

“QUANDO A CABEÇA NÃO TEM JUÍZO QUANDO TE ESFORÇAS MAIS DO QUE É PRECISO O CORPO É QUE PAGA”

-ANTÓNIO VARIÇÕES, “O CORPO É QUE PAGA”

Burnout académico = “exaustão cognitiva e emocional devido às exigências académicas, a sentimentos de incapacidade e ineficácia e uma atitude cínica em relação aos estudos, aos professores e colegas” (Marôco e Assunção, 2020).

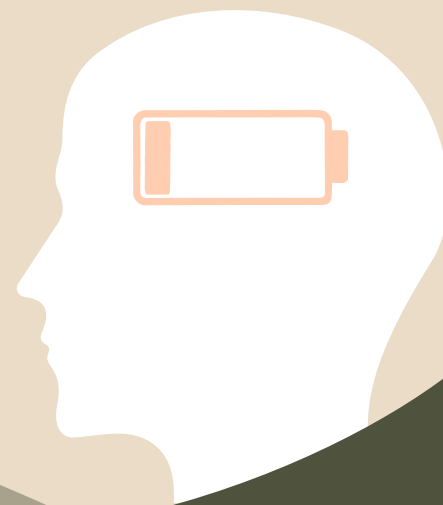
50% DOS ESTUDANTES PORTUGUESES ESTÁ EM BURNOUT

e os **estudantes das ciências exatas** apresentam níveis mais elevados de burnout do que outras áreas de estudo (Marôco e Assunção, 2020).

A **exaustão durante períodos prolongados de tempo** é a porta de entrada para que o burnout se comece a instalar de forma silenciosa.

Sintomas a que deves estar atento:

- Tristeza, irritabilidade;
- Isolamento;
- Cansaço extremo constante;
- Ansiedade, ataques de pânico;
- Dormência dos membros;
- Insónia;
- Dificuldades de concentração;
- Diminuição da produtividade;
- Cinismo;
- Falta de realização.



Expectativas irrealistas da família, da sociedade ou da própria pessoa
Perfeccionismo e medo de falhar

Stress crónico

Alta **exigência** do curso

Acumulação de **múltiplos papéis** (e.g., estudante+ trabalhador, cuidador informal, mãe/pai)

QUAIS PODEM SER AS CAUSAS DO BURNOUT?

Fraca capacidade para **impor limites e dizer que não**

Dificuldade na **gestão de tempo e equilíbrio** vida pessoal/académica

Crenças desadaptativas (e.g., "não sou suficiente"; "não tenho valor")

BURNOUT NÃO É SINAL DE FRAQUEZA, É O TEU CORPO A AVISAR-TE DE QUE PRECISAS DE DESCANSAR.

SUGESTÃO DE EXERCÍCIO DE REFLEXÃO

Qual é o teu ponto de equilíbrio?

Reflete sobre o que te gera cansaço e o que te restaura energia.

Se a tua balança estiver desequilibrada, com mais aspetos a pender para o lado do cansaço, tenta implementar mais momentos no teu dia-a-dia que te permitem recarregar baterias.



"QUERO PREVENIR UM BURNOUT" OU "ACHO QUE ESTOU COM UM BURNOUT/EM RISCO DE BURNOUT - E AGORA?"

Pede ajuda: fala com um profissional de saúde mental.

Faz alterações à tua rotina: começa a estabelecer limites ao trabalho, define períodos de descanso e atividades de lazer, experimenta fazer exercício físico e mantém uma alimentação saudável. Cuida de ti!

Para regular a ansiedade, ouve uma meditação/um relaxamento guiado ou experimenta um exercício de grounding (técnica 5, 4, 3, 2, 1: nomeia 5 coisas que consegues ver, 4 coisas que consegues tocar, 3 coisas que consegues ouvir, 2 coisas que consegues cheirar e 1 coisa que consegues saborear).

Rodeia-te de pessoas em quem confies - familiares, amigos, colegas, professores. É importante teres uma rede de apoio segura.

Privilegia o teu sono. Se tens tido dificuldades em dormir, sugerimos-te o livro "Dormir é fácil", dos psiquiatras André Ponte e Henrique Prata Ribeiro.

Não estejas sempre online. Faz pausas, desligando o telemóvel e o computador ou colocando-os noutra divisão da casa.

Nota: Quando o burnout já está instalado, **o tratamento pode implicar a retirada temporária da instituição de ensino superior**. Se te for possível, tira 1 ou 2 semanas de férias. Aproveita esta pausa para reavaliar a tua vida académica e perceber o que é que precisa de mudar para que tudo corra melhor.