

Autor: Daniel Cardoso, David Ramos, Diana Barros, Filipe Moás, Filipa Santos, Francisca Coelho, Francisca Maia, Francisca Negrão, Francisco Stocker, Gazal Gazal, Inês Moreira, Luísa Lopes, Rita Trovisco, Rosália Sá, Teresa Machado

Última atualização: 2017/12/05

Palavras-chave: Universidade; Distúrbio mental; Stress; Burnout; Atividades extracurriculares; Performance académica

Resumo

Entre aulas, exames, atividades extracurriculares, estudo, vida social e familiar, o estudante universitário poderá sentir-se bastante sobrecarregado e exaurido.

Apesar da pressão diária ser encorajadora para mudar e crescer, o excesso de pressão sobre o estudante universitário pode levar à exaustão e exercer um impacto duradouro na sua saúde física e mental, com reflexo no desempenho académico e produtividade a longo prazo.

Numa sociedade cada vez mais exigente, mas que se quer equilibrada, importa perceber estes sentimentos de ansiedade e aprender a lidar com o stress e a prevenir o *burnout*.

Num inquérito realizado a estudantes de cursos da área da saúde, tivemos um número significativo a referir sintomas de stress e cerca de um quarto em risco de burnout.

As atividades extracurriculares são uma opção positiva com impacto na gestão do stress e prevenção do *burnout*.

O que é o stress e como se manifesta?

O **stress** é a resposta a um fator físico, mental ou emocional que causa tensão. Pode surgir em resposta a fatores externos e internos, como o ambiente, situações psicológicas ou sociais, doença ou procedimentos médicos. É uma forma de readaptação a um estímulo que altera o ambiente envolvente, e nem sempre é negativo. O problema coloca-se quando os sintomas são excessivos:

- **Emocionais:** ansiedade, medo, irritabilidade, baixa autoestima;
- **Mentais:** preocupação constante, dificuldade na tomada de decisões e na concentração;
- **Físicos:** dores de cabeça, problemas de sono, cansaço, distúrbios alimentares;
- **Comportamentais:** aumento de comportamentos de risco, agressividade, isolamento.

O que é o *Burnout*?

Não existe uma definição clara e consensual, mas considera-se que *burnout* é um estado de exaustão emocional e física. Classicamente está associado a fatores associados com o desempenho profissional, mas pode acontecer em vários contextos como problemas familiares ou a atividade académica. É considerado uma junção de níveis

elevados de exaustão emocional, descrença e níveis baixos de realização pessoal.

Uma pessoa em *burnout* tende a exibir sintomas de exaustão, uma atitude sucessivamente mais negativa em relação ao seu trabalho e estudo, baixa autoestima e sentimentos de desvalorização pessoal.

Stress e *Burnout* são comuns?

Num inquérito realizado a estudantes de cursos da área da saúde, tivemos um número significativo a referir sintomas de stress e cerca de um quarto em risco de burnout.

Como lidar com o stress no ensino universitário?

Para lidar com o stress e prevenir o *burnout* é fundamental ter uma atitude positiva perante a exigência académica. Obter avaliações positivas cumprindo o objetivo de um bom desempenho escolar é importante, mas, dizia o nosso mestre Professor Doutor Abel Salazar, 'o médico que só sabe medicina, nem medicina sabe?', e isso é verdade para todas as áreas de estudo.

As atividades extracurriculares permitem um enriquecimento de competências extraprofissionais ou académicas que podem maximizar os resultados do dia-a-dia.

Gerir melhor o stress e evitar o burnout pode passar por:

- **Atividades desportivas** (futebol, ginásio, basquetebol, etc.)
- **Música** (canto, instrumento musical, coro, etc.)
- **Atividades Performativas** (teatro, dança, escrita, leitura, etc.)
- **Atividades Sociais** (política, religião, voluntariado, associações culturais, etc.)
- **Atividades desempenhadas na faculdade** (investigação, ensino, tutoria de pares, etc.)

Uma questão importante é a de utilizar o tempo disponível nestas atividades, em vez de estar a estudar. Muitos estudos demonstram que as atividades extracurriculares melhoram os níveis de stress resultando numa melhoria do desempenho escolar. No nosso trabalho na Universidade do Porto, encontramos menores níveis de *burnout* nos estudantes que estavam envolvidos em atividades extracurriculares, sobretudo ligadas à prática desportiva. Além de proporcionarem bem-estar, as atividades extracurriculares podem ajudar a desenvolver competência de trabalho em equipa, organização e cumprimento de regras.

Alguns planos curriculares já contemplam atividades de voluntariado, investigação, tutoria de pares e ensino. Muitas outras estão disponíveis através dos serviços universitários e das Associações de Estudantes. As páginas eletrónicas divulgam muita informação e um contacto pessoal pode ajudar a elucidar eventuais dúvidas. Os meios estão criados. É só procurar e certamente encontrará uma opção que desperte interesse.

Conclusão

Se acha que não tem tempo para nada, está enganado!

Frequentar uma atividade extracurricular pode levar a uma melhor gestão do tempo e a um estudo mais produtivo, além de ajudar a criar competências que serão úteis na vida futura como a capacidade de trabalhar em equipa, a

organização e o cumprimento de regras.

Comece já, faça aquilo que gosta e tome a iniciativa!

Referências recomendadas

- [?Stress at the workplace? ? WHO](#)
- [Star society](#)
- [Silva, Melani; Queirós, Cristina; Cameira, Miguel; Vara, Natália; Galvão, Ana. BURNOUT E ENGAGEMENT EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE DO INTERIOR-NORTE DE PORTUGAL. Psicologia, Saúde e Doenças, vol. 16, núm. 3, 2015, pp. 286-298](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ·