



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO**

**Qual o impacto da pandemia na manifestação  
da Síndrome de *Burnout* na vida dos  
estudantes universitários?**

**MARCELO SIQUEIRA BORGES DE CARVALHO**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS - CCS**

**DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO**

**Graduação em Administração de Empresas**

Rio de Janeiro, junho de 2023.



**Marcelo Siqueira Borges de Carvalho**

# **Qual o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários?**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao programa de graduação em Administração da PUC-Rio como requisito parcial para a obtenção do título de graduação em Administração.

Orientador: Edmundo Eutrópio Coelho de Souza

Rio de Janeiro, junho de 2023

## Resumo

Carvalho, Marcelo Siqueira Borges.” Qual o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários?”. Rio de Janeiro, 2023, 38 páginas p. Trabalho de Conclusão de Curso – Departamento de Administração. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

O trabalho teve a função de investigar o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários. A Síndrome de *Burnout* é um distúrbio psicológico caracterizado pelo esgotamento emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. A pandemia pode ter intensificado os fatores de risco para *Burnout*, como a sobrecarga de trabalho, a falta de controle sobre o ambiente universitário e a falta de suporte social. A pesquisa teve o objetivo final de analisar a relação entre a pandemia e a síndrome de *burnout* em estudantes universitários, a fim de realizar um acompanhamento dos estudantes que possuem um impacto negativo na vida acadêmica e pessoal devido a síndrome de *burnout*.

Palavras-chave:

Pandemia

*Burnout*

Estudantes universitários

Esgotamento

## Abstract

Carvalho, Marcelo. "What is the impact of the pandemic on the manifestation of *Burnout* Syndrome in the lives of university students?" Rio de Janeiro, 2023. 38 páginas p. Trabalho de Conclusão de Curso – Departamento de Administração. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

This research had the function of investigating the impact of the pandemic on the manifestation of *Burnout* Syndrome in the lives of university students. *Burnout* Syndrome is a psychological disorder characterized by emotional exhaustion, depersonalization and decreased personal fulfillment. The pandemic may have intensified risk factors for *Burnout*, such as work overload, lack of control over the university environment and lack of social support. The research had the final objective of analyzing the relationship between the pandemic and the *burnout* syndrome in university students, in order to monitor students who have a negative impact on their academic and personal life due to the *burnout* syndrome

Keywords:

Pandemic

*Burnout*

University students

Exhaustion

## Sumário

1. O tema e o problema de estudo .....	6
1.1. Introdução ao tema .....	6
1.2. Objetivo do estudo .....	7
1.3. Objetivos intermediários do estudo .....	8
1.4. Delimitação e foco do estudo .....	8
1.5. Relevância do estudo .....	9
 2. Revisão de literatura .....	11
2.1 A pandemia do Covid – 19 .....	11
2.2. Comportamento Organizacional .....	12
2.3. Síndrome de <i>Burnout</i> .....	14
 3. Métodos e procedimentos de coleta e de análise de dados do estudo	16
3.1. Tipo de pesquisa .....	16
3.2. Procedimentos e instrumentos de coleta de dados utilizados .....	17
3.3. Formas de tratamento dos dados coletados para o estudo .....	23
3.4. Limitações do método .....	24
 4. Apresentação e análise dos resultados .....	26
 5. Conclusões .....	35
 6. Referências Bibliográficas .....	37
 Apêndice - Transcrição das respostas do questionário feito aos estudantes universitários .....	39

# 1. O tema e o problema de estudo

## 1.1.Introdução ao tema

De acordo com Wang et al. (2021), a pandemia da COVID-19 afetou significativamente a saúde mental de estudantes universitários em todo o mundo, aumentando os níveis de estresse e ansiedade e afetando a qualidade de vida e o desempenho acadêmico desses indivíduos. O ensino remoto, a falta de interação social e a incerteza sobre o futuro profissional foram os principais fatores de estresse para os estudantes universitários durante a pandemia.

Nesse contexto, a síndrome de *burnout*, um conjunto de sintomas físicos e mentais relacionados ao estresse crônico no trabalho ou em outras atividades, pode se manifestar de forma intensificada na vida dos estudantes universitários. Segundo Maslach e Leiter (2008), a síndrome de *burnout* é caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Com a sobrecarga de atividades e a pressão por resultados, os estudantes podem experimentar uma sensação de desgaste emocional, desinteresse pelas atividades acadêmicas e redução da autoestima.

A necessidade deste estudo é respaldada por autores como Bianchi, Schonfeld e Laurent (2015), que enfatizam a importância de compreender como fatores contextuais, como a pandemia da COVID-19, podem afetar o desenvolvimento da síndrome de *burnout*. Além disso, a pandemia trouxe mudanças significativas na vida dos estudantes universitários, resultando em desafios emocionais e psicológicos. Compreender o impacto da pandemia na manifestação da síndrome de *burnout* é essencial para identificar e compreender os problemas de saúde mental enfrentados pelos estudantes.

Os próprios estudantes universitários foram diretamente afetados pela pandemia e é relevante entender como foram os sinais precoces da síndrome de

*burnout*, quais foram as estratégias de enfrentamento e como buscaram apoio adequado para preservar sua saúde mental e bem-estar durante tempos desafiadores.

Diante dessa relevância multidimensional do estudo, esta pesquisa teve como objetivo final identificar o impacto da pandemia na manifestação da síndrome de *burnout* na vida dos estudantes universitários. Para alcançar esse objetivo, foram estabelecidos objetivos intermediários que incluem a revisão da literatura existente sobre a síndrome de *burnout*, a investigação da correlação entre a síndrome de *burnout* e a pandemia da COVID-19, a coleta de percepções dos estudantes universitários sobre a influência da pandemia nas crises de *burnout*, e a comparação dos resultados obtidos com a literatura existente, com a finalidade de discutir as implicações da pandemia no diagnóstico da síndrome de *burnout* em estudantes universitários.

Por fim, a presente pesquisa contribuiu para a compreensão do impacto da pandemia na manifestação da síndrome de *burnout* em estudantes universitários, fornecendo insights valiosos para os envolvidos no ambiente acadêmico e na área da saúde mental.

Neste âmbito, a pergunta problema do presente estudo é: “Qual foi o impacto da pandemia na manifestação da síndrome de *burnout* na vida dos estudantes universitários?”

## **1.2.Objetivo do estudo**

O objetivo final deste estudo foi identificar o impacto da pandemia na manifestação da síndrome de *burnout* na vida dos estudantes universitários.

### 1.3. Objetivos intermediários do estudo

A pesquisa teve os seguintes objetivos intermediários:

1. Levantar a literatura existente sobre a síndrome de *burnout*, de forma a caracterizá-la.
2. Identificar na literatura existente a correlação entre a síndrome de *burnout* e a pandemia do COVID-19, principalmente em estudantes universitários.
3. Levantar a percepção dos estudantes universitários quanto a influência da pandemia do COVID-19 nas crises de *burnout*.
4. Comparar os resultados obtidos com a literatura existente e discutir as implicações da pandemia no diagnóstico do *Burnout* nos estudantes universitários.

### 1.4. Delimitação e foco do estudo

Estudantes universitários, de 20 até 30 anos, brasileiros, do Rio de Janeiro, no ano de 2023.

Este estudo teve como objetivo investigar e compreender o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários. É importante ressaltar que o escopo deste estudo inicial foi fornecer uma análise descritiva e exploratória dos efeitos da pandemia sobre a saúde mental dos estudantes universitários, com ênfase na Síndrome de *Burnout*. No entanto, não se pretende propor soluções ou intervenções específicas neste momento.



## 1.5. Relevância do Estudo

Autores como Bianchi, Schonfeld e Laurent (2015) têm destacado a importância de compreender como fatores contextuais, como a pandemia da COVID-19, podem afetar o desenvolvimento do *Burnout*.

A pandemia trouxe mudanças significativas na vida dos estudantes universitários, resultando em desafios emocionais e psicológicos. Compreender o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* é essencial para identificar e compreender os problemas de saúde mental enfrentados pelos estudantes.

A transição para o ensino à distância, isolamento social, incerteza em relação ao futuro e pressões acadêmicas são fatores que podem intensificar os sintomas de *Burnout* entre os estudantes universitários. Autores como Alarcon e Eschleman (2005) ressaltam a importância de investigar esses fatores para melhor compreender os efeitos na saúde mental dos estudantes.

O estudo é relevante para os próprios estudantes universitários, pois eles foram diretamente afetados pela pandemia da COVID-19 e tiveram de enfrentar mudanças significativas em sua vida acadêmica e pessoal. Compreender o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* pode ajudar os estudantes a reconhecerem os sinais precoces, adotarem estratégias de enfrentamento e buscar apoio adequado, preservando assim sua saúde mental e bem-estar durante tempos desafiadores.

Além disso, é relevante para os profissionais que trabalham com saúde mental, como psicólogos e psiquiatras. Eles podem utilizar as informações obtidas para adaptar suas abordagens terapêuticas, fornecer suporte adequado e desenvolver intervenções específicas.

Ademais, os educadores desempenham um papel fundamental no apoio aos estudantes universitários e no ambiente acadêmico como um todo. Compreender o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* permite que eles identifiquem estudantes em risco, forneçam suporte emocional adequado, adotem estratégias de ensino mais flexíveis e implementem medidas preventivas para promover a saúde mental dos alunos. Esses conhecimentos também podem ajudar os educadores a ajustar suas demandas acadêmicas durante períodos desafiadores.

Vale ressaltar também que os gestores universitários são responsáveis por criar um ambiente de aprendizado saudável e eficaz. Compreender o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* pode ajudá-los a identificar áreas de melhoria na infraestrutura e nos serviços de apoio aos estudantes. Eles podem implementar políticas e recursos adequados, como programas de bem-estar estudantil, suporte psicológico e estratégias de gerenciamento do estresse, para melhorar o ambiente acadêmico e garantir a saúde mental dos estudantes.

## **2. Revisão de literatura**

### **2.1. A pandemia do COVID -19**

O COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2, que foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China, e se espalhou rapidamente pelo mundo, tornando-se uma pandemia global. Diversos autores têm se dedicado a estudar a definição e as características do COVID-19, bem como seus impactos na saúde pública e na sociedade em geral.

Xiong, Liu e Yang (2020) descrevem o COVID-19 como uma doença respiratória aguda causada pelo SARS-CoV-2, que pode levar a complicações graves e até mesmo à morte em casos mais graves. Os sintomas mais comuns incluem febre, tosse seca, fadiga, dor de cabeça, perda de olfato e paladar, além de dores musculares e dificuldade respiratória em casos mais graves. Os autores destacam a importância da prevenção e do controle da doença, por meio de medidas como o uso de máscaras, a higienização das mãos e o distanciamento social.

De acordo com Wang et al. (2021) apontam que o COVID-19 tem uma alta taxa de transmissibilidade, o que tem contribuído para sua rápida disseminação em nível global. Os autores destacam que a doença pode ser transmitida mesmo por pessoas assintomáticas, o que torna ainda mais importante a adoção de medidas de prevenção e controle. Além disso, os autores enfatizam que o COVID-19 pode afetar indivíduos de todas as idades e com diferentes condições de saúde, embora os idosos e aqueles com comorbidades tenham um risco maior de desenvolver complicações graves.

Segundo o historiador William McNeill, a pandemia de gripe espanhola de 1918 foi um evento sem precedentes em escala e alcance que mudou a

percepção das pessoas sobre o mundo e a vulnerabilidade humana (McNeill, 1976). McNeill argumenta que as pandemias são caracterizadas pela sua imprevisibilidade e rapidez com que se espalham, impactando não apenas a saúde, mas também a economia e a política.

David Morens e Anthony Fauci, pesquisadores do National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID) dos Estados Unidos, destacam que as pandemias são caracterizadas pela rapidez com que se espalham e pelo grande número de pessoas afetadas (Morens & Fauci, 2007). Eles argumentam que as pandemias geralmente são causadas por novos agentes infecciosos para os quais a população não tem imunidade, e que a resposta à pandemia deve ser baseada em uma abordagem multifacetada que inclui prevenção, diagnóstico, tratamento e controle de surtos.

Marc Lipsitch, epidemiologista americano, destaca que as pandemias são caracterizadas pela capacidade de se espalhar rapidamente em todo o mundo, devido à alta mobilidade humana e à conectividade global (Lipsitch, 2018). Lipsitch argumenta que as pandemias podem ter um impacto significativo na economia, na saúde pública e na estabilidade política, e que a resposta à pandemia deve ser baseada em uma abordagem global e coordenada que envolva a colaboração entre países, a pesquisa científica e o desenvolvimento de tecnologias para prevenção e controle de doenças.

## **2.2. Comportamento organizacional**

No contexto da pesquisa sobre a manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários durante a pandemia, o estudo do comportamento organizacional desempenha um papel relevante ao fornecer insights sobre como fatores relacionados ao ambiente acadêmico e à adaptação às mudanças podem influenciar o bem-estar e a saúde mental dos estudantes. O comportamento organizacional, que investiga como as pessoas se comportam dentro das organizações, oferece uma estrutura conceitual valiosa para entender o comportamento dos estudantes universitários neste período desafiador.

De acordo com Robbins e Judge (2017), o comportamento organizacional é definido como "o estudo do comportamento humano no contexto das organizações". Dessa forma, ele pode nos ajudar a compreender como os estudantes universitários se comportam individualmente e em grupo, como as instituições de ensino superior funcionam e como elas se relacionam com o ambiente externo durante a pandemia da COVID-19.

Chiavenato (2017) destaca que o comportamento organizacional é influenciado por fatores como personalidade, percepção, atitudes, valores, emoções, motivação, liderança, poder e conflitos. Ele afirma que é importante entender esses fatores para compreender como as pessoas se comportam dentro das organizações e como isso afeta o desempenho e a eficácia das mesmas.

Ao explorar os elementos-chave do comportamento organizacional, como personalidade, percepção, atitudes, valores, emoções, motivação, liderança, poder e conflitos, podemos obter uma compreensão mais profunda de como esses fatores influenciam o comportamento dos estudantes universitários durante a pandemia. Por exemplo, a pressão acadêmica aumentada, a carga de trabalho intensificada, as demandas de adaptação ao ensino remoto e a interação social reduzida podem desencadear níveis mais altos de estresse e contribuir para a manifestação da Síndrome de *Burnout*.

Além disso, diversos autores destacam a importância do estudo do comportamento organizacional para a gestão de pessoas nas organizações. Por exemplo, Luthans e Youssef (2017) afirmam que o comportamento organizacional é fundamental para o desenvolvimento de líderes eficazes, enquanto Robbins e Judge (2017) destacam a importância do comportamento organizacional para a gestão da diversidade nas organizações.

Nesse sentido, é relevante destacar que a gestão de pessoas nas instituições de ensino superior também se beneficia do estudo do comportamento organizacional. A compreensão das experiências dos estudantes universitários durante a pandemia pode fornecer informações importantes para a concepção de estratégias de suporte e intervenção eficazes. Entender como as características individuais dos estudantes, como resiliência e habilidades de enfrentamento, influenciam sua capacidade de lidar com o estresse e a pressão

acadêmica pode orientar a implementação de programas de apoio psicossocial e promoção do bem-estar estudantil.

Portanto, o estudo do comportamento organizacional desempenha um papel crucial na análise do comportamento dos estudantes universitários durante a pandemia, auxiliando na compreensão dos fatores que afetam sua saúde mental, bem-estar e manifestação da Síndrome de *Burnout*. A aplicação dos conceitos e princípios do comportamento organizacional pode fornecer uma base teórica sólida para investigar as experiências dos estudantes universitários.

### **2.3. Síndrome de *Burnout***

A síndrome de *burnout* é um fenômeno psicossocial que afeta muitos trabalhadores e, mais recentemente, estudantes universitários em todo o mundo. Mas o que é exatamente a síndrome de *burnout*? De acordo com Maslach e Jackson (1981), a síndrome de *burnout* é um estado de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal.

Segundo Maslach e Leiter (1997), a síndrome de *burnout* é composta por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. A exaustão emocional refere-se à sensação de estar emocionalmente esgotado e sem recursos para lidar com as demandas do trabalho. A despersonalização, por sua vez, é uma atitude de distanciamento emocional em relação aos colegas de trabalho e aos próprios pacientes/clientes. Finalmente, a baixa realização pessoal é uma sensação de fracasso ou falta de realização no trabalho. Os indivíduos afetados por essa dimensão podem sentir que seu trabalho não é valorizado, que estão estagnados em suas carreiras ou que não estão alcançando seus objetivos profissionais e pessoais.

A síndrome de *burnout* pode ter consequências negativas para a saúde e o bem-estar dos indivíduos que a experimentam. De acordo com Bianchi et al. (2020), a síndrome de *burnout* pode levar a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, além de sintomas físicos como fadiga, insônia e dores de cabeça. Esses sintomas podem interferir no desempenho acadêmico e no funcionamento geral dos estudantes universitários.

Com relação aos estudantes universitários, as pesquisas indicam que eles também estão sujeitos à síndrome de *burnout*. De acordo com Santos et al. (2020), fatores como a sobrecarga de trabalho acadêmico, o estresse financeiro, a falta de suporte emocional e social e a pressão para ter um bom desempenho podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome de *burnout* em estudantes universitários. Além disso, os estudantes universitários também podem enfrentar desafios adicionais, como a transição para a vida universitária, o equilíbrio entre as demandas acadêmicas e pessoais, e a incerteza em relação ao futuro profissional.

Wilmar B. Schaufeli e Arnold B. Bakker (2004) trouxeram uma perspectiva adicional ao desenvolver o "modelo de demandas-recursos" da síndrome de *burnout*. Em seu artigo "Job demands, job resources, and their relationship with *burnout* and engagement: A multi-sample study" (2004), eles propuseram que as demandas do trabalho podem levar ao *burnout*, enquanto os recursos do trabalho podem promover o engajamento no trabalho. Demandas excessivas, como carga de trabalho pesada, prazos apertados e pressão constante, podem levar ao esgotamento emocional e físico dos indivíduos. Por outro lado, recursos no trabalho, como autonomia, suporte social, feedback adequado e recompensas justas, podem ajudar a aumentar o engajamento e reduzir o risco de *burnout*.

### **3. Métodos e procedimentos de coleta e de análise de dados do estudo**

#### **3.1.Tipo de pesquisa**

Em relação ao tipo de pesquisa adotado, optou-se por uma abordagem exploratória, no qual, de acordo com Vasconcellos da Silva, Machado, Saccol e Azevedo (2012), em "Metodologia de pesquisa em administração", é caracterizada pela sua finalidade de explorar ou obter uma primeira compreensão a respeito de conceitos recentes ou inéditos, desenvolvendo hipóteses ou proposições que servirão de base para pesquisas complementares.

Em relação aos meios optou-se por um levantamento de campo e pesquisa bibliográfica dentro de uma abordagem qualitativa.

O levantamento de campo é uma estratégia de coleta de dados que envolve a observação direta e a interação com participantes ou respondentes em seu ambiente natural. Esse método é utilizado para obter informações sobre características, comportamentos, opiniões ou percepções dos sujeitos de pesquisa. Segundo Gil (1987), o levantamento de campo permite a coleta de dados em situações reais, possibilitando uma compreensão mais aprofundada do fenômeno estudado.

Por outro lado, a pesquisa bibliográfica é uma técnica de investigação que envolve a busca e a análise crítica de materiais já publicados, como livros, artigos científicos, teses, dissertações, entre outros. Ela é fundamental para embasar teoricamente o estudo e compreender o estado da arte sobre o tema de pesquisa. Segundo Marconi e Lakatos (1985), a pesquisa bibliográfica é realizada com base em fontes secundárias e tem como objetivo fornecer subsídios teóricos para a investigação.



Quanto à abordagem qualitativa, ela se refere a uma perspectiva de pesquisa que busca compreender e interpretar os fenômenos sociais a partir de uma perspectiva mais subjetiva. Nesse tipo de abordagem, valoriza-se a obtenção de dados descritivos e detalhados, assim como a compreensão dos significados e das experiências dos participantes. Conforme destacado por Creswell (2013), a abordagem qualitativa visa a explorar e compreender as múltiplas perspectivas dos participantes, buscando uma compreensão profunda e contextualizada dos fenômenos em estudo.

### **3.2. Procedimentos e instrumentos de coleta de dados utilizados**

No estudo sobre o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários, foi realizada a coleta de dados por meio de um questionário enviado por e-mail para estudantes de faculdades do Rio de Janeiro.

Foram projetadas perguntas para obter informações relevantes sobre o tema do estudo e permitir uma análise abrangente do conteúdo, buscando atender os seguintes pontos de pesquisa:

- Analisar como a pandemia da COVID-19 afetou a saúde mental dos estudantes universitários brasileiros.
- Investigar como a síndrome de *burnout* se manifestou na vida dos estudantes universitários durante a pandemia.
- Identificar os principais fatores associados ao aumento da prevalência da síndrome de *burnout* em estudantes universitários durante a pandemia.
- Verificar as possíveis consequências da manifestação da síndrome de *burnout* na vida dos estudantes universitários durante a pandemia, tais como desempenho acadêmico, relacionamentos interpessoais e qualidade de vida.
- Avaliar as estratégias utilizadas pelos estudantes universitários para lidar com o estresse e a sobrecarga durante a pandemia, bem como sua efetividade em prevenir ou minimizar a manifestação da síndrome de *burnout*.

Quadro 1 – Perguntas do questionário para a pesquisa

Onde você estuda?
Qual o curso que você está fazendo?
Está em qual período?
Qual a sua idade?
Qual o seu sexo?
1. De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?
2. Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?
3. Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?
4. Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?
5. Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas? Sim ou não? Como se manifestou?
6. Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?
7. Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?

Quadro 2 – Características dos entrevistados

Entrevistado 1: Universidade: PUC-RIO / Curso: Administração / Período: 9º período / Idade: 22 anos / Sexo: Masculino
Entrevistado 2: Universidade: PUC-RIO / Curso: Psicologia / Período: 8º período / Idade: 23 anos / Sexo: Feminino
Entrevistado 3: Universidade: UFRJ / Curso: Engenharia Mecânica / Período: 9º período / Idade: 22 anos / Sexo: Masculino
Entrevistado 4: Universidade: Veiga de Almeida / Curso: Direito / Período: 10º período / Idade: 23 anos / Sexo: Feminino
Entrevistado 5: Universidade: PUC-RIO / Curso: Administração / Período: 9º período / Idade: 22 anos / Sexo: Feminino
Entrevistado 6: Universidade: PUC-RIO / Curso: Direito / Período: 8º período / Idade: 22 anos / Sexo: Masculino
Entrevistado 7: Universidade: UFRJ / Curso: Engenharia de produção / Período: 11º período / Idade: 24 anos / Sexo: Feminino
Entrevistado 8: Universidade: UFRJ / Curso: Administração / Período: 9º período / Idade: 25 anos / Sexo: Masculino
Entrevistado 9: Universidade: Veiga de Almeida / Curso: Arquitetura e urbanismo / Período: 9º período / Idade: 25 anos / Sexo: Masculino
Entrevistado 10: Universidade: PUC-RIO / Curso: Administração / Período: 9º período / Idade: 25 anos / Sexo: Masculino

As diferentes etapas de coleta de dados e seu encadeamento foram delineadas da seguinte maneira:

Preparação do questionário: Antes de enviar o questionário, foram elaboradas as perguntas relevantes que exploram os diferentes aspectos do impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários. Essas perguntas incluem a escala de nível de estresse, aumento do estresse em relação aos estudos, efeitos na capacidade de concentração, exaustão emocional, perda de interesse e conexão com os estudos, busca de ajuda e estratégias de enfrentamento.

Envio do questionário: Após preparar o questionário, foi enviado por e-mail para uma amostra de estudantes universitários das faculdades do Rio de Janeiro. No envio, foi garantido que as instruções eram claras e que os participantes compreenderam a importância e o propósito do estudo, mostrando um resumo de qual era o objetivo com a pesquisa.

Prazo para resposta: Foi estabelecido um prazo de uma semana para os participantes responderem ao questionário. Existiu uma certificação de dar tempo suficiente para que os estudantes pudessem participar e responder adequadamente às perguntas.

Anonimato e confidencialidade: Garantia de que as respostas dos participantes fossem anônimas e confidenciais, para que eles se sentissem à vontade para fornecer informações honestas. Foi explicado aos participantes que as respostas foram tratadas de forma confidencial e usadas apenas para fins acadêmicos.

Coleta de respostas: À medida que as respostas dos participantes foram sendo recebidas, foi necessário coletar e registrar os dados. As respostas obtidas estão descritas no Apêndice 1.

Análise dos dados: Após a coleta das respostas, foram analisados os dados para identificar padrões e tendências relacionadas ao impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários.

Interpretação dos resultados: Com base na análise dos dados, os resultados foram interpretados e com isso foram tiradas as conclusões sobre o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários, envolvendo identificar os principais desafios enfrentados pelos estudantes, as estratégias de enfrentamento mais utilizadas e possíveis recomendações para lidar com essa situação

A escolha do meio/processo de coleta de dados utilizado foi orientada por algumas razões:

Acesso aos participantes: O envio do questionário por e-mail permitiu alcançar um grande número de estudantes universitários de forma conveniente. O e-mail é uma forma de comunicação amplamente utilizada e os estudantes costumam ter acesso a ele regularmente, seja por meio de dispositivos móveis ou computadores. Portanto, o envio do questionário por e-mail facilitou o acesso aos potenciais participantes.

Eficiência na coleta de dados: Utilizar o meio digital, como o e-mail, para coletar os dados é uma abordagem eficiente e conveniente. Não é necessário agendar reuniões presenciais ou por telefone, e os participantes podem responder ao questionário no momento mais adequado para eles. Além disso, o processo de preenchimento do questionário por e-mail é rápido e fácil, permitindo uma coleta de dados mais ágil.

Alcance geográfico: Ao enviar o questionário por e-mail para estudantes de faculdades do Rio de Janeiro, eu ampliei o alcance geográfico da minha pesquisa. Essa abordagem permitiu incluir estudantes de diferentes instituições e cursos, aumentando a diversidade da amostra e fornecendo uma visão mais abrangente do impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários.

Custos e recursos: O envio do questionário por e-mail não requer despesas adicionais com impressão, envio postal ou contratação de entrevistadores.

Em resumo, a escolha de enviar o questionário por e-mail foi orientada pela facilidade de acesso aos participantes, eficiência na coleta de dados, garantia de alcance geográfico e economia de custos e recursos. Essa abordagem permitiu coletar informações abrangentes sobre o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários de forma conveniente e eficaz.

Correlação dos objetivos da pesquisa aos meios para alcançá-los:

Objetivo 1: Avaliar o nível de estresse dos estudantes universitários em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19.

Meio utilizado: Utilização da escala de nível de estresse no questionário enviado por e-mail. Os estudantes foram solicitados a pontuar seu nível de estresse em uma escala de 0 a 10.

Objetivo 2: Verificar se houve um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia.

Meio utilizado: Inclusão de uma pergunta no questionário em que os participantes foram questionados se sentiram um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia em comparação com o período anterior à pandemia. A resposta "sim" ou "não" foi solicitada.

Objetivo 3: Investigar o impacto da pandemia na capacidade de concentração dos estudantes nos estudos.

Meio utilizado: Inclusão de uma pergunta no questionário em que os participantes foram questionados se sentiram que a pandemia afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos. A resposta "sim" ou "não" foi solicitada, juntamente com informações sobre como essa afetação ocorreu.

Objetivo 4: Avaliar a presença de exaustão emocional relacionada aos estudos durante a pandemia da COVID-19.

Meio utilizado: Inclusão de uma pergunta no questionário em que os participantes foram questionados se sentiram exaustão emocional durante a pandemia em relação aos estudos. A resposta "sim" ou "não" foi solicitada, juntamente com informações sobre como essa exaustão emocional se manifestou.

Objetivo 5: Verificar se houve perda de interesse ou conexão com os estudos durante a pandemia da COVID-19.

Meio utilizado: Inclusão de uma pergunta no questionário em que os participantes foram questionados se sentiram que perderam o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas durante a pandemia. A resposta "sim" ou "não" foi solicitada, juntamente com informações sobre como essa perda de interesse ou conexão se manifestou.

Objetivo 6: Investigar se os estudantes buscaram ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19.

Meio utilizado: Inclusão de uma pergunta no questionário em que os participantes foram questionados se buscaram ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia. A resposta "sim" ou "não" foi solicitada.

Objetivo 7: Identificar as estratégias utilizadas pelos estudantes para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos.

Meio utilizado: Inclusão de uma pergunta no questionário em que os participantes foram convidados a listar as estratégias que utilizaram para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia em relação aos estudos. As respostas foram registradas textualmente pelos participantes.

### **3.3. Formas de tratamento dos dados coletados para o estudo**

Os dados coletados foram processados da seguinte forma:

Organização dos dados: Os dados fornecidos pelos estudantes, incluindo as respostas às perguntas do questionário, foram organizados. Os dados brutos foram compilados em um único conjunto de dados, cada resposta fornecida pelos estudantes foi cuidadosamente registrada e manteve-se uma correspondência direta entre as perguntas do questionário e as respostas individuais dos participantes. Dessa forma, foi possível preservar a associação adequada entre os dados brutos e as perguntas específicas.

Limpeza e verificação dos dados: Após a coleta, foi feita uma revisão dos dados e verificação da existência de erros, respostas inválidas ou faltantes. Foi feita uma verificação se todas as perguntas foram respondidas corretamente dentro do objetivo do questionário.

Interpretação dos resultados: Com base nos resultados das análises estatísticas, foi feita uma análise dos padrões, tendências e relações encontrados nos dados para formular conclusões e inferências sobre o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários.

Apresentação dos resultados: Por fim, os resultados processados foram apresentados de forma clara e concisa. Foram incluídas descrições e interpretações dos resultados para fornecer uma análise aprofundada das respostas obtidas.

As informações foram analisadas da seguinte forma:

Análise de conteúdo.

Segundo Bardin (1977), a análise de conteúdo é um procedimento sistemático de extrair informações e significados de dados textuais. Envolve a codificação e categorização das unidades de registro encontradas nos textos, seguidas pela interpretação dos padrões, tendências e significados identificados. O objetivo é compreender e analisar o conteúdo textual de forma estruturada e rigorosa.

Nesse caso, foi feita uma inspeção do questionário, dividindo as respostas por pergunta e realizando uma análise individual de cada uma delas. Esse processo envolveu extrair informações relevantes e identificar os principais tópicos abordados nas respostas. Posteriormente, foi realizada uma síntese das análises individuais das respostas para chegar a uma conclusão geral, dando a resposta para atender o objetivo da pesquisa.

### **3.4.Limitações do método**

Autores como Hair et al. (2019) ressaltam a importância de amostras representativas e tamanho amostral adequado para garantir a validade e a confiabilidade dos resultados. De acordo com esses autores, amostras pequenas podem resultar em uma representação limitada da diversidade de opiniões e experiências da população-alvo, diminuindo a confiabilidade dos resultados obtidos. A pesquisa foi conduzida com um grupo de apenas 10 estudantes universitários, o que pode limitar a generalização dos resultados para uma população maior.



Outra limitação do questionário está relacionada à possibilidade de vieses de resposta dos participantes. Alguns estudantes podem ter sido influenciados por fatores como o momento emocional, a falta de tempo ou a falta de motivação para responder de forma precisa e completa. Essa limitação é corroborada por autoras como Tourangeau et al. (2013), que apontam que as respostas dos participantes podem ser influenciadas por fatores contextuais e subjetivos.

## 4. Apresentação e análise dos resultados

### Caracterização dos respondentes:

O questionário foi respondido por 10 estudantes universitários de diferentes instituições e cursos, cujas características serão apresentadas a seguir.

Entre os entrevistados, a maioria pertence à Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-RIO), com um total de 5 estudantes, representando 50% dos participantes. A Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e a Universidade Veiga de Almeida (UVA) contribuíram com 3 e 2 estudantes cada, totalizando 30% e 20% dos participantes, respectivamente.

Quanto aos cursos dos entrevistados, observa-se que os cursos mais frequentes foram Administração e Direito, com 4 e 2 estudantes cada, correspondendo a 40% e 20% dos participantes, respectivamente. Em seguida, temos Engenharia Mecânica, Psicologia, Engenharia de Produção e Arquitetura e Urbanismo, cada um com 1 estudante, representando 10% dos participantes em cada curso.

No que diz respeito ao período de estudo dos participantes, a maioria encontra-se no 9º período, com um total de 6 estudantes, equivalente a 60% dos participantes. Os períodos de estudo restantes foram representados por estudantes no 8º, 10º e 11º períodos, cada um com 2, 1 e 1, equivalente a 20%, 10% e 10%, respectivamente.

Quanto à faixa etária dos entrevistados, possuem entre 22 e 25 anos, com a média de idade dos participantes sendo de 23 anos. No que se refere ao gênero, a amostra incluiu 6 estudantes do sexo masculino e 4 estudantes do sexo feminino.

### Análise de cada pergunta:

- Pergunta 1: “De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?”

A maioria dos estudantes relatou níveis de estresse moderados a altos em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19. As respostas variaram entre 5 e 9, com uma média de aproximadamente 7,3. Isso sugere que os estudantes enfrentaram um nível considerável de estresse em suas atividades acadêmicas durante este período. Nesse sentido, Xiong, Liu e Yang (2020) descrevem a COVID-19 como uma doença respiratória aguda causada pelo SARS-CoV-2, que pode levar a complicações graves e até mesmo à morte em casos mais graves. Essa informação se relacionada aos altos níveis de estresse relatados pelos estudantes universitários, uma vez que a pandemia em si pode gerar preocupações com a saúde e o bem-estar.

É interessante notar que a maioria das respostas se concentram em torno dos valores 8 e 6, com cinco estudantes atribuindo um nível de estresse igual a 8. Isso pode indicar que um grupo significativo de estudantes está experimentando um estresse mais intenso, enquanto outros apresentam um estresse moderado.

A resposta mais baixa registrada foi 5, sugerindo que pelo menos um estudante relatou um nível de estresse relativamente baixo. Por outro lado, a resposta mais alta foi 9, o que indica que pelo menos um estudante enfrentou um nível de estresse bastante elevado em relação aos estudos durante a pandemia.

- Pergunta 2: “Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?”

Dentre os 10 entrevistados, 7 responderam "sim", indicando que sentiram um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia. Essas respostas sugerem que a maioria dos estudantes universitários pesquisados vivenciou um aumento no nível de estresse relacionado aos estudos após o início da pandemia.

Dois entrevistados responderam "não" à pergunta, indicando que não sentiram um aumento significativo do estresse em relação aos estudos durante a pandemia. No entanto, é importante observar que um dos entrevistados mencionou que o aumento do estresse não foi muito significativo. Essa resposta indica que, embora o estresse possa não ter aumentado de forma expressiva, ainda houve algum impacto na vida acadêmica desse estudante.

A resposta "não" de dois entrevistados pode ser relacionada ao estudo de Wang et al. (2021), que destaca que o COVID-19 afeta indivíduos de maneira diferente, com algumas pessoas sendo mais resilientes ou adaptáveis em face do estresse.

O entrevistado que mencionou um aumento do estresse não muito significativo pode estar relacionado às pesquisas de Chiavenato (2017), que enfatiza que o comportamento organizacional é influenciado por fatores individuais, como percepção e valores. Esse estudante pode ter uma percepção diferente do estresse ou ter valores que o tornam mais resiliente em relação às mudanças provocadas pela pandemia.

Essa análise preliminar sugere que a maioria dos estudantes universitários pesquisados sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19.

- Pergunta 3: "Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?"

A maioria dos entrevistados (9 dos 10) relatou que a pandemia impactou negativamente sua capacidade de concentração nos estudos.

Um dos principais fatores mencionados como influenciadores foram a transição para o ensino online, no qual Wang et al. (2021) destaca a alta taxa de transmissibilidade da COVID-19 e a necessidade de medidas de prevenção e controle, incluindo a adoção do ensino remoto. Os autores ressaltam que a doença pode afetar indivíduos de todas as idades e com diferentes condições de saúde, o que reforça a relevância da transição para o ensino online como uma medida de proteção. Além disso, nota-se a menção de mudanças repentinas na rotina acadêmica, falta de estímulo, falta de interação presencial, preocupações com a saúde e ansiedade relacionada à COVID-19. Esses fatores interferiram na

capacidade dos estudantes de manter o foco e a concentração necessários para o aprendizado efetivo.

Além disso, alguns entrevistados também mencionaram a presença de distrações em casa, como televisão e barulhos familiares, que dificultaram a criação de um ambiente propício ao estudo. O esforço extra necessário para adaptar-se ao novo formato de ensino e a necessidade de lidar com a incerteza geral causada pela pandemia também foram citados como fatores que afetaram a concentração dos estudantes.

Com base nesses relatos, pode-se concluir que a maioria dos entrevistados experimentou uma diminuição em sua capacidade de concentração nos estudos devido à pandemia do COVID-19. Os desafios impostos pelo ensino online, mudanças na rotina, falta de interação presencial e preocupações com a saúde parecem ter sido fatores significativos na dificuldade de manter o foco acadêmico.

Fazendo uma relação com McNeill (1976), é possível destacar a importância de compreender as pandemias como eventos que têm o potencial de mudar a percepção das pessoas sobre o mundo e a vulnerabilidade humana. McNeill argumenta que as pandemias impactam não apenas a saúde, mas também a economia e a política. Ao relacionar essa perspectiva com os resultados da pergunta 3, pode-se enfatizar que a pandemia do COVID-19 teve um impacto significativo na capacidade de concentração dos estudantes universitários, refletindo uma mudança nas circunstâncias acadêmicas e na percepção da importância dos estudos durante esse período desafiador.

- Pergunta 4: “Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?”

A maioria dos entrevistados (9 dos 10) relatou ter sentido exaustão emocional durante a pandemia em relação aos estudos. Os fatores que contribuíram para essa exaustão emocional incluíram as mudanças nas rotinas,

a pressão dos prazos, a falta de motivação, a sensação de sobrecarga, a intensificação da carga de trabalho e a falta de interação social presencial. Além disso, a pressão para acompanhar o ritmo do ensino remoto, notícias sobre o aumento de casos e mortes, e a necessidade de se adaptar a um ambiente de estudos virtual também foram citados como contribuintes para a exaustão emocional.

Os sentimentos relatados pelos entrevistados incluíram desmotivação, falta de energia, desânimo, irritabilidade, cansaço constante e momentos de procrastinação. Essas respostas indicam que a pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na saúde emocional dos estudantes universitários, afetando sua capacidade de lidar com o estresse e demandas acadêmicas.

É importante ressaltar que um dos entrevistados respondeu "não" à pergunta, indicando que não sentiu exaustão emocional em relação aos estudos durante a pandemia. Esse estudante relatou ser capaz de manter um bom equilíbrio entre os estudos e as atividades de lazer, o que sugere que diferentes indivíduos podem ter diferentes formas de lidar com os desafios emocionais impostos pela pandemia.

Maslach e Jackson (1981) e Maslach e Leiter (1997) definem a síndrome de *burnout* como um estado de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. As respostas dos estudantes que mencionaram desmotivação, falta de energia, desânimo e momentos de procrastinação podem ser relacionadas à dimensão de exaustão emocional da síndrome de *burnout*. Essa conexão sugere que a exaustão emocional relatada pelos estudantes durante a pandemia pode estar relacionada a aspectos da síndrome de *burnout*.

- Pergunta 5: "Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas? Sim ou não? Como se manifestou?"

A maior parte dos entrevistados (7 dos 10) afirmou ter sentido uma perda de interesse ou conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas durante a pandemia. Os principais motivos mencionados incluem a preocupação com outras questões além dos estudos, a monotonia do ambiente virtual, a falta de

interação presencial e a dificuldade em encontrar motivação e significado nas tarefas acadêmicas.

Por outro lado, a outra parte dos entrevistados (3 dos 10) relatou não ter perdido o interesse ou a conexão com seus estudos durante a pandemia. Alguns mencionaram que perceberam a importância de se dedicar ainda mais para se destacar no mercado de trabalho, enquanto outros conseguiram aproveitar o período para explorar áreas de interesse e se concentrar nos estudos.

Esses resultados sugerem que a pandemia teve um impacto nas motivações e conexões dos estudantes universitários com suas atividades acadêmicas. Apesar de terem sido capazes de encontrar formas de se manterem engajados e motivados, a maior parte experimentou uma desconexão emocional e falta de interesse.

Esses resultados destacam a importância do estudo do comportamento organizacional, como discutido por Chiavenato (2017), Robbins e Judge (2017), Luthans e Youssef (2017), para compreender as experiências dos estudantes universitários durante a pandemia.

Os motivos mencionados pelos entrevistados, como preocupação com outras questões além dos estudos, monotonia do ambiente virtual, falta de interação presencial e dificuldade em encontrar motivação e significado nas tarefas acadêmicas, estão em linha com as discussões de Xiong, Liu e Yang (2020), Wang et al. (2021), William McNeill (1976), David Morens e Anthony Fauci (2007), e Marc Lipsitch (2018) sobre os impactos da pandemia na saúde mental e bem-estar.

- Pergunta 6: “Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?”

Metade dos entrevistados (5 dos 10) relatou ter buscado ajuda ou orientação para lidar com o estresse e a exaustão emocional durante a pandemia. Entre esses entrevistados, a maioria mencionou ter procurado a ajuda de um profissional de saúde mental, como um psicólogo online. Essa abordagem

foi descrita como benéfica e útil para lidar com o estresse e a exaustão emocional.

Por outro lado, a outra metade dos entrevistados (5 dos 10) afirmou não ter buscado ajuda ou orientação específica para lidar com esses desafios emocionais. Alguns mencionaram buscar apoio em amigos e familiares, compartilhando seus sentimentos e contando com o suporte emocional de seus entes queridos.

Esses resultados sugerem que houve uma variedade de estratégias adotadas pelos entrevistados para lidar com o estresse e a exaustão emocional durante a pandemia. Alguns optaram por buscar ajuda profissional, enquanto outros se apoiaram em seu círculo social mais próximo. É importante destacar que aqueles que buscaram ajuda profissional relataram benefícios significativos em receber suporte especializado para lidar com os desafios emocionais.

Os autores William McNeill (1976), David Morens e Anthony Fauci (2007) e Marc Lipsitch (2018) destacaram a necessidade de uma abordagem multifacetada para lidar com pandemias, que envolva prevenção, diagnóstico, tratamento e controle de surtos. Nota-se a relação desses princípios com os resultados da pesquisa, em que alguns entrevistados buscaram ajuda profissional, enquanto outros se apoiaram em seu círculo social mais próximo. Essas estratégias adotadas pelos entrevistados podem ser entendidas como uma forma de abordagem multifacetada para lidar com o estresse e a exaustão emocional durante a pandemia.

- Pergunta 7: “Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? ”

A maioria dos entrevistados mencionou a importância de manter uma rotina constante de estudos. Essa abordagem foi considerada útil para manter o foco e a disciplina, evitando a sobrecarga emocional. Além disso, alguns entrevistados enfatizaram a necessidade de equilibrar os estudos com momentos de lazer e descanso. Eles reconheceram a importância de permitir-se períodos de descontração para evitar o esgotamento emocional.



Outra estratégia mencionada pelos entrevistados foi a busca de ajuda profissional, como a consulta a um psicólogo online. Essa abordagem foi valorizada como uma forma de obter suporte emocional e aprender técnicas para lidar com o estresse e a exaustão emocional.

Além disso, alguns entrevistados destacaram a importância da prática regular de exercícios físicos como forma de aliviar o estresse e a exaustão emocional. A atividade física foi vista como uma maneira eficaz de reduzir a tensão e promover o bem-estar mental.

Outras estratégias mencionadas incluíram o estabelecimento de pausas regulares para descanso e autocuidado, como meditação, e a comunicação aberta com amigos e familiares para compartilhar preocupações e emoções em relação aos estudos durante esse período desafiador.

No contexto das respostas dos entrevistados, nota-se que estas estratégias estão alinhadas com a compreensão dos elementos-chaves do comportamento organizacional, como o valor do autocuidado e da comunicação interpessoal, mencionados por Chiavenato (2017).

O impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários foi significativo. As mudanças repentinas, a transição para o ensino remoto, dificuldades de adaptação, isolamento social, problemas de concentração e incertezas em relação ao futuro acadêmico foram alguns dos fatores que contribuíram para o aumento do estresse e do cansaço mental entre os estudantes. Essa combinação de fatores levou a um maior risco de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

A falta de interação social presencial e a dificuldade de adaptação à nova rotina de estudos remotos tiveram impactos negativos na saúde mental dos estudantes. A interação social desempenha um papel importante no bem-estar psicológico, e a ausência dessa interação devido ao distanciamento social contribuiu para o aumento dos sentimentos de solidão e isolamento.

Além disso, a mudança para o ensino remoto trouxe desafios adicionais, como dificuldades tecnológicas, falta de motivação e dificuldades de

concentração. Esses fatores contribuíram para sentimentos de despersonalização, onde alguns estudantes se sentiram desconectados de si mesmos e de sua identidade acadêmica.

No entanto, é crucial reconhecer que cada indivíduo pode reagir de maneira diferente a essa situação. Alguns estudantes podem ter habilidades de enfrentamento eficazes e uma rede de apoio sólida, o que pode ter de ajudá-los a lidar com os desafios da pandemia de maneira mais saudável. Contudo, é importante destacar que a pandemia teve um impacto real na saúde mental dos estudantes universitários em geral.

## 5. Conclusões e recomendações para novos estudos

O objetivo deste trabalho foi identificar o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários. O estresse crônico e a exaustão emocional são fatores-chave na manifestação da Síndrome de *Burnout*. É possível observar um aumento do estresse, da exaustão emocional e da sobrecarga acadêmica como consequências diretas das mudanças provocadas pela pandemia.

Por meio da análise das respostas dos entrevistados, a intenção da pesquisa foi compreender como a pandemia influenciou esse impacto e destacar os principais pontos relacionados à saúde mental dos estudantes durante esse período desafiador.

Com base nas respostas dos entrevistados, foi possível concluir que a pandemia teve um impacto significativo na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários. As mudanças repentinas nas rotinas acadêmicas, a transição para o ensino remoto e a incerteza em relação ao futuro foram fatores-chaves que contribuíram para o aumento do estresse, da exaustão emocional e da sobrecarga acadêmica.

Os relatos dos entrevistados destacaram a dificuldade de adaptação ao ensino remoto, a ausência de interação social e os problemas de concentração como elementos que desempenharam um papel importante na intensificação dos sintomas de *burnout*. Além disso, a falta de limites entre vida pessoal e acadêmica aumentou a sensação de sobrecarga e a exaustão física e mental.

Essas conclusões ressaltam a importância de se abordar a saúde mental dos estudantes universitários de forma integral e proativa, especialmente durante períodos de crise como o da pandemia. A compreensão desses desafios específicos enfrentados pelos estudantes é crucial para o desenvolvimento futuro de estratégias de apoio e intervenções adequadas.

Considerando a natureza limitada deste estudo e a relevância contínua do tema, é importante mencionar algumas recomendações para futuras pesquisas sobre o impacto da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários:

Recomenda-se a realização de estudos com uma amostra mais ampla e representativa da população estudantil, abrangendo diferentes instituições de ensino, níveis acadêmicos e áreas de estudo. Isso permitirá uma compreensão mais ampla e precisa dos efeitos da pandemia.

É essencial estudar o que pode ajudar a reduzir os efeitos negativos da pandemia na saúde mental dos estudantes universitários. Estudos que examinem estratégias de suporte social, programas de bem-estar e intervenções específicas podem fornecer informações valiosas para o desenvolvimento de abordagens preventivas e de apoio que possam ajudar os estudantes a lidar com o estresse e reduzir a manifestação da Síndrome de *Burnout*.

Ademais, nota-se a importância de realizar estudos que avaliem a eficácia de intervenções voltadas para a promoção da saúde mental dos estudantes universitários durante a pandemia. Isso inclui programas de apoio psicológico, treinamento em habilidades de enfrentamento, orientação acadêmica e medidas para melhorar a qualidade do ensino remoto. Compreender quais estratégias são mais eficazes pode fornecer orientações práticas para auxiliar os estudantes nesse período difícil.

Em suma, este estudo permitiu identificar o impacto significativo da pandemia na manifestação da Síndrome de *Burnout* na vida dos estudantes universitários. Os resultados destacaram o grau de impacto da pandemia. As recomendações para novos estudos visam aprofundar ainda mais nossa compreensão desse impacto, identificar estratégias de proteção e avaliar a eficácia das intervenções, buscando melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos estudantes universitários.

## 6. Referências Bibliográficas

WANG, Chengdi *et al.* COVID-19 in early 2021: current status and looking forward. *Signal Transduction and Targeted Therapy*, [S. l.], p. -, 8 mar. 2021. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41392-021-00527-1>. Acesso em: 3 fev. 2023

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Early predictors of job *burnout* and engagement. *Journal of Applied Psychology*, [S. l.], v. 93(3), p. -, 10 maio 2008. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/buy/2008-05281-002>. Acesso em: 4 fev. 2023.

BIANCHI, Renzo; SCHONFELD, Irvin Sam; LAURENT, Eric. Burnout-depression overlap: a review. City University of New York, 2015. Disponível em: [https://academicworks.cuny.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1318&context=cc\\_pubs](https://academicworks.cuny.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1318&context=cc_pubs). Acesso em: 3 de fevereiro de 2023.

ALARCON, Gene; ESCHLEMAN, Kevin J.; BOWLING, Nathan A. Relationships between personality variables and *burnout*: a meta-analysis. In: *Journal of Applied Psychology*, v. 94, n. 3, p. 654-677, 2009.

FENG, Yun *et al.* COVID-19 with Different Severities: A Multicenter Study of Clinical Features. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, [S.l.], v. 201, n. 11, p. 1380-1388, nov. 2020.

MCNEILL, William. Resenha de: *Plagues and People*. World History Connected, [1976]. Disponível em: [https://worldhistoryconnected.press.uiuinois.edu/3.1/br\\_wheichel.html](https://worldhistoryconnected.press.uiuinois.edu/3.1/br_wheichel.html). Acesso em: 3 de fevereiro de 2023.

MAPA APONTA AS DOENÇAS EPIDÊMICAS MAIS PREOCUPANTES DO MUNDO. Galileu, 2020. Disponível em: <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2020/08/mapa-aponta-doencas-epidemicas-mais-preocupantes-no-mundo.html>. Acesso em: 3 de fevereiro de 2023

ATKINS, Katherine E.; LIPSITCH, Marc. Can antibiotic resistance be reduced by vaccinating against respiratory disease? *The Lancet Respiratory Medicine*, v. 6, n. 12, p. 900-902, dez. 2018.

MORENS, David. FAUCI, Anthony The 1918 Influenza Pandemic: Insights for the 21st Century. *The Journal of Infectious Diseases*, Oxford, Volume 195, Issue 7, p. (1018–1028), 1 April 2007

CHIAVENATO, Idalberto. Comportamento organizacional: a dinâmica do sucesso das organizações. Elsevier Brasil, 2017.

LUTHANS, Fred; YOUSSEF, Carolyn M. Psicologia organizacional positiva e comportamento organizacional: valores, ação e mudança. Porto Alegre: Artmed, 2017.

ROBBINS, Stephen P.; JUDGE, Timothy A. Comportamento organizacional. Pearson, 2017.

MASLACH, Christina. JACKSON, Susan E. The measurement of experienced *burnout*. Journal of Organizational Behavior, California, EUA, Volume 2, Issue 2, p. (99-113), April 1981.

Maslach, C. and Leiter, M. P. (1997). The truth about *burnout*. San Francisco, CA: Jossey-Bass

BIANCHI, Francesco; BIANCHI, Giada; SONG, Dongho. The long-term impact of the COVID-19 unemployment shock on life expectancy and mortality rates. NBER Working Paper Series, n. 27160, 2020. Disponível em: <[https://www.nber.org/system/files/working\\_papers/w28304/w28304.pdf](https://www.nber.org/system/files/working_papers/w28304/w28304.pdf)>. Acesso em: 3 de fevereiro de 2023.

SANTOS, Gabriela de Brito Martins et al. Cuidado de si: trabalhadoras da saúde em tempos de pandemia pela Covid-19. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, n. 2, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/tes/a/vS8DgWb8QXTBJkbGnCP4CDQ/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: (4 de fevereiro de 2023).

DA SILVA, Lisiane; MACHADO, Lisiane, SACCOL, Amarolinda, AZEVEDO, Debora. Metodologia de pesquisa em administração: uma abordagem prática. Edição digital de dezembro de 2013. São Leopoldo, RS: Editora UNISINOS, 2012

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

Marconi, Marina de Andrade, e Lakatos, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1985.

CRESWELL, John W. Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches. 3rd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2013.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.

HAIR Jr, Joseph F. et al. When to use and how to report the results of PLS- SEM. European Business Review, v. 31, n. 1, p. 2-24, 2019. Disponível em: <<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EBR-11-2018-0203/full/html>>. Acesso em: 3 de fevereiro de 2023.

COUPER, Mick P. et al. The Design of Grids in Web Surveys. Social Science Computer Review, v. 31, n. 3, p. 322-345, 2013.

SCHAUFELI, W. B.; BAKKER, A. B. Job demands, job resources, and their relationship with *burnout* and engagement: A multi-sample study. Journal of Organizational Behavior, v. 25, n. 3, p. 293-315, 2004.

## **APÊNDICE – Transcrição das respostas do questionário feito aos estudantes universitários**

### **Entrevistado 1:**

Universidade: PUC-RIO

Curso: Administração

Período: 9º período

Idade: 22 anos

Sexo: Masculino

**De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: 8.

**Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?**

Resposta: Sim.

**Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?**

Resposta: Sim, com aulas online e muitas mudanças na rotina, era difícil manter um ritmo constante de estudos.

**Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim, foi difícil lidar com todas as mudanças, o que acabou me deixando esgotado emocionalmente para os estudos. Às vezes eu perdia a motivação e ficava com dificuldade para me concentrar.

**Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas?**

Resposta: Sim. Com a pandemia, eu fiquei mais preocupado com outras coisas e isso acabou afetando minha motivação para estudar.

**Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: Sim, eu busquei ajuda com um psicólogo online. Isso me ajudou bastante a lidar com o estresse e a exaustão emocional que estava sentindo.

**Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?**

Resposta: Além de buscar ajuda com um psicólogo, eu também tentei manter uma rotina constante de estudos e me desconectar um pouco das notícias relacionadas à pandemia. Fazer exercícios físicos em casa também me ajudou bastante a aliviar o estresse e a exaustão emocional.

**Entrevistado 2:**

Universidade: PUC-RIO

Curso: Psicologia

Período: 8º período

Idade: 23 anos

Sexo: Feminino

**De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: 6.



**Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?**

Resposta: Não.

**Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?**

Resposta: Sim, no começo com as aulas online, eu precisei me esforçar mais para manter o foco nas minhas atividades acadêmicas, por conta da falta de estímulo.

**Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim, eu senti um pouco. Às vezes eu ficava desmotivada ou cansada, mas eu consegui lidar com esses sentimentos e continuar me dedicando aos meus estudos.

**Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas?**

Resposta: Não. Pelo contrário, eu percebi a importância de me dedicar ainda mais para conseguir me destacar no mercado de trabalho.

**Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: Não. Eu tentei lidar com esses sentimentos me apoiando em amigos e familiares.

**Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?**

Resposta: Eu tentei manter uma rotina constante de estudos e me permiti ter momentos de lazer e descanso para não ficar sobrecarregada. Além disso, eu busquei me manter positiva e focada nos meus objetivos.

**Entrevistado 3:**

Universidade: UFRJ

Curso: Engenharia Mecânica

Período: 9º período

Idade: 22 anos

Sexo: Masculino

**De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: 5.

**Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?**

Resposta: Não.

**Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?**

Resposta: Não. Eu acho que as aulas online me permitiram ter mais flexibilidade e liberdade para organizar minha rotina de estudos.

**Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Não. Eu tive que me adaptar, mas consegui manter um bom equilíbrio entre os estudos e as atividades de lazer.

**Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas?**

Resposta: Não, acho que consegui me dedicar ainda mais aos meus estudos, já que tive mais tempo para me concentrar neles.

**Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: Não.

**Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?**

Resposta: Eu tentei manter uma rotina regular de estudos e atividades de lazer para evitar a sobrecarga emocional. Além disso, eu me certifiquei de ter tempo suficiente para descansar e relaxar para manter uma boa saúde mental.

#### **Entrevistado 4:**

Universidade: Universidade Veiga de Almeida

Curso: Direito

Período: 10º período

Idade: 23 anos

Sexo: Feminino

**De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: 8.

**Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?**

Resposta: Sim.

**Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?**

Resposta: Sim. A falta de interação presencial dificultou minha concentração.

**Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim. A pressão dos prazos, a falta de motivação e a sensação de estar sobrecarregada contribuíram. Eu me sentia frequentemente esgotada emocionalmente, com sentimentos de desânimo e falta de energia.

**Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim. A monotonia do ambiente virtual fez com que eu perdesse a motivação. Eu me sentia desligada das atividades acadêmicas, com falta de entusiasmo.

**Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: Não

**Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?**

Resposta: Pratiquei exercícios físicos em casa nos momentos em que não estava estudando.

**Entrevistado 5:**

Universidade: PUC-RIO

Curso: Administração

Período: 9º período

Idade: 22 anos

Sexo: Feminino

**De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: 6.

**Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?**

Resposta: Não muito.

**Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?**

Resposta: Sim, no começo um pouco. As mudanças repentinas no formato das aulas, prejudicaram minha concentração em alguns momentos. Foi necessário um esforço para manter o foco.

**Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim, senti um pouco de exaustão emocional durante a pandemia em relação aos estudos. A carga de trabalho intensificada e a falta de interação social presencial com colegas e professores contribuíram para essa exaustão.

**Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Não, acho que soube tirar proveito desse período para explorar áreas de interesse.

**Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: Não

**Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?**

Resposta: Tentei manter uma rotina consistente.

**Entrevistado 6:**

Universidade: PUC-RIO

Curso: Direito

Período: 8º período

Idade: 22 anos

Sexo: Masculino

**De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: 9.

**Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?**

Resposta: Sim.

**Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?**

Resposta: Sim. A preocupação constante com a saúde da minha família, as dificuldades em adaptar-me ao ensino remoto e as distrações de casa impactaram minha concentração de forma negativa.

**Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim. Sentia-me esgotado, com falta de energia e frequentemente desmotivado.

**Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim. Esses fatores que já citei da falta de interação presencial, a falta de motivação e a monotonia do ensino remoto levaram a uma desconexão emocional com as atividades acadêmicas. Eu me sentia desmotivado e com dificuldade em encontrar significado nas tarefas.

**Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: Sim, procurei ajuda com meu psicólogo que já me atendia, mas que no período da pandemia foi essencial a me dar um apoio, ajudando na minha saúde mental.

**Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?**

Resposta: Além das sessões com meu psicólogo, priorizei atividades físicas regulares e momentos de lazer como encontros com amigos em chamadas virtuais.

**Entrevistado 7:**

Universidade: UFRJ

Curso: Engenharia de produção

Período: 11º período

Idade: 24 anos

Sexo: Feminino

**De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: 8.

**Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?**

Resposta: Sim.

**Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?**

Resposta: Sim. O pensamento da possibilidade de contrair o vírus e o medo de perder entes queridos para a COVID-19 geraram uma ansiedade constante, dificultando minha concentração nos estudos.

**Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim. A pressão para acompanhar o ritmo do ensino remoto e notícias sobre o aumento de casos e mortes contribuiu para uma exaustão emocional. Manifestou-se principalmente como cansaço constante, falta de motivação e sentimentos de desânimo.



**Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim, percebi um aumento da falta de entusiasmo, desinteresse em participar das aulas e dificuldade em encontrar motivação para realizar as tarefas acadêmicas.

**Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: Sim. Decidi procurar um psicóloga online, que me possibilitou ganhar uma nova perspectiva sobre essas questões e encontrar maneiras de me fortalecer emocionalmente.

**Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?**

Resposta: Além da ajuda da minha psicóloga, procurei manter a organização e o planejamento, criando um cronograma de estudos para me ajudar a distribuir as tarefas e evitar a sobrecarga. Também busquei estabelecer pausas regulares para descanso e atividades de autocuidado, como meditação.

**Entrevistado 8:**

Universidade: UFRJ

Curso: Administração

Período: 9º período

Idade: 25 anos

Sexo: Masculino

**De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: 7.

**Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?**

Resposta: Sim.

**Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?**

Resposta: Sim. A mudança para o ensino online e a incerteza gerada pela pandemia, com as preocupações com a saúde dificultaram a concentração e exigiram um esforço grande para manter o foco.

**Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim. Principalmente no começo da pandemia senti um cansaço constante, falta de motivação e irritabilidade.

**Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim. Senti uma falta de entusiasmo e uma dificuldade em encontrar significado nas tarefas acadêmicas.

**Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: Sim. Busquei apoio com minha família e amigos, compartilhando meus sentimentos. A troca de experiências e o apoio mútuo foram muito valiosos para enfrentar os desafios emocionais impostos pela pandemia.

**Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?**

Resposta: Estabeleci uma comunicação aberta com meus amigos e família, compartilhando minhas preocupações e emoções em relação aos estudos durante esse período. Saber que meus amigos também estavam passando pela mesma coisa e minha família me trazendo a confiança de que esse período iria se resolver com o tempo, me trouxe conforto e alívio emocional.

**Entrevistado 9:**

Universidade: Universidade Veiga de Almeida

Curso: Arquitetura e urbanismo

Período: 9º período

Idade: 25 anos

Sexo: Masculino

**De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: 8.

**Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não?**

Resposta: Sim.

**Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como?**

Resposta: Sim. A necessidade de estudar em casa, onde há muitas distrações, como a televisão e a família fazendo barulho dificultou o foco. Tive que fazer um esforço extra para criar um ambiente propício ao estudo e evitar essas distrações.

**Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim. O acúmulo de trabalhos e a pressão para entregar projetos online causaram momentos de cansaço emocional intenso. Em certas ocasiões, me vi procrastinando e perdendo a motivação para continuar estudando.

**Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas? Sim ou não? Como se manifestou?**

Resposta: Sim. A ausência das atividades presenciais que são essenciais para visualizar o que estou aprendendo, com as aulas no campus, os debates em sala de aula e os encontros com os colegas, fez com que eu me sentisse desconectado do ambiente acadêmico. Isso se manifestou através de falta de motivação para estudar e dificuldade em encontrar significado nas tarefas acadêmicas.

**Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?**

Resposta: Não.

**Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?**

Resposta: Além de buscar conversar com meus amigos e familiares, mesmo que de forma online, procurei organizar meu tempo de estudo em blocos menores e mais focados, com intervalos regulares para descanso e relaxamento.

**Entrevistado 10:**

Universidade: PUC - RIO

Curso: Administração

Período: 9º período

Idade: 25 anos

Sexo: Masculino

**De 0 a 10, qual é a sua escala de nível de estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19? 8.**

**Você sentiu um aumento do estresse em relação aos estudos durante a pandemia da COVID-19 em comparação com o período anterior à pandemia? Sim ou não? Sim.**

**Você sente que a pandemia do COVID-19 afetou sua capacidade de se concentrar nos estudos? Sim ou não? Como? Sim.** Com o isolamento social e a transição para o ensino online, tive dificuldades em me adaptar ao novo formato de aprendizado. A falta de interação afetou minha concentração.

**Você sentiu exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos? Sim ou não? Como se manifestou?**

Sim. A sobrecarga de tarefas, a pressão por resultados e a sensação de estar sempre conectado virtualmente contribuíram para essa exaustão.

**Durante a pandemia da COVID-19, você sentiu que perdeu o interesse ou a conexão com seus estudos ou atividades acadêmicas? Sim ou não? Como se manifestou?**

Sim. A falta de interação presencial com colegas e professores e a monotonia do ensino online contribuíram para essa perda de motivação. Além disso, a preocupação constante com a situação da pandemia também afetou meu engajamento nos estudos.

**Você buscou ajuda ou orientação para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19?**

Sim. Consultei um psicólogo online.

**Quais foram as estratégias que você utilizou para lidar com o estresse e exaustão emocional durante a pandemia da COVID-19 em relação aos estudos?**

Estabelecer uma rotina diária.