

## Burnout Syndrome: an exploratory study of professors

Lilian Dias Bernardo Massa<sup>1</sup>, Talita Silvério de Souza Silva<sup>2</sup>,  
Isabela Sebastian Vieira Barbosa Sá<sup>2</sup>, Bárbara Costa de Sá Barreto<sup>2</sup>,  
Pedro Henrique Tavares Queiroz de Almeida<sup>3</sup>, Tatiana Barcelos Pontes<sup>3</sup>

<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v27i2p180-189>

Bernardo Massa LD, Silva TSS, Sá ISVB, Barreto BCS, Almeida PHQT, Pontes TB. Síndrome de *Burnout* em professores universitários. Rev Ter Ocup Univ São Paulo. 2016 maio-ago.;27(2):180-9.

**RESUMO:** O estudo investigou os sinais indicativos da Síndrome de *Burnout* professores de ensino superior, bem como as estratégias de enfrentamento utilizadas para manter-se na atividade laboral. Participaram 49 professores. Foi aplicada a Escala de Caracterização de *Burnout* e um questionário para obtenção dos dados demográficos e identificação das estratégias de enfrentamento. Os dados foram analisados e apresentados em estatísticas descritas e a regressão logística foi usada para verificar a associação entre as variáveis demográficas e *Burnout*. Os resultados apontam que cerca de um quarto dos participantes apresentou sintomas compatíveis com a Síndrome de *Burnout*. A desumanização foi o item com maior percentual de alto nível, reportada por 30,6% dos professores. Tendo em vista o caráter multifatorial da síndrome de *Burnout*, é importante compreender os fatores laborais e psicossociais que podem estar associados ao adoecimento, pois isso pode contribuir para a inserção dos docentes em intervenções voltadas para o bem-estar e qualidade de vida no trabalho.

**DESCRITORES:** Esgotamento profissional/psicologia; Esgotamento profissional/etiologia; Docentes; Saúde ocupacional; Estresse psicológico/etiologia; Estresse psicológico/terapia.

Bernardo Massa LD, Silva TSS, Sá ISVB, Barreto BCS, Almeida PHQT, Pontes TB. Burnout syndrome: an exploratory study of professors. Rev Ter Ocup Univ São Paulo. 2016 May-Aug.;27(2):180-9.

**ABSTRACT:** The study investigated indicative signs of Burnout Syndrome in professors, as well as the coping strategies used to remain in labor activity. Forty-nine professors participated. The Burnout Characterization Scale and a questionnaire to obtain demographic data and identification of coping strategies were applied. Data were analyzed and presented in described statistics and logistic regression was used to verify the association between demographic variables and Burnout. The results show that about a quarter of the participants presented symptoms compatible with Burnout Syndrome. The dehumanization was the item with highest percentage of high level, reported by 30.6% of professors. Given the multifactorial nature of the Burnout Syndrome, it is important to understand labor and psychosocial factors that may be associated with the illness, since this can contribute to the integration of professors in interventions aimed at the welfare and quality of life at work.

**KEYWORDS:** Burnout, professional/psychology; Burnout, professional/etiology; Faculty; Occupational health; Stress psychological/etiologia; Stress psychological/therapy.

\*Resultado do projeto de iniciação científica intitulado “Atividade Docente: as relações entre saúde e trabalho e as estratégias de enfrentamento adotadas pelos profissionais”. Bolsa de Iniciação Científica do IFRJ.

1. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ), Curso de Terapia Ocupacional. E-mail: lilian.bernardo@ifrj.edu.br  
2. Terapeutas Ocupacionais. Voluntárias no projeto e ex-alunas do Curso de Terapia Ocupacional do IFRJ. E-mail: talita\_silverio@hotmail.com, barbara.costa.to@gmail.com, isabelavsa.to@gmail.com  
3. Universidade de Brasília – campus Ceilândia, Curso de Terapia Ocupacional. E-mail: pedroalmeida.to@gmail.com, tatiana.pontes@gmail.com

**Endereço para correspondência:** Lilian Dias B. Massa. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ), campus Realengo. Rua Professor Carlos Wenceslau, 343. Realengo. Rio de Janeiro, RJ, Brasil. CEP: 21715000.

## INTRODUÇÃO

**E**stresse, depressão e/ou ansiedade constituem a maior causa de afastamento das atividades laborais e são responsáveis por 46% do absenteísmo<sup>1</sup>. Pesquisa realizada no Reino Unido comparou o nível de estresse vivenciado pelos profissionais em diferentes profissões e concluiu que os professores apresentavam duas vezes mais estresse, depressão e ansiedade que a média dos outros profissionais<sup>1</sup>. No Brasil, os professores ocupam o segundo lugar das categorias profissionais com doenças de caráter ocupacional<sup>2</sup>. Esta avaliação pode estar subestimada, pois depressão e ansiedade podem ser decorrentes do *Burnout* e não o diagnóstico principal<sup>3</sup>.

A Síndrome de *Burnout* se constitui como o conjunto de sintomas relacionados à exaustão emocional, falta de realização pessoal no trabalho e despersonalização<sup>4</sup>. A exaustão emocional – dimensão individual da síndrome – caracteriza-se pelo sentimento de escassez de energia e de recursos emocionais para enfrentar as situações cotidianas do trabalho. A redução de realização pessoal no trabalho, ou decepção no trabalho é caracterizada pela tendência do trabalhador a se autoavaliar de forma negativa, se sentir incapaz, insuficiente, desmotivado e com baixa autoestima. Consequentemente, a despersonalização ou desumanização se apresenta como resultado do desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas no qual prevalece a dissimulação afetiva e o distanciamento em relação às pessoas que entram em contato direto com o profissional. O indivíduo pode apresentar também, alienação, ansiedade, irritabilidade e desmotivação, que se constituem como dimensões interpessoais do *Burnout*<sup>2,4,5</sup>.

A compreensão dessa doença, complexa e multifatorial, entre os professores é possível a partir da investigação dos fatores potencialmente estressores presentes nos ambientes de trabalho, que fazem com que o trabalho seja realizado sob condições adversas à saúde física e mental dos trabalhadores<sup>6</sup>.

É consenso na literatura que os professores são muito vulneráveis à síndrome de *Burnout*, e existem muitas pesquisas que enfocam professores do ensino infantil e médio. Há menos estudos direcionados aos professores de ensino superior<sup>7</sup>.

Do ponto de vista institucional, espera-se que professor de ensino superior: domine o conteúdo de disciplinas e integre-as ao plano político-pedagógico do curso; utilize diferentes metodologias de ensino; prepare aulas e disponha de horas para realizar atividades de pesquisa e extensão, além de executar atividades

administrativas<sup>6</sup>. Estão também presentes no dia-a-dia desse trabalhador tensões por disputas de espaço e financiamentos. São verificadas atividades potencialmente estressoras, tais como as avaliações sistemáticas presentes no plano de carreira, submissões dos trabalhos em congressos, periódicos e outros eventos, além da produção de relatórios de atividades e pesquisas<sup>6</sup>.

As exigências para o desempenho docente podem conduzir a sentimentos positivos de satisfação, prazer, criação e realização pessoal e coletiva, mas também podem caracterizar um trabalho estressante, realizado com sofrimento, associado à imposições<sup>8</sup>.

Os sintomas da doença e a presença de outras condições associadas ao esgotamento profissional trazem impactos ao sistema educacional e a qualidade de aprendizagem dos alunos, bem como geram problemas sociais e familiares<sup>8</sup>. Estudo de revisão realizado por Andrade e Cardoso<sup>8</sup>, relacionou a carga horária extensa, a demanda de alunos assistidos diariamente, os problemas de disciplina dos alunos e o número de classes em que o professor é responsável, como os fatores potencialmente desencadeadores da Síndrome de *Burnout*. Já o alto grau de instrução e o tempo disponível para a realização de atividades de lazer, são apontados como fatores de menor vulnerabilidade para o aparecimento da doença.

O estudo de Sousa e Mendonça<sup>9</sup> aponta que a probabilidade de desenvolver *Burnout* é inversamente proporcional ao comprometimento afetivo do professor universitário; já, a recompensa insuficiente e a ausência de justiça são causas para o desenvolvimento da doença. Na metanálise feita por Faragher et al.<sup>10</sup>, a insatisfação no trabalho foi o fator mais fortemente associado a problemas mentais/psicológicos, com maiores relações para *Burnout*, depressão, ansiedade e autoestima.

A pesquisa de Gonçalves et al.<sup>11</sup> identificou a prevalência de *Burnout* e alto índice de despersonalização em mais de 50% dos entrevistados. Costa et al.<sup>12</sup>, mostraram a prevalência de 11,2% de professores universitários do interior paulista com sintomas moderados da Síndrome de *Burnout* e, 3% com sintomas graves, sendo as dimensões decepção no trabalho e exaustão emocional as mais presentes.

A vivência crônica do estresse no trabalho, leva os profissionais a reagirem e buscarem estratégias para desenvolver as atividades sob sua responsabilidade. As estratégias de enfrentamento se referem “aos esforços cognitivos e comportamentais voltados para o manejo de exigências ou demandas internas ou externas que são avaliadas como sobrecarga aos recursos pessoais do indivíduo”, que visa manter o equilíbrio, amenizando os efeitos das situações estressantes<sup>6,13,14</sup>. Essas estratégias

são diversificadas e variam desde hábitos de vida saudáveis, práticas de lazer prazerosas e/ou tempo de sono restaurador<sup>15</sup>. A literatura aponta que intervenções coletivas podem atuar como fatores de proteção e estarem associadas às estratégias adotadas pelos trabalhadores<sup>15</sup>.

O entendimento e reconhecimento dessa realidade pode contribuir para apontar as variáveis capazes de prevenir ou ocasionar a síndrome de *Burnout*, atuar sobre as variáveis laborais e psicossociais que influenciam no seu desenvolvimento<sup>2,14</sup>. Assim, o objetivo deste estudo foi investigar os sinais indicativos da Síndrome de *Burnout* em professores do ensino superior e as estratégias de enfrentamento utilizadas para manterem-se na atividade laboral.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo quantitativo e descritivo de corte transversal realizado com docentes de ensino superior de um instituto federal.

### Participantes

Por meio de levantamento foram identificados 72 docentes em atividade em uma instituição pública federal que ofertava os cursos de Farmácia, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Foram excluídos os docentes que exerciam somente atividade administrativa e os que tinham menos de seis meses de trabalho na instituição. Os demais professores (67 participantes) foram contatados e convidados a participar da pesquisa.

A participação foi voluntária e os docentes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido após serem informados dos objetivos da pesquisa. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro em 15 de julho de 2011, parecer número 037/11.

Para assegurar o anonimato e a confidencialidade das informações, todos os participantes receberam um número de identificação.

### Instrumentos

O instrumento de pesquisa utilizado na caracterização dos participantes foi construído a partir da aplicação de questionário contendo variáveis sociodemográficas (sexo, idade, estado civil, número de filhos e escolaridade) e laborais (situação no emprego, horas semanais de trabalho, tempo de serviço).

Para avaliar os sinais e sintomas da Síndrome de *Burnout*, foi aplicada a Escala de Caracterização de *Burnout* (ECB), dos autores Tamayo e Tróccoli<sup>5</sup>, construída e validada no Brasil. A Escala é composta por 35 afirmativas relacionadas aos fatores: exaustão emocional, desumanização e decepção no trabalho. O fator “Exaustão Emocional” refere-se a sentenças que buscam avaliar o cansaço no trabalho, desgaste e ideias de esgotamento. O fator “Desumanização” é caracterizado por afirmativas relacionadas a desinteresse, atitudes negativas ao lidar com outros e dureza emocional. O fator “Decepção no trabalho”, reúne itens relacionados à desesperança em relação ao futuro profissional, perda de confiança na própria capacidade profissional, diminuição do interesse e insatisfação com o trabalho. É uma escala do tipo Likert de cinco pontos, onde 1 (um) representa que o entrevistado nunca se identifica com a frase declarada na escala e 5 (cinco), equivale a sempre vivenciar a afirmativa<sup>5</sup>. Para aplicação do questionário a palavra “vítima”, presente em algumas questões, foi substituída por “colegas de trabalho/alunos” a fim de contextualizar as afirmativas para os professores.

Ao final, os participantes respondiam a uma questão não estruturada, para avaliar as estratégias de enfrentamento adotadas pelos que passam por momentos de estresse no trabalho e ainda se mantêm em atividade.

### Procedimentos

Os dados foram coletados por meio de questionário auto aplicado, durante período de junho de 2012 a fevereiro de 2013. O estudo foi realizado no local de trabalho dos participantes. Os professores receberam os questionários e puderam optar por responder imediatamente ou devolver os questionários posteriormente.

Durante a fase de codificação para a categorização dos dados, foram registradas as características individuais como sexo, faixa etária, grau de escolaridade, situação conjugal e número de filhos. Foram levantados os dados referentes a tempo de serviço, cargos exercidos e estratégias de enfrentamento adotadas em situações de estresse.

### Análise dos dados

Para a seleção das categorias de análise da Escala de Caracterização de *Burnout* (ECB), as respostas foram registradas em banco de dados do software *SPSS* versão 17.0 (*Statistical Package of Social Science*). Todas as variáveis constantes no banco de dados foram transformadas em

numéricas e categorizadas. A graduação foi categorizada segundo área de conhecimento. Foi verificada a existência de casos omissos e outliers na distribuição.

Para a categorização dos níveis de *Burnout* em cada fator da escala, primeiramente foram calculados escores nos fatores por meio da média aritmética dos pontos atribuídos pelos indivíduos entrevistados aos itens de cada fator. Foram calculados os percentis 25 e 75 da distribuição, tendo como referência o padrão de resposta da própria amostra, a fim de estabelecer os pontos de corte para cada categoria (leve, moderado ou alto). Estes procedimentos foram adotados em conformidade com o que recomenda o autor da escala e são tradicionalmente utilizados em pesquisas nessa área<sup>5</sup>.

Na análise de regressão, a categorização das variáveis contínuas baseou-se na média da distribuição. De acordo com a definição da significância estatística, quanto maior o tamanho amostral, menor poderá ser o nível de significância utilizado para analisar os resultados, pois quanto mais o tamanho da amostra se aproxima do tamanho populacional, mais confiança se tem na estimação de seus parâmetros. Como a amostra deste estudo possui apenas 49 observações, considerada pequena para estimação confiável de parâmetros populacionais, a significância estatística foi fixada em 10% a fim de refletir essa redução na capacidade de generalização dos resultados.

Como não há um consenso sobre o diagnóstico da síndrome de *Burnout* e seu conceito ainda se encontra em construção, esta pesquisa considera que os termos adotados para cada um dos três fatores presentes na patologia sejam baseados nos estudos de Tamayo e Tróccoli<sup>5</sup>, autores da Escala de Caracterização de *Burnout* (ECB). Ainda considera que o professor está em esgotamento profissional quando houver nível alto em exaustão emocional, desumanização ou em decepção no trabalho, conforme proposto no estudo de Grunfeld et al<sup>15</sup>.

As respostas obtidas por meio da questão não estruturada referente aos processos de enfrentamento foram categorizadas em: Atividade Física, Atividade de Lazer (Leitura, Música, Passeios), contato com Amigos e Familiares, Atividades Religiosas, Terapias e Reflexões sobre o Ambiente Laboral, sendo analisadas por meio de estatística descritiva.

## RESULTADOS

Participaram deste estudo 49 professores de um *campus* do Instituto Federal (IFRJ). Destes, 73,5% eram do sexo feminino. A idade dos professores variou de 27 a 60 anos, com média de idade de 37,6 anos (DP= 7,9).

Em média os professores começaram a trabalhar aos 21 anos, exerciam atividade docente há 8,8 anos (DP = 6,7) e atuavam como professores do IF há cerca de 3 anos. A maioria dos professores declarou ser casado (a) e possui renda familiar entre 11 e 21 salários mínimos. O regime de trabalho mais frequente é o de 40 horas semanais e a maioria dos professores não possui outro vínculo empregatício. Em relação à escolaridade, 65% possui graduação na área de ciências biológicas e da saúde, seguidos por 29% na área de ciências exatas e 6% na de ciências humanas, sendo que a maioria (40,8%) possui título de doutor (Tabela 1).

**Tabela 1** – Distribuição das características socioeconômicas e sociodemográficas dos indivíduos da amostra (n=49)

Variáveis	Distribuição	
	Média (Desvio Padrão); em anos	
Idade	37,6 (7,9)	
Idade em que começou a trabalhar	20,7 (4,1)	
Tempo que trabalha como professor	8,8 (6,7)	
Tempo que trabalha no Instituto Federal	3,2 (3,7)	
<b>Sexo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Masculino	13	26,5
Feminino	36	73,5
<b>Estado civil</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Casado(a)	26	53,1
Divorciado(a)	5	10,2
Solteiro(a)	18	36,7
<b>Renda familiar</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1 a 5 salários mínimos	2	4,1
6 a 10 salários mínimos	11	22,4
11 a 21 salários mínimos	32	65,3
Mais de 21 salários mínimos	4	8,2
<b>Regime de trabalho</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
20 horas	1	2,0
40 horas	32	65,3
40 horas / Dedicção exclusiva	16	32,7
<b>Possui outro vínculo empregatício</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Sim	14	28,6
Não	35	71,4
<b>Graduação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ciências Exatas	14	28,6
Ciências Biológicas e da Saúde	32	65,3
Ciências Humanas	3	6,1
<b>Pós-graduação</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Especialista	12	24,5
Mestrado	17	34,7
Doutorado	20	40,8

Os pontos de corte para os níveis de *Burnout* estão dispostos na Tabela 2. O ponto de corte para o nível leve (um quarto dos casos - 25%) foi de 1,30 no fator desumanização, 1,75 no fator exaustão emocional e 2,00 no fator decepção no trabalho. A amplitude do nível moderado (dois quartos dos casos - 50%) variou bastante entre os fatores, 0,83 no fator exaustão emocional, 0,60 no fator desumanização e amplitude de 0,27 no fator decepção no trabalho. Já no nível alto (um quarto dos casos - 25%) o único ponto de corte abaixo de 2,00 foi no fator desumanização que o ponto foi de 1,90.

A respeito da distribuição dos indivíduos em cada nível de *Burnout* observou-se que no fator exaustão emocional 24,5% enquadraram-se no nível leve, 49% no moderado e 26,5% no alto. No fator desumanização, 28,6% enquadraram-se no nível leve, 40,8% no moderado e 30,6% no alto e no fator decepção no trabalho, 36,7% no leve, 38,8% no moderado e 24,5% no nível alto (Tabela 3).

De acordo com o apresentado na tabela 4, ao agrupar os indivíduos localizados em níveis similares, respectivamente nos três fatores de *Burnout*, foram verificados 12,2% (6 indivíduos) no nível leve, outros 12,2% (6 indivíduos) no nível moderado e 6,1% (3 indivíduos) no nível alto da síndrome.

Após o ajuste pela regressão logística, duas variáveis foram estatisticamente significativas na associação da alta pontuação no fator exaustão emocional: “ser do sexo feminino”, que atuou como fator protetor para o risco de *Burnout* e “não ser casado (a)”, que contribuiu para o aumento do risco. Nos outros fatores, nenhuma variável se mostrou estatisticamente significativa. Para o risco total de *Burnout*, a única variável estatisticamente significativa na associação da alta pontuação foi ter graduação na área de Ciências Humanas (Tabela 5).

**Tabela 2** – Pontos de corte para os níveis de *Burnout*, segundo fatores da escala

Fatores	Níveis		
	Leve	Moderado	Alto
Exaustão emocional	≤ 1,75	1,75 – 2,58	≥ 2,58
Desumanização	≤ 1,30	1,30 – 1,90	≥ 1,90
Decepção no trabalho	≤ 2,00	2,00 – 2,27	≥ 2,27

**Tabela 3** – Distribuição dos indivíduos em cada nível de *Burnout*, segundo fatores da escala

Nível	Exaustão emocional		Desumanização		Decepção no trabalho	
	N	%	N	%	N	%
Leve	12	24,5	14	28,6	18	36,7
Moderado	24	49,0	20	40,8	19	38,8
Alto	13	26,5	15	30,6	12	24,5
Total	49	100,0	49	100,0	49	100,0

**Tabela 4** – Distribuição simultânea dos indivíduos nos fatores da escala, segundo níveis de *Burnout*

Decepção no trabalho	Exaustão emocional	Desumanização			Total
		Leve	Moderado	Alto	
Leve	Leve	6	2	0	8
	Moderado	2	4	1	7
	Alto	1	2	0	3
	Total	9	8	1	18
Moderado	Moderado	3	6	3	12
	Alto	0	0	5	5
	Total	4	7	8	19
Alto	Leve	0	1	1	2
	Moderado	1	2	2	5
	Alto	0	2	3	5
	Total	1	5	6	12

**Tabela 5** – Resultados da regressão logística, considerando o nível alto nos fatores da escala de *Burnout*

Variáveis	OR (IC90%)			
	Exaustão emocional	Desumanização	Decepção no trabalho	Risco de <i>Burnout</i>
Ter mais de 38 anos de idade	0,78 (0,22-2,71)	0,60 (0,18-2,05)	0,90 (0,26-3,16)	**
Começar a trabalhar com mais de 21 anos	0,62 (0,20-1,93)	0,71 (0,25-2,08)	1,85 (0,61-5,58)	3,41 (0,43-27,21)
Trabalhar como professor há mais de 9 anos	0,53 (0,16-1,81)	0,67 (0,22-2,06)	2,70 (0,87-8,34)	**
Trabalhar no IFRJ há mais de 3 anos	0,89 (0,28-2,80)	1,04 (0,35-3,09)	0,62 (0,18-2,11)	**
Ser do sexo feminino	0,28* (0,09-0,89)	0,62 (0,20-1,89)	5,28 (0,86-32,34)	0,71 (0,09-5,70)

Continua...

**Tabela 5** – Resultados da regressão logística, considerando o nível alto nos fatores da escala de *Burnout*

Variáveis	OR (IC90%)			
	Exaustão emocional	Desumanização	Decepção no trabalho	Risco de <i>Burnout</i>
Não ser casado(a)	3,54* (1,13-11,02)	0,67 (0,24-1,88)	0,75 (0,25-2,28)	2,38 (0,30-18,92)
Ter renda familiar menor que 11 salários mínimos	1,28 (0,37-4,45)	1,67 (0,49-5,70)	**	**
Ter regime de trabalho de 40h com dedicação exclusiva	0,89 (0,28-2,80)	1,04 (0,35-3,09)	2,70 (0,87-8,34)	1,03 (0,13-8,27)
Possuir outro vínculo de trabalho	1,16 (0,36-3,70)	0,87 (0,28-2,74)	0,79 (0,23-2,74)	**
Ter graduação na área de Ciências Exatas	1,16 (0,36-3,70)	0,87 (0,28-2,74)	0,79 (0,23-2,74)	**
Ter graduação na área de Ciências Biológicas	0,80 (0,26-2,41)	1,09 (0,37-3,20)	1,08 (0,34-3,44)	1,07 (0,13-8,52)
Ter graduação na área de Ciências Humanas	1,42 (0,18-11,44)	1,14 (0,14-9,17)	1,59 (0,20-12,90)	11,00* (1,06-114,12)
Ter título de doutor(a)	0,56 (0,18-1,72)	1,41 (0,50-3,96)	1,64 (0,55-4,94)	3,11 (0,39-24,78)

\*Significância estatística ( $p < 0,1$ )

\*\*Nenhum caso com nível alto na categoria de referência

Cada docente apresentou variadas estratégias para aliviar as sensações de estresse relacionadas ao trabalho. Entre elas, destaca-se a prática de atividade física, descrita por 56% dos entrevistados; atividades de lazer entre 30% dos professores e contato com amigos e familiares em 42% dos pesquisados. Somente 4% dos entrevistados relatam não possuir estratégias e uma parcela pequena da pesquisa relatam ações voltadas para a religião, terapias ou reflexões sobre o ambiente laboral (2%).

## DISCUSSÃO

O estudo comprova dados de pesquisas nacionais<sup>16</sup> e internacionais<sup>18</sup> que mostram que os professores são uma categoria essencialmente feminina. O tempo de trabalho em que atuam na instituição é pequeno, em média três anos. Isso é atribuído à época de criação dos cursos em funcionamento no campus que surgiram na reforma da educação superior a partir de 2003, com a expansão na oferta de vagas para os cursos existentes e a criação de novos cursos<sup>19</sup>. Os professores com tempo de trabalho superior a cinco anos são egressos de outros cursos já existentes nesta instituição<sup>20</sup>. A predominância de professores com formação em ciências biológicas e saúde se justifica pela característica dos cursos existentes.

O alto grau de escolaridade dos participantes pode ser atribuído à especificidade dos processos seletivos para a contratação de professores da educação superior,

que exige profissionais com titulações de doutorado ou mestrado. Essa variável é apontada como condição que contribui para a redução do risco de se ter a síndrome de *Burnout*<sup>14</sup>.

Além disso, os dados relatam que a maioria dos professores não possui outro vínculo empregatício, pois trabalham em regime de dedicação exclusiva, o que pode ser considerado um fator de proteção. Pesquisas desenvolvidas no ensino fundamental e médio apontam que a baixa remuneração atribuída a essa categoria gera a procura por mais de um local de trabalho e, conseqüentemente, leva a uma extensiva jornada de trabalho (superior a 60 horas), em condições estressantes e precárias para o desenvolvimento da docência<sup>21</sup>. Esses fatores aparecem como condicionantes da precarização da saúde dos professores, com maior propensão para o aparecimento de transtornos que comprometem a saúde física e mental, como a Síndrome de *Burnout* e outras condições de saúde como a depressão e os transtornos de ansiedade<sup>5</sup>.

Os participantes da pesquisa são, em sua maioria, adultos jovens. O aumento da idade é considerado uma variável que diminui a probabilidade de desenvolvimento do esgotamento profissional<sup>6</sup>. As pesquisas apontam o maior índice dessa doença no início das carreiras, pois os profissionais se frustram com frequência, uma vez que a formação universitária não dá experiência suficiente para lidar com as diferentes e adversas situações que podem

acontecer nas organizações laborais<sup>6</sup>. Partindo dessa premissa, o grupo de professores analisado constituiria um grupo de maior risco para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout*.

Ao analisar separadamente os fatores que compõem a Síndrome de *Burnout*, verifica-se, no que se refere à “Decepção no Trabalho”, que a maioria dos professores se encontra no nível leve de *Burnout*, seguido do nível moderado, ou seja, há poucos relatos referentes a sentimentos de insatisfação ou incompetência no trabalho. Por outro lado, a maior parte dos professores apresenta nível moderado em “Exaustão Emocional” e “Desumanização”, seguido de nível alto de *Burnout* para esses fatores. Isso demonstra que os professores declararam sentir fadiga física e mental, sensação de estar sendo exigido ao máximo ou a adoção de atitudes distanciadas no que se refere ao trabalho<sup>22</sup>. A “exaustão emocional” é considerada a característica precedente e fator central da síndrome e, muitas vezes, é a porta de entrada para as demais dimensões<sup>23</sup>.

Esses sentimentos podem ser atribuídos ao fato dos três cursos estudados não estarem com o quadro de docentes completo, seja por demora nas contratações ou número insuficiente de vagas destinado aos cursos. Torna-se necessário que o professor efetivo assuma carga horária maior que a estipulada nos regulamentos institucionais, bem como precise atuar em diversas atividades administrativas que não seriam de suas competências, como a participação nos processos de compras de materiais ou livros para os cursos que ainda estão em construção. Araújo et al.<sup>24</sup> destacam o elevado número de alunos e de cursos oferecidos nas universidades, sem o correspondente número de professores universitários, de infraestrutura e de recursos materiais como fatores que contribuem para o aumento das responsabilidades dos docentes, com repercussões na saúde mental. A literatura também destaca que, como as atividades não se esgotam no ambiente laboral, os docentes universitários são obrigados a desenvolver tarefas – corrigir prova, preparar aulas e fazer pesquisas – em turnos para além dos já estipulados<sup>25</sup>, contribuindo para maior sobrecarga de trabalho.

Ao menos 24,5% dos participantes relataram apresentar alto nível de exaustão emocional, desumanização ou decepção com o trabalho. Estudo realizado na Holanda com 437 professores do curso de medicina, 23,4% dos participantes apresentou exaustão emocional<sup>26</sup>. Em estudo realizado na Paraíba com professores do ensino fundamental, 33,6% dos professores apresentaram alto nível de exaustão emocional, 8,3% apresentaram alto nível de desumanização e 43,4% apresentaram baixo nível de satisfação profissional<sup>2</sup>.

As variáveis “ser do sexo feminino” e “não ser casado” apresentou correlação estatisticamente significativa para a alta pontuação no fator “Exaustão Emocional”. Diferente do encontrado neste estudo, no qual ser do sexo feminino foi fator protetivo, os resultados de Guido et al.<sup>27</sup> mostram que as mulheres são mais vulneráveis ao adoecimento pela carga de trabalho que assumem. Muitas além de cumprir com a jornada de trabalho, estão sob sua responsabilidade, as tarefas domésticas e o cuidado dos filhos, papéis ocupacionais tradicionalmente destinados a esse gênero<sup>27</sup>.

A variável “não ser casado” também apresentou correlação significativa com alta pontuação em “Exaustão Emocional”, concordando com o estudo de Nabergoi e Bottinelli<sup>28</sup>, que atribui à estabilidade afetiva no âmbito familiar o fator de proteção para a síndrome de *Burnout*. Em contrapartida, o estudo de Gonçalves et al.<sup>11</sup>, aponta o grupo de solteiros como aqueles com menores preocupações com as questões familiares e conjugais, sendo mais propícios à realização profissional e com menor risco de adoecimento. Em estudo de Carlotto<sup>6</sup> com professores universitários, as variáveis “sexo” e “estado civil” não apresentaram relação com os níveis de *Burnout* evidenciados, mas foram encontradas correlações da “Exaustão Emocional” com a carga horária de trabalho e o tempo em que estão no ensino.

Os fatores “Desumanização” e “Decepção no Trabalho” não apresentam, nessa pesquisa, correlação estatisticamente significativa com as variáveis sociodemográficas. Em outros estudos, como o de Carlotto<sup>6</sup>, a “Desumanização” estava relacionada à baixa idade e o alto número de horas destinado às pesquisas e em sala de aula; já o fator “Decepção no Trabalho” estava relacionado ao número de atividades que precisam desenvolver na docência.

Apesar de a maioria de professores não apresentar o nível alto nos fatores “Exaustão Emocional” e/ou em “Desumanização” para que se possa caracterizá-los “sob o Risco de estar com *Burnout*”, esse nível contém o segundo maior número de professores, com uma prevalência de 26,5% e 30,6% em cada fator, respectivamente. O desenvolvimento do *Burnout* se dá de forma gradual e insidiosa, podendo levar anos ou décadas para que o indivíduo se conscientize do adoecimento<sup>6</sup>. Dessa forma, esses achados merecem atenção para o acompanhamento dos fatores psicossociais e organizacionais do trabalho que possam interferir na qualidade de vida no trabalho<sup>1</sup>, além de ser fundamental considerar as outras dimensões que são inerentes à atividade docente – políticas, históricas, sociais e econômicas – e que podem interferir nas condições de saúde

desses trabalhadores<sup>28</sup>. Somente por meio da vigilância é que se pode reconhecer os problemas e apontar para novas possibilidades de promover/manter a saúde e prevenir o aparecimento de doenças nessa categoria profissional.

Ao se agrupar os três fatores que compõem o esgotamento profissional, somente 6,1% dos participantes apresentam nível alto de *Burnout*, mas o critério estabelecido na pesquisa não exige, necessariamente, a presença dos três fatores no alto nível. Para esse risco total, somente ter graduação em ciências humanas estava correlacionado estatisticamente de forma significativa para atribuir alta pontuação. Esse grupo de professores é composto por sociólogos e psicólogos. Sua formação universitária é voltada especificamente para análise dos comportamentos pessoais e/ou sociais, o que pode ter contribuído para uma maior conscientização sobre seu ambiente de trabalho e para os fatores potencialmente adoecedores, elevando a pontuação para altos níveis de *Burnout*.

Verifica-se que, em quase sua totalidade, os participantes da pesquisa relatam a prática de pelo menos uma atividade para a diminuição do estresse diário, destacando as atividades físicas, as culturais e a participação social como as mais citadas. A participação em ocupações fora do ambiente de trabalho normalmente são escolhidas por interesses próprios e que lhes são prazerosas e satisfatórias<sup>29</sup>. Com isso, obtém-se o descanso reparador e a energia suficiente para executar as atividades obrigatórias que estão por vir. Participar de outras atividades que não tenham relação com o contexto laboral contribui potencialmente para a redução das tensões e sofrimentos no trabalho<sup>28</sup> e influencia diretamente na forma como o docente pensa, sente e age sobre/em seu trabalho.

### LIMITAÇÕES DO ESTUDO

As limitações do estudo decorrem da própria estratégia metodológica adotada e pelo recorte feito no objeto de estudo. Trata-se de um estudo transversal, sem possibilidades de acompanhamento dos fatores que podem contribuir para o aparecimento do *Burnout*, ao longo dos anos. Além disso, a população estudada se restringiu a um

grupo de professores de um campus do instituto federal e pelo tamanho da amostra, os autores sugerem cautela para a generalização dos resultados observados.

Os resultados, contudo, são importantes para a reflexão sobre os fatores já potencialmente estressores e para a tomada de decisão no âmbito das medidas preventivas e de promoção de saúde que podem ser adotadas nesse contexto laboral. Além disso, o estudo serve de suporte para outras pesquisas sobre esse tema de tão importante repercussão social, bem como base para outros projetos voltados para a humanização das condições de trabalho dos docentes. Estudos com maior número amostral e com docentes de diversas instituições e com diferentes tempos de trabalho são necessários para se entender melhor o fenômeno no país. Uma análise qualitativa do fenômeno pode contribuir para o melhor entendimento dos fatores estressores e promotores de saúde, favorecendo o processo de intervenção e a organização do ambiente de trabalho de forma que este possa ser fonte de saúde e bem-estar.

### CONCLUSÃO

Aproximadamente um quarto dos participantes apresentou sintomas compatíveis com a Síndrome de *Burnout*. Ser do sexo feminino se caracterizou como um fator protetivo, enquanto não ser casado apresentou associação significativa com *Burnout*. A desumanização da atividade laboral foi o item com maior percentual de alto nível, reportada por 30,6% dos participantes. A presença de exaustão mental e emocional, fadiga e depressão, estão muitas vezes relacionadas ao trabalho, impactando diretamente em seu desempenho e levando à diminuição da efetividade, saúde e bem-estar dos professores.

Tendo em vista o caráter multifatorial da síndrome de *Burnout*, a reflexão sobre o processo e organização do trabalho docente deve englobar não apenas as medidas de intervenção microsociais e de relações pessoais, mas sobretudo as esferas macrossociais e organizacionais, visando a construção de um espaço capaz de gerar saúde e bem-estar.

**Contribuições dos autores:** LDB Massa participou da concepção, coleta de dados, metodologia e redação final; TSS Silva participou da coleta de dados e redação final; ISVB Sá participou da coleta de dados e redação final; BCS Barreto participou da coleta de dados e redação final; PHTQ Almeida participou da concepção, metodologia e redação final; TB Pontes participou da concepção, metodologia e redação final.

## REFERÊNCIAS

1. Naghieh A, Montgomery P, Bonell CP, Thompson M, Aber JL. Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015;(4):CD010306. DOI: 10.1002/14651858.CD010306.pub2.
2. Batista JBV, Carlotto MS, Coutinho AS, Augusto LGdS. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. *Rev Bras Epidemiol*. 2010;13:502-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2010000300013>.
3. Batista JBV, Carlotto MS, Coutinho AS, Augusto LGdS. Síndrome de Burnout: confronto entre o conhecimento médico e a realidade das fichas médicas. *Psicol Estud*. 2011;16(3):429-35. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722011000300010>.
4. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. *Annu Rev Psychol*. 2001;52(1):397-422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
5. Tamayo M, Tróccoli BT. Construção e validação fatorial da Escala de Caracterização do Burnout (ECB). *Estud Psicol*. 2009;14(3):213-21. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2009000300005>.
6. Carlotto MS. Síndrome de Burnout e satisfação no trabalho: um estudo com professores universitários. In: Pereira AMTB, editor. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2002. p.187-212.
7. Otero-López JM, Mariño MJS, Bolaño CC. An integrating approach to the study of Burnout in university professors. *Psicothema*. 2008;20(4):766-72.
8. de Andrade PS, de Oliveira Cardoso TA. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a síndrome de Burnout. *Saúde Soc*. 2012;21(1):129-40. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902012000100013>.
9. de Sousa IF, Mendonça H. Burnout em Professores universitários: impacto de percepções de justiça e comprometimento afetivo. *Psicol Teoria Pesqui*. 2009;25(4):499-508. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722009000400005>.
10. Faragher EB, Cass M, Cooper CL. The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis. *Occup Environ Med*. 2005;62(2):105-12. DOI: 10.1136/oem.2002.006734.
11. Gonçalves TB, Leitão AKR, Botelho BS, Marques RACC, Hosoume VSN, Neder PRB. Prevalência de síndrome de burnout em professores médicos de uma universidade pública em Belém do Pará. *Rev Bras Med Trabalho*. 2011;9(2):85-9.
12. Costa LST, Gil-Monte PR, Possobona RF, Ambrosano GMB. Prevalência da síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros. *Psicol Reflexão Crit*. 2013;26(4):636-42. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000400003>.
13. Mojsa-Kaja J, Golonka K, Marek T. Job Burnout and engagement among teachers-worklife areas and personality traits as predictors of relationships with work. *Int J Occup Med Environ Health*. 2014;28(1):102-19. DOI: 10.13075/ijomh.1896.00238.
14. Carlotto MS, Palazzo L. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cad Saúde Pública*. 2006;22:1017-26. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2006000500014>.
15. Moreno FN, Gil GP, Haddad MCL, Vannuchi MTO. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de Burnout. *Rev Enf UERJ*. 2011;19(1):140-5.
16. Grunfeld E, Whelan TJ, Zitzelsberger L, Willan AR, Montesanto B, Evans WK. Cancer care workers in Ontario: prevalence of Burnout, job stress and job satisfaction. *Can Med Assoc J*. 2000;163(2):166-9.
17. Gatti BA. Formação de professores no Brasil: características e problemas. *Educ Soc*. 2010;31(113):1355-79. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-73302010000400016>.
18. Klassen RM, Chiu MM. Effects on teachers' self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *J Educ Psychol*. 2010;102(3):741. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/a0019237>.
19. Michelotto RM, Coelho RH, Zainko MAS. A política de expansão da educação superior e a proposta de reforma universitária do governo Lula The higher education enlargement policy and the proposal for higher education. *Educar (Curitiba)*. 2006;(28):179-98. DOI: 10.5380/educar.v0i28.7618.
20. Curso de Graduação em Terapia Ocupacional do Instituto Federal de Educação CeT. Projeto Pedagógico de Curso de Graduação em Terapia Ocupacional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro; 2008.
21. Levy GCTM. A síndrome de Burnout em professores do ensino fundamental. In: Levy GCTM, Sobrinho FPN, editors. *A síndrome de Burnout em professores do ensino regular: pesquisa, reflexões e enfrentamento*. Rio de Janeiro: Cognitiva; 2010. p.53-72.
22. Vieira I, Jardim SR. Burnout e reações de estresse. In: Glina DMR, Rocha LE, editors. *Saúde mental no trabalho: da teoria à prática*. São Paulo: Roca; 2010. p.269-76.

23. Tamayo MR, Tróccoli BT. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. *Est Psicol.* 2002;7(1):37-46. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2002000100005>.
24. Araújo TM, Sena IP, Viana MA, Araújo EM. Mal – estar docente: avaliação de condições de trabalho e saúde em uma instituição de ensino superior. *Rev Baiana Saúde Pública.* 2005;29(1):6-21. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2009000400010>.
25. Lima MFEM, Lima-Filho DO. Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a. *Cien Cogn.* 2009;14(3):62-82.
26. Tijdink JK, Vergouwen AC, Smulders YM. Publication pressure and burn out among Dutch medical professors: a nationwide survey. *PLoS One.* 2013;8(9):e73381. DOI: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0073381>.
27. de Azevedo Guido L, da Costa Linch GF, de Oliveira Pitthan L, Umann J. Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares. *Rev Esc Enf USP.* 2011;45(6):1434-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342011000600022>.
28. Nabergoi M, Bottinelli M. Saúde do terapeuta ocupacional como trabalhador. Síndrome de Burnout: eixo para pensar nas relações entre reflexividade, pesquisa e prática. In: Saúde, trabalho e terapia ocupacional. São Paulo: Roca; 2004.
29. Dawson D, Richardson J, Troyer A, Binns M, Clark A, Polatajko H. An occupation-based strategy training approach to managing age-related executive changes: a pilot randomized controlled trial. *Clin Rehabil.* 2014;28(2):118-27. DOI: 10.1177/0269215513492541.

Recebido em: 26.09.15

Aceito em: 12.01.16