

## FENÔMENO DO IMPOSTOR: UMA REVISÃO SOBRE CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS E DE SAÚDE MENTAL ASSOCIADAS AOS SINTOMAS

EDUARDA MARTINS LAGES<sup>1</sup>; MARIANA KOOP NEVES<sup>2</sup>; JÉSSICA PUCHALSKI TRETTIM<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Eduarda Martins Lages – [eduarda.lages@sou.ucpel.edu.br](mailto:eduarda.lages@sou.ucpel.edu.br)

<sup>2</sup>Mariana Kopp Neves – [mariana.neves@sou.ucpel.edu.br](mailto:mariana.neves@sou.ucpel.edu.br)

<sup>3</sup>Universidade Católica de Pelotas – [jessica.treirim@ucpel.edu.br](mailto:jessica.treirim@ucpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

Alcançar um cargo socialmente estimado é um acontecimento que apesar de trazer sentimentos positivos e de alcance de um objetivo, em muitos casos, pode ser um período conturbado para os indivíduos que têm sentimentos de “fracasso” e se sentem como “impostores” ou “farsantes”. Esses sentimentos são características do fenômeno do impostor, caracterizado por indivíduos que não se sentem merecedores de determinados papéis ou cargos e duvidam de suas competências, portanto, acreditam estar em determinada situação por um descuido ou “golpe de sorte” (CLANCE e IMES, 1978). Além do meio profissional, esses sentimentos que acometem o indivíduo abrangem também o social, acadêmico e intrapessoal.

O termo “fenômeno do impostor”, também conhecido como “síndrome do impostor”, foi usado pela primeira vez pelas autoras Clance e Imes em 1978, que definiram o fenômeno como uma experiência interna de falsidade. Originalmente, as autoras identificaram o fenômeno entre as mulheres (CLANCE e IMES, 1978).

Segundo Legassie J et al. (2008), as mulheres apresentam taxas estatisticamente mais altas de sentimentos impostores, quando comparadas com homens, porém o fenômeno também os afeta (BRAVATA DM et al. 2020). Além disso, um estudo documentou que os sentimentos de inadequação do fenômeno do impostor também afeta diferentes grupos étnicos e raciais (BERNARD et al. 2017).

Os sujeitos que sofrem do fenômeno do impostor tendem a iniciar esses sentimentos durante a infância, com base na sua história de aprendizagem (CLANCE e IMES, 1978). Quando são bem-sucedidos, passam a atribuir a outros o mérito de seus feitos ou até mesmo a fatores além das habilidades, como algum tipo de sorte, charme ou conhecer as pessoas certas. Devido a esta terceirização, os indivíduos tendem a desenvolver sentimentos como o medo do fracasso, o medo do sucesso e uma baixa autoestima (NEUREITER M. et al. 2016).

Esses sentimentos geram um desgaste pela busca incessante em tentar atribuir ao seu desempenho uma competência real, assim é comum o desenvolvimento de sintomas psicológicos como ansiedade, falta de autoconfiança, tristeza e frustração (CLANCE e IMES, 1978). Apesar disso, o fenômeno não é um transtorno psiquiátrico reconhecido, pois não consta na Classificação Internacional de Doenças (CID-10), nem no Manual Diagnóstico e Estatístico da Associação Psiquiátrica Americana (DSM-5) (BRAVATA DM et al. 2020). Diante disso, o objetivo deste trabalho foi revisar a literatura existente sobre o fenômeno do impostor e sua associação com sintomas psicológicos como estresse ou *burnout* e características demográficas como sexo e idade.

## 2. METODOLOGIA

Para a elaboração desta revisão foram realizadas buscas nas bases de dados *PubMed* e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), durante o período de março a agosto de 2022. Não foram utilizados limites (filtros) durante as estratégias de busca.

Na base de dados do *Pubmed*, com a seguinte combinação de descritores: “*imposter syndrome and woman*”, a busca resultou na identificação de 17 títulos. Posteriormente foram feitas mais 4 buscas de descritores: “*imposter syndrome and burnout*”, que resultou em 20 títulos, “*imposter phenomenon and perfectionism*”, resultou em 7 títulos, “fenômeno do impostor e mulheres”, resultou em 0 títulos e “*imposter syndrome and female*”, resultando em 23 títulos. Após análise dos títulos, foi selecionado um total de 12 trabalhos para a leitura dos resumos, sendo 8 artigos selecionados para leitura do texto completo. Na base de dados da BVS, com a combinação de descritores “*imposter phenomenon and burnout*”, o resultado da busca foi de 11 títulos. Destes, 1 resumo foi lido e, posteriormente, nenhum artigo foi incluído nesta revisão, por não se aproximar do tema proposto.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estudos baseados na escala *Clance Imposter Phenomenon Scale* (CIPS) identificaram que o fenômeno do impostor pode coexistir com questões psicológicas, como depressão (LEONHARDT M et al. 2017), ansiedade

(BERNARD NS et al. 2002), baixa autoestima (NEUREITER M et al. 2016), sintomas somáticos (BRAVATA DM et al. 2020), disfunções sociais (BRAVATA DM et al. 2020), síndrome de *Burnout* (LEGASSIE J et al., 2008) e perfeccionismo (LEONHARD M et al. 2017).

Bernard et al. 2017 buscaram examinar até que ponto a discriminação de gênero e racial moderou a associação entre o fenômeno do impostor e índices de saúde mental, e observou que as mulheres jovens não brancas que relataram frequências de discriminação racial tiveram mais sintomas do fenômeno. Sendo assim, a discriminação adicional por fatores étnicos e raciais pode exacerbar sentimentos de incompetência intelectual, causando sentimentos de “impostores” (BERNARD et al. 2017), tornando-se importante mais estudos sobre a relação.

Oriel et al. (2004) realizaram um estudo onde 53% dos entrevistados eram mulheres e 47% eram homens, sendo a CIPS a escala utilizada para medir os sintomas do fenômeno do impostor, e a escala de Autoestima de Rosenberg utilizada para avaliar a autoestima. Dos entrevistados, 73% apresentaram sintomas do fenômeno, sendo 41% mulheres e 24% homens, aqueles que tiveram mais pontos na CIPS, apresentaram a autoestima mais baixa.

Em relação ao efeito por idade, a literatura se mostrou dividida. Um estudo evidenciou que o aumento da idade estava associado à diminuição dos sentimentos impostores (CHAE et al. 1995). Em contrapartida, outro estudo não encontrou mudanças significativas por idade (ORIEL et al. 2004).

Cabe ressaltar que a maior parte dos estudos sobre o fenômeno do impostor foram realizados nos Estados Unidos e no Canadá. Porém outros países como a Áustria, Austrália/Nova Zelândia, Alemanha, Irã, Reino Unido, Bélgica, Coreia também realizaram estudos (BRAVATA DM et al. 2020). Não foram citados estudos relacionados ao fenômeno no Brasil.

#### 4. CONCLUSÕES

Diante do exposto, ressalta-se a importância de estudos sobre a temática visto, que não foram encontrados resultados sobre o tema no Brasil. Porém, de acordo com a literatura, o fenômeno acomete trabalhadores, acadêmicos, homens, mulheres e as minorias étnico raciais. Além disso, não foram encontradas orientações sobre tratamentos para pessoas com as características do fenômeno.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNARD DL, Lige QM, Willis HA, Sosoo EE, Neblett EW. Impostor phenomenon and mental health: The influence of racial discrimination and gender. **J Couns Psychol.** 2017 Mar;64(2):155-166. doi: 10.1037/cou0000197. Epub 2017 Feb 9. PMID: 28182493.

BERNARD NS, Dollinger SJ, Ramaniah NV. Applying the big five personality factors to the impostor phenomenon. **J Pers Assess.** 2002 Apr;78(2):321-33. doi: 10.1207/S15327752JPA7802\_07. PMID: 12067196.

BRAVATA DM, Watts SA, Keefer AL, Madhusudhan DK, Taylor KT, Clark DM, Nelson RS, Cokley KO, Hagg HK. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. **J Gen Intern Med.** 2020 Apr;35(4):1252-1275. doi: 10.1007/s11606-019-05364-1. Epub 2019Dec 17. PMID: 31848865; PMCID: PMC7174434.

CHAE JH, Piedmont RL, Estadt BK, Wicks RJ. Personological evaluation of Clance's Impostor Phenomenon Scale in a Korean sample. **J Pers Assess.** 1995 Dec;65(3):468- 85. doi: 10.1207/s15327752jpa6503\_7. PMID: 16367710.

CLANCE, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. **Psychotherapy: Theory, Research & Practice**, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>.

LEGASSIE J, Zibrowski EM, Goldszmidt MA. Measuring resident well-being: impostorism and burnout syndrome in residency. **J Gen Intern Med.** 2008 Jul;23(7):1090-4. doi: 10.1007/s11606-008-0536-x. PMID: 18612750; PMCID: PMC2517942.

LEONHARDT M, Bechtoldt MN, Rohrmann S. All Impostors Aren't Alike - Differentiating the Impostor Phenomenon. **Front Psychol.** 2017 Sep 7;8:1505. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01505. PMID: 28936188; PMCID: PMC5594221.

NEUREITER M, Traut-Mattausch E. An Inner Barrier to Career Development: Preconditions of the Impostor Phenomenon and Consequences for Career Development. **Front Psychol.** 2016 Feb 4;7:48. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00048. PMID: 26869957; PMCID: PMC4740363.

ORIEL K, Plane MB, Mundt M. Family medicine residents and the impostor phenomenon. **Fam Med.** 2004 Apr;36(4):248-52. PMID: 15057614.