



Impacto da Síndrome do Impostor no âmbito acadêmico e profissional

Impostor Syndrome's Impact in academic and professional settings

Síndrome del Impostor y su Impacto en el ámbito académico y profesional

Larissa Mirelle de Oliveira Pereira¹, Douglas Roberto Guimarães Silva¹, Henrique Alvarenga da Silva¹, Luana Gimenes de Campos Barros¹, Jonkelion Dourado Nunes Filho¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar a prevalência, os determinantes e as estratégias de manejo da Síndrome do Impostor (SI) entre estudantes e profissionais, com foco especial nas implicações acadêmicas e na saúde mental.

Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que incorpora uma gama interdisciplinar de estudos, englobando análise de dados, estudos transversais, clínicos randomizados e entrevistas. Foram selecionados estudos significativos conduzidos em diversos contextos geográficos e linguísticos, resultando em uma amostra representativa de pesquisas publicadas em português, inglês e espanhol. **Resultados:** Os estudos apontam para uma alta incidência de SI, com variabilidade conforme fatores como gênero, idade, estágio de carreira e contexto cultural. As estratégias de *coping*, o *mindfulness* e os grupos de apoio mostraram-se relevantes na prevenção e recuperação da SI, enquanto programas motivacionais foram essenciais para melhorar o desempenho acadêmico e as habilidades de liderança dos estudantes.

Considerações finais: A SI apresenta-se como um fenômeno psicológico complexo que demanda abordagens multidisciplinares para seu manejo. Intervenções psicoeducacionais e o desenvolvimento de políticas institucionais inclusivas são imperativos para a mitigação do impostorismo e para o fortalecimento da resiliência e bem-estar nos contextos acadêmico e profissional.

Palavras-chave: Síndrome do Impostor, Estratégias de *Coping*, *Mindfulness*, Grupos de Apoio, Programas Motivacionais.

ABSTRACT

Objective: To analyze the prevalence, determinants, and management strategies of Impostor Syndrome (IS) among students and professionals, with a special focus on academic implications and mental health.

Methods: This is a integrative review that incorporates an interdisciplinary array of studies, encompassing data analysis, cross-sectional studies, randomized clinical trials, and interviews. Significant studies conducted in various geographical and linguistic contexts were selected, resulting in a representative sample of research published in Portuguese, English, and Spanish. **Results:** The studies point to a high incidence of IS, with variability according to factors such as gender, age, career stage, and cultural context. *Coping* strategies, *mindfulness*, and support groups proved to be relevant in the prevention and recovery of IS, while motivational programs were essential for improving academic performance and leadership skills of students.

Final considerations: IS presents itself as a complex psychological phenomenon that requires multidisciplinary approaches for its management. Psychoeducational interventions and the development of inclusive institutional policies are imperative for the mitigation of impostorism and for the strengthening of resilience and well-being in academic and professional contexts.

Keywords: Impostor Syndrome, *Coping* Strategies, *Mindfulness*, Support Groups, Motivational Programs.

¹Centro Universitário Presidente Tancredo De Almeida Neves (UNIPTAN). São João del Rei – MG.

RESUMEN

Objetivo: Analizar la prevalencia, los determinantes y las estrategias de manejo del Síndrome del Impostor (SI) entre estudiantes y profesionales, con un enfoque especial en las implicaciones académicas y la salud mental. **Métodos:** Se trata de una revisión integrativa que incorpora una gama interdisciplinaria de estudios, abarcando análisis de datos, estudios transversales, ensayos clínicos aleatorizados y entrevistas. Se seleccionaron estudios significativos realizados en diversos contextos geográficos y lingüísticos, resultando en una muestra representativa de investigaciones publicadas en portugués, inglés y español. **Resultados:** Los estudios indican una alta incidencia de SI, con variabilidad según factores como género, edad, etapa de carrera y contexto cultural. Las estrategias de afrontamiento, el mindfulness y los grupos de apoyo demostraron ser relevantes en la prevención y recuperación de la SI, mientras que los programas motivacionales fueron esenciales para mejorar el rendimiento académico y las habilidades de liderazgo de los estudiantes. **Consideraciones finales:** El SI se presenta como un fenómeno psicológico complejo que requiere enfoques multidisciplinarios para su manejo. Las intervenciones psicoeducativas y el desarrollo de políticas institucionales inclusivas son imperativos para la mitigación del impostorismo y para el fortalecimiento de la resiliencia y el bienestar en contextos académicos y profesionales.

Palabras clave: Síndrome del Impostor, Estrategias de Afrontamiento, Mindfulness, Grupos de Apoyo, Programas Motivacionales.

INTRODUÇÃO

A Síndrome do Impostor (SI), também conhecida como Fenômeno do Impostor, refere-se à crença interna de que se é uma "fraude", independentemente de evidências externas de competência e sucesso. Mesmo diante de realizações evidentes, aqueles acometidos por tal síndrome duvidam de suas próprias conquistas, muitas vezes atribuindo-as a fatores externos como a sorte ou a subestimação por parte de terceiros, em detrimento de reconhecer suas próprias habilidades ou qualificações (NUNES HM, 2021).

Historicamente, este fenômeno psicológico foi primeiramente identificado em 1978 por Pauline R. Clance e Suzanne A. Imes durante uma pesquisa com mulheres que, apesar de ostentarem notáveis realizações acadêmicas e profissionais, não conseguiam internalizar e aceitar seus sucessos como méritos próprios (ARAÚJO RA, et al., 2023). Contudo, pesquisas subsequentes revelaram que o fenômeno não é restrito ao gênero feminino, afetando indivíduos de ambos os sexos e diversas origens (SOARES AKS, et al., 2021).

Clinicamente falando, embora a Síndrome do Impostor não seja categorizada como uma desordem psicológica no DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), ela é compreendida como uma forma específica de insegurança cognitiva (OGEDA CMM, et al., 2023). Sintomas comuns incluem ansiedade, autocritica exacerbada, dúvidas constantes sobre suas próprias capacidades e o temor persistente de ser exposto como uma fraude. Tais sentimentos podem ser potencializados quando o indivíduo se vê diante de novas responsabilidades acadêmicas ou profissionais, intensificando a sensação de inadequação diante das expectativas (MEURER AM e COSTA F, 2019).

Dentro do ambiente acadêmico, especialmente entre estudantes universitários, esta síndrome se manifesta de forma expressiva. Não é raro que, ao adentrarem em instituições de ensino superior e enfrentarem desafios acadêmicos muitas vezes inéditos, os alunos se percebam como inadequados ou até mesmo sintam que sua admissão foi um equívoco. O contato com colegas extremamente talentosos e a pressão por manter um desempenho acadêmico elevado podem agravar esses sentimentos (DINIZ MLCS et al., 2023).

Além disso, a transição da adolescência para a vida adulta, que é marcada pela busca de autonomia e consolidação da identidade, pode intensificar inseguranças, agindo como catalisador para a Síndrome do Impostor (SI). Diante desse cenário, é fundamental reconhecer e abordar a SI em contextos educacionais, visando promover uma autoimagem positiva nos estudantes. Essa abordagem permite que os estudantes solidifiquem sua identidade profissional com confiança e resiliência, dada a prevalência e o profundo impacto

da SI nos indivíduos e na coletividade. Cientificamente, a SI é um campo propício para investigações interdisciplinares, envolvendo áreas como psicologia, educação e saúde ocupacional. Uma análise científica detalhada possibilita identificar padrões comportamentais, cognitivos e afetivos associados à SI, assim como seus correlatos neurais e fisiológicos, embasando intervenções baseadas em evidências (NUNES HM, 2021).

A relevância do estudo aumenta consideravelmente quando se reconhece o impacto da SI no desenvolvimento de competências. Um aspecto crítico é o potencial da SI para limitar a realização pessoal e profissional, levando os indivíduos a subestimarem suas conquistas e competências. Esse comportamento pode resultar em procrastinação, evitação de tarefas e até evasão acadêmica ou declínio na performance profissional. Do ponto de vista educacional, o estudo da SI é fundamental para criar ambientes de aprendizado que promovam a resiliência psicológica e o desenvolvimento de uma identidade profissional positiva. Instituições de ensino podem se beneficiar de pesquisas sobre a SI para adaptar currículos e métodos pedagógicos, visando atenuar as experiências de "impostorismo" entre os estudantes e promover uma cultura de aprendizagem centrada no processo, não apenas nos resultados (DINIZ MLCS, et al., 2023).

Finalmente, a compreensão da SI pode levar a uma mudança cultural mais ampla, na qual a autenticidade e a vulnerabilidade são valorizadas como forças, em vez de fraquezas. Isso pode promover um ambiente mais colaborativo e inovador, onde o medo de ser percebido como um impostor não iniba a contribuição individual ou coletiva (NUNES HM, 2021).

Considerando as premissas apresentadas, o presente estudo visou investigar na literatura as manifestações e implicações dessa síndrome no contexto acadêmico, por meio de uma abordagem qualitativa que permita desvelar tanto os aspectos quantificáveis quanto as nuances subjetivas e interpretativas associadas ao fenômeno. Os objetivos específicos são: 1) analisar as experiências individuais dos acadêmicos que reportam sintomas relacionados à Síndrome do Impostor, buscando compreender as particularidades de suas vivências; 2) identificar os principais fatores contextuais e pessoais que possam intensificar a baixa autoestima intelectual em meio a essa população; e 3) explorar as possíveis repercussões da Síndrome do Impostor no desempenho acadêmico e no bem-estar psicológico dos estudantes.

MÉTODOS

Este estudo constitui uma revisão integrativa da literatura baseada em uma abordagem qualitativa descritiva-exploratória. A opção pela perspectiva qualitativa decorre da necessidade de compreender os fenômenos complexos associados à Síndrome do Impostor e sua conexão com a baixa autoestima intelectual em acadêmicos. O enfoque não se limita a elementos quantificáveis, buscando também explorar as nuances subjetivas e interpretativas inerentes ao tema.

A metodologia de revisão de literatura realiza uma análise sistemática de estudos anteriores sobre o tema, oferecendo uma visão abrangente do conhecimento atual e identificando lacunas que podem direcionar pesquisas futuras. Além disso, a abordagem descritiva-exploratória deste estudo tem como objetivo explorar e esclarecer características ou relações presentes no objeto de análise, promovendo a emergência de novas percepções, conjecturas ou propostas de estruturas conceituais.

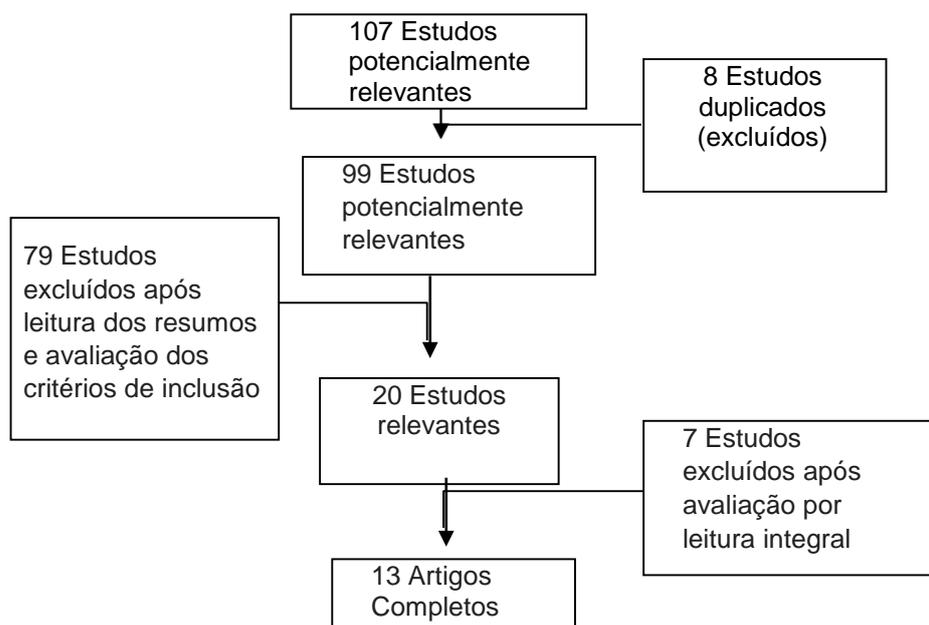
De modo a guiar o rumo das investigações dentro do tema, elaborou-se a seguinte pergunta problema: qual é o impacto da Síndrome do Impostor sobre o desempenho acadêmico e profissional de acadêmicos, e quais são as estratégias eficazes para a prevenção e intervenção em diferentes contextos culturais e institucionais?

Desta forma, para a reunião dos estudos, fez-se uso de bases acadêmicas de dados tais como o Portal Regional da BVS e duas das bases integradas a ela, a saber, Medline e Lilacs, reconhecidas pela confiabilidade. As palavras-chave empregadas para orientar a investigação incluíram: "síndrome do impostor", "autoestima intelectual", "saúde mental", "acadêmicos" e "desempenho acadêmico". No intuito de aprimorar a busca e obter resultados mais acurados, aplicaram-se os operadores booleanos AND e OR,

combinando expressões como "síndrome do impostor" AND "autoestima intelectual" OR "saúde mental" OR "rendimento escolar".

Os critérios definidos para a inclusão de artigos compreenderam: publicações realizadas entre os anos de 2018 e 2023, com diferentes populações mas todos acadêmicos, e textos disponíveis em língua portuguesa, espanhola ou inglesa. No entanto, estipulou-se como critérios de exclusão aqueles artigos que, mesmo estando no intervalo de tempo determinado, não discutiam diretamente a relação da Síndrome do Impostor com a baixa autoestima intelectual entre os acadêmicos ou que não estavam disponíveis em sua totalidade de forma gratuita ou paga. Abaixo, o fluxograma expresso na **Figura 1** demonstra, em linhas gerais, o percurso da seleção dos materiais.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos para revisão integrativa.



Fonte: Pereira LMO, et al., 2024.

Finalmente, as principais descobertas e considerações dos estudos selecionados foram compiladas dentro de quadros e tabelas, com o intuito de facilitar a leitura, consulta e verificação das informações na ótica do leitor.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme apresentado na **Tabela 1**, foi realizada uma análise do número de trabalhos associados ao tema em diferentes fontes de pesquisa. No Portal Regional da BVS foram registrados um total de 10 trabalhos relacionados ao tema em questão, desconsiderando os números da Medline e Lilacs que também se encontram no Portal. Ao analisar, separadamente, a fonte Medline, encontrou-se um número à frente dos outros canais, com 87 trabalhos registrados. Por fim, na fonte "Lilacs", houve uma quantidade significativamente menor, com apenas 10 trabalhos associados ao tema. O baixo número de pesquisas sobre o assunto aponta que se trata de um campo ainda a ser explorado em profundidade pela área científica.

Já o **Quadro 1** apresenta um panorama diversificado dos estudos selecionados que investigam a Síndrome do Impostor em diferentes contextos acadêmicos e profissionais. De maneira geral, a maioria dos estudos adota abordagens transversais, o que sugere uma preferência por métodos que permitam capturar um retrato específico de um momento no tempo, frequentemente por meio de questionários ou escalas de autoavaliação, como a Escala do Fenômeno do Impostor de Clance (CIPS).

Tabela 1 – Número de trabalhos associados ao tema conforme as fontes de pesquisa.

	Fontes da Pesquisa	Número de trabalhos registrados
1	Portal Regional da BVS	10
2	Medline	87
3	Lilacs	10

Fonte: Pereira LMO, et al., 2024.

Quadro 1 – Estudos selecionados.

Nº	Autoria e data	Tipo de Estudo	Idioma
1	Fainstad T, et al. (2022)	Estudo clínico randomizado	Inglês
2	Campos IFS, et al. (2022)	Estudo transversal	Português
3	Gibson C e Lockwood P (2023)	Multi-método com foco em análise estatística	Inglês
4	Awinashe MV, (2023)	Estudo transversal-observacional	Inglês
5	McWilliams D, et al. (2023)	Estudo observacional combinando com a Escala do Fenômeno do Impostor	Inglês
6	Leach PK, et al. (2019)	Formulário demográfico e institucional combinado com a Escala do Fenômeno do Impostor	Inglês
7	Muñoz EAL, et al. (2023)	Estudo transversal-observacional descritivo	Espanhol
8	Lawati AA, et al. (2023)	Estudo transversal	Inglês
9	Kuppusamy PDAP, et al. (2022)	Estudo transversal	Inglês
10	Chakraverty D (2022)	Entrevista	Inglês
11	Ogunyemi D, et al. (2022)	Aplicação de questionário	Inglês
12	Chang S, et al. (2022)	Entrevista e Multi-método	Inglês
13	Zaed I, et al. (2022)	Estudo transversal	Inglês

Fonte: Pereira LMO, et al., 2024.

O **Quadro 2** é elaborado com o propósito de sistematizar os principais achados e descobertas relacionados à Síndrome do Impostor, conforme revelado pelas pesquisas selecionadas. Esta compilação de resultados constitui uma fonte essencial para o entendimento científico do fenômeno, propiciando uma visão abrangente das diversas manifestações e intensidades com que se apresenta em contextos acadêmicos e profissionais.

Quadro 2 – Principais achados.

Autor/ano	Principais achados
Fainstad T, et al. (2022)	O <i>coaching</i> de vida para médicas residentes melhorou significativamente a exaustão emocional (EE), a autocompaixão e os escores da síndrome do impostor. Este modelo tem um grande potencial para o bem-estar dos médicos; no entanto, a adoção generalizada e a sustentação a longo prazo dependerão do investimento institucional em <i>coaching</i> .
Campos IFS, et al. (2022)	Neste estudo, os resultados da pesquisa apresnetaram que dentre os 425 alunos avaliados, 11,06% apresentaram sintomas leves, 35,53% moderados, 38,35% graves e 15,06% muito graves. Fatores como estado civil não casado, baixa atividade física e ausência de contribuição para a renda familiar foram associados a sintomas graves ou muito graves de Síndrome do Impostor (SI).
Gibson C e Lockwood P (2023)	O estudo revelou altos escores de Síndrome do Impostor (SI) em estudantes terapêuticos e diagnósticos, com a Escala do Fenômeno do Impostor (CIPS) indicando presença significativa da SI. Embora a idade não tenha influenciado os escores CIPS, diferenças significativas foram observadas entre os sexos e os anos de estudo, com estudantes do segundo ano apresentando pontuações mais altas.
Awinashe MV, (2023)	O fenômeno do impostor é prevalente em frequências substanciais entre os estudantes de odontologia. Isso pode ter efeitos físicos e mentais prejudiciais com consequências negativas e pode, subsequentemente, afetar seus desenvolvimentos intelectual e profissional. A implementação de um currículo modificado e planos de autodesenvolvimento são algumas das soluções recomendadas.

Autor/ano	Principais achados
McWilliams D, et al. (2023)	Constata-se no estudo que a necessidade de intervenções externas é destacada para educar os alunos sobre o impacto do fenômeno do impostor e reduzir seus efeitos. Recomenda-se que as intervenções sejam abrangentes, direcionadas a todos os estudantes, independentemente do programa educacional ou características demográficas.
Leach PK, et al. (2019)	Ao contrário de estudos em outras áreas médicas, as docentes e estagiárias de cirurgia geral femininas não eram mais propensas do que os homens a exibir características de SI. No entanto, os residentes obtiveram pontuações mais altas do que os docentes na pontuação geral do CIPS.
Muñoz EAL, et al. (2023)	O síndrome do impostor é frequente em estudantes de medicina, existem fatores determinantes que aumentam a probabilidade do síndrome, como ser mulher, auto-perceber-se como perfeccionista e não sentir apoio social.
Lawati AA, et al. (2023)	Um total de 276 estudantes participaram (M 34%, F 66%), dos quais 144 (52,2%) foram encontrados com a Síndrome do Impostor, e 12,7% apresentavam impostorismo severo. Os resultados mostram que a Síndrome do Impostor está presente em frequências significativas entre os estudantes de medicina; mais estudos são necessários para abordar este problema.
Kuppusamy PDAP, et al. (2022)	Entre os 90 estudantes, 47,8% sofriam da síndrome do impostor. Os estudantes sem a síndrome do impostor tinham melhores habilidades de liderança do que os estudantes que tinham a síndrome do impostor, no entanto, isso não foi significativo.
Chakraverty D (2022)	Uma comparação com os resultados do estudo mais amplo revelou que existem semelhanças entre as experiências do fenômeno de impostor entre professores, estudantes de doutorado e experiências pós-doutorais em STEM. Isso exige oportunidades de desenvolvimento profissional que possam abordar crenças autolimitadas ao longo do percurso acadêmico.
Ogunyemi D, et al. (2022)	Houve 198 participantes, incluindo 19% residentes, 10% estudantes de medicina, 30% professores e 41% administradores de Educação Médica de Pós-Graduação (GME). No geral, 57% foram positivos para a Síndrome do Impostor. Os participantes foram classificados nas seguintes subtipos de competência da Síndrome do Impostor: Especialista = 42%; Solista = 34%; Super-pessoa = 31%; Perfeccionista = 25%; e Gênio Natural = 21%. As pontuações da pesquisa de conhecimento aumentaram após a intervenção. Participantes com subtipos de competência da Síndrome do Impostor tiveram aumentos nas percepções da Síndrome do Impostor como causa de estresse, falha em alcançar o potencial máximo e relações/equipe negativas ($p = 0,032$ - $<0,001$).
Chang S, et al. (2022)	Uma medida de IP pareceu ser abordada através da ativação dos estudantes de uma mentalidade de crescimento, explicando potencialmente um mecanismo específico para intervenção. Discrepâncias entre respostas qualitativas e medidas quantitativas de IP exigem trabalho adicional sobre os instrumentos de IP.
Zaed I, et al. (2022)	Um total de 103 respostas foram coletadas. A taxa de prevalência foi de 81,6%. Entre os respondentes com SI (Síndrome do Impostor), 42,7% mostraram sinais moderados, 27,2% frequentes e apenas 11,7% apresentaram uma sintomatologia intensa. Nível de educação, sexo feminino e realizações acadêmicas foram todos identificados como fatores preditivos da SI. Um total de 81,6% dos respondentes relatou níveis potencialmente significativos.

Fonte: Pereira LMO, et al., 2024.

Os achados no quadro acima destacam a prevalência da Síndrome do Impostor em diferentes grupos demográficos, as variáveis associadas a maior vulnerabilidade ao fenômeno e o impacto dele no bem-estar e desempenho dos indivíduos. Pode-se inferir, portanto, que a experiência de impostorismo transcende barreiras geográficas e culturais, afetando indivíduos independentemente de sua localização ou área de estudo. Avançando para uma análise mais aprofundada, como apontado pela literatura de base, a Síndrome do Impostor emerge como um fenômeno psicológico complexo e multifacetado, que desperta o interesse acadêmico por suas repercussões no âmbito pessoal e profissional, como se verifica nos contextos acadêmicos e de formação médica apresentados pelas pesquisas. As investigações sobre o tema

convergem na constatação de sua prevalência e na necessidade urgente de abordagens eficazes para seu manejo. Retomando Nunes HJM (2021) como ponto de partida para adentrar nos estudos centrais, por exemplo, destaca-se a necessidade de estudos contextualizados para compreender as especificidades da SI, apontando para a relevância de estratégias preventivas e de recuperação, como o *mindfulness* e grupos de apoio. Em linhas gerais, o *mindfulness*, uma prática que tem suas raízes em tradições meditativas milenares e que foi adaptado para o contexto da psicologia contemporânea, implica uma atenção plena e intencional ao momento presente, com uma atitude de aceitação e não julgamento. Esta prática é estruturada de modo a desenvolver uma consciência aguçada dos pensamentos, emoções e sensações corporais, promovendo uma maior clareza mental e reduzindo a tendência a reagir de forma automática e crítica a essas experiências internas.

Ao aplicar o *mindfulness* no contexto da SI, busca-se uma relação mais saudável com os próprios sucessos e falhas, reduzindo a autocrítica exacerbada e a constante sensação de fraude, assim, seguindo a mesma perspectiva, os grupos de apoio oferecem um espaço seguro onde indivíduos que experimentam a SI podem compartilhar suas experiências, desafios e estratégias de *coping*. Neste contexto, o *coping* é entendido como o conjunto de estratégias e mecanismos que um indivíduo emprega para lidar com situações de estresse e desafios psicológicos, é um componente essencial no processo de gestão da Síndrome do Impostor. As características do *coping* são diversas, envolvendo desde abordagens cognitivas e comportamentais até emocionais e sociais, refletindo a complexidade dos desafios enfrentados e as capacidades individuais de resposta.

Entre as características do *coping*, destaca-se a adaptabilidade, permitindo que o indivíduo ajuste suas estratégias conforme o contexto e a natureza do estresse enfrentado. Essa flexibilidade é crucial, pois nem todas as situações demandam ou permitem o mesmo tipo de resposta. Por exemplo, enquanto em alguns casos a abordagem mais eficaz pode ser o enfrentamento direto do problema, em outros pode ser mais apropriado buscar apoio social ou reavaliar as percepções pessoais sobre a situação. Os atributos do *coping* eficaz incluem também a resiliência, que se refere à capacidade de se recuperar rapidamente de dificuldades; a autoeficácia, que é a crença na própria capacidade de exercer controle sobre eventos pessoais; e a reflexividade, que permite a análise crítica dos próprios pensamentos e comportamentos.

De modo abrangente, as etapas do *coping* podem ser delineadas em um processo que começa com a identificação do estressor, seguida pela avaliação cognitiva, onde o indivíduo determina se a situação é uma ameaça, um desafio ou uma perda.

Após essa avaliação, são selecionadas e implementadas estratégias específicas de *coping*. Essas estratégias podem ser classificadas em dois grandes grupos: *coping* focado no problema, onde se busca solucionar a causa do estresse; e *coping* focado na emoção, onde o objetivo é aliviar os sentimentos negativos associados ao estressor.

A última fase envolve a reflexão sobre a eficácia das estratégias empregadas e o ajuste das mesmas conforme necessário. No cenário dos grupos de apoio para indivíduos com SI, as estratégias de *coping* são discutidas e compartilhadas entre os participantes. O ambiente de suporte proporciona um espaço para que as pessoas aprendam umas com as outras, descubram novos métodos de enfrentamento e se sintam validadas em suas experiências.

Os elementos supracitados acerca do *coping* puderam ser observados na pesquisa de Nunes HJM (2021) com um grupo de alunos. Estes grupos funcionam com base na empatia mútua e no suporte coletivo, permitindo que os participantes se sintam compreendidos e menos isolados em suas vivências. Através da troca de histórias pessoais e da validação das emoções alheias, os membros dos grupos de apoio podem reconstruir sua autoimagem e fortalecer sua autoestima. Estes grupos podem ser moderados por profissionais de saúde mental, que utilizam técnicas terapêuticas para guiar as discussões, promover a reflexão e incentivar o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais que são benéficas na superação da SI. Nesta esfera, as abordagens *mindfulness*, *coping* e grupos de apoio, são caracterizadas por uma ênfase na autoaceitação e no desenvolvimento de uma relação mais compassiva e realista consigo

mesmo, contrastando com a autopercepção distorcida típica da SI.

A pesquisa de Fainstad T, et al., (2022) realça também a importância do papel das instituições educacionais, em particular as escolas médicas, na prevenção e intervenção da SI. Tal perspectiva encontra eco no programa de coaching “*Better Together*”, que evidenciou uma redução na exaustão emocional e um aumento na autocompaixão, além de menores escores de SI entre médicas residentes, ressaltando o potencial do coaching para o bem-estar dos médicos, ainda que sua sustentação requeira investimento institucional. Por outro lado, Campos IFS, et al. (2022) identificam a SI como um problema significativo entre estudantes de Medicina, associado a fatores de risco como inatividade física, ausência de contribuição à renda familiar e diagnósticos de depressão e ansiedade. A correlação positiva entre os escores de SI e indicadores de depressão sugere uma interconexão entre o “impostorismo” e a saúde mental dos estudantes.

A intervenção educacional parece uma promessa de melhoria nessa área, conforme sugerido pelo estudo de Gibson C e Lockwood P (2023) em consonância com Fainstad T, et al., (2022). Destaca-se, ainda que, no caso do estudo de Campos IFS, et al. (2022), observou-se a presença de traços de SI entre estudantes de radiografia, sem diferenciação significativa de idade, mas com variações de acordo com o gênero e o ano de estudo e, ao final, concluíram que intervenções educacionais, como oficinas, diminuíram os sinais de SI nesse grupo.

Já a prevalência da SI entre estudantes de odontologia e sua influência nos aspectos físicos e mentais, proposta por Awinashe MV, et al., (2023), destaca a necessidade de adaptações curriculares e planos de autodesenvolvimento. Da mesma forma, a pesquisa na Universidade do Norte de Ohio, realizada por McWilliams, et al., (2023), revela a ubiquidade do fenômeno, que não discrimina por demografia, clamando por intervenções educacionais amplas.

Diferentemente do que os estudos costumam alegar, em Leach PK, et al., (2018), não há diferença significativa nos escores de SI em relação ao gênero, embora os residentes pontuem mais alto que os docentes. Essa constatação sugere que o nível de treinamento e a posição na carreira podem influenciar a percepção de “impostorismo”.

Tal achado contrasta, por exemplo, com o relatado por Muñoz EAL, et al., (2023) e outros estudos como o de Alesandra BRS e Segundo MMJ (2021), que indicam uma maior prevalência de SI entre mulheres, onde fatores como perfeccionismo, falta de apoio social e estresse psicológico são determinantes relevantes.

Lawati AA, et al. (2023) observam, ainda, uma alta incidência de SI entre estudantes de medicina em Omã, com uma distribuição desigual de gravidade do quadro. Kuppusamy PDAP, et al. (2022), por sua vez, relatam que quase metade dos estudantes de medicina pesquisados na Malásia sofrem de SI, com um impacto notável no desempenho acadêmico e habilidades de liderança, chamando atenção para a necessidade de programas motivacionais.

Estes programas motivacionais mencionados por Kuppusamy PDAP, et al. (2022) podem ser concebidos como conjuntos de atividades e intervenções estruturadas que visam fortalecer a motivação intrínseca dos estudantes, frequentemente afetados pela Síndrome do Impostor. Estes programas podem abranger uma série de iniciativas, todas com o objetivo comum de inspirar, engajar e capacitar os estudantes a reconhecerem e valorizarem suas próprias competências e realizações.

Em um contexto acadêmico, tais programas podem incluir workshops de desenvolvimento pessoal, onde se discute a importância da autoeficácia, a definição de metas realistas e a resiliência diante dos desafios. Podem também ser promovidas palestras com profissionais renomados que compartilham suas próprias experiências de superação de dificuldades, incluindo a SI, contribuindo assim para a desmistificação da jornada perfeita e imaculada no campo médico.

Além disso, também é fundamental a inclusão de treinamentos em habilidades de liderança, que podem ser cruciais para estudantes de medicina, por exemplo. Estes treinamentos ensinam como liderar equipes,

tomar decisões sob pressão e comunicar-se efetivamente, habilidades essenciais para futuros médicos. Ao aprimorar essas competências, os estudantes podem sentir-se mais preparados e confiantes, o que pode atenuar os sentimentos de fraude e incapacidade associados à SI. Outro componente vital dos programas motivacionais é o reforço positivo contínuo, que pode ser incorporado por meio de sistemas de reconhecimento e recompensa que celebram os sucessos e progressos dos estudantes. A valorização do esforço e da melhoria contínua, ao invés de apenas resultados perfeitos, ajuda a construir uma mentalidade de crescimento, onde erros são vistos como oportunidades de aprendizado (KUPPUSAMYDPAP, et al., 2022).

No trabalho de Chang S, et al. (2022), estes relatam uma intervenção bem-sucedida por meio de uma oficina que validou as experiências de SI dos participantes, apesar das discrepâncias entre as respostas qualitativas e quantitativas, indicando a necessidade de aprimoramento dos instrumentos de medição de IP. Por fim, Zaed I, et al. (2022) revelam uma alta prevalência de SI entre neurocirurgiões, com implicações potenciais para o bem-estar dos profissionais e os resultados em pacientes.

Chakraverty D (2022) aborda a SI no contexto acadêmico, mas na esfera de professores em ciência, tecnologia, engenharia e matemática, identificando eventos e atividades que podem contribuir para o fenômeno, como a comparação com pares e avaliação docente, ressaltando a necessidade de desenvolvimento profissional contínuo para combater crenças autolimitadas. Paralelamente, Ogunyemi D, et al. (2022) destacam a diversidade de subtipos de competência relacionados à SI, com contribuições de fatores familiares, de gênero e carreira, reiterando a importância de intervenções educacionais.

Sendo assim, através deste diálogo entre estudos, observa-se uma concordância sobre a prevalência e a severidade da SI em diversos contextos acadêmicos e profissionais. As divergências surgem nas variáveis associadas e nos métodos de intervenção sugeridos, apontando para a necessidade de uma abordagem holística e multidisciplinar que considere as particularidades de cada contexto e população. A discussão sugere uma tendência positiva em relação à eficácia de intervenções estruturadas, sejam elas baseadas em mindfulness, coaching, oficinas ou adaptações curriculares, embora destaque também a importância de mais pesquisas para uma compreensão mais aprofundada e tratamentos mais efetivos da Síndrome do Impostor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho representa um exame meticuloso da Síndrome do Impostor, oferecendo uma visão abrangente das metodologias de investigação, dos achados empíricos e das implicações práticas inerentes ao fenômeno. Os estudos analisados revelam a SI como um construto psicológico complexo, com implicações significativas na saúde mental, no desempenho acadêmico e profissional, e na qualidade de vida dos indivíduos. A diversidade metodológica e o espectro de populações estudadas sublinham a ubiquidade da SI e a necessidade de abordagens preventivas e terapêuticas ajustadas às particularidades culturais e contextuais. Este trabalho evidencia o imperativo de contínuas pesquisas e o desenvolvimento de estratégias de intervenção, a fim de promover a consciencialização, o manejo e a resiliência frente à Síndrome do Impostor em diversas esferas sociais e profissionais.

REFERÊNCIAS

1. ALEJANDRA E, et al. Prevalencia del síndrome del impostor y nivel de autoestima en estudiantes de una facultad de medicina del Ecuador Prevalence of impostor syndrome and level of self-esteem in students of a medical school in Ecuador. *Cambios*, 2023; 22(1): 1-6.
2. ALESSANDRA BRS e SEGUNDO MMJ. Frecuencia del síndrome del impostor en estudiantes de medicina humana de una universidad privada, Lambayeque. *Faculdade de Ciências da Saúde*, 2021; 1.
3. ARAÚJO R de A, et al. Quem tem medo da pós-graduação? Estudo acerca do fenômeno do impostor, estratégias de coping e o perfil acadêmico. *Revista Gestão Universitária na América Latina*, 2023; 16(1): 47-71.

4. AWINASHE MV, et al. Self-doubt masked in success: Identifying the prevalence of impostor phenomenon among undergraduate dental students at Qassim University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 2023; 18(5): 926-932.
5. CAMPOS IF de S, et al. Síndrome do impostor e sua associação com depressão e burnout entre estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2022; 46(2).
6. CHAKRAVERTY D. Faculty Experiences of the Impostor Phenomenon in STEM Fields. *CBE Life Sciences Education*, 2022; 21(4): 1-16.
7. CHANG, S. et al. Intervening on impostor phenomenon: prospective evaluation of a workshop for health science students using a mixed-method design. *BMC Medical Education*, 2022; 22(1): 1-10.
8. DINIZ MLCS, et al. Nível de Síndrome do Impostor em estudantes de medicina. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2023; 23(1): e11735.
9. FAINSTAD T, et al. Effect of a Novel Online Group-Coaching Program to Reduce Burnout in Female Resident Physicians: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*, 2022; 5(5): 1-14.
10. GIBSON C e LOCKWOOD P. Impostor phenomenon traits in radiography students: Findings from a UK pilot survey. *Radiography*, 2023; 30(1): 61-65.
11. KUPPUSAMY PDA, et al. How Impostor Syndrome Affects Academic Performance and Leadership Virtues among Undergraduate Clinical Year Medical Students. *Asian Journal of Medicine and Health*, 2022; 20: 172-180.
12. LAWATI AA, et al. Investigating impostorism among undergraduate medical students at Sultan Qaboos University: a questionnaire-based study. *Cureos*, 2023; 15(9): 1-8.
13. LEACH PK, et al. Impostor Phenomenon and Burnout in General Surgeons and General Surgery Residents. *Journal of Surgical Education*, 2019; 76(1): 99-106.
14. MCWILLIAMS D, et al. Impostor Phenomenon in Undergraduate and Doctor of Pharmacy Students at a Small Private University. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 2023; 87(1): 34-38.
15. MEURER AM e COSTA F. Eis o Melhor e o Pior de Mim: Fenômeno Impostor e Comportamento Acadêmico na Pós-Graduação Stricto Sensu dos Cursos da Área de Negócios. *International Accountig*, 2019; 1-20.
16. NUNES HJM. Fenômeno do Impostor em Estudantes de Medicina. *Universidade Beira Interior*, 2021; 1.
17. OGEDA CMM, et al. Autoeficácia e Síndrome do Impostor em pós-graduandos: um retrato da pandemia da COVID-19. *Interação em Psicologia*, 2023; 26(3): 254-63.
18. OGUNYEMI D, et al. Improving wellness: Defeating Impostor syndrome in medical education using an interactive reflective workshop. *PLoS ONE*, 2022; 17(8): 1-13.
19. SOARES AKS, et al. Fenômeno do Impostor e Perfeccionismo: Avaliando o Papel Mediador da Autoestima. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 2021; 21(1): 116-135.
20. ZAED I, et al. The prevalence of impostor syndrome among young neurosurgeons and residents in neurosurgery: a multicentric study. *Neurosurgical Focus*, 2022; 53(2): 1-5.