência para desempenho de determinada função (DEMEROUTI, 2002). Conforme a literatura, há a possibilidade de a baixa realização profissional estar associada à baixa percepção do nível de qualidade de vida no domínio social. Nos cadetes, esta característica pode se basear nas singularidades presentes nas relações sociais de sua formação acadêmica militar as quais podem ser definidas pela alta competitividade, pelo esforço incessante, pelo perfeccionismo e pelas frustrações vivenciadas durante a formação acadêmica em que o cadete realiza diversas atividades que ocorrerão independentemente da sua própria vontade (VIANA et al., 2014).

Adicionalmente, ao analisar as idades dos indivíduos que se apresentaram dentro de algum nível de SB de acordo com o gráfico 11, nota-se que a faixa etária de 20 a 23 anos de idade corresponde a aproximadamente 76% dos cadetes acometidos por burnout, enquanto a faixa entre 24 e 25 anos compreende apenas 24% desses cadetes. Tal circunstância sugere uma possível interferência do estado maturacional transitório entre a adolescência e a idade adulta, visto que a fase adulta do homem, em que as mudanças ocorridas na adolescência se estabilizam e as responsabilidades aumentam, costuma se iniciar por volta dos 20 anos de idade. Assim, observa-se que os cadetes mais novos podem estar mais propícios a experimentarem o impacto de burnout em suas vidas do que aqueles que apresentam maior idade, pois entende-se que eles estão no princípio de suas vidas adultas e ao mesmo tempo experimentando, pela primeira vez, a independência financeira por meio de seu trabalho (VIANA et al., 2014).

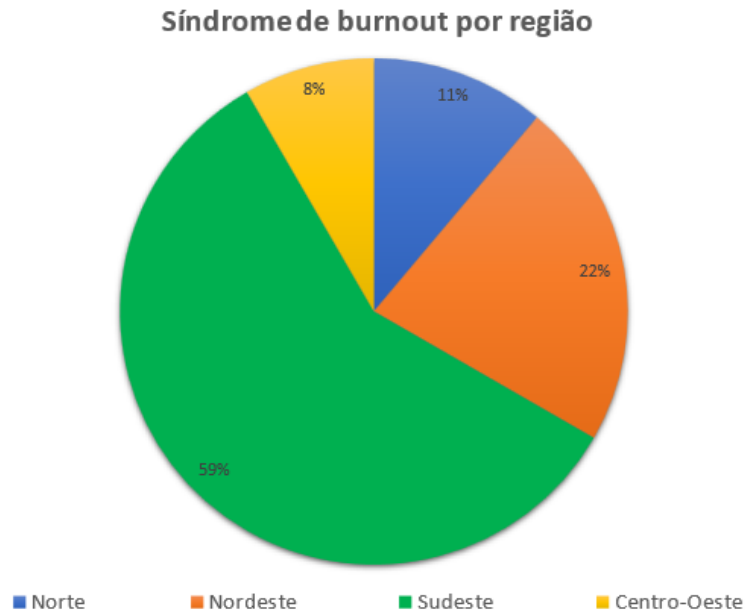
Gráfico 11 - Relação entre a síndrome de burnout e a faixa etária dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN



Fonte: Autor (2022).

Além disso, com base no gráfico 12 que evidencia a origem dos cadetes que sofrem com a síndrome de burnout, constata-se que os cadetes da Região Sudeste e Região Nordeste apresentaram um maior índice da SB, representando cerca de 81% dos cadetes que possuem SB, acompanhado de 11% da Região Norte e 8% da Região Centro-Oeste. Verifica-se que a maioria dos cadetes pertencem à Região Sudeste sendo a mesma em que se localiza a AMAN. Porém, essa Região compreende 4 estados do País e, apesar de estarem sob a mesma extensão, a distância entre a academia e os respectivos lares dos cadetes varia bastante, sendo capaz de inviabilizar a volta para casa aos finais de semana, do mesmo modo que ocorre com os cadetes de Regiões mais distantes. Logo, é provável que as dificuldades dos cadetes em trocar experiências e vivências com seus familiares seja similar para todos, independentemente de seu local de origem, ou seja, é possível que o grande distanciamento da família contribui para o desenvolvimento de SB nos cadetes de modo semelhante em todos eles. Desse modo, pode-se inferir que o alto número de cadetes com SB pertencerem a essa Região seria devido à sua proximidade com a Academia e por terem mais acesso a informações sobre o concurso de admissão do que as demais áreas do país.

Gráfico 12 - Relação entre a síndrome de burnout e a faixa etária dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN



Fonte: Autor (2022).

É importante ressaltar que a investigação a respeito da síndrome de burnout é dinâmica, logo suas causas e efeitos variam ao longo do tempo. Assim, observa-se que os cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN apresentam grandes chances de serem afetados pela SB, tendo em vista que estão constantemente sob diversos agentes causadores de SB devido às condições de trabalho e estudo.

4.3 ANÁLISE DA ANSIEDADE NOS CADETES

O padrão utilizado para realizar a investigação sobre ansiedade presente nos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN é baseado na escala de BAI (Beck & Steer, 1993). Nessa escala, é atribuída uma pontuação que pode variar de 0 a 63 pontos, de acordo com as respostas fornecidas pelos respondentes a fim de observar o nível de ansiedade dos indivíduos dentro de uma determinada população. Assim, o escore aplicado no presente estudo para essa análise foi seguido conforme mostra a tabela 2 abaixo.

Tabela 2 - Escala dos níveis de ansiedade segundo BECK-BAI

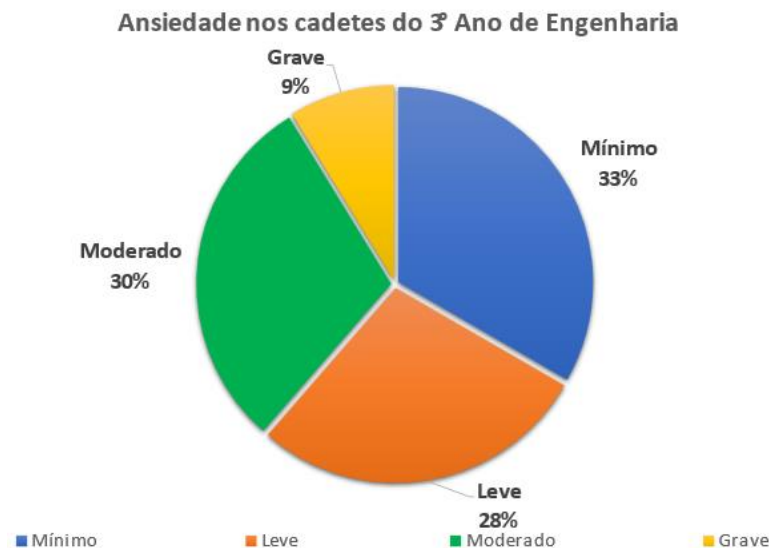
PONTOS	NÍVEL
0 – 10	Ansiedade mínima

11 – 19	Ansiedade leve
20 – 30	Ansiedade moderada
31 – 63	Ansiedade grave

Fonte: Manual for Beck

Realizando a avaliação dos dados obtidos, o gráfico 13 revela a distribuição dos cadetes respondentes nos diferentes níveis de ansiedade. A partir disso, verifica-se que 33% desses cadetes possuem um nível de ansiedade mínimo enquanto 28% e 30% dessa população apresentam, respectivamente, ansiedade leve e moderada. Todavia, apenas 9% do grupo em estudo pode ser enquadrado no nível de ansiedade grave.

Gráfico 13 - Distribuição dos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN nos diferentes níveis de ansiedade



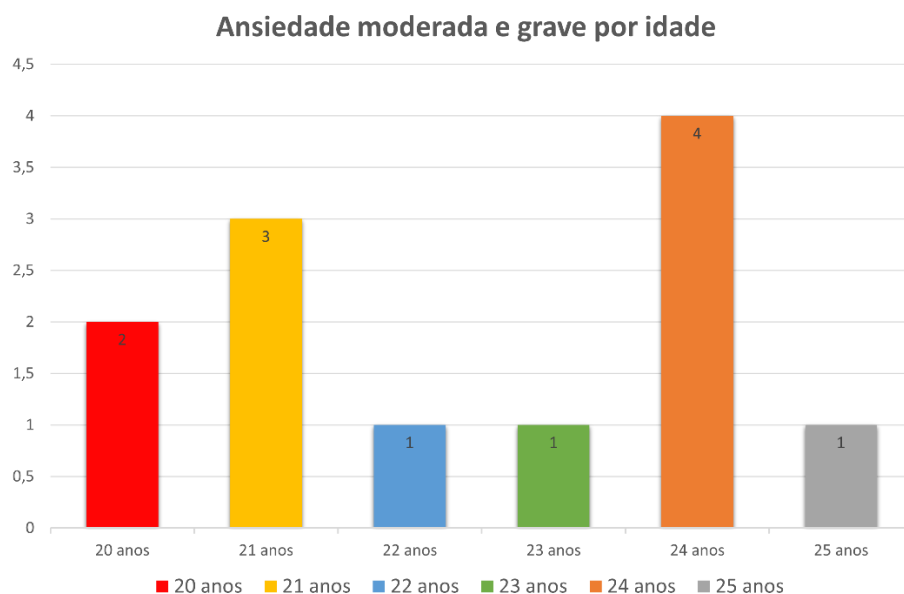
Fonte: Autor (2022).

Conforme Soares (2021), em seu estudo realizado com um grupo de servidores atuantes na segurança pública, como policial militar e bombeiro militar, revelou um predomínio da ansiedade mínima em aproximadamente 68% dos participantes dessa pesquisa. O estudo ainda sugere que 18% e 5% desses servidores possam ser classificados com níveis de ansiedade leve e moderada, respectivamente. Já os participantes que foram classificados com ansiedade grave corresponderam a cerca de 9%. Ainda de acordo com o autor, considera-se que a porcentagem de ansiedade nos servidores de segurança pública é baixa tendo em vista as particularidades intrínsecas à profissão. Desse modo, o autor ainda sugere que os servidores consigam controlar seu emocional e conter a ansiedade.

Nota-se que há divergências entre os resultados de análises realizadas previamente e os dados obtidos no presente estudo. Na pesquisa de Soares (2021), apenas 13% da amostra em investigação apresentou ansiedade moderada e grave, ao passo que no estudo atual, 39% do grupo analisado foram considerados com níveis moderado e grave de ansiedade. Tamanha diferença pode ser explicada pelas singularidades dos grupos em investigação. Os servidores de segurança pública se assemelham aos cadetes, pois ambos sofrem com as pressões inerentes ao trabalho nessa área. Porém, eles se diferenciam pelo fato de os cadetes estarem em formação militar, ou seja, ainda vivenciam as pressões inerentes ao regime de internato e as atribuições acadêmicas. Isso auxilia no entendimento de se ter encontrado uma maior porcentagem de pessoas classificadas com ansiedade moderada e grave no grupo dos cadetes, visto que eles são afetados pelo estresse em função das exigências acadêmicas, com provas e longas horas de estudo, quanto pelo estresse decorrente do trabalho (SILVA; PANOSSO; DONADON, 2018).

Além disso, o gráfico 14 evidencia a distribuição dos cadetes com níveis de ansiedade moderado e grave de acordo com suas idades. A partir disso, observa-se que a faixa etária de 20 a 21 anos corresponde a 42% dos cadetes afetados. A mesma porcentagem também pode ser atribuída à faixa etária de 24 a 25 anos de idade. Já a porcentagem de cadetes afetados por esses níveis de ansiedade com idades de 22 a 23 anos compreende cerca de 16% do grupo analisado.

Gráfico 14 - Relação entre as faixas etárias dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN afetados pelos níveis moderado e grave de ansiedade



Fonte: Autor (2022).

A porcentagem elevada na faixa etária de 20 a 21 anos pode indicar uma provável interferência do estado maturacional transitório entre a adolescência e a idade adulta (VIANA et al., 2014). Inclusive, alguns estudiosos consideram que os primeiros episódios de transtornos mentais apareçam nesse início da vida adulta. Para os cadetes, esse período coincide com o ingresso na formação acadêmica militar, o que exige deles recursos cognitivos e emocionais complexos para suportar as demandas desse novo ambiente (SILVA; HOLANDA, 2019). Ademais, a faixa etária de 24 a 25 anos assume a mesma porcentagem da faixa etária mais jovem. Esse evento pode ser justificado por ser um público mais velho, ou seja, não sofrem os efeitos psicológicos da transição para a fase adulta, pois essas alterações já foram consolidadas. No entanto, esses cadetes sofrem o impacto da ansiedade por serem submetidos a elevados níveis de pressão em função das exigências de maiores responsabilidades por serem mais velhos.

Conforme o gráfico 15 revela a naturalidade dos cadetes que sofrem com a ansiedade em nível moderado e grave, indica que 50% desses cadetes pertencem à Região Nordeste enquanto 25% são originários da Região Sudeste. Já a Região Norte apresenta 17% desse grupo e a Região Centro-Oeste compreende cerca de 8%. Para a Região Sul do País não houve respondentes.

Gráfico 15 - Relação entre as regiões natais dos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN afetados pelos níveis moderado e grave de ansiedade



Fonte: Autor (2022).

A partir disso, pode-se observar que a maior porcentagem de cadetes acometidos pela ansiedade em nível moderado e grave equivale a aproximadamente a 75% do grupo e são

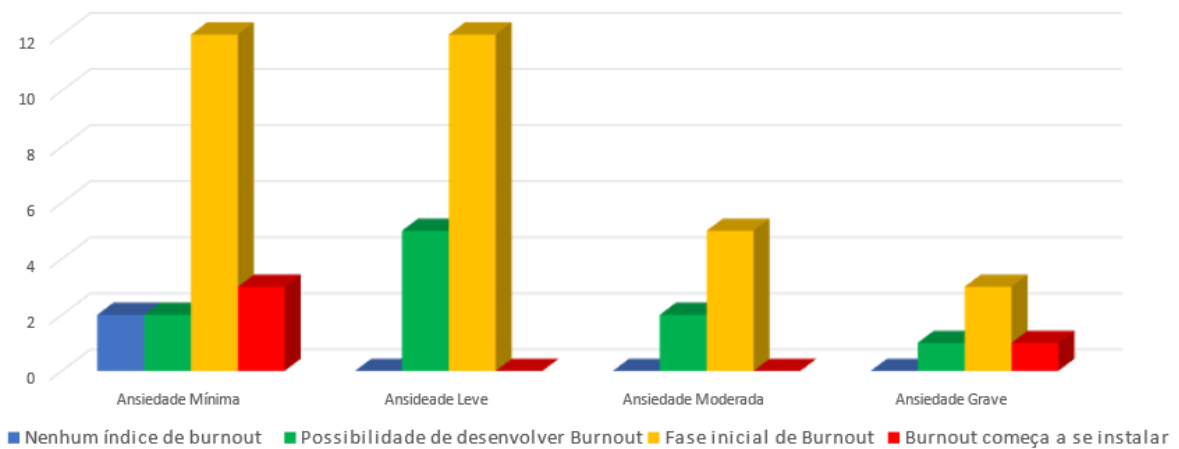
provenientes das Regiões Nordeste e Sudeste do país. Tal fenômeno pode ser justificado pelos altos níveis de pressão em função da grande competitividade presente na formação acadêmica militar, pois no ano seguinte esses cadetes escolherão as localidades em que irão servir e desempenhar suas atividades como Oficiais do Exército Brasileiro, sendo essa escolha baseada na classificação obtida pelo cadete durante o período na AMAN e na EsPCEx.. Por conta disso, é possível que esses cadetes sejam mais atingidos pela ansiedade por estarem sob alta pressão no desempenho de suas atividades acadêmicas para que atinjam uma boa classificação e possam ter a opção de voltar para sua cidade natal. Inclusive, alguns estudos sugerem que os estudantes de nível superior apresentem dificuldades psicológicas nos últimos anos de graduação pelo intenso aumento das horas dedicadas às atividades avaliativas de sua instituição de ensino em detrimento das atividades de lazer (SILVA; HOLANDA, 2019) (VIANA, et al., 2014).

Assim, fica evidente, portanto, a importância da compreensão da ansiedade em seus diferentes níveis presente nos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN. Essa relevância pode ser explicada pela sua alta exposição a inúmeros agentes causadores de doenças psicológicas. Desse modo, torna-se essencial buscar avaliar a vulnerabilidade dos cadetes ao transtorno de ansiedade, a fim de prevenir efeitos graves no indivíduo, que podem variar de dificuldades em falar em público a tentativa de suicídio (VIANA et al., 2014).

4.4 SÍNDROME DE BURNOUT E A ANSIEDADE

Ao confrontar as informações obtidas com os inventários para investigação da síndrome de burnout e da ansiedade nos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN, foi possível alinhar tais dados conforme indicado no gráfico 16, no qual verifica-se a interação dos diferentes níveis de ansiedade com as fases da síndrome de burnout.

Gráfico 16 - Relação entre os diferentes níveis da síndrome de burnout e da ansiedade nos cadetes do 3º ano do Curso de Engenharia da AMAN



Fonte: Autor (2022).

Com base nisso, observa-se que em relação aos quatro níveis de ansiedade, os cadetes também se apresentaram na fase inicial de burnout. Tal fenômeno torna-se ainda mais evidente quando se analisa o número de cadetes incluídos nos níveis de ansiedade mínima e leve em que uma grande parcela deles se enquadram nessa fase. Além disso, o maior número de cadetes com indícios da fase mais grave de burnout encontra-se em nível de ansiedade mínima, ao passo que a maioria daqueles que estão na possibilidade de desenvolver burnout estão inseridos no nível de ansiedade leve.

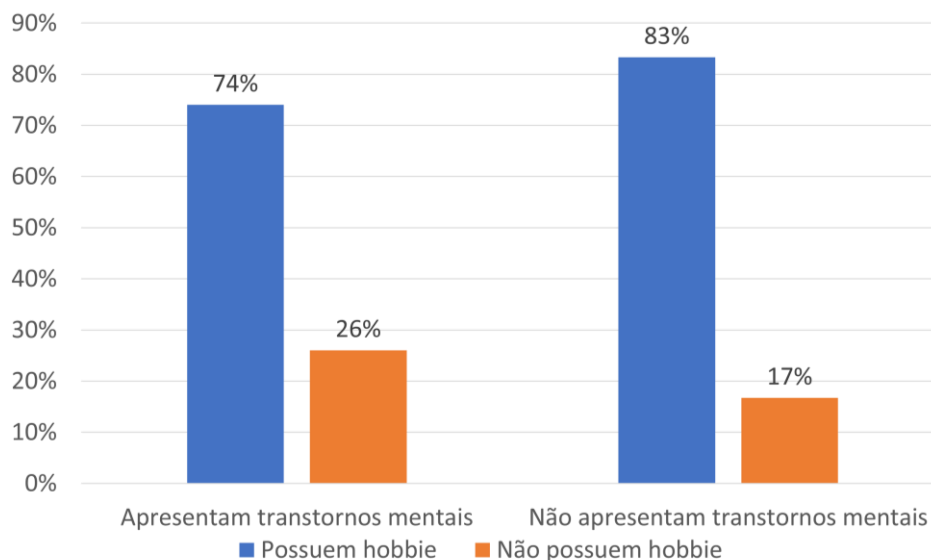
Segundo a literatura, existe uma ligação muito expressiva entre os níveis graves de ansiedade e a presença da síndrome de burnout nos indivíduos, ao ponto de indicar que ela poderia ser uma base desencadeadora para o surgimento de outras doenças psicológicas. Inclusive, sugere que burnout possa ser classificada como um estado prodrômico de episódios ansiosos e depressivos, ou seja, seria apontada como um período anterior ao quadro de ansiedade em que os sinais e sintomas são inespecíficos (FILHO, VITAL; OLIVEIRA, 2021). Além do mais, estudos também apontam para uma possibilidade maior de desenvolver a síndrome de burnout em indivíduos que apresentam sinais de ansiedade em níveis patológicos e que possuam baixo entendimento a respeito da qualidade de vida quanto ao seu aspecto físico (VIANA et al., 2014).

Desse modo, percebe-se que pode haver uma concordância com as informações previamente abordadas na literatura acerca do tema, visto que foi possível verificar uma relação entre a síndrome de burnout e a ansiedade na população em investigação. Tal evento pode ser justificado pelo fato desses distúrbios psíquicos serem desencadeados pelos mesmos

fatores estressores capazes de gerar um quadro de esgotamento físico e emocional no indivíduo.

Outro fator que possivelmente pode interferir na relação entre a síndrome de burnout e a ansiedade é a presença de atividades de distração e lazer, também conhecida como *hobbie*, no cotidiano dos cadetes. O gráfico 17 evidencia a divisão entre os cadetes que apresentam ou não indícios de alguma dessas doenças psicológicas e a existência de *hobbies* em suas rotinas.

Gráfico 17 - Relação entre a presença ou não de *hobbie* na rotina dos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN acometidos ou não pelos transtornos de burnout e/ou ansiedade



Fonte: Autor (2022).

A partir disso, nota-se que do número de cadetes que apresentam algum nível de burnout e/ou ansiedade, 74% afirmam possuir algum tipo de atividade de lazer enquanto 26% da amostra relatou não possuir *hobbies* em suas rotinas. Porém, considerando apenas o grupo de cadetes que não se enquadraram dentro dos parâmetros para burnout e/ou ansiedade, 83% desse grupo alegaram ter hobbies à medida que 17% não os possuem em suas rotinas.

De acordo com estudos anteriores, há a possibilidade dos níveis de burnout e dos níveis de ansiedade serem intensificados nos seres que não praticam nenhum tipo de atividade de lazer (VIANA et al., 2014). Ademais, alguns autores são capazes de afirmar que tais atividades possuem um efeito protetor aos sintomas das doenças psíquicas, pois a prática de *hobbie* no dia a dia proporciona um alívio das tensões geradoras de estresse, melhora as funções cognitivas e preserva o organismo de um desequilíbrio na saúde mental (SILVA; HOLANDA, 2019).

Com base nisso, percebe-se que a presença do *hobbie* na rotina do cadete provavelmente é capaz de gerar efeitos na relação entre burnout e a ansiedade, pois nota-se que, no grupo de cadetes que apresentam algum desses transtornos, a grande maioria deles afirmam praticar algum tipo de atividade de lazer. Isso sugere que tal estratégia seria capaz de amenizar os sintomas das doenças bem como prevenir que elas avancem para níveis mais intensos e acarrete consequências gravíssimas para o ser ou para outras pessoas. Além do mais, a elevada porcentagem de cadetes que não revelam ser afetados por burnout e/ou pela ansiedade e afirmam possuir *hobbie* em sua rotina pode evidenciar a importância dessas atividades como uma alternativa de prevenção e cuidado da saúde mental (VIANA et al., 2014).

5 CONCLUSÃO

O desenvolvimento desse trabalho envolvendo o corpo de cadetes do 3º ano do curso de Engenharia da AMAN buscou alcançar uma melhor compreensão a respeito da relação entre a síndrome de burnout e a ansiedade nesses indivíduos, dentro de um ambiente acadêmico militar.

A síndrome de burnout ocorre pela alta exposição a agentes estressores em que o indivíduo não possui recursos cognitivos suficientes para lidar com tamanha sobrecarga (VIANA et al., 2014). Já a ansiedade se apresenta como uma característica natural ao homem que pode passar a ser considerada patológica quando se torna desproporcional ao episódio que a desencadeou (SILVA; HOLANDA, 2019). Contudo, ambas as doenças psíquicas podem ser despertadas nos indivíduos ao estarem sob constante contato com uma expressiva carga de diferentes fatores de estresse a que pode acarretar esgotamento físico e mental. Para os cadetes, verifica-se que esses fatores podem estar ligados ao ingresso no meio acadêmico militar, às cobranças pessoais, ao distanciamento da família, às particularidades do curso de formação dentre outros mais.

Ao analisar a síndrome de burnout nos cadetes do 3º ano do curso de Engenharia, verifica-se que 66% se encontram na fase inicial de SB enquanto 21% dessa população está na possibilidade de desenvolvê-la. Aliás, ainda é possível observar que 47% desses cadetes sofrem com a dimensão de despersonalização. Isso pode ser justificado pelas características próprias do curso de formação que favorecem o aumento da frieza nas ações dos indivíduos para que sejam capazes de contornar situações adversas com a prevalência da justiça e não de suas emoções.

Já para a ansiedade, nota-se que 61% dos cadetes participantes desta pesquisa se encaixam nos níveis de ansiedade mínimo e leve. No entanto, não é possível considerar que a porcentagem de ansiedade no grupo possa ser considerada baixa, pois 39% desses cadetes podem ser enquadrados em nível moderado e grave de ansiedade, o que pode ser entendido como um alerta para possibilidade de os cadetes, em níveis menos severos, caminharem para a progressão do seu quadro psicológico atingindo níveis graves de ansiedade.

Além disso, foi possível verificar que os cadetes mais jovens apresentaram estar mais propensos a desenvolver tanto a síndrome de burnout quanto a ansiedade, visto que 76% da população em análise para burnout possuem idades entre 20 e 23, ao passo que para a ansiedade essa faixa representa 58%. Esse fenômeno pode estar ligado à transição da fase

adolescente para a fase adulta que coincide com o início da formação acadêmica militar e exige dos cadetes muitos recursos cognitivos e emocionais para enfrentar as necessidades desse novo meio (SILVA; HOLANDA, 2019). Inclusive, percebe-se que o distanciamento do núcleo familiar é capaz de gerar efeitos no desenvolvimento das doenças psicológicas.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS. **Forja de líderes**. Disponível em: <<http://www.aman.eb.mil.br/historico>>. Acesso em: 27 dez. 20213.

BECK, A.T.; STEER, R. A. **Beck Hopelessness Scale. Manual**. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1993.

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. O Estado da Arte do Burnout no Brasil. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, [s.l], 2003.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. MBI - Maslach Burnout Inventory e suas adaptações para o Brasil. In: **Reunião Anual de Psicologia**, v. 32, 2001, Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2003, p. 84-85.

CAMPOS, J.A.D.B.; CARLOTTO, M.S.; MARÔCO, J. COPENHAGEM **Burnout Inventory - Student version**: adaptation and transcultural validation for Portugal and Brazil, 2013.

CARLOTTO, M. S.; GOBBI, M. D. Síndrome de burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? **Aletheia**, [s.l], v. 10, p. 103-104, 1999.

CARLOTTO, M.S.; CÂMARA, S.G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Revista PSICO**, Porto Alegre, v. 39, n.2, p. 152-158, 2008.

CUSHWAY, D. Stress in clinical psychology trainees. **British Journal of Clinical Psychology**, [s.l], v. 37, p. 337-341, 1992.

CRUZ, J. **Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo**. In J.F. CRUZ (Ed). Manual de Bibliografia psicologia do desporto, p.147-172, 1996.

DEMEROUTI, E et al. From mental strain to burnout. **European Journal of Work and Organizational Psychology**, [s.l], v. 11, n. 4, p. 423-441, 2002.

EUBANK, MARTIN.; COLLINS, DAVID J.; SMITH, N.C. The influence of anxiety direction on processing bias. **Journal of sport and exercise psychology**, [s.l], v. 22, n. 4, p. 292-306. ISSN 1543-2904, 2000.

EUBANK, M. COLLINS, D. Coping with pre- and in-event fluctuations in competitive state anxiety: a longitudinal approach. **Journal of sports sciences**, [s.l], v. 18, n. 2, p. 121-131, 2000.

FILHO, J. M., VITAL, A. F.; OLIVEIRA, A. D. Síndrome de burnout e ansiedade em trabalhadores em saúde mental: enfrentando uma realidade silenciosa. **Revista Ciência Plural**, [s.l], p. 6-11, 2021.

FREUD, S. **Conferências introdutórias sobre psicanálise**. In: FREUD, Dição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, v. 15-16. Rio de Janeiro, 1976.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. **Journal of Social Issues**, [s.l], v. 30, p. 159-165, 1974.

FREUDENBERGER, H. J.; RICHELSON, G. **L'Épuisement professionnel: la brûlure interne**. Tradução Marc Pelletier. Ottawa, ON: Gaëtan Morin, 1987

GALVÃO, A. E. O. Ansiedade. **Revista Cadernos de Estudos e Pesquisas do Sertão**, Quixadá, v.1, n.1, 2013.

GIL-MONTE, P. R. Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout), em profesionales de enfermería. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 3-10, 2002.

HOURANI, L. L.; WILLIAMS, T. V.; KRESS, A. M. Stress, Mental Health, and Job Performance among Active Duty Military Personnel: Findings from the 2002 Department of Defense Health-Related Behaviors Survey. **Military Medicine**, [s.l], v. 171, n. 9, p. 849-856, 2006.

HUMES CASTRO, E. **Você sabia que existe um lado positivo na ansiedade?** Cuidados pela vida, São Paulo, 2019. Disponível em:<<https://cuidadospelavida.com.br/saude-etratamento/ansiedade/ansiedade-lado-positivo>> Acesso em :12 jul. 2021.

LANDEIRA-FERNANDEZ, J.; CRUZ, A. P. M.; BRANDAO, M. L. Padrões de respostas defensivas de congelamento associados a diferentes transtornos de ansiedade. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 175-192, 2006.

MARTINS, A. I. **Factores de stress, estratégias de coping e rendimento académico nos cadetes-alunos do 1º ano da Academia Militar**. Tese (Mestrado em Psicologia). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Lisboa, 2005.

MARGIS, R. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [s.l], 2003.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, [s.l], v. 52, p. 397- 422, 2001.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **Maslach burnout inventory manual**. 3. ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist's Press, 1996.

MORAIS, K.; PEREIRA, G.; ZILLE PEREIRA, L. Estresse ocupacional: estudo com profissionais técnico-administrativos de um hospital universitário mineiro. **EnANPAD**, [s.l], 2017

NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F. **Humanização das relações assistenciais: A formação do profissional de saúde**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

PAGNO, M. **Ministério da Saúde divulga resultados preliminares de pesquisa sobre saúde mental na pandemia**. 29 set. 2020. Disponível em:<<https://antigo.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47527-ministerio-da-saude-divulga>>

resultados-preliminares-de-pesquisa-sobre-saude-mental-na-pandemia> Acesso em: 12 jul. 2021.

PEREIRA, A.; BARROS, L.; MENDONÇA, D. Cognitive Errors and Anxiety in School Aged Children. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s.l], v. 25, 2012.

PERLMAN, B.; HARTMAN A. E. Burnout: Summary and future research. **Human Relations**, [s.l], v. 35, n. 4, p. 283-305, 1982.

RODRIGUES, J. **Síndrome de burnout em professores brasileiros. Poésis Pedagógica**, [s.l], v. 12, 2020.

SANTOS, V. R. **Síndrome de burnout: avaliação em cadetes do Primeiro Ano Curso de Formação de Oficiais Bombeiro Militar do Maranhão. 3º Encontro do observatorio do mercado de trabalho do Maranhão**, 2020.

SILVA, A.B.B. **Mentes Ansiosas – O medo e a ansiedade nossos de cada dia**. 2 ed. Cidade: Principium, 2017.

SILVA, D. R.; PANOSSO, I. R.; DONADON, M. F. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura. **Psicologia - Saberes & Práticas**, [s.l], p. 2-5, 2018.

SILVA, T. A.; HOLANDA, I. F. A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia. **Faculdade Leão Sampaio curso de graduação em psicologia**, [s.l], p. 4-13, 2019.

SOARES, W.; RODRIGUES, B.; PIMENTA, C. Síndrome de Burnout, depressão, ansiedade e ideação suicida em servidores de segurança pública. **UNINGÁ Review Journal**, [s.l], v. 6, 2021.

TAYLOR, S. **The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease Newcastle upon Tyne**: Cambridge Scholars Publishing, 2019.

TECEDEIRO, M. **Factores psicológicos na síndrome de burnout: o narcisismo como variável preditora da síndrome**. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e Psicopatologia, não publicada. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada, 2005.

VARELLA, D. **Síndrome de burnout**. 2011. Disponível em: <<http://drauziovarella.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout/>>. Acesso em: 20 dez. 2021.

VASCONCELOS, R.P. et al. A ocorrência da Síndrome de Burnout nos acadêmicos do último ano do curso de Fisioterapia. **Revista Fisioterapia e Saúde Funcional**, Fortaleza, v. 1, n. 1, p. 42-46, 2012

VIANA, G. M. et al Relação entre síndrome de burnout, ansiedade e qualidade de vida entre estudantes de ciências da saúde. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, [s.l], v. 12, p. 2-8, 2014.

VIEIRA, I. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Rev. bras. Saúde ocup.**, São Paulo, v. 35, 2018.

ZAMIGNANI, D. R.; BANACO, R. A. Um Panorama Analítico Comportamental sobre os Transtornos de Ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [s.l], VII, p. 77-92, 2005.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.

ANEXO I**ESCALA DE ANSIEDADE BECK**

Data: ____/____/____

Checado por: _____

Abaixo temos uma lista de sintomas comuns à ansiedade. Favor preencher cada item da lista cuidadosamente. Indique agora os sintomas que você apresentou durante A ÚLTIMA SEMANA INCLUINDO HOJE. Marque com um X os espaços correspondentes a cada sintoma.

	0	1	2	4
	Ausente	Suave, não me incomoda muito	Moderado, é desagradável mas consigo suportar	Severo, quase não consigo suportar
1. Dormência ou formigamento				
2. Sensações de calor				
3. Tremor nas pernas				
4. Incapaz de relaxar				
5. Medo de acontecimentos ruins				
6. Confuso ou delirante				
7. Coração batendo forte e rápido				
8. Inseguro (a)				
9. Apavorado (a)				
10. Nervoso (a)				
11. Sensação de sufocamento				
12. Tremor nas mãos				
13. Trêmulo (a)				
14. Medo de perder o controle				
15. Dificuldade de respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado (a)				
18. Indigestão ou desconforto abdominal				
19. Desmaios				
20. Rubor facial				
21. Sudorese (não devido ao calor)				

Fonte: BECK; EPSTEIN (1988)

ANEXO II

ESCALA DE BURNOUT DE MASLSCH PARA ESTUDANTES

Nome: _____ Data: ____ / ____ / ____.

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 marque na tabela seguinte:

	0	1	2	4	5
	NUNCA	ANUAL MENTE	MENSAL MENTE	SEMANAL MENTE	DIARIA MENTE
1. Sinto-me consumido pelos meus estudos.					
2. Sinto-me emocionalmente esgotado pelos meus estudos.					
3. Sinto-me esgotado no fim de um dia em que tenho aula					
4. Sinto-me cansado quando me levanto para enfrentar outro dia de aula					
5. Estudar e Frequentar as aulas são, para mim, um grande esforço.					
6. Posso resolver os problemas que surgem nos meus estudos					
7. Durante as aulas, sinto-me confiante: realizo as tarefas de forma eficaz					
8. Considero-me um bom Cadete					
9. Sinto-me estimulado quando concluo com êxito a minha meta de estudo.					
10. Tenho aprendido muitas coisas interessantes no decorrer dos meus estudos.					
11. Acredito que eu seja eficaz na contribuição das aulas que frequento.					
12. Tenho me tornado menos interessado nos meus estudos.					
13. Tenho me tornado menos interessado nos estudos desde que entrei na AMAN					
14. Tenho estado mais descrente do meu potencial e da utilidade dos meus estudos.					
15. Eu questiono o sentido e a importância de meus estudos.					

Fonte: Adaptação do autor a partir da adaptação de Maroco; Tecedeiro a partir da versão de Schaufeli et al., 2002.