

Guia de recomendações para abordar o Burnout em contexto académico

KA2: Cooperation for innovation and exchange of good practices
KA203: Strategic partnership for higher education

Referência: 2020-1-RO01-KA203-080261

Início: 01.12.2020 Fim 31.05.2023



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GUIA DE RECOMENDAÇÕES PREPARADO POR:



**Escola National de Saúde Pública, Gestão e
Desenvolvimento Profissional, Bucareste, Roménia**

Raluca Sfetcu

Cristian Vlădescu

Georgeta Popovici

EM COORDENAÇÃO COM OS PARCEIROS DE ERASMUS+:



Universidade de Medicina e Farmácia "Carol Davila", Bucareste, Roménia

Ovidiu Popa-Velea

Liliana Veronica Diaconescu

Alexandra Ioana Mihăilescu



VITECO
elearning solutions

Vitale Technologie Comunicazione – VITECO

Catania, Itália

Giuseppe Galati

Sonia Merlo

Andrea Puglisi



**Universidade de Trakia
Stara Zagora, Bulgária**

Miroslava Petkova
Petya Hristova
Viktoriya Dyakova
Yavor Georgiev



**Cooperativa de Formação e Animação Cultural SRL
Lisboa, Portugal**

Filipa Teixeira
Patrícia Correia-Santos
Ricardo Pinto
Shivani Atul Mansuklal
Pedro Gamito



**Universidade de Múrcia
Múrcia, Espanha**

Mariano Meseguer de Pedro
Mariano García Izquierdo
Francisco A. González Díaz
M. Isabel Soler Sánchez
M. Belén Fernández Collados



**Universidade de Nicósia
Nicósia, Chipre**

Lefki Kourea
Marios Constantinou
Elena Papanastasiou

Aviso legal: O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma recomendação do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores. A Comissão ou a Agência Nacional não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

PREFÁCIO

da equipa

BENDiT-EU



BENDiT-EU é um projeto Erasmus+ que visa desenvolver um conjunto abrangente de recursos para abordar o tema do burnout nas universidades com escolas, faculdades ou departamentos associados à área da saúde, centrando a sua abordagem em três níveis distintos – organizacional, coletivo, e individual – incluindo, assim, todas as partes relevantes interessadas, com a potencial vantagem cumulativa de uma intervenção multi-nível.

Para atingir o seu objetivo e por forma a que este possa gerar um efeito em larga escala, desenvolveram-se os seguintes quatro recursos :

- Para consciencializar os estudantes, desenvolveu-se o [Manual de Burnout](#) focado na prevenção e intervenção individuais de forma a facilitar a transmissão das mensagens-chave de que a prevenção do burnout pode ocorrer na base de hábito diário e de que a auto-ajuda é facilmente acessível.
- Para oferecer aos estudantes a possibilidade de autoavaliarem os seus níveis de burnout e, baseado nos resultados, receberem sugestões de leituras, estratégias sobre gestão de sintomas de burnout bem como outras formas de desenvolverem competências para prevenir ou abordar burnout, desenvolveu-se a [plataforma online - BENDiT](#)
- Para aumentar as competências quanto à forma de abordar e gerir os sintomas do burnout, desenvolveu-se e testou-se um [currículo](#) ou programa de treino com a duração de cinco dias, baseado em evidência científica e dedicado tanto a estudantes, como a membros de *staff* em contexto académico.
- Por último, para impulsionar mudanças nas políticas atuais e para facilitar tomadas de decisão em contexto académico quanto à melhor forma de abordar o burnout, desenvolveu-se o presente guia de recomendações que inclui:
 - Uma ficha informativa sobre burnout académico;
 - Uma *checklist* para avaliar a situação atual de níveis de burnout em contexto académico;
 - Um conjunto de boas práticas, baseadas em medidas internacionais, que poderão ser implementadas por instituições académicas associadas à área da saúde, por forma a reduzir o burnout em estudantes.

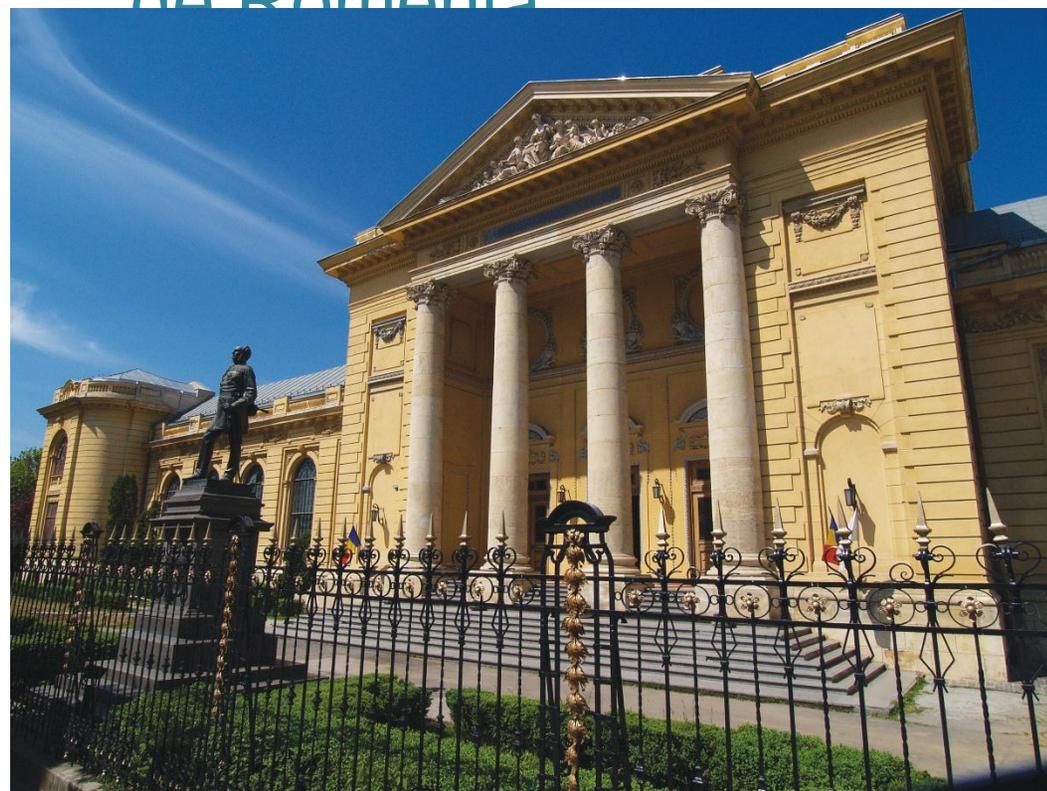
Tendo em conta que o burnout acarreta custos elevados para a sociedade e afeta negativamente a qualidade de vida dos indivíduos, espera-se que os resultados deste projeto possam contribuir para a prevenção deste fenómeno de forma oportuna e eficiente.

A UMFCD oferece gratuitamente, desde 2017, apoio psicológico, educacional, e profissional aos estudantes de todas as suas faculdades, tanto ao nível da licenciatura, do mestrado e de doutoramento, através dos centros de aconselhamento psicológico, educacional e profissional (<https://umfcd.ro/studenti/servicii-sociale/consiliere-si-orientare-in-career> & <https://consilierea.studentului.umfcd.ro/>).

Através de projetos desenvolvidos anualmente nos Centros de Aconselhamento, em colaboração com a reitoria e associações de estudantes, têm sido desenvolvidas diversas atividades informativas e de prevenção do burnout, enquadradas no âmbito de campanhas de saúde mental. São exemplo disso atividades relacionadas com a gestão da ansiedade académica, de dificuldades de aprendizagem, de orientação profissional eficaz, entre outras direcionadas para as especificidades das problemáticas dos estudantes de UMFCD.

Os benefícios deste tipo de programas, tanto a curto como a longo prazo, têm sido visíveis para os estudantes que participaram nestas atividades. Estes indicam apresentarem uma melhoria na sua capacidade para gerir situações de stress académico durante a sua formação, na adaptação à cultura universitária, minimizando o impacto de choque cultural principalmente para estudantes estrangeiros, e diminuindo o abandono académico.

PREFÁCIO da Universidade Parceira de Roménia



PROF. VIOREL JINGA, MD, PHD
Reitor da Universidade de Medicina e Farmácia
“Carol Davila”

PREFÁCIO

da universidade parceira de Bulgária



A Universidade de Trakia tem sido bastante ativa na garantia do bem-estar dos seus estudantes. Neste sentido, o burnout é um fenómeno que tem recebido atenção por parte da universidade. Considera-se que o equilíbrio mental e emocional é uma das garantias para os níveis elevados de competência dos futuros especialistas.

O compromisso do corpo docente da universidade para com as problemáticas apresentadas pelos seus estudantes não é limitado ao ensino em sala de aula e à avaliação. A Universidade de Trakia desenvolveu um sistema de tutorias promovendo e facilitando uma boa relação estudante-professor. Assim, o corpo docente consegue acompanhar e consciencializar-se dos problemas e dificuldades experienciados pelos estudantes, estando presente e procurando prestar apoio com base nos seus conhecimentos, competências e experiências.

As atividades creativo-artística, cultural e sociais desenvolvidas na comunidade académica incluem estudantes de diversas nacionalidades e religiões, e têm sido bem-sucedidos na promoção de uma atmosfera de empatia e reciprocidade. Profissionais de medicina e de áreas relacionadas com a saúde são conhecidos por experienciarem níveis extremamente elevados de burnout. Esta afirmação também se aplica aos estudantes em treino nestas profissões importantes.

Ter recursos para prevenir e lidar com o burnout académico ajudará muito na aprendizagem dos estudantes pois poderão melhor identificar neles próprios este fenómeno, sabendo que poderão contar com um corpo de docentes disponíveis para os apoiar.

PROF. DOBRI YARKOV ,PHD
Reitor da Universidade de Trakia

PREFÁCIO

da universidade parceira de Espanha



A nossa universidade, como não poderia deixar de ser, encontra-se muito preocupada com a saúde em geral, e a saúde mental em particular, dos nossos estudantes. Saber que um dos aspetos mais negativos da carreira de um estudante pode resultar num nível elevado de stress académico, podendo contribuir para o desenvolvimento de uma doença chamada síndrome de burnout, deixa-nos preocupados e estamos fortemente empenhados em implementar todas as medidas de prevenção e intervenção necessárias.

Fizémos uma análise detalhada do trabalho que o grupo de BENDIT-EU tem desenvolvido, através de publicações de livre acesso, com informação fidedigna sobre este fenómeno, tais um manual de burnout, recursos para autoavaliação do burnout académico, um curriculum ou programa de treino e uma guia de recomendações úteis para a adoção de políticas de prevenção do burnout em contexto universitário.

A Universidade de Múrcia gostaria de congratular todos os parceiros que participaram neste projeto pelo trabalho realizado e que teremos seguramente em consideração no desenvolvimento de políticas e de medidas para abordar este fenómeno, encorajando faculdades, serviços de apoio, e estudantes a utilizarem as ferramentas facilitadas pelo mesmo.

FRANCISCO GONZÁLEZ DÍAZ
Secretário-Geral da Universidade de
Múrcia

Reconhecer e abordar o burnout académico de estudantes em contexto universitário é fundamental para fortalecer um ambiente de aprendizagem saudável e fomentar o bem-estar de futuros líderes. Ao priorizar a saúde mental e providenciar sistemas de apoio, aumentamos o empoderamento dos estudantes para que possam prosperar académica, emocional e socialmente, garantindo o seu sucesso a longo-prazo e o seu desenvolvimento holístico.

Envolver a faculdade e o seu *staff* na prevenção e gestão do burnout é a chave para criar uma comunidade educacional resiliente e apoiante. Ao promover a comunicação aberta, oferecer oportunidades de desenvolvimento pessoal e implementar iniciativas de bem-estar, aumentamos o empoderamento dos nossos educadores e elementos do *staff*, priorizamos o auto-cuidado, incentivamos a colaboração de forma eficiente, e a manutenção da paixão pelo Ensino, contribuindo para uma experiência educacional mais vibrante e gratificante para todos.

Os esforços dedicados do pessoal docente e *staff* relacionados tanto com a área da medicina, como de outras áreas afim, estendem-se para além da sala de aula, deixando um impacto duradouro nas jornadas educacionais dos estudantes e nos futuros empreendimentos profissionais.

Ao providenciar mentoria, partilhar experiências inestimáveis e, promovendo um ambiente de aprendizagem favorável para corpo docente, *staff*, e estudantes, está-se a criar condições para que estes se transformem em profissionais de saúde compassivos e competentes equipados para transformar vidas de forma positiva e marcar uma diferença profunda no mundo.

PANAYIOTIS ANGELIDES, PhD

Vice-reitor de assuntos académicos da
Universidade de Nicósia

PREFÁCIO

da universidade parceira

de Chipre



Índice

01	INTRODUÇÃO
02	FOLHETO INFORMATIVO DE BURNOUT ACADÉMICO
06	CHECKLIST PARA AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS ATUAIS DE BURNOUT
07	GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM BURNOUT EM CONTEXTO ACADÉMICO
08	GOVERNAÇÃO
11	RECONHECER
13	REVERTER
15	RESILIÊNCIA



I INTRODUÇÃO

O presente Guia de Recomendações resume práticas desenvolvidas a nível internacional e fornece um conjunto de medidas plausíveis e testadas que as escolas/Faculdades de Medicina e de outras áreas relacionadas com a saúde podem adotar para reduzir o nível de burnout que os seus alunos possam reportar. Os exemplos incluídos não constituem uma lista exaustiva, mas espera-se que sirvam de inspiração para ações futuras.

O burnout académico é uma condição de exaustão física, emocional e mental que resulta da exposição prolongada a elevados níveis de stress relacionados com o trabalho académico. Pode levar a uma diminuição da motivação, cinismo e diminuição da sensação de realização pessoal.



Prevalência de burnout em estudantes universitários

O stress associado à formação na área da Medicina e as suas consequências são largamente reconhecidos. Recentemente, uma revisão sistemática da literatura sobre o burnout académico em estudantes de medicina, revelou uma prevalência estimada de 44.2% nesta população, a nível internacional (Frajerman et al., 2019). Outra revisão sistemática e meta-análise demonstrou taxas de prevalência mais elevadas, rondando os 75% (Erschens et al., 2019). Estes resultados sugerem que aproximadamente 2 ou 3 em 4 estudantes de medicina sofrem de burnout académico ainda antes de iniciarem o período de internato.

Fatores de risco

Identificar apenas uma causa de burnout académico em estudantes de medicina ou de áreas afim é irrealista, sendo que todas as potenciais causas devem ser reconhecidas e compreendidas pelas administrações académicas.

Os fatores de risco que podem desencadear e aumentar níveis de burnout em estudantes de medicina e áreas afim incluem:

- Exigências que competem pela alocação de recursos temporais entre o treino médico e a família/amigos;
- O estereótipo de que os médicos “não têm doenças”;
- O “currículo escondido” que consiste em tarefas irrealistas;
- Expectativas inatingíveis de progenitores, colegas, e médicos que os estudantes admiram;
- A falta de incentivos para o bem-estar, por oposição ao encorajamento de uma cultura de “push through it” [continua a dar tudo, independentemente do que sentes ou do que acontece à tua volta].

O impacto do burnout

O burnout académico pode ter várias consequências negativas tanto na vida académica, como pessoal dos estudantes. Primeiramente, o burnout pode ter um impacto significativo no desempenho académico, contribuindo para avaliações negativas ou baixas, trabalhos incompletos, e diminuição da motivação (Shen et al., 2021; Llorens- Gumbau & Salanova-Soria, 2014). Adicionalmente, os estudantes que experienciam burnout têm um risco mais elevado de desenvolver perturbações mentais, como depressão e ansiedade (Dyrbye et al., 2021; Al-Sowayh, 2020). Além disso, o burnout pode também levar a problemas de saúde física, como fadiga crónica, dores de cabeça e problemas de estômago (Morse et al., 2012). O burnout pode ainda afetar negativamente as relações com a família, amigos e parceiros românticos (Hudd et al., 2021). Por último, o burnout pode ter consequências negativas a longo prazo nos resultados profissionais, tais como menor satisfação no trabalho, diminuição da produtividade e diminuição do desempenho no trabalho (Schaufeli et al., 2021).

Folheto informativo de Burnout Académico

Estratégias para gerir o burnout em contexto universitário

Diversas estratégias devidamente validadas pela comunidade científica têm sido indicadas como eficazes na gestão do burnout académico, as quais podem ser implementadas para reconhecer o burnout nos estudantes, revertê-lo e apoiar a construção de resiliência.

Reconhecer (Preste atenção e reconheça os sinais de alerta do burnout);

- Disponibilizar ferramentas que os indivíduos possam usar para autoavaliação do burnout
- Rastrear sintomas em grupos de estagiários de medicina recorrendo a terceiros

Reverter (reconhecer os danos e revertê-los gerindo o stress e procurando apoio)

- Capacitar e educar os estudantes para que priorizem a sua própria saúde através do acesso adequado aos cuidados de saúde
- Melhorar a estrutura do tempo curricular e tarefas de trabalho para permitir tempos livres/descanso durante um dia de trabalho típico
- Avaliar medo ou perceção de discriminação perante problemas de saúde mental e implementar respostas
- Garantir o acesso adequado a profissionais de saúde mental convenientemente localizados, dentro e fora do campus, e que não estejam envolvidos na avaliação ou promoção académica dos estudantes

Resiliência (desenvolver resiliência face a situações de stress, cuidando da saúde física e emocional)

- Implementar um currículo de resiliência e avaliar a sua eficácia
- Reorganizar um grande grupo de alunos em pequenas comunidades de aprendizagem para construir coesão de grupo e apoio social
- Monitorizar e responder à ausência de apoios aos estudantes durante eventos importantes da vida e facilitar a identificação de stress ou sofrimento
- Organizar atividades sociais para promover as relações entre pares
- Subsidiar o acesso a instalações de ginástica
- Promover o desenvolvimento do corpo docente aumentando as suas competências para uma maior consciencialização para este fenómeno e facilitar um ambiente de aprendizagem positivo com feedback eficaz e oportuno, e permitir que eles identifiquem e respondam ao sofrimento emocional dos estudantes.

Folheto informativo de Burnout Académico

Recursos desenvolvidos pela equipa BENDIT-EU para facilitar a tomada de decisão dos responsáveis pelas escolas/faculdades de Medicina e áreas afins para gestão do burnout académico

No âmbito do projeto Erasmus Bendit-EU, foram desenvolvidos um conjunto de recursos de acesso gratuito que podem utilizados e integrados nas ofertas de promoção do bem-estar de estudantes em escolas/faculdades de Medicina e áreas afins: uma plataforma online de autoavaliação de níveis de burnout, um curriculum ou programa de treino para estudantes e membros do *staff* e, um manual de burnout que pode ser distribuído diretamente pelos estudantes, tanto em formato impresso, como em formato digital. Encorajamo-lo a verificar esses recursos e a usá-los livremente!

Reconhecer



Plataforma online de autoavaliação de burnout

Reverter



Curriculum for Students and Train-the-Trainer for Support Staff



Curriculum para estudantes e formação de formadores

Resiliência



Manual de burnout para estudantes



Aviso legal: O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma recomendação do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores. A Comissão ou a Agência Nacional não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

Folheto informativo de Burnout Académico

ACADEMIC BURNOUT IN MEDICAL AND HEALTH ALLIED UNIVERSITIES



What is academic burnout

A state of physical, emotional, and mental exhaustion that results from prolonged exposure to high levels of stress related to academic work.

Statistics

44,2%



- competing demands for time
- strained finances
- mental health stigma
- unrealistic tasks
- unattainable expectations
- the lack of incentives for well-being

The impact of burnout

- poor grades, incomplete assignments, and decreased motivation
- higher risk of developing depression and anxiety
- chronic fatigue, headaches, and stomach issues
- negative impact on relationships with family, friends, and romantic partners

3Rs

approach for an organizational response to the student burnout issue

RECOGNIZE Recognize the warning signs of burnout.

REVERSE Acknowledge the damage and reverse it by managing stress and seeking support

RESILIENCE Build resilience to stress by taking care of the physical and emotional health

Experiência de estudantes que participaram no programa BENDIT-EU

"A minha experiência foi de grande valor, pois agora sei como lidar com o burnout caso ele aconteça comigo ou com as pessoas em meu redor. Com as avaliações finais a caminho, todos os alunos estão preocupados e ansiosos com suas notas, o horário de trabalho, e a vida social, por isso é comum o burnout aconteça e os alunos não o percebem ou saibam identificar.

Eu tive o privilégio de informá-los sobre burnout, pois eu tinha as ferramentas do programa, e se alguém precisar da minha ajuda eu estarei lá para o fazer. O programa BENDIT-EU foi muito informativo e interessante, uma vez que foi interativo conosco. Eu ficaria bastante feliz por fazer parte de outros programas como o que BENDIT-EU tem para oferecer no futuro."

(Denisa Damo - participante do programa BENDIT-EU)

"Sendo estudante do quarto ano de Psicologia, o programa BENDIT-EU foi muito benéfico não só para mim, mas para aqueles que me rodeiam. Consegui desenvolver várias aptidões diferentes de autoajuda e aprender a lidar com um caso de burnout. No meu último semestre, essas ferramentas foram muito úteis para mim e ajudaram-me a tornar meu semestre mais fácil de gerir. Além disso, agora sei como ajudar as pessoas ao meu redor e dar-lhes as mesmas ferramentas para prevenir o burnout. A experiência, em geral, foi muito informativa e benéfica em todos os aspetos."

(Ioanna Ntrongouli - participante do Programa BENDIT-EU)

Checklist para avaliar os níveis atuais de burnout

Estratégia	A tua universidade tem/oferece:	Sim/Não
G o v e r n a ç ã o	<p>uma estratégia de promoção do bem-estar e/ou saúde mental dos estudantes? deve incluir uma visão, objetivos, passos para alcançar a visão</p>	
	<p>Um documento formal de políticas que inclua especificamente o burnout? Descreve as ações tomadas pela universidade, bem como as responsabilidades de todos os atores responsáveis</p>	
	<p>Uma equipa de governação responsável por gerir este fenómeno? um grupo/indivíduo que supervisiona a execução da políticas/estratégias/ações</p>	
R e c o n h e c e r	<p>ferramentas para os alunos autoavaliarem o burnout? pode ser fornecido através de aplicações, sites online ou serviços de aconselhamento</p>	
R e v e r t e r	<p>acesso a recursos da comunidade destinados a reduzir o burnout Estes podem assumir a forma de: mentores, aconselhamento académico, centros profissionais, apoio financeiro, etc.</p>	
	<p>acesso a aconselhamento profissional para estudantes que manifestem sintomas de burnout aconselhamento individual, psicólogo, psiquiatra, etc.</p>	
R e s i l i ê n c ia	<p>aprender sobre burnout, como prevenir e/ou intervir uma vez experienciado currículo de bem-estar, formações, cursos, materiais de leitura, livros, vídeos, etc.</p>	
	<p>Praticar competências de resiliência apps de auto-monitorização, meditação auto-guiada, apps de mindfulness, etc.</p>	
	<p>formas de conectar com outros estudantes grupos de aprendizagem/autodesenvolvimento, apoio entre pares, mentoria entre pares, etc.</p>	
	<p>acesso a recursos da comunidade para prevenir o burnout Programas de mentoria, formas de se conectar com o corpo docente</p>	



Boas Práticas para Abordar o Burnout em contexto académico

As seguintes categorias de boas práticas para gerir o burnout no contexto académico foram identificadas por meio de um processo de revisão da literatura e consulta de especialistas. Elas fornecem uma estrutura para explorar oportunidades, otimizar o bem-estar e abordar adequadamente o burnout no contexto académico.

- o Garantir uma governação adequada dos tópicos relacionados com burnout
 - o Reconhecer sinais de burnout
 - o Apoiar a recuperação quando o burnout for experimentado
 - o Reforçar a resiliência e o equilíbrio

“Muitos dos fatores que contribuem para a depressão e o burnout em estudantes de medicina estão, no entanto, fora do controlo dos estudantes e têm origem no contexto de ensino”

(Dyrbye and al.;2019)

Melhores práticas para gerir o Burnout no contexto académico

Governança

Para abordar de forma consistente a problemática do burnout e o bem-estar dos estudantes, as universidades necessitam não só de desenvolver uma infraestrutura e alocar recursos, como também desenvolver uma estratégia de bem-estar, recrutando indivíduos ou grupos de indivíduos para supervisionar o bem-estar dos estudantes e alocar orçamento para atividades específicas de bem-estar.

“Num estudo realizado em 32 escolas de Medicina dos EUA, verificou-se que 82% identificaram um indivíduo ou grupo de indivíduos especificamente encarregados de supervisionar o bem-estar dos alunos.”

(Dyrbye et al.; 2019)

Oportunidades de ação:

- o Formular uma estratégia de bem-estar e/ou saúde mental focada nos estudante e que mencione especificamente o burnout.
- o Certificar-se de que inclui uma visão, objetivos específicos e as etapas necessárias para alcançar a visão e objetivos estabelecidos.
- o Elaborar um documento formal de políticas/medidas que descreva as ações tomadas pelas universidades na área do bem-estar e prevenção do burnout, bem como as responsabilidades de todos os atores envolvidos.
- o Criar uma estrutura de governança que supervise a execução da política/estratégia/ações desenvolvidas.

A Comissão de Bem-Estar dos Estudantes na Escola de Medicina da Universidade de Vanderbilt

A comissão para o bem-estar dos estudantes é uma organização liderada por estudantes que existe para apoiar e facilitar o bem-estar holístico dos mesmos. Tem como objetivo promover e facilitar a busca ao longo da vida do equilíbrio, estilo de vida saudável, comunidade e bem-estar mental, apoiando as necessidades atuais e futuras dos estudantes de medicina.

O Comitê:

apresenta aos estudantes práticas como meditação, ioga e aconselhamento para ajudá-los a manter uma vida mental e espiritual saudável.

- fornece um sistema de apoio e recursos práticos para alunos que lutam com problemas mentais, emocionais ou espirituais.

<https://medschool.vanderbilt.edu/student-affairs/student-wellness/>

Liderado por dois co-presidentes de quarto ano, estes estudantes-líderes de bem-estar abordam questões de saúde mental, organizam eventos de autoajuda e mantêm-se a par da investigação atualizada e relacionada com saúde.



Boas Práticas

Governança

O centro "WellMD & WellPhD" na Universidade de Stanford

Desde 2011 que o centro Stanford Medicine WellMD & WellPhD tem trabalhado para promover o bem-estar de médicos e cientistas da biomedicina. O centro foi fundado pela Stanford School of Medicine, Stanford Health Care, e Stanford Children's Health.

O centro foca-se na promoção do bem-estar não apenas em Stanford, mas também num nível mais global, colaborando com as principais organizações, associações e sociedades de saúde.

<https://wellmd.stanford.edu/>

Ao invés de focar no bem-estar do indivíduo apenas, o centro foca-se em orientar a toda a organização para o desenvolvimento de culturas e práticas para reduzir o burnout e impulsionar a realização profissional.



Boas Práticas

Melhores práticas para gerir o Burnout em contexto académico

Reconhecer

Reconhecer implica estar atento aos sinais de alerta do burnout. O premissa é que, se alguém está consciente do seu nível de burnout, então poderá adotar medidas de intervenção relevantes e/ou mecanismos de coping que reduzam ou minimizem a escalada deste fenómeno.

O burnout académico é uma ocorrência comum dentro das universidades e, se não for abordado, pode ter efeitos negativos no bem-estar geral e no desempenho académico de estudantes. Ao reconhecer os sinais de burnout precocemente, as universidades podem intervir e fornecer aos alunos o apoio necessário para evitar mais danos.

Além de fornecer aos alunos mecanismos que permitam obter insight sobre o seu bem-estar pessoal, essas ferramentas fornecem recursos para os estudantes; Fornecer feedback individualizado sobre o bem-estar ajuda a promover a mudança de comportamento e a procura de ajuda.

(Dyrbye et al.; 2019)

Oportunidades de ação

- o Fornecer ferramentas baseadas na evidência para que os estudantes autoavaliem os seus níveis de burnout.
- o Tornar as ferramentas de auto-rastreamento facilmente acessíveis aos estudantes, por exemplo, através de plataformas online ou aplicações móveis.
 - o Garantir a confidencialidade e a privacidade para reduzir o estigma e incentivar os alunos a procurarem apoio, se necessário.
 - o Fornecer apoio e recursos adequados, tais como serviços de aconselhamento, workshops de gestão do stress e apoio académico.



Boas Práticas

Reconhecer

A Plataforma Web Bendit-EU Burnout (PWB)

A Plataforma Web Bendit-EU Burnout foi testada em quatro universidades europeias e está agora gratuitamente disponível para utilização em toda a Europa. A PWB oferece várias ferramentas práticas que podem auxiliar os estudantes quando se sentirem stressados ou exaustos no contexto académico. As ferramentas são:

- Autoavaliação dos níveis de burnout;
- Informações sobre recursos comunitários e autoajuda em situações de rsc e maior vulnerabilidade;
- Respostas a perguntas frequentes sobre burnout;
- A possibilidade de monitorizar as pontuações de burnout, bem-estar e resiliência ao longo do percurso académico;
- Informação breve sobre intervenções com base na evidência dedicadas à gestão do burnout.

“Foi muito fácil aceder à plataforma, aos seus conteúdos e preencher os questionários. Gostei da forma fácil de se obter informações e recomendações relacionadas com os resultados dos questionários.”

(Comentário, em questionário anónimo, de aluno participante no programa BENDIT)

Melhores práticas para gerir o Burnout em contexto académico

Reverter

Reverter implica “desfazer” os sintomas de burnout através da gestão de stress e da procura de apoio. Providenciar aos estudantes sessões gratuitas de aconselhamento profissional quando necessitam de apoio psicológico para gerirem situações que não requerem intervenção psicoterapêutica, mas requerem ajuda profissional, é um dos componentes chave para a promoção do bem-estar em contexto universitário.

Apenas um terço dos estudantes de medicina com burnout procuram ajuda. O estigma percebido, as experiências pessoais negativas, as normas e os valores da academia, podem contribuir para isso.

(Dyrbye et al.; 2015)

Oportunidades de ação

- Garantir o acesso oportuno e adequado a profissionais de saúde mental localizados dentro e fora do campus, que não estejam envolvidos na avaliação ou promoção académica dos estudantes;
- Fornecer acesso a recursos comunitários destinados a reduzir o burnout, como tutores, orientação académica, centros de orientação profissional ou apoio financeiro;
- Ter uma estrutura curricular que permita conciliar o tempo de trabalho com o descanso ou outras atividades de compensação;
- Avaliar o estigma relacionado com os problemas de saúde mental e implementar uma resposta adequada.

Serviço de Psicologia Aplicada da Universidade de Múrcia

O Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da Universidade de Múrcia é um serviço social sem fins lucrativos, sob orientação da Vice-Reitoria de Ciências da Saúde e dos Serviços à Comunidade Universitária.

O SPA constitui um conjunto de recursos humanos e materiais que permitem que os diferentes Departamentos, Áreas de Conhecimento, Escolas de Prática Profissional e profissionais de Psicologia, ou disciplinas afins, disponham de uma estrutura organizativa na qual se desenvolvam atividades clínicas, de investigação, e de formação de carácter aplicado.

No dia 17 de outubro de 2016, a Vice-Reitoria, o gabinete do Empreendedorismo e Emprego, e a Vice-Reitoria chegaram a um acordo através do qual o Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) assumiu a responsabilidade pelo acompanhamento psicológico dos estudantes da Universidade de Múrcia. Trata-se de um acompanhamento psicológico aos estudantes sem qualquer custo.

Boas Práticas

A Universidade pode disponibilizar os seus próprios recursos de investigação e de prática aplicada à saúde mental, beneficiando os estudantes que não podem pagar uma consulta com um psicólogo.

Melhores práticas para gerir o Burnout em contexto académico

Resiliência

Promover a resiliência e o equilíbrio inclui fornecer aos alunos as ferramentas, os recursos e as oportunidades para manterem a saúde e o bem-estar adequados. O desenvolvimento de recursos e de competências pessoais ajudará os alunos a gerir o stress, a atingir os seus objetivos académicos e a tornarem-se cidadãos resilientes e empenhados.



Oportunidades para Ação:

- Providenciar recursos para aprender sobre o burnout, como prevenir e/ou intervir uma vez experienciado, tais como programas de bem-estar, formações, cursos, materiais de leitura, livros, vídeos, etc.
- Incentivar à pratica de competências de resiliência, disponibilizando aplicações (apps) de auto-monitorização, meditação autodirigida, mindfulness, etc.
- Proporcionar oportunidades de contactar com outros estudantes através de grupos de aprendizagem/auto-desenvolvimento, apoio ou programas de mentoria entre pares.
- Facilitar o acesso a recursos comunitários, como Programas de mentoria destinados à prevenção do Burnout, e formas de estabelecer contacto com o pessoal docente.

Resiliência

Programa Académico de Resiliência

A Universidade de São Marcos do Estado da Califórnia implementou um curso de apoio académico para os alunos do primeiro ano que tiveram dificuldades durante o primeiro semestre. O objetivo é que os alunos:

- Aprendam (ou reaprendam) competências estratégicas académicas, por exemplo, gestão do tempo, definição de prioridades, competências de aprendizagem cognitiva, competências de comunicação;
- Desenvolvam o crescimento pessoal e o bem-estar individual, com a cultura e com a comunidade através de uma reflexão profunda e introspetiva;
- Construam a sua rede de apoio, mediante acesso a apoio e recursos e melhoria de competências de autocuidado;
- Criar um sentido de pertença entre pares na sala de aula.

<https://www.csusm.edu/fyup/arc/academic-recovery-success->

“Adorei a energia positiva e a perceção de que todos estavam no mesmo barco, foi um lugar de aprendizagem uns com os outros sem qualquer vergonha ou culpa.”

(Comentário, em questionário anónimo, de aluno participante no programa BENDIT)



Boas Práticas



Boas Práticas

Resiliência

Programa Curricular de Resiliência

Em 2018, no Colégio de Medicina de Nova Iorque (NYMC), uma iniciativa liderada por estudantes resultou na introdução do Programa Curricular de Resiliência. O programa tem como objetivo fornecer as competências fundamentais necessárias para promover o bem-estar e a resiliência entre os estudantes, de modo a que estejam capacitados para cuidar de si próprios e dos seus colegas e, em última análise, para servir melhor os seus pacientes ao longo das suas carreiras.

Exemplos de sessões, que são conduzidas por tutores do escalão mais avançado, formados pelo Gabinete de Serviços de Saúde Mental e Estudantil, incluem: Da sobrevivência à prosperidade; Mindfulness na Faculdade de Medicina; e estado de incerteza e Autocuidado em Medicina.

<https://tinyurl.com/yhv5mvan>

"Incentivar à resiliência é uma forma de atenuar os efeitos negativos dos fatores de stress, evitar o burnout e ajudar os estudantes a ter êxito após experiências difíceis. No entanto, a resiliência, tal como o resto da sua educação, deve ser aprendida e praticada."

(Susan Rachlin, Diretora Adjunta dos Assuntos dos Estudantes do NYMC)

Resiliência

Curso online de Recuperação

A Universidade de Simon Fraser (SFU) criou um curso online, no Canvas, denominado "Bouncing Back" (Recuperação), para promover a resiliência dos estudantes. O curso integra recursos visuais, vídeos do YouTube e atividades de autorreflexão, proporcionando aos alunos estratégias e ferramentas práticas e baseadas na investigação para desenvolver a resiliência e promover o bem-estar. O curso também apresenta e familiariza os alunos com os serviços e apoios relevantes disponíveis para eles, tanto no campus, como online, enquanto estudantes da SFU. Além disso, os estudantes têm acesso ilimitado ao curso ao longo do seu percurso académico, o que lhes permite visitar o conteúdo do curso. O curso está disponível para as Faculdades e Departamentos partilharem com os alunos como forma de desenvolver a sua resiliência pessoal e os seus pontos fortes, para prosseguirem com sucesso o seu percurso académico e manterem o seu próprio equilíbrio e bem-estar pessoal.

https://www.sfu.ca/students/health/resources/online-tools.html#main_content_text_1855768851



Boas Práticas

Referências

- Al-Sowygh ZH. Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *Saudi Dent J.* 2013;25(3):97-105. doi: 10.1016/j.sdentj.2013.05.002.
- Dyrbye LN, Eacker A, Durning SJ, Brazeau C, Moutier C, Massie FS, Satele D, Sloan JA, Shanafelt TD. The Impact of Stigma and Personal Experiences on the Help-Seeking Behaviors of Medical Students With Burnout. *Acad Med.* 2015;90(7):961-9. doi: 10.1097/ACM.0000000000000655.
- Dyrbye LN, Satele D, West CP. Association of Characteristics of the Learning Environment and US Medical Student Burnout, Empathy, and Career Regret. *JAMA Netw Open.* 2021; 2;4(8):e2119110. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.19110.
- Dyrbye LN, Shanafelt TD, Gill PR, Satele DV, West CP. Effect of a Professional Coaching Intervention on the Well-being and Distress of Physicians: A Pilot Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med.* 2019;119(10):1406-1414. doi: 10.1001/jamainternmed.2019.2425.
- Erschens R, Keifenheim KE, Herrmann-Werner A, Loda T, Schulle-Kiuntke J, Bugaj TJ, Nikendei C, Huhn D, Zipfel S, Junne F. Professional burnout among medical students: Systematic literature review and meta-analysis. *Med Teach.* 2019;41(2):172-183. doi: 10.1080/0142159X.2018.1457213.
- Frajerman A, Morvan Y, Krebs MO, Gorwood P, Chaumette B. Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry.* 2019;55:36-42. doi: 10.1016/j.eurpsy.2018.08.006.
- Hudd T, Moscovitch DA. Coping with social wounds: How social pain and social anxiety influence access to social rewards. *J Behav Ther Exp Psychiatry.* 2020;68:101572. doi: 10.1016/j.jbtep.2020.101572.
- Llorens-Gumbau S, Salanova-Soria M. Loss and gain cycles? A longitudinal study about burnout, engagement and self-efficacy. *Burn Res.* 2014; 1 (1): 3-11. doi: 10.1016/j.burn.2014.02.001.
- Morse G, Salyers MP, Rollins AL, Monroe-DeVita M, Pfahler C. Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation. *Adm Policy Ment Health.* 2012;39(5):341-52. doi: 10.1007/s10488-011-0352-1.
- Schaufeli W. Engaging Leadership: How to Promote Work Engagement? *Front. Psychol.* 2021;12:754556. doi: 10.3389/fpsyg.2021.754556.
- Shen X, Xu H, Feng J, Ye J, Lu Z, Gan Y. The global prevalence of burnout among general practitioners: a systematic review and meta-analysis. *Fam Pract.* 2021; 39(5): 943–950. doi: 10.1093/fampra/cmab180.





O Guia de Recomendações resume práticas desenvolvidas a nível internacional e fornece um conjunto de medidas plausíveis e testadas que as Escolas/Faculdades de Medicina e de outras áreas relacionadas com a saúde podem adotar para reduzir o nível de burnout que os seus alunos possam reportar. Os exemplos incluídos não constituem uma lista exaustiva, mas espera-se que sirvam de inspiração para ações futuras. O kit de ferramentas também apresenta uma série de possibilidades de ação no âmbito de cada estratégia de promoção de uma cultura de bem-estar. Estas foram desenvolvidas através de um processo de colaboração com os parceiros BENDIT-UE em seis países europeus e têm como objetivo providenciar ideias.

Para mais informações, contactar a equipa Bendit-UE

<https://bendit-eu.eu/>