



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA – UNEB**  
**DEPARTAMENTO DE TECNOLOGIA E CIÊNCIAS SOCIAIS - DTCS**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ECOLOGIA HUMANA E**  
**GESTÃO SOCIOAMBIENTAL - PPGEcoH**



**LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDÃO**

**SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES DA ÁREA DA SAÚDE DE**  
**UNIVERSIDADE PÚBLICA DA BAHIA**

**Juazeiro- BA, Brasil**

**2025**

LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDÃO

**SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES DA ÁREA DA SAÚDE DE  
UNIVERSIDADE PÚBLICA DA BAHIA**

Tese apresentada à banca de defesa do Programa de Pós-graduação em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental (PPGEcoH) da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), como parte integrante dos requisitos para a obtenção do título de Doutora em Ecologia Humana e Gestão socioambiental.

**Linha de Pesquisa:** Ecologia Humana e Saúde

**Orientador:** Prof. Dr. Artur Gomes Dias Lima

**Juazeiro- BA, Brasil**

**2025**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
por Regivaldo José da Silva/CRB-5-1169

B821s Brandão, Luma Mirely de Souza

Síndrome de burnout em professores da área da saúde de universidade pública da Bahia / Luma Mirely de Souza Brandão. Juazeiro-BA, 2025.  
255 fls.: il.

Orientador(a): Prof. Dr. Artur Gomes Dias Lima.

Inclui referências, anexos e apêndices.

Tese (Doutorado) – Universidade do Estado da Bahia. Departamento de Tecnologia e Ciências Sociais – DTCS. Programa de Pós-Graduação em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental – PPGEcoH, Campus III. 2025.


1. Burnout. 2. Esgotamento profissional. 3. Estresse no trabalho. 4. Qualidade de vida. 5. Saúde ocupacional. I. Lima, Artur Gomes Dias. II. Universidade do Estado da Bahia. Departamento de Tecnologia e Ciências Sociais – DTCS. III. Título.

CDD: 158.7


**FOLHA DE APROVAÇÃO**  
**"SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DA ÁREA DA SAÚDE DE**  
**UNIVERSIDADE PÚBLICA DA BAHIA"**

**LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDÃO**


Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental – PPGEcoh, em 25 de março de 2025, como requisito parcial para obtenção do grau de Doutora em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental pela Universidade do Estado da Bahia, conforme avaliação da Banca Examinadora:

 Documento assinado digitalmente  
**ARTUR GOMES DIAS LIMA**  
Data: 26/03/2025 09:28:30-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


Professor Dr. ARTUR GOMES DIAS LIMA  
UNEB  
Doutorado em Biologia Parasitária  
Fundação Oswaldo Cruz

 Documento assinado digitalmente  
**IEDA MARIA BARBOSA ALELUIA**  
Data: 26/03/2025 11:48:17-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


Professora Dra IEDA MARIA BARBOSA ALELUIA  
UNEB  
Doutorado em Pós Graduação em Medicina e Saúde Humana  
Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública

 Documento assinado digitalmente  
**CHRISTIELLE LIDIANNE ALENCAR MARINHO**  
Data: 01/04/2025 22:41:39-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Professora Dra CHRISTIELLE LIDIANNE ALENCAR MARINHO  
UNEB  
Doutorado em Ciências da Saúde  
Universidade de Pernambuco

 Documento assinado digitalmente  
**RAFAELA SANTOS DE MELO**  
Data: 26/03/2025 10:48:54-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Professora Dra RAFAELA SANTOS DE MELO  
Univasf - UNIVASF  
Doutorado em POS GRADUAÇÃO EM BIOTECNOLOGIA  
REDE NORDESTE DE BIOTECNOLOGIA

 Documento assinado digitalmente  
**JOSE HERMOGENES MOURA DA COSTA**  
Data: 28/03/2025 10:55:05-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Professor Dr. JOSÉ HERMOGENES MOURA DA COSTA  
Univasf - UNIVASF  
Doutorado em Sociologia  
Universidade Federal de Pernambuco

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelo dom da vida e por todas as bênçãos que ele tem derramado sobre mim. Sou grata pela minha família, pelo meu noivo e por amigos maravilhosos que tornam minha jornada mais leve e feliz. Agradeço, também, por cada oportunidade que tive e continuo tendo, e por Deus sempre guiar meus passos, iluminando meu caminho com amor, sabedoria e proteção. Muito obrigada por tudo, meu Deus.

Aos meus pais, minha inspiração, tanto como pessoas quanto como profissionais. Sem vocês, eu não seria quem sou. Sou imensamente grata por todo amor, carinho, dedicação, suporte e, acima de tudo, por sempre me compreenderem e me concederem o poder da escolha. Obrigada por acreditarem em mim, por me ensinarem a nunca desistir e por serem os melhores pais que eu poderia ter no mundo. Tenho a sorte imensa de ser filha de vocês. Amo vocês infinitamente!

Às minhas irmãs, Luana, Grazielle e Priscilla, meu trevo de quatro folhas e minhas maiores riquezas. Não consigo imaginar a minha vida sem vocês. Vocês são, sem dúvida, as melhores coisas que a vida me deu, sempre presentes, me apoiando, me entendendo e enchendo meus dias de amor, alegria e cumplicidade. Minhas melhores amigas para todas as horas, minhas confidentes e meu porto seguro. Vocês são meu orgulho e minha eterna inspiração. Amo vocês incondicionalmente.

Ao meu noivo, Gil, minha companhia de vida, meu amor e meu melhor amigo. Agradeço por toda compreensão, paciência, amor, respeito e por ser sempre fonte de felicidade nos meus dias. Obrigada por sempre acreditar em mim, por me incentivar e me fazer enxergar que sou capaz de conquistar tudo aquilo que eu sonho. Sou grata por cada apoio, por estar ao meu lado em cada decisão, por ouvir minhas dúvidas, reclamações, alegrias e conquistas. Por cada conversa, risada, conselho, lágrima e por toda a confiança que construímos juntos. Obrigada por caminhar comigo. Obrigada por tornar meus dias mais leves e cheios de amor e de tranquilidade. Tenho sorte de ter você na vida. Eu te amo imensamente.

Ao meu orientador Artur pela oportunidade de fazer esse trabalho, pelos conhecimentos e principalmente pela confiança. Obrigada por ter acreditado em mim e principalmente na minha capacidade como aluna. Obrigada por todas as palavras, compreensão, e sempre está disposto a ajudar.

Ao coordenador do programa, Carlos, por toda a atenção, ajuda e disponibilidade ao longo dessa jornada. Seu apoio foi fundamental. O meu muito obrigada.

À minha banca de qualificação e defesa, Christielle, Ieda, José Hermogenes e Rafaela, minha gratidão pelas valiosas contribuições, reflexões e disponibilidade. O conhecimento e a generosidade de cada um foram fundamentais para o aprimoramento deste trabalho.

À minha melhor amiga e dupla do doutorado, Joice, por sempre está do meu lado ao longo desses 4 anos. Obrigada por toda convivência, amor, carinho, paciência, alegria, respeito, amizade, compreensão e cuidado. Obrigada por todas as conversas, por todos os conselhos e por toda companhia. Obrigada por “você consegue, amiga”. Obrigada por TUDO. Tenho muita sorte de ter você. Amo muito você.

Ao meu amigo do doutorado, Luiz, por toda a amizade, paciência, ensinamentos, alegria, respeito e carinho. Obrigada por todos os conselhos, conversas e por sempre está presente. Obrigada por sempre me ouvir e sempre estar disposto a ajudar.

Aos meus amigos de turma de doutorado por todos os momentos de ensinamentos, ajuda, apoio, estudo e alegria.

As todos os participantes dessa pesquisa, que dedicaram o tempo para contribuir com este estudo e com a ciência, minha mais sincera gratidão. Sem vocês, esta pesquisa não seria possível. Meu muito obrigada.

A todos os professores do programa, minha gratidão pelos ensinamentos compartilhados ao longo dessa jornada. Cada aprendizado foi fundamental para o meu crescimento acadêmico e pessoal. Muito obrigada.

À minha aluna de iniciação científica, Ester, minha gratidão por toda a ajuda e dedicação. Seu empenho e contribuição foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho. Muito obrigada.

Aos meus amigos do IFS, em especial Ana, Iraí, Fernando e Kayc, minha eterna gratidão. Obrigada por acreditarem no meu potencial, por estarem sempre ao meu lado e por tornarem essa caminhada mais leve, divertida e cheia de significado. A presença de vocês fez toda a diferença na minha trajetória, enchendo meus dias de apoio, amizade e alegria.

Aos meus amigos, em especial Isabela e Milson, que mesmo distantes nunca deixam de estar presentes. Agradeço por todo carinho, por sempre torcerem por mim, por acreditarem no meu caminho e por, de alguma forma, estarem comigo em cada conquista. A amizade de vocês é um presente que levo para sempre no coração.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) por toda contribuição.

“Requer coragem dizer sim para o descanso numa cultura onde a  
exaustão é símbolo de status”.

(Brené Brown)

BRANDÃO, Luma Mirely de Souza. **SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES DA ÁREA DA SAÚDE DE UNIVERSIDADE PÚBLICA DA BAHIA**. Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental (PPGEcoh) - Doutorado em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental – da Universidade do Estado da Bahia UNEB, com vistas a obtenção do título de Doutora.

## RESUMO

A síndrome de *burnout* (SB) é um fenômeno causado por um estresse crônico relacionado ao trabalho que foi mal gerenciado, sendo um problema de saúde pública e um dos grandes desafios da sociedade atual, principalmente após a pandemia da COVID-19. Dentre os profissionais acometidos, os docentes são um dos mais afetados, sobretudo, devido a inadequadas condições de trabalho. Frente a isso, esse estudo tem como objetivo analisar as áreas da vida profissional preditoras da SB e a sua associação com a qualidade de vida dos professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia. Para coleta de dados, inicialmente, quatro questionários autoaplicáveis (sociodemográfico e ocupacional, *Maslach Burnout Inventory*, *Areas of Worklife Scale* e *World Health Organization Quality of Life Scale*) foram respondidos por 175 professores da área da saúde da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Em uma segunda etapa, um questionário sociodemográfico foi aplicado apenas com as docentes, com a participação de 61 mulheres. Posteriormente, foram realizadas as análises estatísticas dos dados coletados. Os resultados revelaram que a exaustão emocional foi a dimensão central da SB, com o perfil sobrecarregado sendo o mais prevalente (51,4%). A sobrecarga de trabalho e a falta de recompensa foram os principais preditores de exaustão emocional e despersonalização, enquanto a percepção de controle, recompensa e justiça influenciou a realização pessoal dos docentes. As mulheres apresentaram níveis significativamente mais elevados de exaustão emocional do que os homens. Os principais desafios dessas docentes, diante da tripla jornada, incluem, principalmente, a dificuldade de conciliar trabalho, família e vida pessoal, a sensação de falta de tempo, a pouca dedicação à família, lazer e autocuidado, o sentimento de culpa por não atender a todas as demandas e a dificuldade de estabelecer limites entre vida profissional e pessoal. Além disso, mais de um terço das docentes relataram ter sofrido assédio no ambiente de trabalho, e aproximadamente 40% faziam uso de medicações para tratar ansiedade, depressão e insônia. A relação entre a SB e qualidade de vida foi evidenciada, com correlações negativas entre exaustão emocional e despersonalização e os domínios físico, psicológico, social e ambiental. Em contrapartida, a realização pessoal apresentou correlação positiva com todos os domínios da qualidade de vida. Embora a maioria dos professores estivesse sobrecarregada, mais da metade avaliou sua qualidade de vida como boa, o que pode refletir tanto fatores de resiliência quanto a normalização da sobrecarga no contexto acadêmico. Esses achados reforçam a necessidade de intervenções institucionais para a redução da carga de trabalho, a promoção da equidade de gênero e o fortalecimento do suporte aos docentes, visando melhorar sua qualidade de vida e prevenir o esgotamento profissional.

**Palavras-chave:** *burnout*; esgotamento profissional; estresse no trabalho; qualidade de vida; saúde ocupacional.

BRANDÃO, Luma Mirely de Souza. **BURNOUT SYNDROME AMONG HEALTHCARE PROFESSORS IN A PUBLIC UNIVERSITY IN BAHIA.** Thesis presented to the Postgraduate Program in Human Ecology and Social and Environmental Management (PPGEcoh) - Doctorate in Human Ecology and Socio-environmental Management - at the State University of Bahia UNEB, aiming to obtain the title of Doctor.

### ABSTRACT

Burnout syndrome (BS) is a phenomenon caused by chronic work-related stress that has been poorly managed, representing a public health issue and one of the major challenges of modern society, especially after the COVID-19 pandemic. Among the affected professionals, teachers are among the most impacted, mainly due to inadequate working conditions. Given this, this study aims to analyze the work-life areas that predict BS and its association with the quality of life of healthcare professors at a public university in Bahia, Brazil. For data collection, four self-administered questionnaires (sociodemographic and occupational, Maslach Burnout Inventory, Areas of Worklife Scale, and World Health Organization Quality of Life Scale) were initially completed by 175 healthcare professors from the State University of Bahia (UNEB). In a second phase, a sociodemographic questionnaire was applied exclusively to female professors, with 61 participants. Statistical analyses were then conducted on the collected data. The results revealed that emotional exhaustion was the central dimension of BS, with the overextended profile being the most prevalent (51.4%). Work overload and lack of reward were the main predictors of emotional exhaustion and depersonalization, while perceptions of control, reward, and fairness influenced the professors' personal accomplishment. Women showed significantly higher levels of emotional exhaustion than men. The main challenges faced by female professors due to their triple workload included difficulty balancing work, family, and personal life, a constant feeling of lacking time, limited dedication to family, leisure, and self-care, guilt for not meeting all demands, and difficulty setting boundaries between professional and personal life. Additionally, more than one-third of female professors reported experiencing workplace harassment, and approximately 40% used medication for anxiety, depression, and insomnia. The relationship between BS and quality of life was evident, with negative correlations between emotional exhaustion and depersonalization and the physical, psychological, social, and environmental domains. In contrast, personal accomplishment showed a positive correlation with all quality of life domains. Although most professors reported being overworked, more than half rated their quality of life as good, which may reflect both resilience factors and the normalization of overload in the academic environment. These findings highlight the urgent need for institutional interventions aimed at reducing workload, promoting gender equity, and strengthening support systems for faculty members, with the goal of improving their quality of life and preventing professional burnout.

**Keywords:** burnout; professional burnout; work-related stress; quality of life; occupational health.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> Linha do tempo do uso do termo <i>burnout</i> .....	30
<b>Figura 2:</b> Níveis de <i>burnout</i> .....	39
<b>Figura 3:</b> Seis áreas da vida profissional.....	40
<b>Figura 4:</b> Fluxograma da trajetória utilizada para o desenvolvimento desse estudo.....	44
<b>Figura 5:</b> Localização na Bahia dos 26 campi da Universidade do Estado da Bahia .....	47
<b>Figura 6:</b> Dimensões de <i>burnout</i> .....	53
<b>Figura 7:</b> Mapa conceitual relacionado ao questionário de áreas da vida profissional .....	54
<b>Figura 8:</b> Mapa conceitual relacionado ao questionário <i>World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)</i> . .....	55

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1:</b> Síntese dos estudos realizados .....	23
<b>Quadro 2:</b> Consequências do estresse crônico nos indivíduos.....	26
<b>Quadro 3:</b> Fragmento extraído do Anexo II da lista B do Decreto 3.048/1999 .....	34
<b>Quadro 4:</b> Consequências do <i>burnout</i> .....	37
<b>Quadro 5:</b> Distribuição de docentes da área de saúde por campus e por curso. ....	48
<b>Quadro 6:</b> Fatores/dimensões das características individuais do questionário sociodemográfico .....	57
<b>Quadro 7:</b> Instrumentos de coleta de dados utilizados no presente estudo.....	58
<b>Quadro 8:</b> Equações utilizadas para o cálculo dos limites críticos, de acordo com o <i>Maslach Burnout Inventory Manual Fourth Edition</i> .....	60

## LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

<b>AIS</b>	<i>American Institute of Stress</i>
<b>AWS</b>	<i>Areas of Worklife Scale</i>
<b>CAPES</b>	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
<b>CEP</b>	Comitê de Ética em Pesquisa
<b>CNS</b>	Conselho Nacional de Saúde
<b>DIRSAT</b>	Diretrizes de Apoio à Decisão Médico-Pericial em Psiquiatria
<b>DP</b>	Despersonalização
<b>EE</b>	Exaustão Emocional
<b>INSS</b>	Instituto Nacional do Seguro Social
<b>ISMA-BR</b>	<i>International Stress Management Association</i> no Brasil
<b>LDRT</b>	Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho
<b>MBI</b>	<i>Maslach Burnout Inventory</i>
<b>MBI- ES</b>	<i>Maslach Burnout Inventory-Educators Survey</i>
<b>OMS</b>	Organização Mundial da Saúde
<b>RP</b>	Realização pessoal
<b>SB</b>	Síndrome de burnout
<b>SINAN</b>	Sistema de Informação de Agravos de Notificação
<b>TCLE</b>	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
<b>UNEB</b>	Universidade Federal do Vale do São Francisco
<b>WHO</b>	<i>World Health Organization</i>
<b>WHOQOL-BREF</b>	<i>World Health Organization Quality of Life Scale</i>

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	13
<b>DIAGRAMA CONCEITUAL DA TESE</b> .....	17
<b>PROPOSIÇÃO</b> .....	18
<b>1. INTRODUÇÃO GERAL</b> .....	19
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	22
2.1 OBJETIVO GERAL.....	22
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	22
<b>3. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	24
3.1 ESTRESSE.....	24
3.2 SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i> .....	28
3.2.1 <i>Conceituação</i> .....	30
3.2.2 <i>Consequências do burnout</i> .....	36
3.2.3 <i>Fatores associados ao burnout</i> .....	39
<b>4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	44
4.1 TIPO DE ESTUDO.....	44
4.2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	45
4.3 LOCAL DE ESTUDO.....	46
4.4 POPULAÇÃO E AMOSTRA DO ESTUDO.....	48
4.5 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA.....	49
4.6 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	49
4.6.1 <i>Etapa 1</i> .....	50
4.6.1.1 <i>Questionário sociodemográfico e ocupacional</i> .....	51
4.6.1.2 <i>Maslach Burnout Inventory (MBI)</i> .....	52
4.6.1.3 <i>Areas of Worklife Scale (AWS)</i> .....	53
4.6.1.4 <i>World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)</i> .....	54
4.6.2 <i>Etapa 2</i> .....	56
4.6.2.1 <i>Questionário sociodemográfico</i> .....	56
4.7 ANÁLISE DE DADOS.....	59
4.7.1 <i>Instrumentos de coleta de dados</i> .....	59
4.7.2 <i>Sociodemográfico e ocupacional</i> .....	60
4.7.3 <i>Maslach Burnout Inventory Educators Survey (MBI-ES)</i> .....	60
4.7.4 <i>Areas of Worklife Scale (AWS)</i> .....	61
4.7.5 <i>World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)</i> .....	62
<b>5. RESULTADOS</b> .....	63
<b>CAPÍTULO 1</b> .....	64
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	90
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	102
<b>CAPÍTULO 4</b> .....	136
<b>CAPÍTULO 5</b> .....	169
<b>6. DISCUSSÃO GERAL DA TESE</b> .....	220
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS DA TESE</b> .....	225
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	227
<b>APÊNDICES</b> .....	237
<b>ANEXOS</b> .....	249

## APRESENTAÇÃO

Apesar das grandes transformações no mundo do trabalho que culminaram no desenvolvimento de leis trabalhistas, os profissionais ainda são submetidos à elevada cargas de trabalho, à baixa remuneração, à grande pressão e responsabilidades, o que torna o trabalho um potencial fator de ameaça à saúde, à qualidade de vida e ao bem-estar. Frente a essas inadequadas condições de trabalho, esses indivíduos passam a sofrer consequências negativas que impactam na sua saúde física e mental, como estresse, desgaste mental e físico, cansaço excessivo, insônia, isolamento e a síndrome de *burnout*.

A síndrome de *burnout* (SB) é um esgotamento associado ao trabalho e um problema de saúde pública que afeta negativamente não só os trabalhadores, mas também as organizações, governos e sociedade de um modo geral (Edú-Valsania *et al.*, 2022). A pandemia da Sars-cov-2 (COVID-19) evidenciou uma preocupação ainda maior com a saúde ocupacional dos profissionais, sendo ainda mais nítida nos dias atuais. Adicionalmente, o ambiente de trabalho atual caracterizado pela elevada produtividade, pressão, exigência por qualidade e qualificação e competitividade, somado ao imediatismo imposto pelas mídias sociais, torna imprescindíveis estudos sobre essa temática.

A inquietude dessa pesquisadora quanto à temática se deu, principalmente, por relatos de colegas de trabalho que vivenciavam esse esgotamento profissional, e não tinha apoio das organizações, dos seus pares e, muitas vezes, da família. Nesses relatos, era evidenciado a culpa imposta pelas organizações e a sociedade, colocando-lhes na posição de responsáveis pelo próprio adoecimento, imputando-lhes adjetivos como “frescura”, “pessoa fraca” e “não quer trabalhar”. Entretanto, os fatores relacionados ao trabalho têm sido indicados como os principais responsáveis pela predisposição da SB, em que é observado um desequilíbrio entre a relação do profissional com o seu ambiente de trabalho. Isso tem causado graves danos à saúde, provocando sintomas físicos, psíquicos, comportamentais e organizacionais e, conseqüentemente, tem afetado a sua qualidade de vida.

Embora essa síndrome possa acometer qualquer trabalhador, os docentes e profissionais da saúde estão entre os trabalhadores mais afetados. Nesse sentido, a pesquisa dessa temática é motivada pelo interesse em integrar os campos da educação e da saúde, buscando, assim, uma compreensão mais aprofundada e interdisciplinar dessas áreas.

No Brasil, as condições de trabalho nas quais os professores estão expostos contribuem significativamente para o esgotamento profissional, com destaque nas precárias infraestruturas, escassez de recursos, salas de aulas superlotadas, baixos salários, elevada demanda de trabalho, pressão e responsabilidade, além de exigência por qualificação e

atualização. Apesar dos professores estarem entre os profissionais mais afetados, há uma carência de estudos que investiguem as principais causas da síndrome de *burnout* e sua associação com a qualidade de vida de docentes brasileiros.

Diante do exposto, ressalta-se a necessidade, premência e importância de estudos que tratem sobre a síndrome de *burnout*, especialmente nos professores brasileiros, sobretudo na investigação das causas da SB e sua influência no cotidiano desses indivíduos. Nesse sentido, é crucial determinar os fatores organizacionais que predisõem a SB nesses trabalhadores para poder agir de forma preventiva nas instituições de ensino, favorecendo, assim, a sua saúde, bem-estar e qualidade de vida, bem como a sua relação com seu ambiente de trabalho e a sociedade. Essa estratégia de prevenção é a melhor maneira de lidar com essa situação, uma vez que os custos pessoais, sociais e organizacionais associados a esse esgotamento podem ser consideráveis em termos de saúde física, bem-estar psicológico e desempenho no trabalho.

À vista disso, espera-se que essa pesquisa contribua para a comunidade acadêmica-científica e para a sociedade, por meio da disseminação e do aprofundamento do conhecimento sobre a síndrome de *burnout*, especialmente dos professores brasileiros. Assim como, através de informações relevantes sobre as áreas da vida no trabalho que estão causando o desequilíbrio entre esses profissionais e o seu ambiente de trabalho e, conseqüentemente, resultando no seu adoecimento. Portanto, essa pesquisa trará contribuições científicas tanto para a localidade em que foi realizada a pesquisa, como também a comunidade científica nacional e mundial, e para os docentes, as instituições de ensino e a sociedade. Assim, por meio dessa pesquisa, espera-se que, principalmente, as organizações e os indivíduos possam promover mudanças positivas baseadas em evidências científicas, possibilitando que o trabalhador encontre o equilíbrio com o seu trabalho, a sua família, o seu lazer e a sua vida social.

Desta forma, a presente tese parcial está dividida da seguinte forma: diagrama conceitual da tese; proposição; introdução geral que contextualiza a temática estudada, com justificativa, problemática desse e os objetivos; revisão de literatura que aborda a fundamentação teórica dos tópicos em foco; procedimento metodológico, em que foi demonstrado o delineamento da pesquisa, os métodos e abordagens utilizadas, os instrumentos de coleta de dados e procedimentos de análises; resultados que foram apresentados na forma de artigos e e-book por meio de capítulos, de acordo com o formato *multipaper* do Programa de Pós-Graduação em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental (PPGEcoH); discussão geral; conclusão; referências utilizadas para construção desse

trabalho; apêndices com os material personalizado e questionário desenvolvido e; anexos com o TCLE, questionário e parecer da plataforma Brasil.

Como resultado desse estudo, o primeiro artigo (capítulo 1), intitulado “Síndrome de *burnout* em professores brasileiros: uma revisão de escopo”, trata-se de uma revisão de escopo das produções acadêmicas nacionais na forma de dissertação de mestrado e tese de doutorado que abordam sobre a SB em professores brasileiros, no qual foi possível identificar importantes características e informações dessas produções científicas a nível nacional.

No segundo artigo (capítulo 2), intitulado “Síndrome de *burnout* e qualidade de vida dos professores: uma revisão integrativa”, é apresentada uma revisão integrativa que avaliou a associação entre a síndrome de *burnout* e a qualidade de vida de docentes brasileiros. O terceiro artigo (capítulo 3), intitulado “Burnout, Workplace Factors and Quality of Life in Teachers: a cross-sectional study”, avaliou a associação entre *burnout* e as características sociodemográficas e ocupacionais, *burnout* e as áreas da vida profissional, e *burnout* e a qualidade de vida de professores universitários da área da saúde de uma universidade pública.

No capítulo 4, encontra-se o quarto artigo (capítulo 4), intitulado “O peso do invisível: *burnout* e a exaustão feminina na docência”, que analisou os principais desafios enfrentados por professoras mulheres, considerando as múltiplas pressões associadas à tripla jornada de trabalho (profissional, doméstica e familiar). O capítulo 5 trata-se de um e-book, intitulado “Burnout? Tô fora”, que abordou sobre aspectos importantes da síndrome de *burnout*, quais sejam: conceitos; principais causas e sintomas; consequências; níveis do *burnout*; fatores ambientais de risco; *burnout* em professores e; medidas que podem prevenir ou mitigar o esgotamento profissional.

## DIAGRAMA CONCEITUAL DA TESE

### POR QUE?

- Analisar as áreas da vida no trabalho (carga de trabalho, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores) preditoras da síndrome de *burnout* em professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia;
- Averiguar a associação da síndrome de *burnout* com a qualidade de vida desses profissionais

### INOVAÇÃO?

- Há uma carência de estudos que relacionam a síndrome de *burnout*, os fatores relacionados ao trabalho que predisõem essa síndrome e a qualidade de vida em professores brasileiros, especialmente na região de estudo.

### HIPÓTESES?

- As principais áreas da vida no trabalho preditoras da síndrome de *burnout* em professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia são carga de trabalho e recompensa;
- A qualidade de vida desses profissionais está associada negativamente a síndrome de *burnout*.

### COMO FAZER?

- Aplicar os questionários sociodemográfico e ocupacional, *Maslach Burnout Inventory* (MBI), *Areas of Worklife Scale* (AWS) e *World Health Organization Quality of Life Scale* (WHOQOL-BREF) nos professores da área da saúde e um questionário sociodemográficos apenas com professoras mulheres;
- Tabular dados dos cinco questionários e analisar estatisticamente os resultados encontrados.

### RESPOSTAS?

- Identificação dos perfis de *burnout* (engajado, ineficaz, sobrecarregado, desengajado e esgotado) entre professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia;
- Compreensão da relação entre as características sociodemográficas e ocupacionais desses profissionais e *burnout*;
- Determinação das áreas da vida profissional que predisõem essa síndrome nesses profissionais;
- Compreensão da associação entre *burnout* e qualidade de vida desses profissionais;
- Identificação dos principais desafios enfrentados pelas professoras mulheres, considerando as múltiplas pressões associadas à tripla jornada de trabalho (profissional, doméstica e familiar).

## **PROPOSIÇÃO**

Esse estudo propõe-se analisar as áreas da vida no trabalho (carga de trabalho, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores) preditoras da síndrome de *burnout*, bem como a sua associação com a qualidade de vida dos professores da área da saúde da Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

## 1. INTRODUÇÃO GERAL

O trabalho é amparado pelo arcabouço legal brasileiro, garantindo direitos importantes aos trabalhadores, visando a uma melhor condição social e a uma boa qualidade de vida. O trabalho é nevrálgico na vida dos indivíduos, uma vez que possibilita a sua realização profissional e pessoal. Ademais, é um ambiente que possibilita a formação da identidade de um indivíduo, de relações sociais e de sentidos psíquicos (Rissi *et al.*, 2020). No entanto, muitas vezes, a dedicação, conjuntamente com vários aspectos relacionados ao trabalho, como o ambiente, a quantidade de trabalho, as horas trabalhadas, dentre outros, interferem negativamente e significativamente nas vidas dos obreiros, podendo acarretar problemas de saúde. Além desses fatores, as vulnerabilidades relacionais têm influenciado na qualidade de vida dos profissionais, ocasionando o adoecimento, principalmente, relacionado ao trabalho (Amaral *et al.*, 2011).

Com o atual cenário do mercado de trabalho caracterizado pela alta competitividade e produtividade e pelos altos níveis de demissões e de desemprego, os trabalhadores, cada vez mais, sentem-se pressionados e exigidos por melhores resultados e maior qualificação profissional. Essa cobrança vem abarcada de altas horas e quantidade de trabalho, o que faz com que o indivíduo não tenha tempo e disposição para o lazer e a vida social, resumindo sua vida apenas ao trabalho. Assim, esses fatores e sentimentos podem acarretar o excesso de estresse, atingindo um nível tão sério que sua mente e corpo começam a ficar abatidos, diminuindo a sua capacidade mental e física (Associação Nacional de Medicina do Trabalho, 2019).

Hodiernamente, o trabalho tem comumente deixado de ser uma fonte de realização pessoal e profissional dos indivíduos, tornando-se um potencial causador de insatisfação e de problemas, prejudicando, assim, o seu bem-estar mental e físico. A ausência de conexão do trabalhador com seu ambiente de trabalho tem conduzido ao adoecimento devido, principalmente, a um estresse ocupacional, muitas vezes causados pelo excesso de trabalho (Maslach, 2011; Falcão *et al.*, 2019). Esse excesso pode trazer sérios danos à qualidade de vida, à saúde e ao bem-estar do trabalhador, tais como: isolamento, ansiedade, cansaço excessivo, dores musculares, insônias e depressão, podendo causar a síndrome de *burnout* (Brito, 2010; Edú-Valsania *et al.*, 2022).

A síndrome de *burnout* (SB), também conhecida como esgotamento profissional, é um fenômeno associado exclusivamente ao trabalho, que surge devido ao estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi gerenciado adequadamente (World Health Organization, 2018). Esse esgotamento profissional é um grave problema social, pessoal e de saúde pública,

causado pelo acúmulo de estressores ocupacionais. Para Dinibutun (2023, p. 390, tradução própria), a SB “surge como um dos desafios mais significativos que os indivíduos enfrentam na sua vida profissional no mundo moderno”. Carvalho (2023) pontua que no trabalho a SB é uma ameaça invisível.

Para compreender essa síndrome, há três dimensões fundamentais, quais sejam: exaustão emocional, despersonalização e diminuição de realização pessoal (Maslach *et al.*, 2018). A exaustão emocional é muitas vezes causada, principalmente, devido à sobrecarga de trabalho que interfere de forma negativa na efetivação do serviço por parte do trabalhador, uma vez que o indivíduo se sente completamente esgotado. Na despersonalização, o obreiro apresenta como principais sintomas a negatividade, o cinismo, a indiferença e o isolamento. Já a diminuição de realização pessoal afeta diretamente a realização das atividades dos trabalhadores, que se sentem inúteis e incapazes de realizar tais tarefas (Maslach *et al.*, 2018; Almeida, 2019; Edú-Valsania *et al.*, 2022).

A SB pode ocorrer em profissionais de qualquer área, porém é frequentemente encontrada em trabalhadores das áreas da saúde e da educação, que enfrentam diariamente situações de alta pressão, responsabilidades e contato direto com pessoas (Almeida, 2019; Edú-Valsania *et al.*, 2022). Adicionalmente, a exposição desses trabalhadores a determinadas condições de trabalho pode colaborar para o surgimento desse esgotamento profissional. Em particular, os professores brasileiros estão sujeitos diariamente a condições laborais inapropriadas nas instituições de ensino, como ausência de recursos, infraestruturas inadequadas (Matos *et al.*, 2022), elevada quantidade de alunos em sala de aula (Souza *et al.*, 2023), desvalorização social (Simões; Cardoso, 2020), baixa remuneração (Holmes *et al.*, 2017), sobrecarga de trabalho, ausência de reconhecimento (Matias *et al.*, 2023), indisciplina dos alunos (Souza *et al.*, 2023), além de violência (Simões; Cardoso, 2020), dentre outros.

Além desses desafios, em especial, os professores universitários precisam atuar na tríade ensino, pesquisa e extensão (Matos *et al.*, 2022), onde há alta exigência e expectativas constantes por produções de qualidade, orientações de trabalhos, projetos científicos e com a comunidade, e elevada burocracia, sendo esses fatores potenciais para o esgotamento desses profissionais. Assim, percebe-se que, atualmente, os docentes universitários no Brasil enfrentam uma série de desafios no seu ambiente de trabalho, levantando uma preocupação com a sua saúde e qualidade de vida (Matos *et al.*, 2022) e com o sistema de educação, tendo em vista que pode afetar na qualidade do ensino e da aprendizagem (Matos *et al.*, 2022; Ramos *et al.*, 2023).

Apesar disso, ainda são escassos os estudos sobre a síndrome de *burnout* em professores brasileiros, particularmente aqueles que identificam os fatores organizacionais de risco e a associação dessa síndrome com a qualidade de vida desses profissionais. Destarte, é fundamental o desenvolvimento de estudos mais robustos acerca dessa temática, que favoreçam a compreensão ampla e detalhada sobre esse esgotamento, tendo em vista que as consequências da SB manifestam-se não apenas de forma pessoal e profissional, mas também no sistema educacional e na qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Diante desta perspectiva, a questão norteadora desse estudo é: Quais áreas da vida no trabalho são preditoras da síndrome de *burnout* em professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia, e como a qualidade de vida desses trabalhadores está associada a essa síndrome?

Diante do exposto, com intuito de contribuir com os avanços científicos e sociais, essa pesquisa tem como objetivo analisar as áreas da vida no trabalho preditoras da síndrome de *burnout* e a sua associação com a qualidade de vida dos professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo geral

Analisar as áreas da vida no trabalho preditoras da síndrome de *burnout* e a sua associação com a qualidade de vida dos professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia.

### 2.2 Objetivos específicos

- Identificar por meio das produções científicas as melhores evidências e sintetizá-las acerca da síndrome de *burnout* em professores da área da saúde;
- Determinar padrões de experiência (perfis) de *burnout* (engajado, ineficaz, sobrecarregado, desengajado e esgotado) entre professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia;
- Identificar as características sociodemográficas e ocupacionais dos professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia e suas possíveis relações com as escalas de *burnout*;
- Determinar as áreas da vida profissional (carga de trabalho, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores) que predispõem a síndrome de *burnout* em professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia;
- Verificar a associação entre *burnout* e qualidade de vida dos professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia;
- Identificar os principais desafios enfrentados pelas professoras mulheres, considerando as múltiplas pressões associadas à tripla jornada de trabalho (profissional, doméstica e familiar);
- Elaborar um e-book informativo e explicativo com aspectos importantes acerca da síndrome de *burnout*.

O Quadro 1 apresenta, de forma resumida, informações sobre a discussão dos objetivos do presente estudo, apresentados através de artigos e de um e-book.

**Quadro 1:** Síntese dos estudos realizados.

	<b>Artigo 1</b>	<b>Artigo 2</b>	<b>Artigo 3</b>	<b>Artigo 4</b>	<b>E-book</b>
<b>Título</b>	Síndrome de <i>burnout</i> em professores brasileiros: uma revisão de escopo	Síndrome de <i>burnout</i> e qualidade de vida dos professores: uma revisão integrativa	Burnout, Workplace Factors and Quality of Life in Teachers: a cross-sectional study	O peso do invisível: <i>burnout</i> e a exaustão feminina na docência	Burnout? Tô fora
<b>Objetivo</b>	Mapear a literatura sobre a síndrome de <i>burnout</i> em professores brasileiros.	Avaliar a associação entre a síndrome de <i>burnout</i> e a qualidade de vida de professores brasileiros por meio da literatura.	Analisar associação entre <i>burnout</i> e características sociodemográficas e ocupacionais, <i>burnout</i> e áreas de vida profissional e <i>burnout</i> e qualidade de vida entre professores da área da saúde de uma universidade pública.	Analisar os principais desafios enfrentados por professoras mulheres, considerando as múltiplas pressões associadas à tripla jornada de trabalho (profissional, doméstica e familiar)	Sensibilizar, informar e facilitar a identificação precoce dos sintomas da síndrome de <i>burnout</i> , especialmente entre os professores, visando a promover um ambiente de trabalho mais saudável e prevenir o seu agravamento.,
<b>Metodologia</b>	Revisão de escopo de dissertações e teses nacionais sobre a síndrome de <i>burnout</i> em professores, por meio da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e do Catálogo de Tese e Dissertação da CAPES.	Revisão integrativa da literatura, em que foram analisados 5 artigos, indexados nas bases de dados <i>Embase</i> , <i>Lilacs</i> , <i>Pubmed</i> , <i>Scopus</i> , <i>Scielo</i> e <i>Web of Science</i> , nos idiomas inglês, português e espanhol.	Estudo transversal realizado com 175 professores da área da saúde. Foram aplicados quatro questionários autoaplicáveis (sociodemográfico e ocupacional; Maslach Burnout Inventory; Areas of Worklife Survey e World Health Organization Quality of Life Survey-Bref). O Teste T de Student, a Análise de variância (ANOVA), a Correlação de Pearson e a regressão linear múltipla foram aplicados.	Estudo foi realizado com 61 docentes mulheres. Foram aplicados um questionário sociodemográfico e o Maslach Burnout Inventory (MBI)	Revisão bibliográfica sobre os conceitos, causas, sintomas, consequências, fatores de risco e estratégias de prevenção. O conteúdo foi estruturado de forma lógica e clara, com foco em professores. Foram incluídos gráficos e recursos visuais para facilitar a compreensão. O e-book foi formatado para fácil leitura e divulgado digitalmente.

Fonte: Elaborado pela autora.

### 3. REVISÃO DE LITERATURA

Nessa seção, é apresentado o referencial que fundamenta teoricamente esse estudo, abordando temas relevantes para essa pesquisa.

#### 3.1 Estresse

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o estresse pode ser descrito como um “estado de preocupação ou tensão mental” provocado por circunstâncias adversas. É uma reação natural do ser humano que impulsiona os indivíduos a enfrentarem desafios e situações ameaçadoras nas suas vidas. Assim, todos vão experimentar o estresse até um certo ponto, porém a maneira como cada um responde faz uma grande diferença no seu bem-estar (WHO, 2023). Segundo o *American Institute of Stress* (AIS), o estresse está presente em todos os lugares e acompanha os indivíduos constantemente, não podendo evitá-lo (AIS, 2024). É resultado da relação entre o ser humano e o ambiente (Capriste *et al.*, 2017).

Hans Selye, que introduziu o termo em 1936, o definiu como “a resposta inespecífica do corpo a qualquer demanda de mudança” (AIS, 2024, p. 1). Apesar de ter chamado a atenção de muitas pessoas, o estresse rapidamente passou a ser um termo popular, que acabou por desviar-se da definição original de Selye. Por exemplo, o termo foi utilizado para se referir a um chefe autoritário ou maldoso. Apesar de acabar sendo normalmente associado a algo negativo e que causa sofrimento, é crucial destacar que o mesmo nem sempre é prejudicial, podendo ser positivo quando em níveis baixos. Tendo como exemplo, o estresse pode conduzir a um crescimento na produtividade dos indivíduos (AIS, 2024), ao aumento de disposição, ao entusiasmo e à atenção dos profissionais (Souza *et al.*, 2018). O problema surge quando passa a ser excessivo e ultrapassa a capacidade do indivíduo de se adaptar, ou quando persiste por um longo período (Camero, 2023).

Nesta perspectiva, o filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, em seu livro intitulado “Sociedade do Cansaço”, chama a atenção para a sociedade atual caracterizada pela elevada produtividade e desempenho, hiperatividade e aceleração dos ritmos, que resultou na perda de momentos de pausa e de intervalos fundamentais para o equilíbrio humano. Segundo o autor, “O excesso da elevação do desempenho leva a um infarto da alma” (Han, 2024, p. 70).

Nessa nova sociedade, as pessoas não desaceleram e não descansam, o que impossibilita que o corpo e a mente se recuperem, levando, assim, ao cansaço e ao esgotamento excessivo, à exaustão crônica e a doenças e transtornos mentais, como a síndrome de *burnout* e depressão (Han, 2024). Isso fica evidente logo nas primeiras frases do seu livro em que o autor diz:

Apesar do medo imenso que temos hoje de uma pandemia gripal, não vivemos numa época viral. Graças à técnica imunológica, já deixamos para trás essa época. Visto a partir da perspectiva patológica, o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neuronal. Doenças neurais como depressão, transtornos de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou síndrome de *burnout* (SB) determina a paisagem patológica do começo do século XXI (Han, 2024, p. 7).

No seu livro, o autor relatou que a mudança da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho deu continuidade ao desejo de maximizar a produção, em que os indivíduos passaram a ser mais rápidos e produtivos. Enquanto a sociedade disciplinar gera loucos e delinquentes, a sociedade do desempenho gera indivíduos depressivos e fracassados. Nesse sentido, o autor aponta que “O que torna doente, na realidade, não é o excesso de responsabilidade e iniciativa, mas o imperativo do desempenho como um novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho” (Han, 2024, p. 25).

Essa mudança de sociedade fez com que os indivíduos passassem a ser “sujeitos de desempenho” ao invés de “sujeitos de obediência”. Diferentemente da sociedade disciplinar caracteriza pela obediência e controle, a sociedade do desempenho promove a ideia de que os indivíduos devem atuar como empresários de si mesmos. Contudo, isso pode conduzir a uma autoexploração devido ao excesso de trabalho e ao desempenho. Nesse sentido, o autor aponta que “O sujeito de desempenho concorre consigo mesmo e, sob uma coação destrutiva, se vê forçado a superar constantemente a si próprio. Essa autocoação, que se apresenta como liberdade, acaba sendo fatal para ele” (Han, 2024, p. 99)

Nesta perspectiva, segundo o autor, “O próprio senhor se transformou num escravo do trabalho” (Han, 2024, p. 45), em que “somos ao mesmo tempo prisioneiro e vigia, vítima e agressor. Assim, acabamos explorando a nós mesmo” (Han, 2024, p. 45). Assim, a crença de que a responsabilidade pela própria vida depende exclusivamente do esforço e da iniciativa individual tende a gerar uma carga excessiva de pressão e frustração. Adicionalmente, a multitarefa, característica dessa nova sociedade, longe de representar um avanço civilizatório, configura-se como um verdadeiro retrocesso.

O cansaço pode ser intensificado pelo estresse, resultando em um estado de esgotamento físico e emocional (Marques Junior; Duarte, 2021). O estresse pode ser dividido em dois tipos: agudo e crônico. O agudo é mais profundo e de curta duração, geralmente sendo desencadeado por situações traumáticas, porém transitórias (Biblioteca Virtual em Saúde, 2012), como o sentimento antecipado ao expor um projeto no trabalho (Camero,

2023). Já o crônico, que afeta grande parte dos indivíduos, manifesta-se de forma constante no dia a dia (Biblioteca Virtual em Saúde, 2012), quando os problemas persistem ao longo de diversos meses, anos ou mesmo durante toda a vida, como problemas com chefe e problemas financeiros (Capriste *et al.*, 2017). É importante destacar que o agudo e o crônico podem impactar na saúde e no bem-estar tanto a curto quanto a longo prazo. Além disso, o agudo pode evoluir para uma condição crônica (Bueno; Castro, 2020).

O estresse pode ser causado por componentes internos e/ou externos. Os internos estão relacionados as características de personalidade, tais como perfeccionismo, impaciência e tentativa de realizar múltiplas tarefas simultaneamente (EINSTEIN, 2016). De acordo com o AIS (2024a), esses fatores compreendem os fatores fisiológicos e bioquímicos do corpo ou ambiente interno. Por outro lado, os estressores externos estão associados aos elementos do ambiente externo. Alterações em diversas áreas da vida, mesmo as positivas, provocam estresse, uma vez que demandam adaptações, por exemplo, mudanças na carreira, aposentadoria ou doença. Além disso, há também fatores menores, como o trânsito, que pode impactar significativamente a vida de muitas pessoas (EINSTEIN, 2016).

Nesse sentido, o modelo biopsicossocial abrange a definição de estresse ao considerar além desses dois fatores (internos e externos) um terceiro, que é a interação entre esses dois componentes. Diante do exposto, é crucial que tanto os fatores internos como os externos sejam bem administrados para evitar que o estresse cause danos à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida dos indivíduos. Isso porque esse pode provocar graves consequências físicas (AIS, 2024a) e psicológicas (Camelo; Angerami, 2004), como pode ser observado na Quadro 2. Além disso, pode piorar problemas de saúde já existentes e intensificar o consumo de álcool e de drogas (Carmo *et al.*, 2020). Assim, atualmente, o estresse tem sido considerado um problema tanto de saúde pública quanto social (Fonseca *et al.*, 2022).

**Quadro 2:** Consequências do estresse crônico nos indivíduos.

Consequências	Sintomas
Sistemas respiratório e cardiovascular	Dificuldade respiratória; Risco de ataque cardíaco ou derrame
Sistema digestivo	Azia; Náuseas, vômitos ou dor de estômago; Diarreia ou prisão de ventre; Risco de desenvolver diabetes tipo 2
Sistema muscular	Dor de cabeça; Dor no corpo

Sexualidade e sistema reprodutivo	Problema de fertilidade; Disfunção erétil ou impotência; Aumento dos sintomas físicos da menopausa
Sistema imunológico	Redução da defesa imunológica; Mais suscetíveis a doenças virais; Aumento no tempo de recuperação de uma doença ou lesão
Psicológico	Ansiedade; Angústia; Insônia; Dificuldades interpessoais; Dificuldade de concentração; Irritabilidade; Hipersensibilidade emotiva

Fonte: elaborada pela autora.

Nesse sentido, ficam notórios os inúmeros danos que o estresse mal administrado pode causar ao indivíduo. Isso não é diferente quando se trata do estresse ocupacional, que é aquele que está associado a aspectos do ambiente de trabalho. No contexto laboral, pode acarretar impactos socioeconômicos adversos para trabalhadores, empresas e governo, incluindo despesas com tratamentos médicos, licenças e diminuição da produtividade individual (Soares *et al.*, 2019). Em relação a esse estresse, dados apontam que o Brasil ocupa o segundo lugar entre os países com a força de trabalho mais estressada (*International Stress Management Association*, 2023).

De acordo com estudos realizados pelo *International Stress Management Association* no Brasil (ISMA-BR), a principal razão do estresse, reportada por cerca de 74% dos brasileiros, é a escassez de tempo devido à carga excessiva de trabalho. Outro aspecto relevante relatado pelo estudo foi a insegurança vivenciada por esses trabalhadores nas organizações, resultando no sentimento de medo de demissão por mais da metade (56%) desses profissionais. Além disso, a grande responsabilidade e a baixa autonomia nas decisões da empresa também foram apontadas nesse estudo por quase metade dos funcionários (47%). E outro fator relevante foi em relação à falta de equilíbrio entre os níveis de exigência e a remuneração (Moreira, 2024).

Nesta perspectiva, estudos apontam que a probabilidade de o profissional sofrer com estresse é maior quando há um desequilíbrio entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho, podendo chegar a níveis elevados e causar doenças físicas e psicológicas (Juárez- García *et al.*, 2023; Fonseca *et al.*, 2022). Nesse sentido, quando as demandas do trabalho excedem a capacidade do trabalhador de lidar com elas ou controlá-las, o estresse no local de trabalho

surge, podendo, em casos extremos, conduzir ao esgotamento profissional, também conhecido como SB (Gonçalves *et al.*, 2023). No Brasil, dados do ISMA-BR revelam que grande parte da população brasileira (72%), que trabalha, se sente estressada no trabalho (ISMA, 2023). Dentre esses, cerca de 32% sofrem com os impactos negativos da SB (Moreira, 2024).

Han (2024), em seu livro *Sociedade do Cansaço*, aponta as doenças psíquicas, como a depressão e o *burnout*, como as enfermidades centrais do século XXI. O autor compara os sintomas sentidos por pessoas com depressão e *burnout* com os dos mulçumanos nos campos de concentração, que devido à “debilidade física e mental, não passavam de esqueletos ambulantes” (Han, 2024, p. 45).

### **3.2 Síndrome de *burnout***

A síndrome de *burnout* é um esgotamento decorrente de um estresse crônico vinculado ao ambiente de trabalho, que foi mal administrado (WHO, 2018; Ferraz *et al.*, 2021), podendo ocasionar sérios prejuízos à saúde dos profissionais. É importante destacar que não se refere a um problema pessoal, mas sim como resultado de algumas características da atividade laboral (Edú-Valsania *et al.*, 2022).

O termo *burnout* teve sua origem em um contexto literário, especificamente na obra “The Passionate Pilgrime”, de William Shakespeare, datada de 1599. Nesse trabalho, é narrada a história de uma mulher sedutora e infiel, por meio da perspectiva de um homem que se viu perdidamente apaixonado por ela. Conforme Schaufeli (2017), a expressão foi introduzida no sentido psicológico, abordando um processo de esgotamento emocional relacionado ao sentimento de amor. Contudo, especialistas sobre o assunto concordam que somente cinco dos vinte textos contidos nessa obra podem ser considerados autenticamente produzidos por Shakespeare. O sétimo texto, em que o termo é empregado, consiste em um poema cuja autoria é descrita na literatura como de origem incerta (Mendanha, 2024).

Ainda no contexto literário, em 1960, o termo *burnout* foi empregado em um romance intitulado “A Burnt-Out Case”, escrito por Graham Greene. A obra conta a trajetória de um arquiteto renomado que se sentia desencantado com sua profissão e desprovido de prazer na vida (Edú-Valsania *et al.*, 2022). O protagonista do romance enfrentava um estado de indiferença e desilusão que levou a deixar seu emprego e buscar refúgio em uma floresta (Mendanha, 2024).

No contexto científico, em 1953, Schwartz e Will investigaram sobre a associação entre a baixa moral dos trabalhadores de uma clínica psiquiátrica e suas implicações no

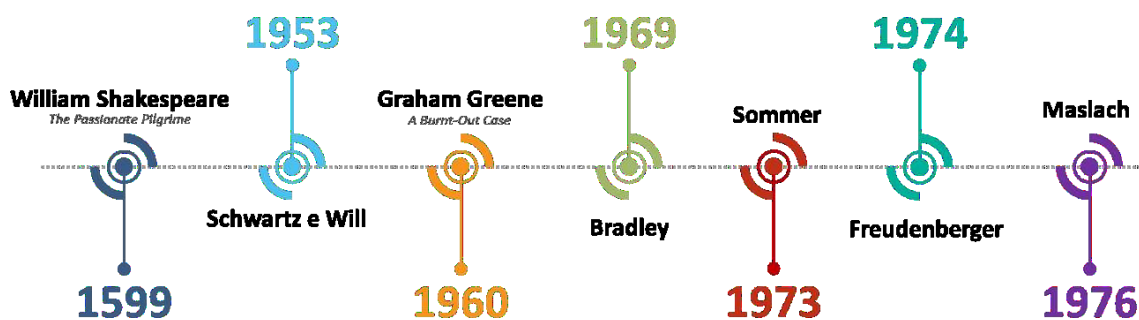
atendimento prestado aos pacientes (Mendanha, 2024). Os autores relataram acerca do caso de uma enfermeira, conhecida como *Miss Jones*, que vivenciava o sentimento de exaustão, fracasso e indiferença devido a aspectos relacionados ao seu trabalho. Apesar de tentar melhorar o clima organizacional, essa profissional acabou compartilhando sentimentos e atitudes negativas semelhantes aos de outros membros da equipe, agindo de forma igualmente ineficaz (Schaufeli; Enzman, 1998).

Mais de uma década depois, Bradley empregou a expressão *Staff Burn out* em seu estudo intitulado “Community-based Treatment for Young Adult Offenders”. No estudo, foram discutidas medidas organizacionais sugeridas para atenuar o fenômeno de *burnout*, enfatizando a importância de períodos de descanso para os agentes penitenciários (Bradley, 1969). Em 1973, Sommer utilizou o termo *burnout* no título de uma publicação sua na *American Psychologist*, a saber: “The burnt-out chairman”. Nesse texto, é evidenciado o sofrimento de um docente universitário, que ao mudar de cargo, vivência frustrações decorrentes desse novo cargo. Apesar do autor transparecer que o sofrimento mencionado está ligado ao trabalho, o termo não aparece no corpo do texto e tampouco é definido (Mendanha, 2024).

Com sentido clínico, o termo *burnout* foi empregado, inicialmente, por Herbert Freudenberger na década de 1970. Freudenberger, ao trabalhar de 10 a 12 horas diariamente como psicanalista clínico em seu consultório seguido por atendimentos na clínica gratuita (*free clinic*) de Nova York até altas horas da noite, vivenciou um estado persistente de fadiga, irritabilidade, intolerância e impaciência devido à sua sobrecarga crônica de trabalho. Essa experiência, o conduziu a refletir sobre a sua própria síndrome de *burnout* (Mendanha, 2024). Assim, Freudenberger introduziu o termo na esfera psicológica, referindo-a como um estado de exaustão, fadiga e frustração resultante de uma atividade do trabalho que não corresponde às expectativas esperadas (Edú-Valsania *et al.*, 2022).

Na mesma década, Christina Maslach direcionava seus estudos para a compreensão do fenômeno do *burnout* nas relações laborais, desempenhando um papel crucial na sua consolidação como uma preocupação amplamente reconhecida na contemporaneidade, sobretudo, como uma síndrome ocupacional (Mendanha, 2024). Na atualidade, Maslach tornou-se uma das mais importantes pesquisadoras quando se trata de *burnout*. A Figura 1 ilustra de forma sucinta o emprego da expressão *burnout* ao longo do tempo.

**Figura 1:** Linha do tempo do uso do termo *burnout*.



Fonte: elaborada pela autora

Embora o termo *burnout* seja utilizado há muitos anos, ao traçar a sua trajetória histórica e explorar os esforços para sua construção conceitual, torna-se evidente a existência de uma variedade de concepções teóricas com abordagens distintas na tentativa de explicar sua ocorrência.

### 3.2.1 Conceituação

Uma diversidade de ideias e conceitos sobre *burnout* tem sido discutida ao longo do tempo. De acordo com Mijakoski *et al.* (2022), há uma heterogeneidade nos critérios usados para defini-lo. Isso fica evidente num estudo realizado por Rotenstein e colaboradores (2018) que encontraram 142 definições distintas para o *burnout*. Apesar da falta de consenso conceitual na literatura, para uma compreensão mais profunda do tema, é essencial entender melhor os principais tipos de *burnout* presentes na atualidade, a saber: *burnout* de Freudenberger, *burnout* de Maslach e *burnout* da CID-11 (Mendanha, 2024).

Freudenberger foi um psicólogo que teve um papel importante no conceito de *burnout*. Em seu artigo intitulado “Staff Burnout”, detalhou os sinais e sintomas observados nas pessoas afetadas. Por esse motivo, esse autor é amplamente reconhecido como o “pai fundador” do conceito da SB (Schaufeli; Buunk, 2003). Em 1974, esse psicólogo conceitua *burnout* como um fracasso e exaustão em razão de demandas excessivas de energia, força ou recursos (Freudenberger, 1974).

Segundo Freudenberger (1974, p. 160, tradução própria), a SB “[...]se manifesta através de muitas formas sintomáticas que variam em sintomas e gravidade de pessoa para pessoa”. Nessa perspectiva, esse psicólogo, que atuava como psicanalista clínico, relatou inúmeras características clínicas da SB, quais sejam: sensação de exaustão e de fadiga; imunidade baixa; dores de cabeça constantes; problemas gastrointestinais; insônia;

dificuldade respiratória; fácil irritabilidade; dificuldade em expressar sentimentos; instabilidade emocional; baixa capacidade de lidar com a pressão; paranoia; sensação de onipotência e de arrogância; impaciência; abuso de tranquilizantes; severidade; falta de flexibilidade e; presenteísmo (Freudenberger, 1974).

Mais tarde, escreveu a obra intitulada “Burnout: How to Beat The High Cost of Success”, em que fez uma comparação do seu conceito de SB com um prédio pegando fogo, destacando que a aparência externa pode até parecer normal, porém internamente existe um vazio angustiante (Freudenberger; Richelson, 1981). Para Freudenberger e Richelson (1981), a SB é um demônio criado pela sociedade e pela era em que viviam, e da busca incessante para dar sentido às suas vidas. Entre as principais causas, evidenciou a existência da dicotomia entre o desejo e a realidade. Além dessa, outras causas potenciais foram apontadas pelo psicólogo, tais como, diminuição do carisma e apatia do chefe, e negação do indivíduo.

O conceito de SB apontado por Freudenberger não está associado exclusivamente ao contexto laboral, podendo, assim, estar correlacionado, por exemplo, a casamentos e a relacionamentos que estão cronicamente afetados. Assim, diversos tipos de *burnout* podem existir (Mendanha, 2024). Contudo, o psicólogo deixa evidente que não é qualquer indivíduo que é acometido por essa síndrome ao dizer “*Burnout* limita-se praticamente a homens e mulheres dinâmicos, carismáticos, determinados ou aos idealistas que desejam que seus casamentos sejam os melhores, que seu trabalho seja de excelência, que seus filhos brilhem e que sua comunidade seja melhor” (Freudenberger, 1981, p. 19, tradução própria). Para Lima (2021), apenas indivíduos absolutamente extraordinários podem ser acometidos pela SB de Freudenberger.

Simultaneamente, a doutora em Psicologia Social, professora e pesquisadora Christina Maslach, em conjunto com outros colaboradores, desenvolvia estudos direcionados ao *burnout*. Diferentemente de Freudenberger, Maslach não estendeu o seu conceito para além do contexto do trabalho. Foi, então, por meio de suas pesquisas, que o *burnout* começou a ser associado de forma específica ao trabalho (Mendanha, 2024). Para Mendanha (2024), isso colabora fundamentalmente com a história da SB amplamente difundida até os dias atuais, que é a de síndrome ocupacional.

Maslach e colaboradores (2001) conceituaram o *burnout* como uma síndrome resultado de uma resposta prolongada a estressores crônicos relacionados ao trabalho. Adicionalmente, elucidaram que esse esgotamento profissional se desenvolve em virtude da incompatibilidade duradoura entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho. Diferentemente de Freudenberger, eles evidenciam que a SB pode acometer qualquer trabalhador,

independente da sua profissão ou atuação. Para Maslach, essa síndrome é caracterizada por três dimensões que estão inter-relacionadas, quais sejam: exaustão emocional, despersonalização ou cinismo, e baixa realização pessoal (Maslach *et al.*, 2018; Hert, 2020; Steffey *et al.*, 2023).

Na dimensão exaustão emocional, o trabalhador se sente esgotado devido ao empenho psicológico exercido no ambiente laboral, além da sensação de desgaste, de cansaço, de fadiga e de baixa energia (Gómes-Polo *et al.*, 2021; Edú-Valsania *et al.*, 2022). Uma característica dessa manifestação é problema em se adaptar ao ambiente laboral, visto que sua energia emocional não é suficiente para encarregar-se das atividades do trabalho (Edú-Valsania *et al.*, 2022; Matos *et al.*, 2023). Para Maslach e colaboradores (2018), essa dimensão é constantemente tida como o fator mais forte e primário desse esgotamento. Isso fica claro em estudos que apontam essa dimensão como a central da SB (Mijakoski *et al.*, 2023; Mendanha, 2024).

A despersonalização, segundo Edú-Valsania *et al.* (2022, p. 3, tradução própria), é “a componente interpessoal do *burnout*”. Nesse sentido, essa dimensão é caracterizada por comportamentos desumanos e cínicos dos trabalhadores em relação ao seu contexto de trabalho (Steffey *et al.*, 2023). Como consequência, os trabalhadores acabam se distanciando, sendo indiferentes e despreocupados com o seu trabalho e com os indivíduos presentes nesse ambiente laboral, causando, assim, a sua irritabilidade, ausência de idealismo e evitação de interações interpessoais (Edú-Valsania *et al.*, 2022; Matos *et al.*, 2023). Segundo Maslach *et al.* (2018), essa dimensão se manifesta no trabalhador por meio de comportamentos negativos e indiferentes no contexto laboral.

Em relação à dimensão baixa realização pessoal, o trabalhador questiona se de fato tem capacidade para realizar seu trabalho de forma eficaz, apresentando, assim, uma predisposição maior em ter uma visão negativa dos seus próprios desempenhos. Isso acaba influenciando na execução de suas tarefas laborais, com uma redução na sua produtividade e habilidades para o trabalho (Edú-Valsania *et al.*, 2022). Assim, o trabalhador se sente incompetente em relação ao seu trabalho, com baixa autoconfiança e insatisfação profissional (Matos *et al.*, 2023).

Apesar da definição de *burnout* diversificar na literatura, esse conceito de Maslach é, atualmente, o mais adotado e reconhecido entre os pesquisadores a nível mundial (Steffey *et al.*, 2023; Dinbutun *et al.*, 2023). Isso fica evidente, por exemplo, em um estudo realizado por Mijakoski *et al.* (2022), que constatou a predominância na frequência do uso da definição de Maslach e colaboradores nos estudos que tratavam sobre *burnout* em professores.

Adicionalmente, o instrumento de medição de *burnout* denominado *Maslach Burnout Inventory* (MBI), desenvolvido pela psicóloga e seus colaboradores, é a principal ferramenta utilizada nas pesquisas científicas a nível mundial (Maslach *et al.*, 2018; Dall’Ora *et al.*, 2020; Mijakoski *et al.*, 2022; Dinbutun *et al.*, 2023; Steffey *et al.*, 2023). Nesse sentido, Lima (2021) destaca que quase todos os estudos sobre *burnout* usam o MBI.

Em uma definição influenciada pelos estudos de Maslach, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu a SB na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno exclusivo do contexto laboral, ou seja, um fenômeno ocupacional. Nesse sentido, a OMS enaltece que a SB não deve ser empregada ao relatar vivências em outros domínios da vida, não podendo, assim, estar associada a questões extra laborais. Na CID-11, a SB encontra-se no subgrupo “problemas associados a emprego ou desemprego”, com o código QD85, e permanece como sinônimo de esgotamento. Essa classificação da OMS entrou em vigor em janeiro de 2022, sendo o *burnout* definido da seguinte forma:

Uma síndrome conceituada como resultante de estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi bem manejado. É caracterizada por três dimensões: 1) sensação de falta de energia ou exaustão; 2) aumento da distância mental em relação ao trabalho, ou sentimentos negativos ou cínicos relacionados ao trabalho; e 3) uma sensação de ineficácia e falta de realização (WHO, 2018, p. 1).

Diante do exposto, embora haja uma variedade de conceitos, Nadson e colaboradores (2022, p. 16, tradução própria) destacaram que o *burnout* é “reconhecido como um problema ocupacional crítico” depois de décadas de estudos aprofundados. Acrescentam ainda que esse esgotamento é vastamente reconhecido como um fenômeno multidimensional característico do trabalho, que pode afetar a saúde, o desempenho profissional e a sensação de satisfação dos indivíduos.

Apesar de nem a CID-11 (WHO, 2018) e nem a *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (American Psychiatric Association -APA, 2022) reconhecerem a SB como uma doença, no Brasil, o *burnout* pode ser legalmente considerado doença ocupacional. Isso devido, especialmente, ao art. 20 da Lei n. 8.213/1991 juntamente com o Anexo II da lista B do Decreto 3.048/1999. O art. 20 da Lei n. 8.213/1991 diz o seguinte:

Art. 20. Consideram-se acidente do trabalho, nos termos do artigo anterior, as seguintes entidades mórbidas:  
I - doença profissional, assim entendida a produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho peculiar a determinada atividade e constante da

respectiva relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e da Previdência Social (Brasil, 1991, art. 20).

Logo, fica claro que as doenças profissionais são equiparadas a acidentes de trabalho. Assim, na legislação brasileira, para uma doença ser considerada profissional é preciso que esta apresente “relação causal exclusiva, necessária e inequívoca com o trabalho” e esteja presente na relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e Emprego, que, obrigatoriamente, conduz ao Anexo II da lista B do Decreto 3.048/1999 (Mendanha, 2024, p. 228). Nesse anexo, a SB encontra-se como uma possível doença ocupacional na parte de transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho, conforme Quadro 3. Portanto, a SB está presente em um grupo de doenças na legislação brasileira, podendo, assim, ser caracterizada, legalmente, como doença profissional no país.

**Quadro 3:** Fragmento extraído do Anexo II da lista B do Decreto 3.048/1999.

<b>Doenças</b>	<b>Agentes etiológicos ou fatores de risco de natureza ocupacional</b>
(...)	(...)
XII - Sensação de Estar Acabado (“Síndrome de Burn-Out”, “Síndrome do Esgotamento Profissional”) (Z73.0)	1. Ritmo de trabalho penoso (Z56.3) 2. Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho (Z56.6)

Fonte: adaptado de Mendanha (2024).

Em conformidade com o Decreto 3.048/1999, o documento Diretrizes de Apoio à Decisão Médico-Pericial em Psiquiatria (DIRSAT), que é um manual utilizado por peritos médicos previdenciários e disponibilizado pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), também considera a SB como uma possível doença ocupacional (DIRSAT, 2010). A DIRSAT descreve a SB da seguinte forma:

É um transtorno grave de tensão emocional crônica relacionada ao trabalho, em que o estresse chega às últimas consequências e leva o organismo a esgotamento por exaustão. Clinicamente o indivíduo torna-se improdutivo, irresponsável, indiferente, desatencioso, frio emocionalmente, embotado e empobrecido em seus vínculos afetivos e laborais (DIRSAT, 2010, p. 48-49).

É importante destacar que o Sistema de Informação de Agravos de Notificação (SINAN) classifica como Doença Relacionada ao Trabalho, no grupo dos Transtornos Mentais, qualquer quadro de sofrimento emocional manifestado por sinais e sintomas como choro fácil, tristeza, medo excessivo, doenças psicossomáticas, agitação, irritabilidade, nervosismo, ansiedade, taquicardia, sudorese, insegurança, entre outros indicadores que sugerem o desenvolvimento ou agravamento de transtornos mentais. Para fins de notificação, são utilizados os códigos da Classificação Internacional de Doenças (CID-10), abrangendo a Síndrome de Burnout (Z73.0) (SINAN, 2016). Nessa perspectiva, a Portaria GM/MS nº 1.999, de 27 de novembro de 2023, que altera a Portaria de Consolidação GM/MS nº 5, de 28 de setembro de 2017, atualiza a Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT) e institui essa lista como referência nacional para o reconhecimento de doenças e agravos decorrentes dos processos de trabalho. Na Lista A, que relaciona agentes e/ou fatores de risco com respectivas Doenças Relacionadas ao Trabalho (Parte V), consta o esgotamento, denominado *burnout* (CID-10 Z73.0), reconhecido como doença relacionada ao trabalho (Brasil, 2023).

Assim como no Brasil, na Letônia, país europeu, a SB é considerada, oficialmente, como doença profissional, uma vez que foi adicionada na lista de doenças ocupacionais (Lastovkova *et al.*, 2018). Embora apenas na Letônia esteja explicitamente listada na lista de doenças profissionais, um estudo realizado por Canu e colaboradores (2019) apontou que em outros países europeus a SB pode ser reconhecida como uma doença profissional, a saber: Bósnia e Herzegovina, Chipre, Dinamarca, Estônia, França, Hungria, Islândia, Malta, Países Baixos, Portugal, Eslováquia, Suécia e Turquia.

Frente aos diversos danos que os problemas de saúde mental podem ocasionar nos trabalhadores brasileiros, o governo elaborou a Lei nº 14.831 de 2024, que estabelece diretrizes para a concessão do Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental. Assim, as instituições que cumprirem os requisitos de promoção da saúde mental e do bem-estar de seus trabalhadores receberão do governo federal essa certificação. Para isso, precisam desenvolver iniciativas e políticas embasadas nas seguintes orientações:

- I - promoção da saúde mental:
  - a) implementação de programas de promoção da saúde mental no ambiente de trabalho;
  - b) oferta de acesso a recursos de apoio psicológico e psiquiátrico para seus trabalhadores;
  - c) promoção da conscientização sobre a importância da saúde mental por meio da realização de campanhas e de treinamentos;
  - d) promoção da conscientização direcionada à saúde mental da mulher;
  - e) capacitação de lideranças;

- f) realização de treinamentos específicos que abordem temas de saúde mental de maior interesse dos trabalhadores;
- g) combate à discriminação e ao assédio em todas as suas formas;
- h) avaliação e acompanhamento regular das ações implementadas e seus ajustes;

II - bem-estar dos trabalhadores:

- a) promoção de ambiente de trabalho seguro e saudável;
- b) incentivo ao equilíbrio entre a vida pessoal e a profissional;
- c) incentivo à prática de atividades físicas e de lazer;
- d) incentivo à alimentação saudável;
- e) incentivo à interação saudável no ambiente de trabalho;
- f) incentivo à comunicação integrativa;

III - transparência e prestação de contas:

- a) divulgação regular das ações e das políticas relacionadas à promoção da saúde mental e do bem-estar de seus trabalhadores nos meios de comunicação utilizados pela empresa;
- b) manutenção de canal para recebimento de sugestões e de avaliações;
- c) promoção do desenvolvimento de metas e análises periódicas dos resultados relacionados à implementação das ações de saúde mental (Brasil, 2024, art. 3)


### 3.2.2 Consequências do *burnout*

A síndrome de *burnout* pode provocar graves danos na vida profissional e pessoal dos trabalhadores, nas organizações, na economia e na saúde pública, sobretudo nos países mais afetados (Edú-Valsania *et al.*, 2022). Essas consequências podem ser psicológicas, físicas, comportamentais e organizacionais (Salvagioni *et al.*, 2017; Carvalho, 2019; Lima; Fernandes, 2021; Edú-Valsania *et al.*, 2022; Steffey *et al.*, 2023), conforme Quadro 4. Contudo, nem sempre há a presença de todas essas consequências nos trabalhadores (Edú-Valsania *et al.*, 2022).

É importante ressaltar que a SB pode acometer trabalhadores de qualquer área (Maslach *et al.*, 2001; Hert, 2020; Edú-Valsania *et al.*, 2022). No entanto, profissionais submetidos a situações de responsabilidade, pressão e grande contato direto com pessoas apresentam maior incidência e prevalência, como é o caso dos trabalhadores da área da saúde (Hert, 2020; Gómez-Polo *et al.*, 2021) e da educação (Almeida, 2019).

**Quadro 4:** Consequências do *burnout*.

<b>CONSEQUÊNCIAS</b>	
 <p><b>Psicológicas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Problemas de concentração e de memória;</li><li>▪ Dificuldade na tomada de decisões;</li><li>▪ Diminuição da capacidade de enfrentamento;</li><li>▪ Ansiedade;</li><li>▪ Insatisfação com a vida;</li><li>▪ Baixa autoestima;</li><li>▪ Desânimo;</li><li>▪ Insônia;</li><li>▪ Depressão;</li><li>▪ Irritabilidade;</li><li>▪ Desconfiança</li></ul>
 <p><b>Físicas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dores musculoesqueléticas;</li><li>▪ Alterações gástricas;</li><li>▪ Distúrbios cardiovasculares;</li><li>▪ Dores de cabeça e enxaquecas;</li><li>▪ Maior vulnerabilidade a infecções e fadiga crônica;</li><li>▪ Distúrbios do sono;</li><li>▪ Distúrbio do sistema respiratório;</li><li>▪ Disfunção sexual;</li><li>▪ Alterações menstruais nas mulheres;</li><li>▪ Aumento perigoso nos níveis de cortisol no sangue;</li><li>▪ Falta de apetite;</li><li>▪ Cansaço constante e progressivo;</li><li>▪ Hipertensão</li></ul>
 <p><b>Comportamentais</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Agressividade;</li><li>▪ Uso de álcool e drogas psicotrópicas;</li><li>▪ Utilização inapropriada de materiais organizacionais ou até roubo;</li><li>▪ Problemas de relaxamento;</li><li>▪ Impaciência;</li><li>▪ Dificuldade na aceitação e adaptação a mudanças;</li><li>▪ Absenteísmo;</li><li>▪ Presenteísmo;</li><li>▪ Isolamento;</li><li>▪ Incompreensão;</li><li>▪ Cinismo;</li><li>▪ Diminuição no desempenho laboral;</li><li>▪ Insatisfação no trabalho</li></ul>

 <p><b>Organizacionais</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diminuição na qualidade dos serviços;</li> <li>▪ Aumento no conflito entre os trabalhadores;</li> <li>▪ Interrupção das atividades de trabalho;</li> <li>▪ Redução na produtividade;</li> <li>▪ Elevação no tempo de produção;</li> </ul>
---	--

Fonte: elaborada pela autora

Em relação às alterações psicológicas provocadas pela SB no indivíduo, manifestam-se nos níveis cognitivo e emocional. A literatura aponta que o suicídio pode ser um risco significativo para os profissionais acometidos por essa síndrome (Bryan *et al.*, 2018). No que diz respeito à saúde física, pesquisas evidenciam que os trabalhadores que apresentam elevados níveis de *burnout* estão mais suscetíveis a uma série de problemas de saúde física (Edú-Valsania *et al.*, 2022).

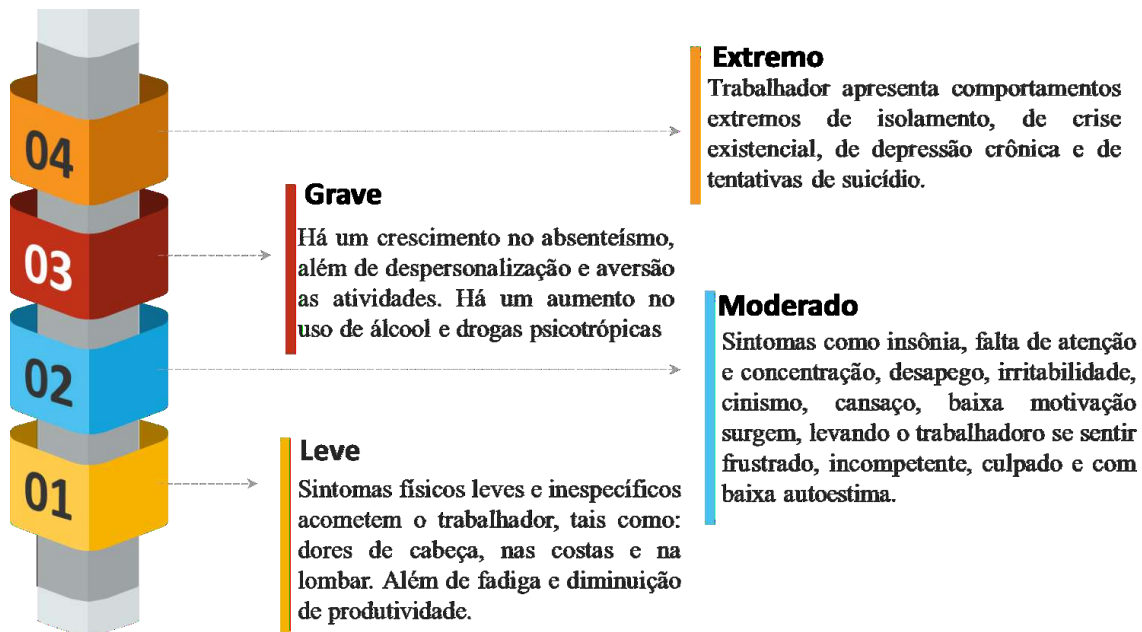
A maneira e a progressão que essas consequências psicológicas, físicas e comportamentais, elencadas no Quadro 1, se apresentam variam entre os trabalhadores. Nesta perspectiva, quatro níveis de *burnout* (leve, moderado, grave e extremo) foram descritos na literatura, conforme demonstra Figura 2. É crucial evidenciar que trabalhadores acometidos pelo *burnout* podem exercer influência sobre os outros profissionais da mesma organização, tendo o potencial de desencadear um “efeito de contágio”, criando, assim, um ambiente de trabalho negativo. Trabalhadores da área da educação, particularmente professores, e da saúde têm sido os grupos mais afetados por esse efeito contágio (Edú-Valsania *et al.*, 2022).

Pesquisas científicas têm demonstrado que o *burnout* deixa suas marcas tanto no cérebro como no corpo. Este estresse psicossocial crônico que caracteriza o *burnout* causa sérios danos não somente ao funcionamento pessoal e social, mas também é capaz de sobrecarregar as habilidades cognitivas e os sistemas neuroendócrinos dos trabalhadores, o que pode provocar diferentes alterações na anatomia e no funcionamento do cérebro. Apesar desses graves prejuízos causados aos trabalhadores, há evidências de que esses danos negativos são possíveis de serem reversíveis (Michel, 2016).

Diante do exposto, fica claro que medidas precisam ser tomadas nos ambientes de trabalhos, a fim de enfrentar esse grave problema de saúde mundial. Desse modo, as instituições precisam investir na promoção da saúde, do bem-estar e da segurança dos seus trabalhadores para que esse preocupante cenário atual se modifique. Nesse sentido,

estratégias relevantes e eficazes precisam ser desenvolvidas no ambiente laboral. Contudo, é importante que as organizações identifiquem os fatores de risco que estão predispondo e/ou mantendo essa síndrome nos profissionais para tomar decisões mais assertivas.

**Figura 2:** Níveis de *burnout*.



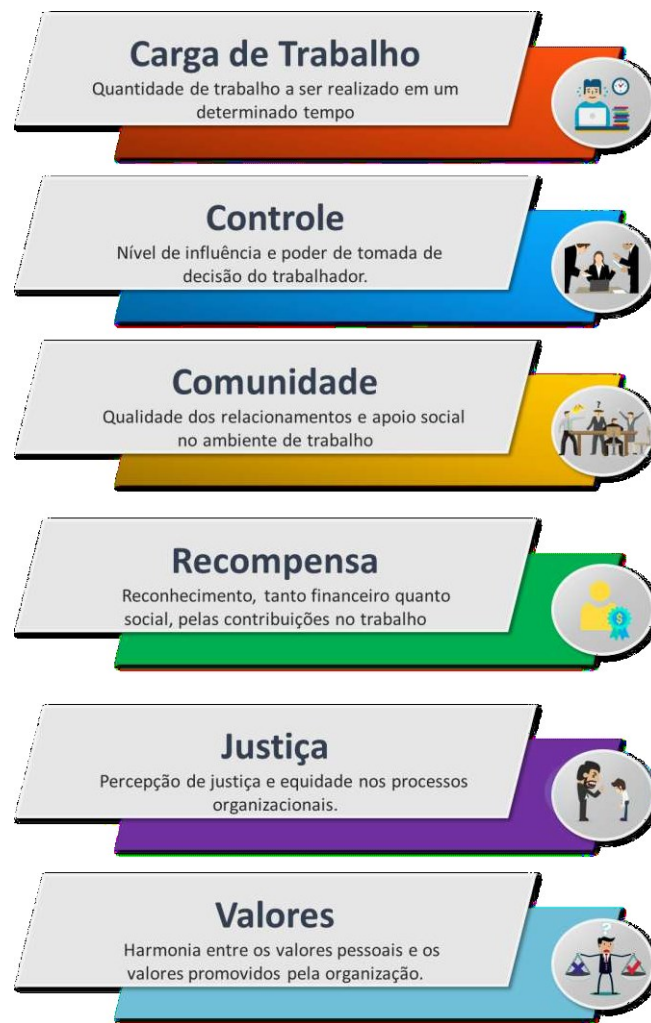
Fonte: elaborada pela autora

### 3.2.3 Fatores associados ao *burnout*

A literatura acerca da temática aponta que a síndrome de *burnout* é desencadeada pela exposição dos trabalhadores a determinadas condições de trabalho (Falcone, 2019; Ferraz *et al.*, 2021; Diniz *et al.*, 2022; Edú-Valsania *et al.*, 2022; Salvagioni *et al.*, 2022; Juárez-García *et al.*, 2023; Santiago *et al.*, 2023), em que se observa uma problemática relação entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho, frequentemente caracterizada por desequilíbrio, desalinhamento ou inadequação (Leiter; Maslach, 2011). Adicionalmente, esses fatores contribuem para o aumento da chance de *burnout* entre os profissionais (Salvagioni *et al.*, 2022).

Nesse sentido, a fim de compreender melhor essa relação pessoa-trabalho, Maslach e Leiter (1997) desenvolveram um modelo, conhecido como *Areas of Worklife Scale* (AWS), que busca compreender melhor o desequilíbrio do trabalhador com seu ambiente de trabalho, além de identificar potenciais fontes que podem conduzir ao *burnout*. Após décadas de estudo, os autores selecionaram seis principais domínios do ambiente de trabalho, conforme Figura 3.

**Figura 3:** Seis áreas da vida profissional.



Fonte: elaborada pela autora.

A carga de trabalho é um dos principais fatores que tem potencial de desencadear o *burnout* (Salmela-Aro *et al.*, 2019). Estudos elucidam que o aumento dessa carga laboral apresenta associação consistente com a SB, principalmente com a dimensão exaustão (Leiter; Maslach, 2004; Leiter; Maslach, 2011). Nesse sentido, quando a carga de trabalho se torna insustentável, pode ocorrer um maior desequilíbrio entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho, conduzindo a uma exaustão. Nesses casos, como os trabalhadores necessitam realizar muitas tarefas em um curto período e muitas vezes com recursos limitados, pode provocar danos psicológicos e fisiológicos nesses profissionais (Edú-Valsania *et al.*, 2022). Além disso, em condição crônica, pode promover uma redução na qualidade do trabalho e problemas nas relações interpessoais no ambiente laboral. Portanto, a sobrecarga de trabalho, que ocorre quando demandas das atividades ultrapassam a capacidade do trabalhador de executá-las, pode contribuir para o esgotamento profissional (Leiter; Maslach, 2011).

Outro aspecto que tem potencial de provocar a SB é a ausência de autonomia dos trabalhadores nas organizações. Isso porque essa ausência de liberdade na realização das tarefas tem sido relacionada a altos índices de *burnout*. Esse mesmo comportamento é observado para a falta de capacidade de exercer influência nas tomadas de decisões (Maslach; Leiter, 2016). Assim, percebe-se que uma maior ausência de controle pode provocar um menor engajamento do trabalhador com seu ambiente de trabalho. Por outro lado, o empoderamento tem o comportamento contrário, havendo, assim, uma associação, em que quanto maior for o empoderamento do profissional, mais baixos são os índices dessa síndrome (Orgambídez; Almeida, 2019).

A ausência de apoio social no ambiente laboral, tanto por parte de colegas de trabalho quanto de supervisores, e os conflitos internos entre os trabalhadores são outros elementos que têm sido considerados fatores significativos desencadeadores do esgotamento (Edú-Valsania *et al.*, 2022). Para Leiter e Maslach (2011), os conflitos crônicos e não resolvidos com outros profissionais do trabalho causam impactos mais devastadores no domínio comunidade. Esses conflitos podem ser responsáveis pelo trabalhador apresentar sentimentos persistentes de frustração e hostilidade, além de diminuir a chance de receber apoio social (Leiter; Maslach, 2011).

No que diz respeito ao domínio recompensa, tanto a monetária quanto a social têm papéis importantes no esgotamento profissional dos trabalhadores. Nessa perspectiva, estudos evidenciam que quando essa recompensa é insuficiente, os trabalhadores se tornam mais suscetíveis ao esgotamento (Masluk *et al.*, 2018; Alsalhe *et al.*, 2021; Jarzynkowski *et al.*, 2022; Masluk *et al.*, 2022). Ao perceberem que estão sendo negligenciados por esse sistema de recompensa, os trabalhadores vivenciam sentimentos de desconexão com seus valores pessoais e de ausência de reconhecimento, que se apresenta como desvalorização tanto do trabalho quanto do próprio profissional (Leiter; Maslach, 2011). Nesse sentido, Edú-Valsania *et al.* (2022) destacam a necessidade de motivar os trabalhadores por meio de recompensas, que nem sempre precisam ser de natureza financeira, tais como, valorização da realização de um trabalho bem executado e maior flexibilidade de tempo.

Em relação à justiça, a sua percepção por parte dos obreiros pode ocasionar no aumento do risco de desenvolver *burnout*. Assim, nos casos em que o trabalhador tem a percepção de injustiça no seu ambiente de trabalho, nota-se uma maior probabilidade de ser acometido pela SB (Leiter; Maslach, 2011), a saber: tratamento diferenciado entre os trabalhadores; falta de respeito no tratamento dos profissionais; supervisão inadequada (Edú-Valsania *et al.*, 2022); desigualdade na carga de trabalho ou na remuneração e; trapaças

relacionadas ao trabalho (Leiter; Maslach, 2011). Para Leiter e Maslach (2011), a justiça transmite respeito e valida o valor próprio dos indivíduos.

Valores é outro fator de risco que tem a capacidade de causar a SB, uma vez que é o vínculo motivador entre o trabalhador e o ambiente de trabalho que transcende a troca utilitária de tempo por dinheiro ou por oportunidades de promoção. Leiter e Maslach (2011) destacaram esse domínio como centro da relação dos profissionais com seu trabalho. Assim, a existência de um conflito de valores no ambiente laboral pode comprometer o engajamento dos obreiros com suas tarefas laborais, visto que as expectativas pessoais desses trabalhadores não estão alinhadas com as das instituições, podendo, assim, causar angústias e tensões.

Esse modelo, desenvolvido por Maslach e Leiter, possibilita que as instituições determinem áreas do trabalho específicas em que pode estar ocorrendo um desequilíbrio entre o funcionário e seu ambiente de trabalho, contribuindo, assim, para que as empresas adotem medidas eficazes para prevenir ou mitigar a SB (Leiter; Maslach, 2011). Portanto, por meio desse modelo, é possível entender quais fatores organizacionais têm contribuído para o *burnout* e, assim, intervir de forma eficaz no ambiente de trabalho.

Na profissão docente, diversos fatores organizacionais associados ao *burnout* foram destacados nos estudos científicos ao longo do tempo, a saber: sobrecarga de trabalho (Lima Filha; Morais, 2018; Ferraz *et al.*, 2021; Salvagioni *et al.*, 2022); infraestrutura precária (Salvagioni *et al.*, 2022; Souza *et al.*, 2023); baixa remuneração; problemas de progressão na carreira; pouco suporte dos supervisores (Wang *et al.*, 2015; Yslado *et al.*, 2021); assédio moral no trabalho; pouco apoio social no trabalho (Bernotaite; Alinauskiene, 2017); desvalorização do trabalho (Souza *et al.*, 2023); superlotação de salas de aula (Salvagioni *et al.*, 2022; Souza *et al.*, 2023); ausência de autonomia (Souza *et al.*, 2023) e de equidade (Denis *et al.*, 2022); conflito entre colegas de trabalho (Fiorilli *et al.*, 2019); falta de autonomia (Montoya *et al.*, 2020).

Além dos fatores organizacionais, os individuais, que se manifestam internamente nos trabalhadores, são elementos que colaboram para o surgimento do esgotamento. Nesse sentido, estudos sobre o *burnout* apontam que as variáveis sociodemográficas também são fatores relevantes que estão associados a SB. Assim, esses principais fatores são: sexo, idade, estado civil e nível educacional (Dinibutun *et al.*, 2023; Safiye *et al.*, 2023).

Nesta perspectiva, estudos mostraram maior prevalência de estresse psicológico e exaustão emocional em docentes mulheres (Wang *et al.*, 2015; Bernotaite; Malinauskiene, 2017). Corroborando esses estudos, Santos *et al.* (2021) evidenciaram uma maior prevalência

da SB e exaustão emocional em professoras mulheres quando comparadas com os professores homens.

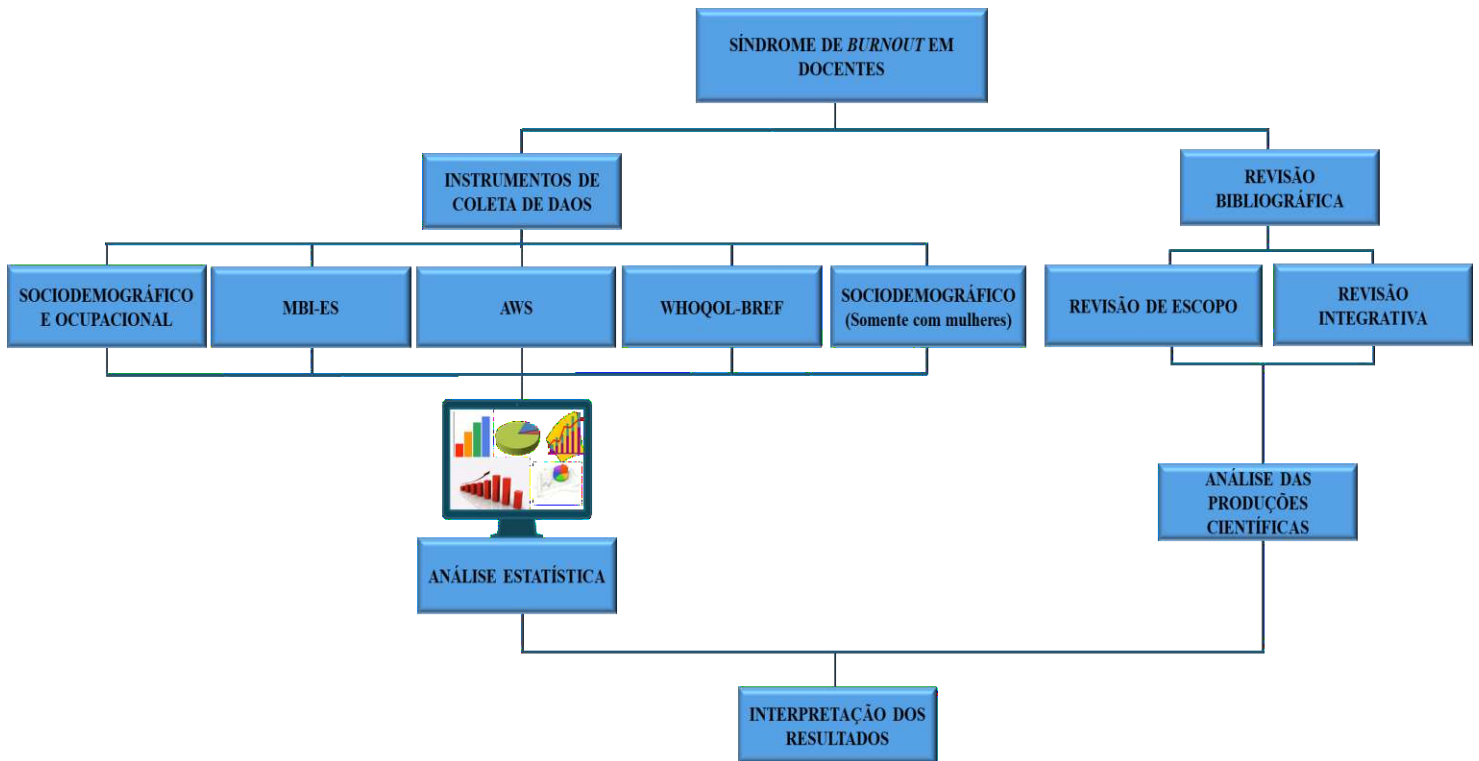
Um estudo realizado por Koga *et al.* (2015) revelou que a idade foi uma variável significativa, tendo em vista que índices mais elevados nas três dimensões de *burnout* foram encontrados em docentes mais jovens. Esse estudo corrobora o de Magalhães (2021), que destacou que professores mais novos apresentaram maior probabilidade de acometimento da SB. Quanto ao estado civil, estudos mostraram que professores casados demonstraram uma maior predisposição à exaustão profissional em comparação aos solteiros, viúvos, separados e divorciados (Abacar *et al.*, 2020; Pimenta *et al.*, 2021).

Em relação ao grau de escolaridade, Ribeiro *et al.* (2021) revelaram que um menor grau de escolaridade é variável preditora da SB. Nesse sentido, um estudo realizado por Bernardini *et al.* (2024) evidenciou que os professores que tiveram menor titulação, além da graduação, obtiveram pontuações mais elevadas na dimensão baixa realização profissional. Além desses fatores supramencionados, é importante destacar as expectativas individuais, as características da personalidade e a autossuficiência (Dinibutun *et al.*, 2023).

## 4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste tópico é abordada a metodologia usada no presente estudo, nos quais são descritos o tipo de estudo, a população e a amostra, os aspectos éticos da pesquisa, os instrumentos de coleta de dados e as análises dos dados. A Figura 4 demonstra o caminho percorrido para construção desse estudo.

**Figura 4:** Fluxograma da trajetória utilizada para o desenvolvimento desse estudo.



Fonte: elaborada pela autora.

\*MBI-ES- *Maslach Burnout Inventory- Educators Survey*

\*AWS- *Areas of Worklife Scale*

\*WHOQOL-BREF- *World Health Organization Quality of Life Scale*

### 4.1 Tipo de estudo

Por se tratar de uma pesquisa que busca analisar as áreas da vida no trabalho predictoras da síndrome de *burnout* e a associação dessa síndrome com a qualidade de vida dos docentes, esse estudo utilizou os métodos com abordagens quantitativas e qualitativas, procurando integrá-las e articulá-las. Apesar de serem de natureza diferenciada, se complementam no entendimento da realidade social. Esses dois métodos foram usados com o intuito de tornar as informações dessa pesquisa mais verídicas e confiáveis, além de também compreender melhor a problemática desse estudo (Minayo, 2001).

Nesta perspectiva, para Tafner *et al.* (2013, p. 108), a abordagem quantitativa é aquela “focada na mensuração de fenômenos, envolvendo a coleta e análise de dados numéricos e aplicação de testes estatísticos”. Adicionalmente, Richardson (1999, p. 70) evidencia que é caracterizada “pelo emprego da quantificação tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas desde as mais simples como percentual, média, desvio-padrão, às mais complexas”.

Por outro lado, a qualitativa não utiliza métodos estatísticos como fundamento para a sua análise, mas “trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis” (Minayo, 2002, p. 42). Assim, a abordagem qualitativa procura compreender um determinado fenômeno em sua profundidade, utilizando-se de descrições, comparações e interpretações (Godoy, 1995).

A pesquisa é do tipo descritiva pela necessidade de caracterizar determinada população ou fenômeno (Gil, 2002). Para Lakatos (2017, p. 125), possibilita a “coleta sistemática de dados sobre populações, programas ou amostras de populações”. Esse tipo de pesquisa busca especificar propriedades, características e perfis relevantes dos indivíduos, grupos, comunidades ou qualquer fenômeno sujeito à análise, por meio de medição, avaliação ou coleta de dados sobre inúmeros fatores, dimensões ou elementos do fenômeno estudado (Sampieri *et al.*, 2013). Dentre as pesquisas descritivas, Gil (2002, p. 42) destacou as que “têm por objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental”.

O estudo é transversal tendo em vista que foi realizado em um determinado corte temporal, isto é, a coletada de dados ocorreu somente em um dado momento, apenas uma única vez. Por meio desse estudo, é possível obter conclusões confiáveis e robustas. Além disso, os principais benefícios são os seguintes: realização de coleta de dados em curto espaço de tempo, não precisando fazer um acompanhamento dos participantes; geração mais rápida de resultados e; menor custo (Zangirolami-Raimundo *et al.*, 2018). Para Zangirolami-Raimundo *et al.* (2018, p. 2), esse estudo é adequado “para problemas com evolução prolongada ou crônicos, não sendo em geral adequado para estudo de situações agudas”.

## **4.2 Revisão Bibliográfica**

Nesse estudo, foi realizada revisão bibliográfica sobre a síndrome de *burnout*, sobretudo, nos professores, com o intuito de ampliar e aprofundar os conhecimentos sobre

essa temática, permitindo, assim, a identificação das melhores evidências e a sua sintetização. Isso é de suma importância para esse estudo, tendo em vista que possibilita “um apanhado geral sobre os principais trabalhos já realizados, revestidos de importância, por serem capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados com o tema” (Marconi; Lakatos, 2017, p. 109). Para isso, foram utilizados estudos já publicados, principalmente, em livros, artigos científicos, dissertações de mestrado, teses de doutorado e legislações brasileiras. Para seleção de livros, de artigos científicos e da legislação brasileira, não foi estabelecido um período de tempo específico. Por outro lado, para dissertações e teses, adotou-se um recorte temporal de 2013 a 2024, uma vez que essas produções não estão disponíveis no Catálogo de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) antes de 2013.

Nesse sentido, Marconi e Lakatos (2017, p. 148) afirma que “A citação das principais conclusões a que outros autores chegaram permite salientar a contribuição da pesquisa realizada, demonstrar contradições, ou reafirmar comportamentos e atitudes”. Para Ferrari (1974, p. 203), a revisão bibliográfica possibilita ao pesquisador “o reforço paralelo na análise de suas pesquisas ou manipulação de suas informações”. Nesse sentido, Marconi e Lakatos (2017, p. 123) afirma que “não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre certo assunto, visto que propicia o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem”. Para Gil (2002, p. 45), “a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente”.

Diante do exposto, para a construção do referencial sobre *burnout* em professores brasileiros, foi desenvolvida uma revisão de escopo de produções acadêmicas na forma de dissertações de mestrado e teses de doutorado que abordassem sobre essa temática. Além disso, foi realizada uma revisão integrativa de artigos científicos sobre a síndrome de *burnout* e a sua associação com a qualidade de vida de professores brasileiros.

### **4.3 Local de estudo**

O estudo foi desenvolvido na Universidade do Estado da Bahia (UNEB), que é uma instituição de ensino pública localizada na Bahia. A escolha dessa universidade de ensino se deu, sobretudo, por ser a maior instituição pública e gratuita de ensino superior da Bahia, bem como por apresentar uma gama de cursos da área da saúde, a saber: enfermagem, medicina, psicologia, farmácia, fisioterapia, fonoaudiologia, nutrição e medicina veterinária.

A missão dessa instituição de ensino é a construção, a propagação, a socialização e a aplicação do conhecimento nas inúmeras áreas do saber, além da formação integral dos indivíduos e da promoção do desenvolvimento das potencialidades econômicas, tecnológicas, sociais, culturais, artísticas e literárias da comunidade da Bahia. Adicionalmente, a universidade compromete-se em oferecer o ensino público, gratuito, inclusivo e de qualidade tanto na graduação como na pós-graduação, investindo, assim, em ensino, pesquisa e extensão (UNEB, 2023).

Essa universidade, que foi fundada em 1983, é estruturada no sistema multicampi estando presente em 26 campi no estado da Bahia, em que estão localizados tanto na capital quanto no interior do estado, conforme Figura 5. Dentre esses, os que possuem cursos da área da saúde são: Salvador, Senhor do Bonfim, Guanambi e Barreiras. Atualmente, possui mais de 170 cursos de graduação, 26 programas de pós-graduação *stricto sensu*, com 30 cursos de mestrado e doutorado (UNEB, 2023).

**Figura 5:** Localização na Bahia dos 26 campi da Universidade do Estado da Bahia.



Fonte: UNEB (2023).

#### 4.4 População e amostra do estudo

A população desse estudo foi composta por professores da área da saúde da Universidade do Estado da Bahia. Esses docentes foram escolhidos tendo em vista que na literatura estão entre os profissionais mais afetados pela síndrome de *burnout* (Mazzafera; Andrade, 2022; Matos *et al.*, 2022).

Nessa pesquisa, foi utilizado o método de amostragem não-probabilístico por conveniência, que envolve a seleção de elementos amostrais que estejam mais acessíveis para participarem do estudo. Esse método foi usado por permitir uma condução mais rápida e econômica da pesquisa (Hair Jr. *et al.*, 2005).

A população do estudo foi compreendida por 283 professores da área da saúde da UNEB, dos quais 175 participaram, representando aproximadamente 61,84% do total. A amostra incluiu docentes das áreas de medicina, de enfermagem, de farmácia, de fisioterapia, de fonoaudiologia, de nutrição, de psicologia, de odontologia e de medicina veterinária. O Quadro 5 apresenta a distribuição dos professores da área da saúde por campus e curso.

**Quadro 5:** Distribuição de docentes da área de saúde por campus e por curso.

Campus da UNEB	Curso	Número de professores da área da saúde	Número de professores que participaram da pesquisa (%)
Salvador	Medicina	67	42 (62,7%)
	Enfermagem	32	14 (43,8%)
	Farmácia	18	13 (72,2%)
	Fisioterapia	33	24 (72,7%)
	Fonoaudiologia	20	10 (50%)
	Nutrição	23	19 (82,6%)
	Psicologia	14	9 (64,3%)
	Ciências Biológicas	23	16 (69,6%)
Senhor do Bonfim	Enfermagem	23	17 (73,9%)
Guanambi	Enfermagem	25	9 (36%)
Barreiras	Medicina Veterinária	5	2 (40%)
<b>Total</b>		283	175 (61,84%)

Fonte: Elaborado pela autora

Os profissionais participantes dessa pesquisa atenderam a alguns critérios de inclusão, quais sejam:

- Ser professor da área da saúde;
- Profissional em pleno desempenho de suas atividades por pelo menos um ano;

- Docentes que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Além disso, alguns critérios de exclusão foram utilizados, quais sejam:

- Profissionais aposentados;
- Profissionais de férias ou afastados (licença sabática, licença médica, licença maternidade, capacitação profissional ou por interesse particular).

As informações foram coletadas a partir de documentos relacionados ao quadro de profissionais, à instituição, bem como aos processos de admissão, afastamento, férias e licenças dos professores da Universidade do Estado da Bahia

#### **4.5 Aspectos éticos da pesquisa**

Essa pesquisa foi desenvolvida em consonância com a resolução nº 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) (Anexo A), com número de parecer 5.431.406. Para a coleta de dados, todos os profissionais que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa foram informados sobre a pesquisa, o preenchimento dos questionários, o sigilo e o anonimato das respostas, e qualquer eventual dúvida. Esses participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A) em duas vias. Ressalta-se que sempre foi prezado o respeito aos participantes da pesquisa em sua dignidade, autonomia e ética, garantindo sua escolha de colaborar e permanecer ou não na pesquisa, por meio de manifestação expressa, livre e esclarecida.

#### **4.6 Instrumentos de coleta de dados**

Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), a pesquisadora buscou participar como palestrante em eventos da universidade para discutir sobre o *burnout*, sua relevância e a importância da participação dos docentes nas pesquisas desenvolvidas, especialmente na instituição. Além disso, manteve contato contínuo com os professores e, em particular, com as coordenações dos cursos. Assim, procurou-se deixar claro a relevância do tema e da participação na pesquisa, a fim de despertar o interesse desses docentes. Entre os aspectos que influenciam na devolução de questionários, Lamark (2017) aponta as razões fornecidas para as respostas. Adicionalmente, Hair Jr. *et al.* (2005) indicam o contato preliminar e incentivos como aspectos relevantes nessa devolutiva.

A coleta de dados desse estudo ocorreu em duas etapas. Na primeira, foram aplicados quatro questionários autoaplicáveis, ou seja, respondidos de forma independente pelos participantes, sem a presença do pesquisador, direcionados aos professores da área da saúde. A segunda etapa concentrou-se exclusivamente nas professoras que participaram da primeira fase.

#### 4.6.1 Etapa 1

Na primeira etapa, os professores da área da saúde foram contatados de duas maneiras: presencialmente, campus de Salvador e de Senhor do Bonfim e; por meio eletrônico, via *e-mail* institucional, campus de Barreiras e Guanambi. Pesquisas *on-line* têm se mostrado uma ferramenta eficiente devido à sua capacidade de alcançar indivíduos em locais distantes, de atingir participantes de difícil acesso e de apresentar baixos custos (Andersson *et al.*, 2008). Em ambos os casos, os docentes foram informados sobre os principais aspectos da pesquisa, conforme supramencionado na seção 3.5 desse material.

Os docentes contatados pessoalmente e que aceitaram participar dessa pesquisa receberam, entre 2023 e 2024, um envelope personalizado (Apêndice B) contendo quatro questionários autoaplicáveis: questionário sociodemográfico e ocupacional (Apêndice C), *Maslach Burnout Inventory* (MBI), *Areas of Worklife Scale* (AWS) e *World Health Organization Quality of Life Scale* (WHOQOL-BREF) (Anexo B). Ao apontar alguns aspectos relevantes para aumentar a taxa de devolução dos questionários, Hair Jr. *et al.* (2005) destacam a personalização.

Para os professores contatados por meio eletrônico, as mensagens encaminhadas foram personalizadas e individualizadas ao longo de 2024. Inicialmente, um convite e *link* de acesso foram enviados aos *e-mails* institucionais, apresentando o objetivo da pesquisa, a importância da participação, e a garantia de sigilo e anonimato, incentivando a colaboração dos docentes. O *link* enviado direcionava para um formulário eletrônico no aplicativo *Google Forms*®, contendo os quatro questionários supramencionados. Além disso, foram enviados lembretes reforçando o convite para participação na pesquisa e mensagens de agradecimento aos que já haviam respondido. Segundo Mol (2017), fatores como a abordagem inicial do pesquisador, o formato do convite, o uso de lembretes e incentivos, além da confiança na segurança e no sigilo das informações, desempenham um papel importante na participação do estudo.

Em ambos os casos, os docentes tiveram um prazo de 15 dias para responder aos questionários. Para os questionários físicos, foram disponibilizadas duas opções de

devolução: a entrega pessoalmente à equipe de pesquisa na universidade ou a entrega do envelope lacrado na coordenação do curso ao qual o docente está vinculado.

É importante destacar que, para ter autorização e acesso a cada questionário do MBI e do AWS, é preciso realizar a compra no site da empresa *Mind Garden Inc.*, responsável por fornecer as concessões de licença de uso. Assim, após a compra, foi concedida a permissão para administrar e reproduzir a quantidade de questionários adquiridos. Em razão disso, não foi possível disponibilizar, nesse material, esses questionários na íntegra.

#### 4.6.1.1 Questionário sociodemográfico e ocupacional

Um questionário sociodemográfico e ocupacional foi elaborado e aplicado aos professores da área da saúde da UNEB, uma vez que ambas as variáveis têm uma influência significativa na associação com síndrome de *burnout* (Dinibutun *et al.*, 2023). Nesse questionário, composto por 12 questões (Apêndice C), os seguintes aspectos foram utilizados para caracterizar os docentes:

- Sexo: feminino ou masculino;
- Faixa etária: 25 a 30, 31 a 40, 41 a 50 ou mais de 51 anos;
- Estado civil: solteiro(a), casado(a), união estável, separado(a) ou divorciado(a), ou viúvo(a);
- Grau de formação: graduação, especialização, mestrado ou doutorado;
- Qual(is) curso(s) da área da saúde ministra aula;
- Tempo de trabalho como docente: 1 a 5 anos, 6 a 10 anos, 11 a 15 anos, 16 a 20 anos, 21 a 25 anos e acima de 25 anos;
- Número de vínculos de trabalho: 1 vínculo, 2 vínculos, 3 vínculos ou acima de 3 vínculos;
- Carga horária semanal docente: 20 horas, 40 horas, acima de 40 horas;
- Além da docência, também atua na área da saúde: sim (função, carga horária semanal e há quanto tempo) ou não;
- Renda mensal: 2 a 4 salários mínimos, 5 a 7 salários mínimos e acima de 7 salários mínimos;
- Turno(s) de trabalho: diurno, noturno ou diurno e noturno;
- Tempo de deslocamento para o trabalho: ida e volta

#### 4.6.1.2 Maslach Burnout Inventory (MBI)

Para avaliação da síndrome de *burnout*, foi aplicado o questionário *Maslach Burnout Inventory* (MBI), que é o instrumento mais utilizado a nível mundial (Dinbutun *et al.*, 2023; Steffey *et al.*, 2023; Mijakoski *et al.*, 2022; Jarruche; Mucci, 2021; Dall’Ora *et al.*, 2020; Maslach *et al.*, 2018) e, especialmente, no Brasil (Ramos *et al.*, 2023). Em particular, nesse estudo foi usado o *MBI-Educators Survey* (ES), que é a versão destinada a pesquisa de educadores, que inclui os professores (Maslach *et al.*, 2018). Essa ferramenta é confiável, válida e fácil de administrar, e a sua versão em português foi traduzida e validada para o Brasil (Maslach *et al.*, 2018). Ressalto que para ter acesso a esse questionário é preciso fazer a compra por meio do site [www.mindgarden.com](http://www.mindgarden.com), obtendo a licença e, conseqüentemente, a autorização para o seu uso.

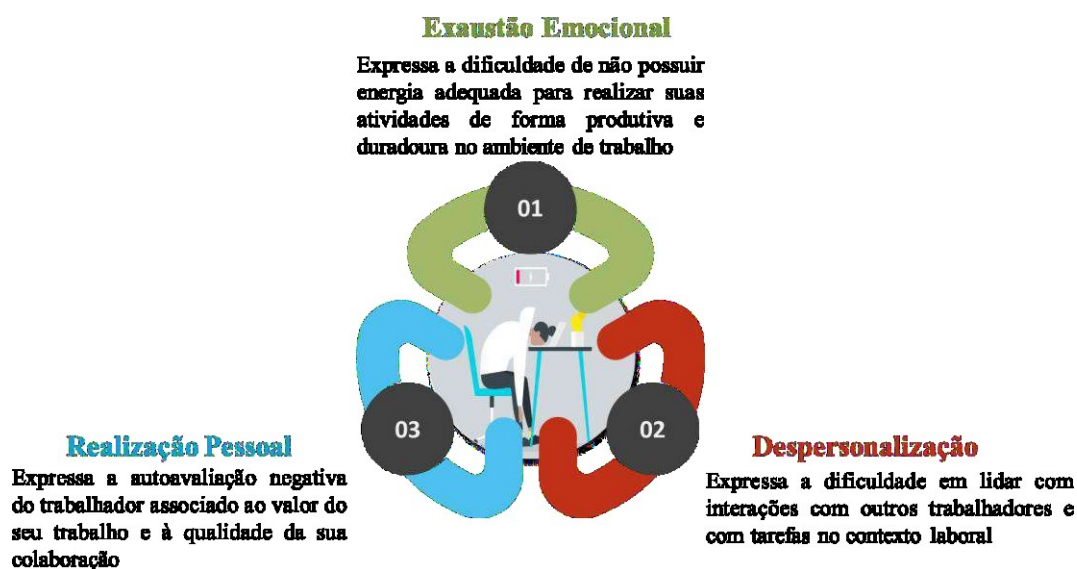
Nesse questionário, exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal são as três componentes da SB mensuradas, conforme Figura 6. O MBI-ES é constituído por vinte dois itens associados aos sentimentos relacionados ao trabalho para essas três escalas. Logo, o docente responde essas questões de acordo com a frequência com que vivencia esses sentimentos. A escala de pontuação do MBI é do tipo *Likert*, de 7 pontos, com mensuração dessa frequência, que varia de 0 a 6, a saber: (0) nunca; (1) uma vez por ano ou menos, (2) uma vez por mês ou menos, (3) algumas vezes por mês, (4) uma vez por semana, (5) algumas vezes por semana e (6) diariamente (Maslach *et al.*, 2018). Os itens de cada escala são distribuídos da seguinte forma:

- Exaustão emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 e 20;
- Despersonalização: 5, 10, 11, 15 e 22;
- Realização pessoal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 e 21

Nesta perspectiva, para a escala exaustão emocional, são avaliados nove itens relacionados ao sentimento de estar exausto e esgotado emocionalmente devido ao trabalho, que são causados pela excessiva demanda psicológica e emocional. Já para despersonalização são mensurados cinco itens relacionados ao sentimento de frieza e cinismo. Para a realização pessoal, são avaliados oito itens associados ao sentimento de competência e sucesso no trabalho. Por meio das pontuações dessas escalas, é possível identificar os perfis de *burnout* (engajado, ineficaz, sobrecarregado, desengajado e esgotado) dos profissionais estudados, determinando, assim, padrões de experiência de *burnout* nesse grupo (Maslach *et al.*, 2018).

Compreender quais fatores da vida profissional podem estar contribuindo para o esgotamento nos professores é crucial. Nesse sentido, a ferramenta *Areas of Worklife Scale* (AWS) possibilita a identificação das seis áreas da vida profissional mais relevantes que podem estar predispondo a SB, sendo, assim, um questionário complementar ao MBI.

**Figura 6:** Dimensões de *burnout*.



Fonte: elaborada pela autora.

#### 4.6.1.3 *Areas of Worklife Scale* (AWS)

O questionário *Areas of Worklife Scale* (AWS) foi utilizado para avaliar as áreas da vida profissional que são preditoras da síndrome de *burnout*. Por meio do AWS, é possível identificar as seis áreas da vida profissional em que podem estar ocorrendo uma incompatibilidade entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho, quais sejam: carga de trabalho, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores (Maslach; Leiter, 2011), conforme ilustrado na Figura 7. Assim, é possível determinar os pontos fortes e fracos mais relevantes das instituições no que se refere a essa relação pessoa-trabalho.

Esse instrumento é válido e confiável, e a sua versão em português foi traduzida e validada para o Brasil. Nesse instrumento, essas seis áreas da vida profissional estão inter-relacionadas e associadas com as três componentes de *burnout* (exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal). O AWS é formado por vinte e oito itens, formulados de maneira positiva e negativa, que geram diferentes pontuações para cada uma dessas seis áreas profissionais. Para cada item, os participantes devem identificar o seu grau de concordância com a sentença em questão, variando em uma escala de cinco pontos do tipo

*Likert*, variando de 1 a 5, a saber: (1) discordo totalmente, (2) discordo, (3) não concordo nem discordo, (4) concordo, (5) concordo totalmente (Leiter; Maslach, 2011). Os itens de cada uma das 6 áreas são distribuídos da seguinte maneira:

- Carga de trabalho: 1, 2, 3, 4 e 5;
- Controle: 6, 7, 8 e 9;
- Recompensa: 10, 11, 12 e 13;
- Comunidade: 14, 15, 16, 17 e 18;
- Justiça: 19, 20, 21, 22, 23 e 24;
- Valores: 25, 26, 27 e 28

**Figura 7:** Mapa conceitual relacionado ao questionário de áreas da vida profissional.



Fonte: elaborada pela autora

Em cada domínio é avaliado se a natureza do trabalho está ou não em harmonia com a do trabalhador. Nos casos em que não há essa harmonia, pode haver um crescimento da exaustão, despersonalização e baixa realização pessoal associados ao *burnout*. Nesse sentido, quanto maior é o desequilíbrio entre o trabalhador e seu trabalho, maior a chance de ser acometido pelo *burnout*. Por outro lado, quanto maior é a compatibilidade dessa relação, maior a chance de engajamento com o trabalho (Maslach; Leiter, 2011). Destaco que, para administrar e reproduzir esse questionário, é necessário realizar a sua compra no site [www.mindgarden.com](http://www.mindgarden.com).

#### 4.6.1.4 World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)

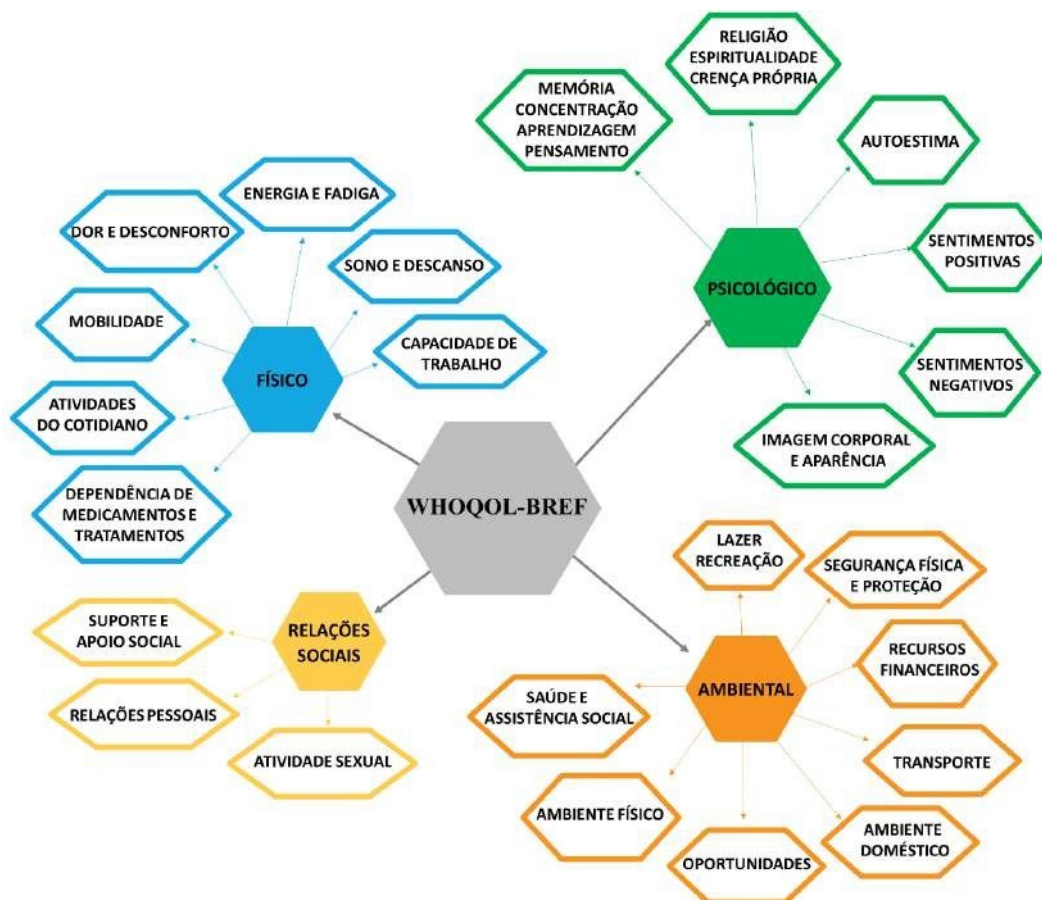
O questionário *World Health Organization Quality of Life Scale* (WHOQOL-BREF) foi utilizado para avaliar a qualidade de vida dos professores. Essa ferramenta, que foi desenvolvida pela OMS, é uma das mais utilizadas para mensurar a qualidade de vida

(Davoglio *et al.*, 2015). Em particular, foi usado o WHOQOL-Bref (Anexo B), que é uma versão abreviada do WHOQOL-100. É importante destacar que essa ferramenta é válida e confiável e a sua versão em português foi traduzida e validada para o Brasil.

O questionário de WHOQOL-BREF é composto por 26 itens, em que dois são gerais e os outros vinte quatro englobam quatro domínios (Figura 8). Esses itens estão distribuídos no questionário da seguinte forma:

- Questão geral referente à autopercepção da qualidade de vida: 1;
- Questão geral referente à satisfação com a saúde: 2;
- Domínio físico: 3, 4, 10, 15, 16, 17 e 18;
- Domínio psicológico: 5, 6, 7, 11, 19 e 26;
- Domínio ambiental: 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 e 25;
- Domínio relações sociais: 20, 21 e 22

**Figura 8:** Mapa conceitual relacionado ao questionário *World Health Organization Quality of Life Scale* (WHOQOL-BREF).



Fonte: elaborada pela autora.

O participante deve responder cada item em uma escala do tipo *Likert*, variando de 1 a 5, a saber: escala de avaliação- (1) muito ruim, (2) ruim, (3) nem ruim nem boa, (4) boa e (5) muito boa; escala de satisfação- (1) muito insatisfeito, (2) insatisfeito, (3) nem satisfeito nem insatisfeito, (4) satisfeito e (5) muito satisfeito; escala de intensidade - (1) nada, (2) muito pouco, (3) mais ou menos, (4) bastante e (5) extremamente; escala de capacidade- (1) nada, (2) muito pouco, (3) médio, (4) muito e (5) completamente; escala de frequência- (1) nunca, (2) algumas vezes, (3) frequentemente, (4) muito frequentemente e (5) sempre (WHO, 2012).

#### 4.6.2 Etapa 2

A segunda etapa do estudo foi composta exclusivamente por professoras, com o intuito de compreender os desafios enfrentados pelas mulheres na conciliação entre trabalho e vida familiar. Assim, todas as docentes que participaram da primeira etapa foram convidadas e incentivadas a colaborar. Das 122 professoras mulheres que fizeram parte da primeira etapa, 61 participaram dessa segunda etapa, resultando em uma taxa de resposta de 50%.

Diferentemente da primeira etapa, o contato nessa segunda etapa ocorreu exclusivamente por meio eletrônico, com mensagens personalizadas enviadas no *e-mail* acadêmico e pelo aplicativo de *WhatsApp*, no período de agosto de 2024 a janeiro de 2025. Segundo Gonçalves (2008), pesquisas *online* têm se revelado uma modalidade de coleta de dados mais simples, econômica e rápida em comparação com as realizadas pessoalmente. Os autores também destacam que questionários em formato eletrônico podem facilitar a desinibição dos participantes em relação a temas sensíveis, o que contribui para aumentar a precisão dos resultados da pesquisa.

Nas mensagens encaminhadas, as docentes foram convidadas a participar de mais uma etapa da pesquisa, destacando-se a importância de sua contribuição. Além disso, as mensagens continham um *link* que direcionava para um formulário eletrônico disponível no aplicativo *Google Forms*®, com um questionário sociodemográfico autoaplicável (Apêndice D). Lembretes foram enviados para reforçar o convite à participação na pesquisa ou para expressar agradecimento nos casos em que os questionários já haviam sido respondidos.

##### 4.6.2.1 Questionário sociodemográfico

Um questionário sociodemográfico composto por 26 questões, abertas e fechadas, (Apêndice D) foi elaborado e aplicado com as professoras mulheres da área da saúde da UNEB, com o objetivo de obter informações adicionais sobre as características individuais

dessas participantes. O Quadro 6 apresenta os fatores/dimensões dessas características investigadas no questionário.

**Quadro 6:** Fatores/dimensões das características individuais do questionário sociodemográfico.

<b>Fatores/dimensões</b>	<b>Respostas</b>
Filhos	Sim
	Não
Quantidade de filhos	-
Idade do(s) filho(s)	-
Necessidade especial do(s) filho(s)	Sim
	Não
Quantidade média de horas dorme por noite	-
Realiza atividades domésticas em casa	Sim
	Não
Frequência de realização de atividade doméstica	Todos os dias
	Frequentemente
	As vezes
	Raramente
	Nunca
Divisão de atividade doméstica	Sim
	Não
Igualdade na divisão de atividade doméstica	Sim
	Não
Dificuldades em conciliar trabalho e responsabilidades familiares	Sempre
	Frequentemente
	As vezes
	Raramente
	Nunca
Maior parte da responsabilidade doméstica e familiar recai sobre você	Sim
	Não
Apoio da família (cônjuge, parentes, etc.) para conciliar trabalho e família	Sim
	Não
Interferência do trabalho na vida familiar	Sim
	Não
Forma que o trabalho interfere na vida familiar	-
Quantidade média de horas por semana que dedica às tarefas de trabalho em casa	Menos de 1 hora
	1-3 horas
	4-6 horas
	Mais de 6 horas
Influência do trabalho levado para casa na rotina familiar e pessoal	Sim
	Não
Atividade física	Sim
	Não
Frequência da prática de atividade física	Diariamente
	4-6 vezes por semana

	1-3 vezes por semana
	Raramente
	Nunca
Frequência de tempo para o lazer	Sempre
	Frequentemente
	As vezes
	Raramente
	Nunca
Culpa por não atender as demandas da maneira que gostaria	Sim
	Não
Culpa por não conseguir atender as demandas	Trabalho
	Família
	Atividade Física
	Lazer
Principais desafios entre trabalho e família	-
Assédio no trabalho	Sim
	Não
	Prefiro não responder
Uso de medicação para tratamento de ansiedade, depressão, insônia, dentre outros	Sim
	Não
	Prefiro não responder
Medicação	-

Fonte: elaborado pela autora.

Diante do exposto, o Quadro 7 resume os instrumentos de coleta de dados utilizados nessa pesquisa. Após essa coleta, foi realizado o processo de análise dos dados obtidos.

**Quadro 7:** Instrumentos de coleta de dados utilizados no presente estudo.

Etapa	Questionário	Fatores/Dimensões	Nº de itens	Coleta de dados
Etapa 1	Sociodemográfico e ocupacional	Sexo, faixa etária, estado civil, grau de formação, área(s) da saúde que ministra aula, tempo de trabalho como docente, vínculos de trabalho, carga horária semanal docente, atua na área da saúde, renda mensal, turno(s) de trabalho, tempo de deslocamento para o trabalho	12	Uso de questionários autoaplicáveis entregues em envelopes aos docentes de forma presencial na Universidade do Estado da Bahia e <i>online</i> , com a utilização do aplicativo <i>Google Forms</i> ®, enviados por meio eletrônico ( <i>e-mails</i> nstitucional).
	<i>Maslach Burnout Inventory Educators Survey</i> (MBI-ES)	Exaustão emocional	9	
		Despersonalização	5	
		Realização pessoal	8	

	<i>Areas of Worklife Scale (AWS)</i>	Carga de trabalho	5	
		Controle	4	
		Recompensa	4	
		Comunidade	5	
		Justiça	6	
		Valores	4	
	<i>World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)</i>	Autopercepção da qualidade de vida	1	
		Satisfação com a saúde	1	
		Físico	7	
		Psicológico	6	
		Ambiental	8	
		Relações sociais	3	
Etapa 2	Sociodemográfico (Apenas para mulheres)	Filhos, sono médio, atividades domésticas e sua divisão, dificuldades para conciliar trabalho e família, responsabilidades domésticas, apoio familiar, interferência do trabalho na vida pessoal, carga de trabalho em casa, impacto na rotina, prática de atividade física e lazer, sentimento de culpa, desafios trabalho-família, assédio no trabalho, uso de medicação	26	Utilização de questionário autoaplicável <i>online</i> , com o uso do aplicativo <i>Google Forms</i> ®, encaminhado por meios eletrônicos ( <i>e-mail</i> institucional e aplicativo <i>WhatsApp</i> ).

Fonte: Elaborado pela autora.

## 4.7 Análise de dados

### 4.7.1 Instrumentos de coleta de dados

O processo de análise de dados se deu, inicialmente, por meio do tratamento dos dados obtidos dos quatro questionários (sociodemográfico e ocupacional, MBI-ES, AWS e WHOQOL-BREF) respondidos pelos docentes. Em seguida, foi realizada a tabulação de todos esses dados por meio do aplicativo *Microsoft Windows Excel*, sendo esses duplamente digitados e verificados. Antes de realizar os cálculos dos dados dos questionários obtidos, para cada docente, foi verificado se todos os itens tinham sido respondidos. Após essa verificação, as análises desses questionários foram realizadas. Para demonstrar os resultados encontrados nessas análises, tabelas, quadros e gráficos foram utilizados, a fim de auxiliar na apresentação desses dados e facilitar a sua compreensão e interpretação.

#### 4.7.2 Sociodemográfico e ocupacional

Para a construção do perfil sociodemográfico e ocupacional dos docentes participantes, foi utilizada a estatística descritiva, com uso de frequências, porcentagens, médias e desvio-padrão para as variáveis analisadas.

#### 4.7.3 *Maslach Burnout Inventory Educators Survey* (MBI-ES)

Ao final do questionário, as três escalas (exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal) foram calculadas e interpretadas separadamente, gerando, assim, três pontuações diferentes para cada docente participante. É importante frisar que os criadores desse instrumento não recomendam a combinação de todas as pontuações das três escalas, formando uma única pontuação total de *burnout* (Maslach *et al.*, 2018). Para obtenção desses escores, foi usada a estatística descritiva (frequências, médias e desvio-padrão). O modelo presente no *Maslach Burnout Inventory Manual Fourth Edition* foi utilizado na realização dos cálculos, em que foi feito o somatório dos pontos dos itens correspondentes a cada uma das escalas, identificando o escore do participante para cada uma (Maslach *et al.*, 2018), conforme demonstrado abaixo:

• **Exaustão Emocional (SOMA)** = Itens 1 + 2 + 3 + 6 + 8 + 13 + 14 + 16 + 20

• **Despersonalização (SOMA)** = Itens 5 + 10 + 11 + 15 + 22

• **Realização Pessoal (SOMA)** = Itens 4 + 7 + 9 + 12 + 17 + 18 + 19 + 21

Baseado nisso, os máximos valores que podiam ser obtidos em cada escala são: 54 para escala exaustão emocional, 30 para despersonalização e 48 para realização pessoal. Após realização desses cálculos, foram feitas as médias com os somatórios das pontuações de todos os docentes participantes para cada escala, gerando, assim, uma média geral para exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. Além disso, os desvios padrões para cada escala foram calculados.

Após obtenção desses dados, os perfis de *burnout* (engajado, ineficaz, sobrecarregado, desengajado e esgotado) foram determinados seguindo o modelo do *Maslach Burnout Inventory Manual Fourth Edition*. Os limites críticos para cada escala foram calculados, de acordo com o Quadro 8.

**Quadro 8:** Equações utilizadas para o cálculo dos limites críticos, de acordo com o *Maslach Burnout Inventory Manual Fourth Edition*.

Escala de <i>Burnout</i>	Limites Críticos
Exaustão Emocional	$z = \text{Média} + (\text{DP} * 0,5)$
Despersonalização	$z = \text{Média} + (\text{DP} * 1,25)$
Realização Pessoal	$z = \text{Média} + (\text{DP} * 0,10)$

Fonte: elaborada pela autora.

\*DP- Desvio padrão

Identificar os perfis de *burnout* desses professores pode ser crucial para o direcionamento de melhores estratégias de intervenções para as áreas que mais impactam negativamente, ajudando a prevenir o *burnout* e melhorar a saúde, bem-estar e qualidade de vida.

#### 4.7.4 *Areas of Worklife Scale (AWS)*

A pontuação para cada área da vida profissional (carga de trabalho, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores) foi realizada, gerando, assim, seis diferentes escores. No *Areas of Worklife Survey Manual and Sampler Set Fifth Edition*, os criadores ressaltam a importância de não combinar essas seis pontuações em uma pontuação única geral, tendo em vista que os significados e as relações dessas áreas são distintos (Leiter; Maslach, 2011). Para obtenção dessas pontuações, utilizou-se a estatística descritiva (frequências, médias e desvio-padrão).

Inicialmente, algumas pontuações de itens foram invertidas antes da inclusão dos escores dessas escalas. Assim, respostas marcadas como 1, 2, 3, 4 ou 5 receberam pontuações de 5, 4, 3, 2 ou 1, respectivamente. Esses itens revertidos foram aqueles formulados de maneira negativa no questionário, quais sejam:

- Carga de trabalho: itens 1, 2 e 3;
- Recompensa: itens 12 e 13;
- Comunidade: item 18;
- Justiça: itens 23 e 24

Essas seis pontuações foram feitas por meio de médias, que variaram entre 1 e 5 para cada área. Seguindo o *Areas of Worklife Survey Manual and Sampler Set Fifth Edition* (Leiter; Maslach, 2011), pontuações inferiores a 3 foram consideradas baixas, o que

indicaram forte incompatibilidade entre o docente e seu ambiente de trabalho. Por outro lado, pontuações superiores a 3 foram consideradas altas, o que apontaram forte congruência entre o profissional e seu ambiente de trabalho. Assim, quanto menor foi a pontuação, mais incongruência entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho, o inverso ocorre para valores maiores que 3. Após a obtenção das médias, foram calculados os desvios-padrões.

#### 4.7.5 *World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)*

As pontuações de cada domínio (físico, psicológico, social e ambiental) do WHOQOL-BREF foram calculadas, obtendo, assim, quatro escores diferentes. Além desses, as pontuações das duas questões gerais sobre a percepção geral dos docentes em relação a sua qualidade de vida e saúde foram realizadas, porém separadamente. Para obtenção dos escores dos domínios, foi feito o uso da estatística descritiva (frequências, médias e desvio-padrão).

Inicialmente, as pontuações de três itens foram invertidas, a fim de transformar essas perguntas com estruturas negativas em perguntas com estruturas positivas. Assim, respostas marcadas como 1, 2, 3, 4 ou 5 receberam pontuações de 5, 4, 3, 2 ou 1, respectivamente. As pontuações dos seguintes itens foram invertidas:

- Domínio físico: itens 3 e 4;
- Domínio psicológico: item 26

Após essa inversão, foi calculada a média de todos os itens incluídos em cada domínio, obtendo, assim, as pontuações dos domínios. Esses escores médios foram multiplicados por quatro, com o intuito de tornar os escores dos domínios comparáveis aos usados no WHOQOL-100. Em seguida, essas pontuações foram transformadas em uma escala de zero a cem. Seguindo o manual do WHOQOL-BREF, que foi elaborado pela OMS, as melhores pontuações de qualidade de vida foram aquelas próximas a 100, indicando, assim, maior qualidade de vida. Por outro lado, as piores foram aquelas mais próximas a zero, apontando uma pior qualidade de vida (WHO, 2012). Após as médias, os desvios-padrões foram calculados.

## 5. RESULTADOS

Os resultados deste estudo estão apresentados nos capítulos 1, 2, 3, 4 e 5 em formato de artigos científicos e e-book, seguindo o modelo *multipaper* adotado pelo Programa de Pós-Graduação em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental, no qual a pesquisadora desenvolveu sua pesquisa, quais sejam:

- **Capítulo 1- Artigo 1:** Síndrome de *burnout* em professores brasileiros: uma revisão de escopo (Artigo publicado);
- **Capítulo 2- Artigo 2:** Síndrome de *burnout* e qualidade de vida dos professores: uma revisão integrativa (Artigo submetido);
- **Capítulo 3- Artigo 3:** Burnout, Workplace Factors and Quality of Life in Teachers: A cross-sectional study (Artigo submetido);
- **Capítulo 4- Artigo 4:** O peso do invisível: *burnout* e a exaustão feminina na docência (Artigo submetido);
- **Capítulo 5- E-book:** Burnout? Tô fora (E-book publicado)

# CAPÍTULO 1

## ARTIGO 1

### Síndrome de *burnout* em professores brasileiros: uma revisão de escopo

**Artigo publicado** na revista Boletim de Conjuntura (Qualis Capes A1), v. 18, n. 54, p. 01–25, 2024 (ISSN: 2675-1488), DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12595987>



**BOLETIM DE  
CONJUNTURA**

BOCA

Ano VI | Volume 18 | Nº 54 | Boa Vista | 2024

<http://www.ioles.com.br/boca>

ISSN: 2675-1488

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12595987>



## SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES BRASILEIROS: UMA REVISÃO DE ESCOPO<sup>1</sup>

*Luma Mirely de Souza Brandão*<sup>2</sup>

*Ester Costa Lima*<sup>3</sup>

*Joice Requião Costa de Santana*<sup>4</sup>

*Artur Gomes Dias Lima*<sup>5</sup>

### Resumo

A síndrome de burnout (SB) é um fenômeno ocupacional resultante de um estresse crônico relacionado ao contexto laboral que foi mal gerenciado. Os professores estão entre os profissionais mais acometidos, sobretudo, devido à sua exposição constante a condições de trabalho inadequadas. Diante disso, o objetivo deste estudo é mapear a literatura sobre a síndrome de burnout em professores brasileiros. Para isso, foi realizado uma revisão de escopo de dissertações e teses nacionais sobre a SB em professores, por meio da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e do Catálogo de Tese e Dissertação da CAPES. Assim, constatou-se um crescimento no interesse em estudar a SB nos docentes entre os pesquisadores brasileiros, o que possibilita um melhor entendimento sobre esse fenômeno nos professores e amplia a sua discussão e informação. Os resultados mostraram uma predominância de estudos envolvendo professores que lecionam na região sul do país, no ensino básico e público, e que são mulheres. Além disso, constatou-se que o Maslach Burnout Inventory (MBI) foi o instrumento de medição da SB mais utilizado. A prevalência da síndrome de burnout nos professores brasileiros variou entre 1,85% e 85,52%. Essa situação levanta preocupações quanto às condições laborais e à saúde mental desses docentes, o que pode acarretar sérios prejuízos. Adicionalmente, encontrou-se altos índices nas três dimensões da SB: exaustão emocional (25,9%-69,8%), despersonalização (5,4%-55%), e realização profissional (25,8%-71%). Portanto, essa revisão demonstrou o panorama acerca da SB em docentes brasileiros, sintetizando as evidências sobre o tema, identificando características relevantes sobre o que está sendo produzido acerca dessa temática a nível nacional e algumas lacunas desses estudos.

**Palavras-chave:** Docentes; Esgotamento Profissional; Saúde do Trabalhador.

### Abstract

Burnout syndrome (BS) is an occupational phenomenon resulting from chronic stress related to the work context, which has been poorly managed. Teachers are among the most affected professionals, primarily due to their constant exposure to inadequate working conditions. Given this context, the aim of this study is to map the literature on burnout syndrome in Brazilian teachers. For this purpose, a scoping review of national dissertations and theses addressing BS in teachers was conducted through the Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations (BDTD) and the Catalog of Theses and Dissertations of CAPES. Thus, an increase in interest in studying BS in teachers among Brazilian researchers was observed, which enables a better understanding of this phenomenon in teachers and broadens its discussion and dissemination of information. The results showed a predominance of studies involving teachers who teach in the southern region of the country, in basic and public education, and who are women. Furthermore, it was found that the Maslach Burnout Inventory (MBI) was the most used instrument for measuring burnout syndrome. The prevalence of burnout syndrome among Brazilian teachers ranged from 1.85% to 85.52%. This situation raises concerns about the working conditions and mental health of these teachers, which can lead to serious consequences. Additionally, high levels were found in the three dimensions of BS: emotional exhaustion (25.9%-69.8%), depersonalization (5.4%-55%), and reduced personal accomplishment (25.8%-71%). Therefore, this review demonstrated the panorama regarding BS in Brazilian teachers, synthesizing evidence on the topic, identifying relevant characteristics of what is being produced on this topic at the national level, and highlighting some gaps in these studies.

**Keywords:** Burnout; Occupational Health; Teachers.

<sup>1</sup> O presente trabalho foi realizado com o apoio institucional da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

<sup>2</sup> Doutoranda em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB). E-mail: [luminhamyrel@gmail.com](mailto:luminhamyrel@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduanda em Medicina pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB). E-mail: [ester.enfe@gmail.com](mailto:ester.enfe@gmail.com)

<sup>4</sup> Doutoranda em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental pela Universidade do Estado da Bahia. E-mail: [luminhamyrel@gmail.com](mailto:luminhamyrel@gmail.com)

<sup>5</sup> Professor da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Doutor em Biologia Parasitária. E-mail: [agdlima@uneb.br](mailto:agdlima@uneb.br)



## INTRODUÇÃO

A síndrome de *burnout* é um fenômeno ocupacional que pode provocar danos, sobretudo, aos trabalhadores, afetando, assim, a sua saúde, o seu bem-estar e a sua qualidade de vida. Adicionalmente, pode ocasionar sérios prejuízos econômicos, organizacionais e de saúde pública. A literatura tem apontado fatores relacionados ao trabalho como um dos principais responsáveis pela predisposição da SB.

A pandemia da COVID-19 evidenciou uma preocupação ainda maior com a saúde ocupacional dos profissionais, sendo ainda mais nítida nos dias atuais. Adicionalmente, o ambiente de trabalho atual caracterizado pela elevada produtividade, pressão, exigência por qualidade e qualificação e competitividade, somado ao imediatismo imposto pelas mídias sociais, torna imprescindíveis estudos sobre essa temática.

No Brasil, as condições de trabalho, descritas na literatura, nas quais os professores estão expostos contribuem significativamente para o esgotamento profissional, com destaque as precárias infraestruturas, escassez de recursos, salas de aulas superlotadas, baixos salários, elevada demanda de trabalho, pressão e responsabilidade, além de exigência por qualificação e atualização. Nota-se que, atualmente, os docentes brasileiros enfrentam uma série de desafios no seu ambiente de trabalho, levantando uma preocupação com a sua saúde.

Nesta perspectiva, particularmente, os professores têm sido um dos profissionais mais afetados pela SB, o que torna de suma importância ter um panorama geral do que se tem estudado sobre esse tema nesses profissionais, sintetizando evidências, destacando características importantes das produções e identificando lacunas. Adicionalmente, realizar estudos que investiguem a saúde mental, em particular o *burnout*, dos professores é fundamental, tendo em vista que afeta a sua saúde, o seu bem-estar e a sua qualidade de vida, além da qualidade do ensino, e, conseqüentemente, o desempenho dos alunos. Diante do exposto, o objetivo desse estudo é mapear a literatura sobre a síndrome de *burnout* em professores brasileiros.

Para alcançar esse objetivo, uma revisão de escopo de produções acadêmicas no âmbito de mestrado e de doutorado sobre a síndrome de *burnout* em professores brasileiros foi desenvolvida. Esse estudo foi realizado nas bases de dados Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e no Catálogo de Tese e Dissertação da CAPES, usando o recorte temporal entre 2013-2024, e com coleta de dados entre o ano de 2023 e abril de 2024. Para essa busca, os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) foram usados: “professores”, “docentes”, “burnout” e “esgotamento profissional”. Essa



revisão foi realizada de acordo com as diretrizes do PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews*).

O presente estudo foi organizado da seguinte forma: introdução, que é o presente tópico, apresentando a temática, a justificativa da pesquisa, o objetivo, o detalhamento metodológico e a caracterização das seções do texto; referencial teórico-conceitual, fundamentando teoricamente esse estudo, abordando sobre conceitos centrais, com ênfase em *burnout* em professores; metodologia, detalhando o percurso utilizado para o desenvolvimento dessa revisão de escopo; resultados, revelando os principais achados das produções incluídas; discussão, apresentando uma análise dos resultados encontrados e articulando com dados provenientes de outras pesquisas; conclusão, sintetizando os principais achados e; referências, listando as fontes bibliográficas citadas nesse estudo.

## REFERENCIAL TEÓRICO-CONCEITUAL

A síndrome de *burnout* (SB) é um esgotamento associado ao trabalho e um problema de saúde pública que afeta negativamente não só os trabalhadores, mas também as organizações, governos e sociedade de um modo geral. A SB pode ocorrer em profissionais de qualquer área, porém é frequentemente encontrada em trabalhadores das áreas da saúde e da educação, que enfrentam diariamente situações de alta pressão, responsabilidades e contato direto com pessoas (EDÚ-VALSÂNIA; LAGUÍA; MARIANO, 2022). Ademais, a prevalência da SB pode ser diferente a depender da região demográfica e da especialidade do profissional (GALANIS *et al.*, 2021).

A SB é um esgotamento decorrente de um estresse crônico vinculado ao ambiente de trabalho, que foi mal administrado, podendo ocasionar sérios prejuízos à saúde dos profissionais. É importante destacar que não se refere a um problema pessoal, mas sim como resultado de algumas características da atividade laboral (EDÚ-VALSÂNIA; LAGUÍA; MARIANO, 2022).

O termo *burnout* foi empregado, inicialmente, por Herbert Freudenberger na década de 1970 (FATHI; GREENIER; DERAKHSHAN, 2021). Freudenberger introduziu o termo na esfera psicológica, referindo-a como um estado de exaustão, fadiga e frustração resultante de uma atividade do trabalho que não corresponde às expectativas esperadas (EDÚ-VALSÂNIA; LAGUÍA; MARIANO, 2022). Contudo, mais pesquisas nessa área fizeram com que *burnout* fosse conceituada como uma síndrome resultado de uma resposta prolongada a estressores crônicos relacionados ao trabalho, evidenciando mais dois componentes junto com a dimensão da exaustão emocional, são eles: despersonalização e redução da eficácia pessoal (FATHI; GREENIER; DERAKHSHAN, 2021).



Com o advento da pandemia da Doença do Coronavírus 2019 - COVID-19 (SENHORAS, 2021), o *burnout* acometeu e foi intensificado tanto nos profissionais da saúde (PRASAD *et al.*, 2021) quanto da educação, em especial os professores (RIETJENS; TARTUCI; PROCÓPIO, 2024). Os profissionais da saúde ficaram com cargas de trabalho sobrecarregadas para atender aos pacientes com a COVID-19, aumentou a ansiedade, depressão e preocupação quanto aos riscos desse vírus, ou seja, com a pandemia houve uma elevação de problemas de saúde mental nos profissionais da saúde (PRASAD *et al.*, 2021). Durante a pandemia, com o fechamento de locais públicos, como as escolas, os professores precisaram continuar dando aulas, só que agora por meio do ensino remoto, o que ocasionou uma sobrecarga de trabalho e, conseqüentemente, aumentou as chances desses profissionais terem problemas psicossociais, elevando, assim, a probabilidade dos professores terem *burnout* (RIETJENS; TARTUCI; PROCÓPIO, 2024).

Em relação à COVID-19 e ao *burnout*, Galanis *et al.* (2021) destacaram que os principais fatores de risco que elevaram a SB dos enfermeiros durante o período dessa pandemia foram: carga de trabalho desses profissionais que foi maior, sobretudo, nas áreas de quarentena; ambiente de trabalho que oferecia muito risco; inadequação e insuficiência dos materiais, dos recursos e de profissionais nos hospitais e; apoio social que foi reduzido.

Os professores foram um dos profissionais que durante a pandemia da COVID-19 sofreram com fatores estressores, que conduziram a problemas de saúde, como a SB. As elevadas taxas de *burnout* causaram uma escassez de docentes em muitas localidades. Contudo, é importante frisar que antes dessa pandemia os professores já estavam abandonando o ensino. Esse esgotamento profissional dos professores além de maléfico para esses trabalhadores, também é para os alunos. Isso porque, esse elevado índice da SB está associado ao insucesso e à ausência de motivação dos alunos. Madigan e Kim (2021) também evidenciam o impacto negativo que esse esgotamento profissional pode provocar no desenvolvimento acadêmico dos estudantes.

Ao passo que os docentes foram retornando para a sala de aula, diversos foram os desafios que precisaram superar, no qual acabaram por influenciar no esgotamento desses profissionais (PRESSLEY, 2021). Pressley (2021) evidencia que a ansiedade decorrente da pandemia da COVID-19 predisps a ansiedade pela nova forma e demandas de ensino e pelas comunicações com os pais. Assim, os professores precisaram enfrentar os níveis de estresses decorrentes das novas e de muitas demandas que esse contexto pandêmico provocou na sua atuação profissional, uma vez que demonstraram elevados níveis de estresses com as exigências e as ansiedades causadas por esse cenário na educação.

De acordo com Madigan e Kim (2021) a SB é formada por três dimensões, são elas: exaustão emocional, despersonalização e eficácia reduzida. A literatura tem relacionado a regulação emocional e



o esgotamento do professor. Nesse sentido, os docentes têm menos chances de apresentar exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal quando conseguem controlar de maneira mais eficaz as suas emoções (FATHI; GREENIER; DERAKHSHAN, 2021).

A exaustão emocional está relacionada à sobrecarga e à exaustão do profissional em decorrência do trabalho (MADIGAN; KIM, 2021). Nesse sentido, na dimensão exaustão emocional, o trabalhador se sente esgotado devido ao empenho psicológico exercido no ambiente laboral, além da sensação de desgaste, de cansaço, de fadiga e de baixa energia (EDÚ-VALSANIA; LAGUÍIA; MARIANO, 2022). Essa dimensão representa um sentimento de vazio emocional da pessoa em razão de conflitos, tensões, excesso de carga de trabalho e de estressores ligados ao trabalho. Com isso, os profissionais podem se sentir sempre sem energia e cansados, não conseguindo, assim, superar os desafios que encontram diariamente no trabalho (FATHI; GREENIER; DERAKHSHAN, 2021). Uma característica dessa manifestação é o problema em se adaptar ao ambiente laboral, visto que sua energia emocional não é suficiente para encarregar-se das atividades do trabalho (EDÚ-VALSANIA; LAGUÍIA; MARIANO, 2022).

A despersonalização está associada a uma reação impessoal quanto às pessoas que estão ao seu redor (MADIGAN; KIM, 2021). Segundo Edú-Valsania *et al.* (2022, p. 3), é “a componente interpessoal do *burnout*”. Como consequência, os trabalhadores acabam se distanciando, sendo indiferentes e despreocupados com o seu trabalho e com os indivíduos presentes nesse ambiente laboral, causando, assim, a sua irritabilidade, ausência de idealismo e evitação de interações interpessoais (EDÚ-VALSANIA; LAGUÍIA; MARIANO, 2022). Nesse sentido, a despersonalização está relacionada ao sentimento de indiferença quanto aos indivíduos e à profissão, ou seja, as pessoas despersonalizadas acabam tendo negatividade quanto ao seu trabalho e às pessoas que se relaciona no ambiente laboral (FATHI; GREENIER; DERAKHSHAN, 2021).

A eficácia reduzida está ligada ao profissional ter sentimentos de não ser competente, de não ser bem-sucedido (MADIGAN; KIM, 2021) e de ser menos produtivo no trabalho (FATHI; GREENIER; DERAKHSHAN, 2021). Em relação a essa dimensão, o trabalhador questiona se de fato tem capacidade para realizar seu trabalho de forma eficaz, apresentando, assim, uma predisposição maior em ter uma visão negativa dos seus próprios desempenhos. Isso acaba influenciando na execução de suas tarefas laborais, com uma redução na sua produtividade e habilidades para o trabalho (EDÚ-VALSANIA; LAGUÍIA; MARIANO, 2022).

Madigan e Kim (2021) evidenciam que o *burnout* parece ser comum entre os professores. Isso porque, os docentes precisam enfrentar diversas demandas no decorrer de sua jornada laboral. As dimensões do *burnout* foram abordadas contextualizando com o ensino, ou seja, “[...] as dimensões do



*burnout* representam a exaustão emocional decorrente das atividades de ensino, o desenvolvimento de atitudes negativas em relação aos alunos e a redução da sensação de realização em relação à docência” (MADIGAN; KIM, 2021, p. 3). A SB pode acarretar consequências negativas para os docentes, por exemplo, baixo comprometimento com o trabalho, saúde física e mental piorada, ausência na sala de aula e diminuição na eficácia de atividades desenvolvidas em sala de aula (MADIGAN; KIM, 2021).

Nessa perspectiva, a exaustão emocional irá fazer com que o professor tenha sentimento de esgotamento, por exemplo, não tendo mais energia para estar em sala de aula nem mais um dia. A despersonalização irá elevar o conflito interpessoal com alunos, com as pessoas da equipe de trabalho e, devido a isso, pode querer se retirar para que esse conflito reduza. A realização reduzida pode diminuir a motivação e autoestima desse profissional, ou seja, pode estar associada a avaliações de desempenho. À vista disso, o professor pode querer desistir da sua profissão em virtude da SB (MADIGAN; KIM, 2021).

De acordo com Fathi e colaboradores (2021), a SB é predominante em profissionais da área da educação em razão da responsabilidade e da natureza do ser professor, esses profissionais têm altos índices de esgotamento profissional. Esses autores destacam que a literatura associa essa elevada taxa de ocorrência de *burnout* em docentes, em especial, com aspectos próprios do contexto educacional, com destaque: ao estresse ligado ao próprio trabalho; ao apoio que não é suficiente; aos alunos não se comportarem bem e; a ter que desenvolver diversos papéis.

O fator psicológico autoeficácia também prejudica a capacidade dos docentes em enfrentar os estressores diários decorrentes da profissão, sendo reconhecido pela literatura a relação entre *burnout* e esse fator nos docentes (FATHI; GREENIER; DERAKHSHAN, 2021). Assim, as crenças dos professores sobre as suas próprias competências na realização de atividades de ensino ajudam os professores a se tornarem menos propensos ao esgotamento. Os autores revelam uma correlação entre o ensino reflexivo e o esgotamento dos professores, sendo essa negativa.

Fathi e colaboradores (2021) destacam três variáveis psicológicas que podem impactar os seus resultados e que estão relacionadas ao *burnout* nos professores, são elas: autoeficácia, reflexão e estratégias de regulação emocional dos docentes. Logo, em decorrência dessas variáveis, os professores podem sofrer *burnout* e, conseqüentemente, serem afetados de forma negativa, desenvolvendo um mal trabalho, tendo desgaste e sofrimento psicológico.

A síndrome de *burnout* pode provocar graves danos na vida profissional e pessoal dos trabalhadores, nas organizações, na economia e na saúde pública, sobretudo nos países mais afetados. Essas consequências podem ser psicológicas, físicas, comportamentais e organizacionais. Contudo, nem



sempre há a presença de todas essas consequências nos trabalhadores (EDÚ-VALSANIA; LAGUÍÁ; MARIANO, 2022).

Bakker *et al.* (2023) apontam que o *burnout* está relacionado com problemas de saúde, havendo evidências empíricas demonstrando que esse esgotamento pode resultar em problemas de saúde. Devido a esses efeitos não serem momentâneos e não desaparecem com rapidez, é preocupante os desfechos que o *burnout* pode acarretar à saúde do profissional. Os indivíduos com a SB podem ter fadiga crônica e diminuir a energia ao realizar as suas atividades, uma vez que estão esgotados. Ademais, esses autores destacam vários problemas que a SB pode provocar na saúde dos profissionais, tais como: dificuldades para dormir, dores de cabeça, mortalidade, alterações hormonais, infecções respiratórias, problemas gastrointestinais, doenças cardiovasculares, dentre outros. No que diz respeito à saúde física, pesquisas evidenciam que os trabalhadores que apresentam elevados níveis de *burnout* estão mais suscetíveis a uma série de problemas de saúde física (EDÚ-VALSANIA; LAGUÍÁ; MARIANO, 2022).

A maneira e a progressão que essas consequências psicológicas, físicas e comportamentais se apresentam variam entre os trabalhadores. Nesta perspectiva, quatro níveis de *burnout* (leve, moderado, grave e extremo) foram descritos na literatura. É crucial evidenciar que trabalhadores acometidos pelo *burnout* podem exercer influência sobre os outros profissionais da mesma organização, tendo o potencial de desencadear um “efeito de contágio”, criando, assim, um ambiente de trabalho negativo. Trabalhadores da área da educação, particularmente professores, e da saúde têm sido os grupos mais afetados por esse efeito contágio (EDÚ-VALSANIA; LAGUÍÁ; MARIANO, 2022).

A literatura acerca da temática aponta que a síndrome de *burnout* é desencadeada pela exposição dos trabalhadores a determinadas condições de trabalho. A ausência de apoio social no ambiente laboral, tanto por parte de colegas de trabalho quanto de supervisores, e os conflitos internos entre os trabalhadores são outros elementos que têm sido considerados fatores significativos desencadeadores do esgotamento (EDÚ-VALSANIA; LAGUÍÁ; MARIANO, 2022).

Devido a todos os problemas que o *burnout* pode acarretar a saúde e na vida dos profissionais, é crucial motivar os trabalhadores por meio de recompensas, que nem sempre precisam ser de natureza financeira, tais como, valorização da realização de um trabalho bem executado e maior flexibilidade de tempo (EDÚ-VALSANIA; LAGUÍÁ; MARIANO, 2022).

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de escopo de produções acadêmicas que busca investigar os estudos no âmbito de mestrado e de doutorado sobre a síndrome de *burnout* em professores brasileiros. A revisão de escopo proporciona uma síntese do conhecimento utilizando uma abordagem sistemática, a fim de



mapear evidências sobre um determinado campo temático. Essa revisão possibilita a identificação de conceitos relevantes, teorias, fontes e lacunas no conhecimento (TRICCO *et al.*, 2018), além de proporcionar uma visão completa de evidências existentes (CARDINS *et al.*, 2024) Esse estudo foi realizado de acordo com as diretrizes do PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews*).

A pergunta norteadora desse estudo é: O que se tem pesquisado no Brasil sobre a síndrome de *burnout* em professores brasileiros? A fim de obter respostas a essa pergunta, buscou-se a maior quantidade de dissertações e teses brasileiras que tratassem sobre essa temática. Para isso, estratégias de buscar foram realizadas nas bases de dados Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e no Catálogo de Tese e Dissertação da CAPES (Quadro 1), que são as principais bases de dados brasileiras de produções no âmbito de mestrado e de doutorado. Nessas buscas, foram utilizados os descritores “professores”, “docentes”, “burnout” e “esgotamento profissional”, selecionados com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”. O operador booleano “OR” foi usado para combinar palavras dentro de um mesmo grupo e o “AND” de grupos distintos.

O recorte temporal entre 2013-2024 foi utilizado nesse estudo, uma vez que produções de dissertações e teses até 2012 não estão disponíveis no Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES, pois são anteriores a plataforma sucupira. As buscas nas bases de dados selecionadas ocorreram no período 2023 e abril de 2024, e foram realizadas por dois pesquisadores.

Os critérios de inclusão utilizados para seleção dessas produções foram: dissertações e teses indexadas nas bases de dados selecionadas; produções disponíveis integralmente nessas bases de dados e; dissertações e teses que abordassem sobre a síndrome de *burnout* nos professores. Os critérios de exclusão foram: dissertações e teses que não concediam acesso completo; produções que não foram desenvolvidas com professores brasileiros; produções exclusivamente de revisão de literatura e; produções que não estavam associadas à temática.

**Quadro 1- Estratégias de buscas realizadas nas bases de dados pesquisadas**

Base de dados	Descritores de busca
Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD)	Todos os campos: "Burnout" OU "Esgotamento profissional" E "Professor" OU "Docente"
Catálogo de Tese e Dissertação da CAPES	"burnout" OR "esgotamento profissional" AND "professor" OR "docente"

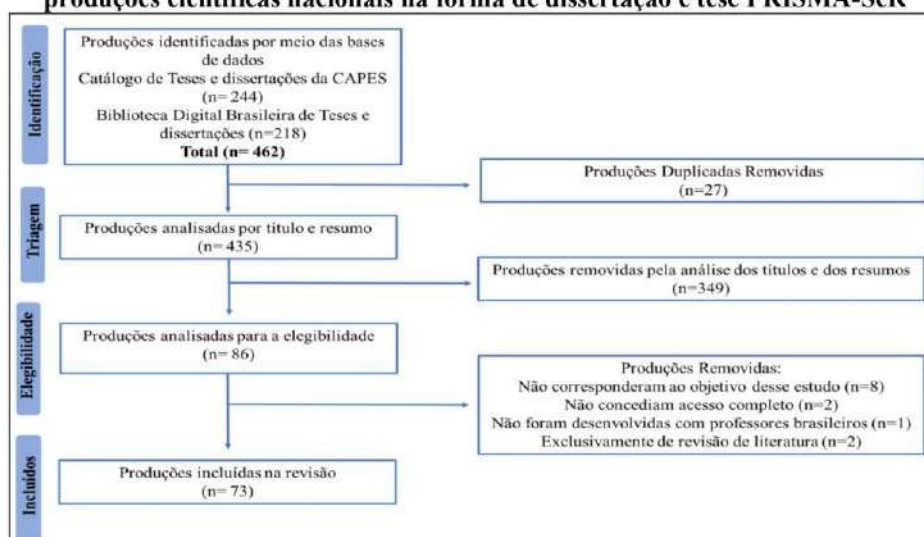
Fonte: Elaboração própria.

As produções identificadas depois da busca inicial foram importadas para o *Mendeley Desktop*®, sendo consideradas uma única vez quando duplicadas. Inicialmente, os títulos e resumos dessas



produções foram analisados por dois pesquisadores e, então, selecionados os trabalhos em que os títulos e resumos estavam relacionados a temática. Em seguida, esses trabalhos foram analisados com bases nos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, a fim de descartar os que não estavam associados à temática, não atendiam aos critérios de inclusão ou se enquadravam em algum critério de exclusão. Assim, os que eram potencialmente relevantes foram recuperados na íntegra, e, posteriormente, foram meticulosamente analisados e selecionados. O processo de seleção dessas produções foi demonstrado no fluxograma (Figura 1), seguindo as etapas recomendadas pelo PRISMA: identificação, triagem, avaliação de elegibilidade e inclusão (CARDINS *et al.*, 2024; BACCIN; TRENTIN; QUINTANA, 2023; ASSUNÇÃO; THOMÉ, 2023; SOUSA; ARAÚJO, 2021; TRICCO *et al.*, 2018).

**Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção das produções científicas nacionais na forma de dissertação e tese PRISMA-ScR**



Fonte: Elaboração própria.

Os seguintes dados foram extraídos e organizados em uma planilha do aplicativo *Excel*: tipos de produção; distribuição das publicações ao longo do tempo; instituições de ensino em que a pesquisa foi realizada; regiões do Brasil que os professores pesquisados atuavam; nível de escolaridade (ensino básico e/ou superior) que esses professores lecionavam; tipo de instituição (pública ou privada) que os docentes trabalhavam; amostra dos estudos; instrumentos de coletas de dados utilizados para medição de *burnout*; prevalência da síndrome de *burnout* nos professores brasileiros; palavras-chave citadas nas produções e; os principais resultados. Esses dados foram extraídos e organizados por dois pesquisadores, a fim de diminuir a probabilidade de erros e vieses.



## RESULTADOS

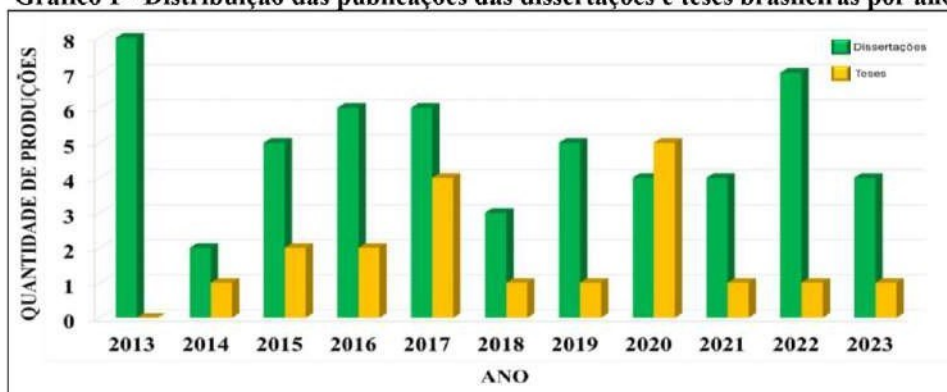
Inicialmente, foram encontradas 462 teses e dissertações nacionais, em que 244 estavam disponíveis na base de dados do Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES e 218 na BDTD. Nesse primeiro momento, foram considerados todos os trabalhos disponíveis com a combinação de termos utilizada. Devido à duplicidade, 27 produções foram removidas, restando um total de 435. Dentre essas 435 produções, 349 foram removidas após análise dos títulos e dos resumos, restando 86 produções. Dessas produções, 13 foram excluídas devido os seguintes motivos: 8 não corresponderam ao objetivo dessa revisão; 2 não concediam acesso completo a produção; 1 não foi desenvolvido com professores brasileiros e 2 eram exclusivamente de revisão de literatura. Assim, um total de 73 produções científicas foram incluídas na revisão. Dentre essas produções, houve uma predominância no número de dissertações em relação às teses, o correspondente a 54 dissertações (aproximadamente 74%) e 19 teses (em torno de 26%). Ressalta-se que o recorte temporal utilizado nesse estudo foi entre 2013-2024, tendo em vista que produções até 2012 são anteriores a plataforma sucupira, não estando, assim, disponíveis no Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES.

O gráfico 1 demonstra a distribuição das produções de dissertações e teses nacionais selecionadas por ano. Percebe-se que metade das dissertações foram defendidas e indexadas nas bases de dados selecionadas nos anos de 2013 (14,8%), 2016 (11,1%), 2017 (11,1%) e 2022 (13%). Em relação às teses, houve um maior número nos anos de 2017 (21%) e 2020 (26,3%), o que juntas correspondem a cerca de 47,3% dessas produções. Diferentemente das dissertações que continham em todos os anos (2013-2023), apenas em 2013 não foram encontradas teses. No ano de 2024, não foram selecionadas nenhuma dissertação e tese, tendo em vista que não correspondiam ao objetivo desse estudo e tão pouco se enquadravam nos critérios de inclusão. Entretanto, como as buscas nas bases de dados foram realizadas até abril de 2024, é possível que surjam novas produções nesse ano, uma vez que ainda resta tempo para que novas teses e dissertações sejam defendidas e indexadas nas bases de dados utilizadas.

Quanto às instituições onde as dissertações e teses foram desenvolvidas, observou-se que uma grande quantidade de universidades realizou estudos sobre a SB em professores brasileiros, totalizando 38 universidades. A Tabela 1 demonstra as instituições brasileiras que realizaram estudos de mestrado e de doutorado com essa temática, bem como a quantidade dessas produções. Notou-se, então, que a Universidade Estadual de Londrina (UEL) foi a que apresentou um maior número dessas produções científicas com um total de 8 (aproximadamente 11%), seguida da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) com 5 (cerca de 6,8%).



Gráfico 1 - Distribuição das publicações das dissertações e teses brasileiras por ano



Fonte: Elaboração própria.

Tabela 1- Relação das instituições brasileiras em que as dissertações e teses tratando sobre a síndrome de *burnout* em professores brasileiros foram desenvolvidas

Instituição (sigla)	Quantidade de dissertações	Quantidade de teses	Total
Universidade Estadual de Londrina (UEL)	5	3	8
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)	1	-	1
Universidade de São Paulo (USP)	1	2	3
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP)	2	2	4
Universidade Estadual do Ceará (UECE)	1	-	1
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)	3	2	5
Universidade Federal de Pelotas (UFPEL)	1	1	2
Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO)	2	-	2
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS)	2	1	3
Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG)	1	-	1
Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)	2	1	3
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)	3	-	3
Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)	3	-	3
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)	-	3	3
Universidade Federal do Piauí (UFPI)	1	-	1
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS)	2	-	2
Universidade Federal do Maranhão (UFMA)	1	-	1
Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR)	1	-	1
Universidade do Oeste Paulista (UNOESTE)	2	-	2
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)	2	-	2
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP)	2	-	2
Universidade Federal da Bahia (UFBA)	1	1	2
Universidade Federal do Rio Grande (FURG)	1	-	1
Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-RIO)	1	-	1
Universidade de Fortaleza (UNIFOR)	1	-	1
Universidade Federal do Pará (UFPA)	1	-	1
Universidade Federal de Uberlândia (UFU)	1	1	2
Centro Universitário de Maringá (UNICESUMAR)	1	-	1
Centro Universitário de Brasília (UniCEUB)	1	-	1
Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS)	1	-	1
Universidade Federal do Rio de Janeiro (URFJ)	1	-	1
Universidade Federal de Sergipe (UFS)	1	1	2
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM)	1	-	1
Universidade de Taubaté (UNITAU)	1	-	1
Universidade de Franca (UNIFRAN)	-	1	1
Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)	1	-	1
Universidade Franciscana (UFN)	1	-	1
Instituto Federal de Mato Grosso (IFMT)	1	-	1
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>19</b>	<b>73</b>

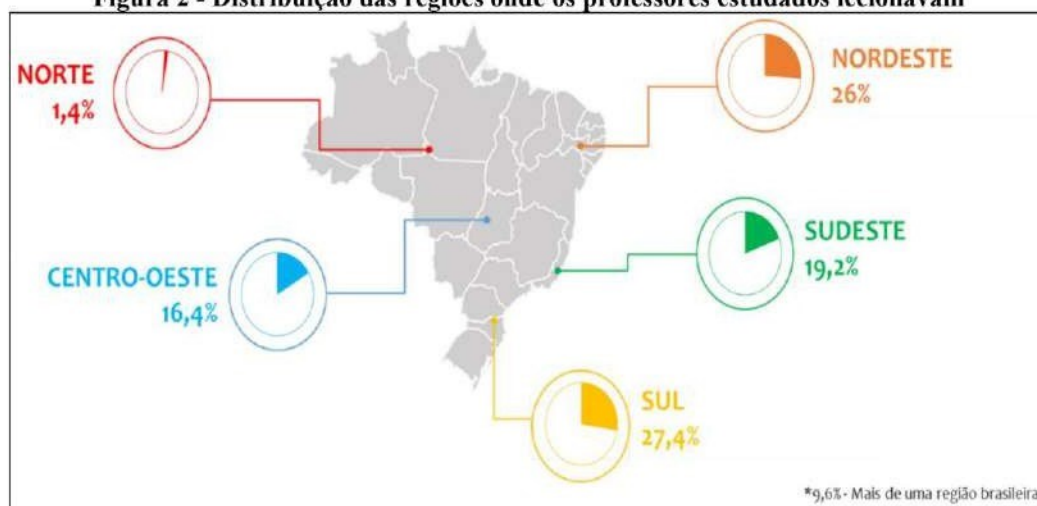
Fonte: Elaboração própria.



Em relação às regiões do Brasil em que os professores estudados atuavam, verificou-se que a maioria das dissertações e teses (aproximadamente 27,4%) foi desenvolvida com professores da região Sul, seguida da região Nordeste (26%) e Sudeste (cerca de 19,2%), conforme ilustrado na Figura 2. Em contrapartida, a minoria desses estudos (em torno de 1,4%) foi desenvolvida na região Norte. Das pesquisas selecionadas, apenas sete estudos (9,6%) foram desenvolvidos com docentes de várias regiões do Brasil.

Quanto à amostra de professores desses estudos, percebeu-se que houve uma variação significativa ( $n=4$  a  $n=3.717$ ), com uma média de aproximadamente 318 docentes e totalizando mais de 22,8 mil professores brasileiros estudados. Em mais de 90% dessas pesquisas houve uma predominância de professores do gênero feminino.

**Figura 2 - Distribuição das regiões onde os professores estudados lecionavam**



Fonte: Elaboração própria.

Em relação ao nível de ensino abordado nos estudos, observou-se que mais da metade foi conduzida com professores atuantes na educação básica, representando em torno de 56,2% do total, conforme Tabela 2. Os estudos realizados com professores do ensino superior representaram aproximadamente 37% do total, e alguns consideraram tanto professores do ensino superior quanto do ensino básico, totalizando 6,8%. No que se refere ao tipo de instituição, houve uma predominância de pesquisas com professores que lecionam na rede pública, totalizando cerca de 58,9% do total (Tabela 2). Por outro lado, pouco se tem pesquisado sobre a SB exclusivamente em professores do ensino privado, correspondendo a 8,2%.



**Tabela 2 - Nível de ensino e tipo de instituição das produções selecionadas**

Nível de ensino	n (%)
Ensino básico	41 (56,2%)
Ensino superior	27 (37%)
Ensino básico e superior	5 (6,8%)
Tipo de instituição	n (%)
Pública	43 (58,9%)
Privada	6 (8,2%)
Pública e privada	24 (32,9%)

Fonte: Elaboração própria.

Os instrumentos de medição de *burnout* utilizados nos estudos selecionados foram: *Maslach Burnout Inventory* (MBI), *Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo* (CESQT), *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI), entrevistas, Escala de Caracterização do *Burnout* (ECB), Inventário da Síndrome de *Burnout* (ISB), Escala Brasileira de *Burnout* (EBB), *Cuestionário Breve de Burnout* (CBB), *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI) e Escala de Saúde Mental, além de um questionário elaborado pelos próprios pesquisadores, conforme Tabela 3. Apesar de vários instrumentos terem sido usados, constatou-se que mais de 65% das pesquisas utilizaram o questionário MBI.

**Tabela 3 - Instrumentos de avaliação de *burnout* usados nas produções científicas**

Instrumento de medição de <i>burnout</i>	n (%)
<i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI)	48 (65,8%)
<i>Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo</i> (CESQT)	11 (15%)
<i>Oldenburg Burnout Inventory</i> (OLBI)	2 (2,7%)
Entrevistas	3 (4,1%)
Escala de Caracterização do <i>Burnout</i> (ECB)	2 (2,7%)
Inventário da Síndrome de <i>Burnout</i> (ISB)	2 (2,7%)
Escala Brasileira de <i>Burnout</i> (EBB)	1 (1,4%)
<i>Cuestionário Breve de Burnout</i> (CBB)	1 (1,4%)
<i>Copenhagen Burnout Inventory</i> (CBI)	1 (1,4%)
Escala de Saúde Mental	1 (1,4%)
Questionário elaborado pelos pesquisadores	1 (1,4%)

Fonte: Elaboração própria.

Ao se tratar da prevalência da síndrome de *burnout* nos professores brasileiros, notou-se que foi variável entre os docentes estudados, de um mínimo de 1,85% a um máximo de 85,52%. Adicionalmente, grande parte dos estudos revelaram elevados índices nas dimensões exaustão emocional (25,9%-69,8%), despersonalização (5,4%-55%) e realização profissional (25,8%-71%).

Após analisar as palavras-chave das 73 dissertações e teses, foi possível criar uma nuvem de palavras com as mais frequentemente citadas nessas produções científicas, como pode ser observado na Figura 3. O tamanho das palavras variou de acordo com a quantidade de citações nas palavras-chave, isto significa que quanto mais foi citada ao longo das produções, maior foi seu tamanho na nuvem de





profissionais da área da educação, especialmente professores, uma vez que a grande maioria dos estudos que tratam sobre a SB é referente às áreas médica e psiquiátrica.

## Instituições de ensino e nível de ensino

Os 73 estudos incluídos nesta revisão foram realizados em inúmeros e distintos programas de pós-graduação de universidades brasileiras, o que sugere que os pesquisadores brasileiros têm dado uma atenção significativa a essa temática e, conseqüentemente, ampliam as discussões e o entendimento desse fenômeno nesses profissionais.

Apesar da grande maioria dos estudos terem sido realizados com professores da educação básica, foi de suma importância pesquisas com diferentes níveis da educação (ensino básico e/ou superior), sobretudo, devido em ambos os níveis serem identificados um aumento na prevalência de *burnout* nos professores (SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023). Embora nesses níveis haja semelhanças, entender esse fenômeno ocupacional nos diferentes níveis de ensino amplia a sua compreensão, tendo em vista que para cada um o ambiente de trabalho e o exercício do magistério se distinguem (DAVOGLIO; LATTNIN; BALDISSERA, 2015).

Embora a educação superior não tenha sido o nível de ensino mais pesquisado, os docentes do ensino superior no Brasil atuam no ensino, na gestão, na pesquisa e na extensão (AQUINO; MONTE, 2023), que resulta no sobrecarregamento desses profissionais com uma elevada quantidade de responsabilidades (SOUZA *et al.*, 2017). Adicionalmente, há grandes expectativas para que esses professores desenvolvam pesquisas de alta qualidade (SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023). Contudo, nos últimos anos tem ocorrido significativos cortes financeiros na área da pesquisa, dificultando o trabalho do docente, sobretudo, da rede pública, visto que são responsáveis por grande parte das pesquisas no Brasil (SCHLESENER; LIMA, 2021). Nesse sentido, um estudo desenvolvido por Rietjens e colaboradores (2024) revelou que o trabalho e a vida dos professores são afetados pela pressão por resultados, o que faz com que o estresse seja uma realidade prevalente nessa profissão. Além disso, evidenciaram que as condições estressoras, que já existiam, foram potencializadas pela pandemia da COVID-19. Nesse sentido, Lima e Paloski (2024) evidenciam a importância de tratar sobre questões de saúde mental de professores do ensino superior, devido principalmente a sintomas que esses docentes podem sofrer, tais como: depressão, estresse e ansiedade.

O maior foco dado aos estudos envolvendo docentes do ensino público pode ser atribuído as situações que esses profissionais são expostos diariamente no seu ambiente de trabalho, a saber: elevada demanda de trabalho (CAMPOS; VÉRAS; ARAÚJO, 2020), sala de aulas superlotadas (SOUZA;



CARBALLO; LUCCA, 2023), precarização da infraestrutura, baixa remuneração (SOUZA *et al.*, 2017), desvalorização (SOUZA; SILVA; NAKADAKI, 2017), falta de reconhecimento e apoio social, indisciplina dos alunos, ausência de recursos, assédio moral (SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023), ausência de segurança nas instituições de ensino (ARRAZ, 2021), dentre outros aspectos. Diante disso, alguns desses fatores têm contribuído para o abandono da docência (FAVATTO; BOTH, 2019).

Luz e Lisbôa (2022) destacam o acúmulo de função do professor, em que além de ensinar precisa contribuir ativamente para a gestão e o planejamento, bem como atender as demandas das famílias e da comunidade. Nesta perspectiva, estudos sugerem que o cenário atual do ensino superior público brasileiro tem afetado a saúde desses profissionais. Isso pode ser resultado da precarização do trabalho dos docentes nas universidades públicas brasileiras (SOUZA *et al.*, 2017). Para Souza e colaboradores (2023), essa precarização do professor pode conduzi-los a exaustão física e mental. Além disso, a profissão docente é abarcada por uma série de desafios e responsabilidades que comprometem a sua saúde, sobretudo, mental (LUZ; LISBÔA, 2022).

Embora os fatores relacionados ao trabalho estejam entre um dos principais responsáveis pela SB (SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023), percebe-se que poucas dissertações e teses investigaram isso. O que evidencia a premência por estudos que busquem associar a relação desses fatores com a SB em professores, a fim de compreender melhor as causas dessa síndrome e, assim, possam investir em medidas preventivas e/ou mitigadoras, promovendo, assim, a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida. Além de melhorar a produtividade, desempenho no trabalho e as relações com seu ambiente de trabalho e a sociedade. Identificar esses fatores associados ao ambiente de trabalho torna-se fundamental para o direcionamento para estratégias de prevenção e intervenções eficazes (LIMA; DOMINGUES JUNIOR; GOMES, 2023)

Outro ponto relevante a ser destacado é a constatação de que poucos estudos nacionais indexados nas bases de dados selecionadas abordaram a SB entre professores do ensino especial. O que indica uma carência de produções a níveis de mestrado e doutorado brasileiras nesses profissionais. Inclusive, um estudo de revisão integrativa também elucidou a escassez de estudos que analisam a SB em professores que atuam na educação especial (ARRAZ, 2021). Assim, é preciso que haja mais estudos que façam essa investigação, tendo em vista, sobretudo, que o ensino especial apresenta algumas características distintas, a saber: aprendizado e desempenho heterogêneos dos estudantes; demandas diversas e individualizadas dentro da sala de aula; elevada responsabilidade; atenção constante (BRAUN; CARLOTTO, 2014), dentre outros fatores. Nesse sentido, Arraz (2021) destaca que esses docentes estão expostos a uma sobrecarga psicológica maior.



## Regiões brasileiras de atuação dos professores

A maioria dos estudos incluídos nessa revisão foi desenvolvido com docentes que lecionavam nas regiões Sul e Sudeste. Esta predominância de teses e de dissertações nessas regiões, totalizando juntas quase metade (46,6%) das produções, pode ser atribuída ao fato de que a maioria dos estudantes de doutorado e mestrado está concentrada nessas áreas do Brasil (BRASIL, 2023). Por outro lado, a quantidade reduzida de estudos com professores da região Norte pode ser resultado da menor concentração desses estudantes matriculados nessa localização (BRASIL, 2023a). Esses dados revelam a necessidade por mais pesquisas que investiguem a SB entre os professores da região Norte do Brasil. Estudar a SB em professores em todas as regiões brasileiras é fundamental, visto que, como preceituam Galanis e colaboradores (2021), pode haver diferença na prevalência da SB nas regiões demográficas.

## Amostra de professores

A predominância de professores do gênero feminino nos estudos incluídos nessa revisão pode estar relacionada à questão histórica, tendo em vista que essa carreira era uma das poucas opções disponíveis para as mulheres no passado (TABELEÃO, 2011). Nesse sentido, Penafiel e colaboradores (2019) apontam que a entrada das mulheres no mercado de trabalho e as conquistas femininas no campo legal resultaram de lutas que abriram caminho para a ocupação de novos espaços, sendo o campo escolar um desses espaços. Assim, as mulheres começaram a exercer uma posição dominante na carreira do magistério.

Para Oliveira e colaboradores (2021, p. 5) é “uma classe predominantemente feminina”. Em particular, de acordo com dados do censo escolar de 2023, realizado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), na educação básica, a maioria dos docentes é do gênero feminino, o correspondente a cerca de 79,5% do total de professores (BRASIL, 2024). Esse dado é relevante, tendo em vista que nas pesquisas de dissertações e teses brasileiras selecionadas nesse estudo a maioria (56,2%) foi realizada com docentes da educação básica.

## Síndrome de *burnout*

Considerando as 73 produções incluídas nessa revisão, a maioria usou o instrumento MBI para medição de *burnout*, em concordância com a literatura, tendo em vista que é o mais utilizado a nível mundial (DINIBUTUN *et al.*, 2023) e nacional (RAMOS *et al.*, 2023). Nesse questionário, que foi



desenvolvido por Maslach e colaboradores (2018), os docentes avaliam a sua vivência com sentimentos relacionados a três escalas: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.

A variação da prevalência da síndrome de *burnout* (1,85%-85,52%) nos professores brasileiros identificada nas produções selecionadas corrobora os achados do estudo de revisão realizado por Agyapong e colaboradores (2022), que também identificaram variações na prevalência de *burnout* entre professores (2,81%-70,9%). Essa alta prevalência de *burnout* nos professores levanta preocupações sobre as condições de trabalho e a saúde mental desses docentes, uma vez que pode acarretar sérios prejuízos a esses profissionais, tanto a nível pessoal quanto profissional, a economia, a saúde pública (EDÚ-VALSANIA; LAGUÍA; MARIANO, 2022) e as instituições de ensino (RAMOS *et al.*, 2023). Diante disso, a exposição dos docentes brasileiros a condições inadequadas de trabalho pode estar contribuindo para o surgimento desse esgotamento profissional (CAMPOS; VÉRAS; ARAÚJO, 2020).

Esses dados corroboram o estudo desenvolvido por Montoya *et al.* (2021), que encontraram níveis altos de exaustão emocional, altos e moderados de despersonalização e altos de realização pessoal. Em contrapartida, algumas pesquisas mostraram que não houve um quadro de *burnout* ou que os professores brasileiros não estavam em processo de *burnout* (VEIGA, 2023; ABADIA, 2019; CAZARIN, 2016; RIBEIRO, 2013).

É importante destacar que muitos estudos utilizaram determinadas pontuações de corte para definir como nível elevado de *burnout*. Contudo, tendo em vista que mais de 65% das pesquisas utilizaram o MBI para mensurar *burnout*, é importante evidenciar que os seus criadores destacam que, apesar de serem úteis para avaliar o padrão geral de um grupo, não há uma validade diagnóstica. Além disso, Maslach e colaboradores (2018) evidenciam que o MBI não é uma ferramenta clínico-diagnóstica para rotular profissionais como esgotados, porém podem colaborar para a autoavaliação dos trabalhadores e comparações das pontuações entre outros profissionais para compreender se estão vivenciando níveis incomumente altos ou baixos de esgotamento.

## Palavras-chave

Uma diversidade de temas foi abordada tanto nas dissertações quanto nas teses analisadas. Embora não esteja entre as palavras-chave mais citadas, “doenças ocupacionais” foi mencionada em algumas produções. O uso do termo doença ocupacional pode estar relacionado a uma diversidade de ideias e conceitos na literatura sobre *burnout*. Rotenstein e colaboradores (2018) evidenciaram isso em seu estudo ao identificar cerca de 142 definições distintas para a SB, o que sugere que não há um consenso na literatura. Contudo, embora a CID-11 (WHO, 2018) não reconheça a SB como uma doença,



essa palavra pode ter aparecido nessas produções, tendo em vista que, no Brasil, a SB pode ser legalmente considerada doença ocupacional. Isso se deve, especialmente, devido ao art. 20 da Lei nº 8.213/1991 (BRASIL, 1991) e ao Anexo II da lista B do Decreto 3.048/1999 (BRASIL, 1999) da legislação brasileira.

Os termos “absenteísmo” e “presenteísmo” precisam ser evidenciados por serem umas das principais consequências ocupacionais da SB (SALVAGIONI *et al.*, 2017). O absenteísmo, segundo Wagner e Carlesso (2019, p. 70), “designa a falta de assiduidade, ausência do profissional no local de trabalho, seja por atraso, falta, licença e solicitação de demissão por parte do trabalhador”. No estudo realizado por esses autores, o absenteísmo pode ser resultado de condições do ambiente de trabalho que podem conduzir ao abandono da carreira docente. Por outro lado, o presenteísmo, de acordo com Nebra e colaboradores (2020, p. 3), é quando o trabalhador está no seu ambiente de trabalho “mesmo sem as condições favoráveis para exercer sua função da melhor forma”, resultando em uma perda de desempenho e produtividade dos docentes. Contudo, os autores revelam que, diferentemente do absenteísmo, não é fácil investigar o presenteísmo, levando em consideração a falta de clareza em sua manifestação.

Outra palavra relevante de ser destacada, porém pouco citada, é “qualidade de vida”. Isso porque, estudos têm revelado a existência de associação entre qualidade de vida e *burnout* (RAMOS *et al.*, 2023; MATOS; SHARP; LAOCHITE, 2022). Nesta perspectiva, Ramos e colaboradores (2023) relataram essa associação, em que observaram que quanto maior era o *burnout*, menor a qualidade de vida dos docentes brasileiros. Além disso, é crucial evidenciar o termo “condições de trabalho”, uma vez que a exposição a condições inadequadas de trabalho é um dos grandes responsáveis pela SB, especialmente em professores. Dentre eles, destacam-se: elevado número de alunos em sala de aula, polivalência, falta de disciplina dos estudantes, precárias condições de trabalho, ausência de recursos e de autonomia (SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023), sobrecarga de trabalho (SALVAGIONI *et al.*, 2022), baixa remuneração, problemas de progressão na carreira, pouco suporte dos supervisores (YSLADO *et al.*, 2021), desvalorização do trabalho (SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023) e conflito entre colegas de trabalho (FIORILLI *et al.*, 2019). Corroborando isso, Fathi e colaboradores (2021) revelam a existência de uma relação entre a alta taxa de ocorrência de *burnout* em docentes com fatores do contexto educacional. Nesta perspectiva, Aquino e colaboradores (2021) destacam que a sobrecarga de trabalho pode ser um fator que dificulta que um profissional repare que está adoecendo, podendo ocasionar no agravamento dos sintomas, conduzindo, em casos mais graves, no seu afastamento do trabalho.



Mijakoski *et al.* (2022) destacam que apesar da importância da atuação docente, esses estão diariamente expostos a diversas condições do trabalho que podem provocar o seu esgotamento profissional, quais sejam: falta de estimulação; objetivos institucionais pouco claros; ausência de autonomia; liderança fraca; desorganização da sala de aula; desigualdade notada nas relações com alunos, colegas e a organização; interrupções de sala de aula e relações interpessoais. O que pode provocar diminuição da satisfação no trabalho, exaustão e desempenho insuficiente no trabalho, além de impactar negativamente na sua saúde e bem-estar tanto físico como mental (AGYAPONG *et al.*, 2022).

Outros termos a serem elucidados são “*workalism*”, “trabalho excessivo” e “trabalho compulsivo”, uma vez que têm sido associados ao *burnout*. O *workalism* é caracterizado “pelas dimensões denominadas trabalho excessivo e trabalho compulsivo em trabalhadores a partir da associação de aspectos ocupacionais e individuais” (BARRETO *et al.*, 2022, p. 2). Nesse sentido, o estudo realizado por Barreto e colaboradores (2022) constatou que a probabilidade era maior de exaustão emocional e despersonalização, que são duas das três dimensões de *burnout* segundo definição de Maslach e colaboradores (2018), em docentes com níveis mais elevados de trabalho excessivo e trabalho compulsivo.

Além disso, palavras como “intervenção” e “estratégias de enfrentamento” são importantes de serem evidenciadas, dado que os custos pessoais, sociais e organizacionais associados à SB podem ser substanciais em termos de saúde física, bem-estar psicológico e desempenho profissional. Assim, tomar medidas que visem à prevenção e à minimização da SB é a estratégia mais eficaz. Nesse sentido, Rocha e Nascimento (2021) apontam a importância da prevenção para síndrome de burnout, considerando a melhor forma de combatê-la. Embora o termo “intervenção” tenha sido mencionado, há uma escassez de dissertações e teses nacionais que desenvolveram estudos de intervenções nos ambientes de trabalho, indicando, assim, a necessidade de mais pesquisas envolvendo adoção de medidas no trabalho, a fim de que esse ambiente seja salubre e seguro.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão de escopo apresentou o panorama nacional de pesquisas sobre a síndrome de *burnout* em professores a nível de mestrado e doutorado produzidas nos programas de pós-graduação de instituições de ensino superior do Brasil. Essa revisão, que procurou investigar a literatura existente sobre a síndrome de *burnout* em professores brasileiros, identificou importantes características e informações dessas produções, como tipo de produção, distribuição ao longo dos anos, instituições que desenvolveram essa temática, nível de escolaridade (ensino básico e/ou superior) e tipos de instituição



(pública e/ou privada) que os docentes lecionam, regiões brasileiras onde os professores estudados lecionavam, amostra dos estudos, instrumento de medição de *burnout*, prevalência de *burnout*, bem como as principais palavras-chave encontradas.

Verificou-se que, dentre os tipos de produção, houve maior número de dissertações ao longo de 11 anos (2013-2024), o correspondente a cerca de 74% do total. Além disso, notou-se que diversas universidades e pesquisadores brasileiros mostraram-se interessados pelo assunto, tendo em vista que foram estudados por 38 instituições de ensino. Isso pode possibilitar um maior entendimento sobre esse fenômeno nos docentes, bem como ampliar a discussão e informação sobre essa temática.

Constatou-se uma predominância de estudos em professores que lecionam na região sul do país e uma escassez de pesquisas em professores da região norte, apontado, assim, uma precisão por pesquisa nessa área. Em relação aos níveis de ensino, esse mapeamento demonstrou a importância de estudar os diferentes níveis de ensino em razão, sobretudo, da diferença dos ambientes de trabalhos e do exercício da profissão.

Os estudos que envolveram professores do ensino básico, especialmente em instituições públicas, foram os mais predominantes na pesquisa, assim como aqueles que empregaram o questionário *Maslach Burnout Inventory* (MBI) como ferramenta de medição de *burnout*. No entanto, notou-se uma lacuna significativa nas pesquisas sobre a SB em professores do ensino especial, destacando a urgência de mais estudos envolvendo esses profissionais.

Constatou-se que houve uma prevalência da síndrome de *burnout* nos professores brasileiros com variações entre 1,85% e 85,52%, o que levanta preocupações em relação às condições de trabalho e à saúde mental desses docentes, tendo em vista que pode provocar graves malefícios. Além disso, foram encontrados na maioria dos estudos altos índices nas dimensões exaustão emocional (25,9%-69,8%), despersonalização (5,4%-55%), e realização profissional (25,8%-71%). Quanto à amostra desses professores, houve uma predominância de mulheres em 90% das pesquisas.

Portanto, espera-se que esse panorama nacional de pesquisas conduzidas nos programas de pós-graduação do Brasil, tanto a nível de mestrado quanto de doutorado, contribua significativamente para um maior conhecimento sobre o que está sendo produzido sobre essa temática a nível nacional, como também conduza trabalhos futuros a explorar as lacunas identificadas.

## REFERÊNCIAS

ABADIA, L. E. **Fatores ambientais e sociodemográficos associados à fadiga e à síndrome de burnout em professores do ensino médio de Escolas públicas** (Dissertação de Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde). Goiânia: PUC-Goiás, 2019.



AGYAPONG, B. *et al.* “Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review”. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 19, n. 17, 2022.

AQUINO, L. B.; MONTE, F. F. C. “Síndrome de *Burnout* e habilidades sociais em professores universitários de uma universidade pública no sertão de Pernambuco”. **Revista Cocar**, vol. 19, n. 37, 2023.

AQUINO, L. S. *et al.* “Síndrome de *burnout*: repercussões na saúde do profissional de enfermagem”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 6, n. 16, 2021.

ARRAZ, F. M. “A Síndrome de *Burnout* em professores que atuam na Educação Especial: uma revisão integrativa da literatura”. **Educação, Arte e Inclusão**, vol. 17, 2021.

ASSUNÇÃO, L. L. R.; THOMÉ, C. “Gestão por competências na administração pública: uma revisão sistemática”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 16, n. 47, 2023.

AZEVEDO, L. S. *et al.* “Síndrome de *Burnout* em Professores Universitários”. **Revista Revolu**, vol. 2, n. 3, 2023.

BACCIN, A. A.; TRENTIN, L. S.; QUINTANA, A. M. “Atitudes de enfermeiros frente a morte de pacientes em hospitais: uma revisão sistemática qualitativa”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 14, n. 41, 2023.

BAKKER, A. B. *et al.* “Job Demands–Resources Theory: Ten Years Later”. **Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior**, vol. 10, 2023.

22

BARRETO, M. F. C. *et al.* “Workaholism and burnout among stricto sensu graduate professors”. **Revista de Saúde Pública**, vol. 56, 2022.

BRASIL. “Capes divulga mapa da pós-graduação no país”. **Gov.br** [2024]. Disponível em: <www.gov.br>. Acesso em: 05/02/2024.

BRASIL. “Número de pós-graduandos cresce no Brasil”. **Gov.br** [2023a]. Disponível em: <www.gov.br>. Acesso em: 05/02/2024.

BRASIL. “Saiba mais sobre o panorama das mulheres na educação básica”. **Gov.br** [2023]. Disponível em: <www.gov.br>. Acesso em: 05/02/2024.

BRASIL. **Agentes Patogênicos Causadores de Doenças Profissionais ou do Trabalho, Conforme Previsto no Art. 20 da Lei nº 8.213, de 1991**. Brasília: Planalto, 1999. Disponível em: <www.planalto.gov.br>. Acesso em: 05/02/2024.

BRASIL. **Lei n. 8.213, de 24 de julho de 1991**. Brasília: Planalto, 1991. Disponível em: <www.planalto.gov.br>. Acesso em: 05/02/2024.

BRAUN, A. C.; CARLOTTO, M. S. “Síndrome de *Burnout*: estudo comparativo entre professores do Ensino Especial e do Ensino Regular”. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, vol. 18, n. 1, 2014.

CAMPOS, T. C.; VÉRAS, R. M.; ARAÚJO, T. M. “Trabalho docente em universidades públicas brasileiras e adoecimento mental: uma revisão bibliográfica”. **Revista Docência do Ensino Superior**, vol. 10, 2020.



CARDINS, K. K. B. *et al.* “Acompanhamento das sequelas pós-Covid-19 na atenção primária à saúde: uma revisão de escopo”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 18, n. 52, 2024.

CAZARIN, N. I. P. **Autoeficiência de professores das línguas estrangeiras e a síndrome de burnout: um estudo exploratório** (Dissertação de Mestrado em Educação). Londrina: UEL, 2016.

DAVOGLIO, T. R.; LETTNIN, C. C.; BALDISSERA, C. G. “Avaliação da qualidade de vida em docentes brasileiros: uma revisão sistemática”. **Pro-Posições**, vol. 26, n. 3, 2015.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. “Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura”. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, vol. 7, n. 2, 2016.

DINIBUTUN, S. R. *et al.* “Factors Affecting Burnout and Job Satisfaction of Physicians at Public and Private Hospitals: A Comparative Analysis”. **Journal of Healthcare Leadership**, vol. 4, n. 15, 2023.

EDÚ-VALSANIA, S.; LAGUÍA, A.; MORIANO, J. “Burnout: A Review of Theory and Measurement”. **International Journal of Environmental Research and Public**, vol. 19, n. 3, 2022.

FATHI, J.; GREENIER, V.; DERAKHSHAN, A. “Self-efficacy, Reflection, and Burnout among Iranian EFL Teachers: The Mediating Role of Emotion Regulation”. **Iranian Journal of Language Teaching Research**, vol. 9, n. 2, 2021.

FAVATTO, N. C.; BOTH, J. “Motivos para abandono e permanência na carreira docente em educação física”. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, vol. 41, n. 2, 2019.

FIORILLI, C. *et al.* “Family and nonfamily support in relation to burnout and work engagement among Italian teachers”. **Psychology in the School**, vol. 56, n. 5, 2019.

GALANIS, P. *et al.* “Nurses' burnout and associated risk factors during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis”. **Journal of Advanced Nursing**, vol. 77, n. 8, 2021.

LIMA, F. G.; PALOSKI, L. H. “Saúde mental e estilos de ensino de professores universitários de instituições públicas e privadas”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 17, n. 51, 2024.

LIMA, L. A. O.; DOMINGUES JUNIOR, P. L.; GOMES, O. V. O. “Saúde mental e esgotamento profissional: um estudo qualitativo sobre os fatores associados à síndrome de burnout entre profissionais da saúde”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 16, n. 47, 2023.

LUZ, D. A. M.; LISBÔA, C. O. K. “A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio: uma contribuição do fazer da psicologia”. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, vol. 14, n. 41, 2022.

MADIGAN, D. J.; KIM, L. E. “Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit”. **Teaching and Teacher Education** vol. 105, 2021.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **Maslach Inventory Manual**. Menlo Park: Mind Garden, 2018.

MATOS, M. M.; SHARP, J. G.; LAOCHITE, R. T. “Self-efficacy beliefs as a predictor of quality of life and *burnout* among university lecturers”. **Frontiers in Education**, vol. 7, 2022.



MIJAKOSKI, D. *et al.* “Determinants of *Burnout* among Teachers: A Systematic Review of Longitudinal Studies”. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 19, n. 9, 2022.

MONTOYA, N. P. *et al.* “Prevalência da Síndrome de Burnout em professores de escolas públicas no contexto brasileiro: uma revisão sistemática”. **Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, vol. 18, n. 4, 2021.

NEBRA, A. R. P.; QUEIROGA, F.; OLIVEIRA, T. A. “Presenteísmo de Professores Regentes: Bem-Estar como Estado Psicológico Crítico na Mediação de Características do Trabalho”. **Revista de Administração Mackenzie**, vol. 21, n. 1, 2020.

OLIVEIRA, H. J. P. *et al.* “Síndrome de *burnout* em docentes universitários dos cursos de saúde”. **Revista de Salud Pública**, vol. 23, n. 6, 2021.

PENAFIEL, K. J. Q.; SILVA, C. A.; ZIBETTI, M. L. T. “Reflexões de professoras de educação infantil sobre a condição feminina na docência”. **Momento: Diálogos em Educação**, vol. 28, n. 3, 2019.

PRASAD, K. *et al.* “Prevalence and correlates of stress and burnout among U.S. healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A national cross-sectional survey study”. **EClinical Medicine**, vol. 35, 2021.

PRESSLEY, T. “Factors Contributing to Teacher Burnout during COVID-19”. **Educational Researcher**, vol. 50, n. 5, 2021.

RAMOS, D. K. *et al.* “Burnout syndrome in different teaching levels during the covid-19 pandemic in Brazil”. **BMC Public Health**, vol. 23, 2023.

RIBEIRO, K. M. M. S. **Relações de trabalho e burnout: vozes e vivência de professoras de programa stricto sensu** (Dissertação de Mestrado em Psicologia). Goiânia: PUC-Goiás, 2013.

RIETJENS, B. V. O. G.; TARTUCI, D.; PROCÓPIO, L. V. F. C. “Síndrome de burnout no ensino remoto: repercussões na saúde física e mental de docentes e gestores”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 17, n. 49, 2024.

ROCHA, A. J. S.; NASCIMENTO, F. L. “Psicologia: análise bibliográfica da síndrome de burnout no contexto da pandemia da COVID-19”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 7, n. 21, 2021.

ROTENSTEIN, L. S. *et al.* “Prevalence of Burnout Among Physicians: A Systematic Review”. **Journal of the American Medical Association**, vol. 320, n. 11, 2018.

SALVAGIONI, D. A. J. *et al.* “Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies”. **PLoS One**, vol. 12, 2017.

SCHLESENER, A. H.; LIMA, M. F. “Reflexões sobre a precarização do trabalho docente no Ensino Superior brasileiro”. **Práxis Educativa**, vol. 16, 2021.

SENHORAS, E. M. “O campo de poder das vacinas na pandemia da Covid-19”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 6, n. 18, 2021.



SOUSA, K. A. A.; ARAÚJO, T. M. E. “Prevalência do vírus da imunodeficiência humana em estudantes universitários: revisão sistemática”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 7, n. 21, 2021.

SOUZA, J. B. R.; SILVA, M. A. J.; NAKADAK, V. E. P. “Desvalorização Docente no Contexto Brasileiro: entre Políticas e Dilemas Sociais”. **Ensaios Pedagógicos**, vol. 1, n. 2, 2017.

SOUZA, K. R. *et al.* “A nova organização do trabalho na universidade pública: consequências coletivas da precarização na saúde dos docentes”. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, vol. 22, n. 11, 2017.

SOUZA, M. C. L.; CARBALLO, F. P.; LUCCA, S. R. “Fatores Psicossociais e Síndrome de *Burnout* em Professores da Educação Básica”. **Psicologia Escolar e Educacional**, vol. 27, 2023.

TABELEÃO, V. P.; TOMASI, E.; NEVES, S. F. “Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de Ensino Médio e Fundamental no Sul do Brasil”. **Caderno de Saúde Pública**, vol. 27, n. 12, 2011.

TRICCO, A. C. *et al.* “PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation”. **Annals of Internal Medicine**, vol. 169, n. 7, 2018.

VEIGA, L. C. G. **Fontes de formação de crenças de autoeficácia no Trabalho de professores do ensino fundamental**: associações com as dimensões de burnout (Dissertação de Mestrado em Educação). Presidente Prudente: UNOESTE, 2023.

WAGNER, L.; CARLESSO, J. P. P. “Profissão docente: Um estudo do abandono da carreira na contemporaneidade”. **Research, Society and Development**, vol. 8, n. 6, 2019.

WHO - World Health Organization. “CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e Morbidade”. WHO [2018]. Disponível em: <[www.who.int](http://www.who.int)>. Acesso em: 12/02/2024.

YSLADO, R. *et al.* “Clima laboral y *burnout* en profesores universitarios”. **Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado**, vol. 24, n. 3, 2021.

## CAPÍTULO 2

### ARTIGO 2

#### **Síndrome de *burnout* e qualidade de vida dos professores: uma revisão integrativa**

**Artigo submetido** na revista Cadernos de Educação, Tecnologia e Sociedade (Brazilian Journal of Education, Technology and Society - BRAJETS), ISSN: 2316-9907, qualis Capes A4. O artigo encontra-se no *template* na revista.

## Síndrome de *burnout* e qualidade de vida dos professores: uma revisão integrativa

### *Burnout syndrome and quality of life of teachers: an integrative review*

**Luma Mirely de Souza Brandão**

ORCID 0000-0002-8698-4017

Universidade do Estado da Bahia, UNEB  
Juazeiro, Brasil  
[luminhamyrele@gmail.com](mailto:luminhamyrele@gmail.com)

**Ester Costa Lima**

ORCID 0000-0001-5625-282X

Universidade do Estado da Bahia, UNEB  
Juazeiro, Brasil  
[ester.enfe@gmail.com](mailto:ester.enfe@gmail.com)

**Joice Requião Costa de Santana**

ORCID 0000-0002-7264-2956

Universidade do Estado da Bahia, UNEB  
Juazeiro, Brasil  
[joyce\\_requi@hotmail.com](mailto:joyce_requi@hotmail.com)

**Artur Gomes Dias-Lima**

ORCID 0000-0002-1656-9598

Universidade do Estado da Bahia, UNEB  
Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, EBMSP  
Salvador, Brasil  
[agdlima@uneb.br](mailto:agdlima@uneb.br)

**Resumo.** O *burnout* é uma síndrome psicossocial, que se desenvolve como resposta ao estresse ocupacional crônico, provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. Devido, sobretudo, às condições no ambiente de trabalho, como sobrecarga laboral, baixa remuneração, estruturas precárias e excesso de alunos nas salas de aula, os docentes são uma das profissões mais influenciadas por essa síndrome, afetando, assim, o seu bem-estar, qualidade de vida e desempenho no trabalho. Diante disso, o objetivo desse estudo é avaliar a associação entre a síndrome de *burnout* e a qualidade de vida de professores brasileiros por meio da literatura. Para tanto, foi realizada uma revisão integrativa, em que foram avaliados 5 artigos, indexados nas bases de dados *Embase*, *Lilacs*, *Pubmed*, *Scopus*, *SciELO* e *Web of Science*, nos idiomas inglês, português e espanhol. Os resultados encontrados demonstraram que há associação entre *burnout* e qualidade de vida dos professores brasileiros em todos os estudos analisados, em que se evidenciou uma relação negativa entre o *burnout* e a qualidade de vida desses profissionais. O presente estudo constatou que questões associadas ao trabalho afetam a qualidade de vida dos professores brasileiros, interferindo não apenas na sua vida, como também de outras pessoas, das organizações de ensino, comprometendo, assim, a qualidade da educação. Ainda, os resultados encontrados nesse trabalho evidenciam a importância e a necessidade de mais estudos que avaliem essa relação entre o *burnout* e a qualidade de vida de docentes brasileiros, a fim de assegurar a sua saúde, bem-estar e a qualidade de vida e do ensino brasileiro.

**Palavras-chave:** síndrome de *burnout*; esgotamento profissional; saúde ocupacional; docentes; educação; Brasil.

**Abstract.** Burnout is a psychosocial syndrome that develops in response to chronic occupational stress caused by physically, emotionally, and psychologically demanding work conditions. Primarily due to workplace conditions such as work overload, low remuneration, inadequate infrastructure, and excessive student numbers in classrooms, educators are among the professions most impacted by this syndrome, thereby affecting their well-being, quality of life, and job performance. In light of this, the objective of this study is to assess the association between burnout syndrome and the quality of life of Brazilian teachers through literature. To achieve this, an integrative review was conducted, evaluating 5 articles indexed

in the databases Embase, Lilacs, Pubmed, Scopus, Scielo, and Web of Science, written in English, Portuguese, and Spanish languages. The results revealed an association between burnout and the quality of life of Brazilian teachers in all analyzed studies. A negative relationship between burnout and the quality of life of these professionals was evident in the findings. Therefore, this study found that work-related issues impact the quality of life of Brazilian teachers, influencing not only their lives but also affecting others and educational organizations, consequently compromising the quality of education. Furthermore, the results obtained in this study highlight the importance and the need for further research to assess the association between burnout and the quality of life of Brazilian educators. This is essential to ensure their health, well-being, and the overall quality of education in Brazil.

**Keywords:** burnout syndrome; professional exhaustion; occupational health; teachers; education; Brazil.

## INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* (SB) é resultado de um estresse prologando e extremo no ambiente de trabalho, em que o profissional se sente exausto tanto fisicamente como mentalmente (Lima; Fernandes, 2021). Segundo Maslach e Leiter (2016), há três principais dimensões de resposta a esses estressores no trabalho, que são: exaustão, despersonalização e diminuição da realização pessoal. A exaustão emocional extrema é resultado, sobretudo, da sobrecarga de trabalho, ocasionando problemas no desenvolvimento do serviço por parte dos trabalhadores, devido, principalmente, ao trabalhador estar esgotado. Já o sentimento de negatividade, de cinismo, de desinteresse pelo trabalho e de isolamento são alguns dos principais sintomas referentes à despersonalização. No que diz respeito à diminuição da realização pessoal, destaca-se, principalmente, os sentimentos de incapacidade de executar as atividades de trabalho (Almeida, 2019).

Atualmente, a SB é considerada um dos mais relevantes riscos ocupacionais psicossociais da sociedade, que afeta tanto os trabalhadores como as organizações (Edú-Valsania *et al.*, 2022). No que diz respeito aos profissionais, a SB pode conduzir a graves danos físicos e psicológicos na saúde, como problemas respiratórios, cardiovasculares, musculares, gastrointestinais, imunológico (Lima; Fernandes, 2021), distúrbios do sono (Edú-Valsania *et al.*, 2022), dentre outros. Já as organizações sofrem prejuízos como diminuição na produtividade (Lima; Fernandes, 2021; Matos *et al.*, 2021; Edú-Valsania *et al.*, 2022), crescimento no absenteísmo (Matos *et al.*, 2021; Edú-Valsania *et al.*, 2022) e presenteísmo (Galdino *et al.*, 2021), redução no interesse no trabalho (Matos *et al.*, 2021), dentre outros.

Inúmeros fatores relacionados ao trabalho têm contribuído para o surgimento da SB, quais sejam: elevadas carga de trabalho, ausência de autonomia, supervisão inapropriada, ausência de apoio social no trabalho, muitas horas de trabalho e horas extras (Edú-Valsania *et al.*, 2022). Diversos são os sintomas que os trabalhadores sofrem, com destaque para: cansaço excessivo, físico e mental; dor de cabeça frequente; alterações no apetite; insônia; dificuldades de concentração; sentimentos de fracasso e insegurança; negatividade constante; sentimentos de derrota e desesperança; sentimentos de incompetência; alterações repentinas de humor; isolamento; fadiga; pressão alta e dores musculares (Brasil, 2023).

Devido aos inúmeros danos que a SB pode causar aos profissionais, as instituições, a economia e a saúde pública, a Organização Mundial da Saúde inseriu essa síndrome na 11ª Revisão da Classificação Internacional das Doenças (CID-11) como um fenômeno associado exclusivamente ao trabalho (Edú-Valsania *et al.*, 2022). A SB pode acometer profissionais de qualquer área, contudo é comumente encontrada naqueles que são diariamente expostos a situações de pressão, responsabilidades e elevado contato direto com pessoas (Almeida,

2019). Dentre as categorias de profissionais, os docentes têm se destacado como uma das mais afetadas pela síndrome de *burnout* (Mazzafera e Andrade, 2022; Matos *et al.*, 2022). Isso porque, o exercício de magistério demanda extensas horas diárias de atividades e grande esforço mental, o que, conseqüentemente, faz com que esses profissionais trabalhem por elevados períodos de tempos. Podendo, assim, afetar a sua vida pessoal e profissional, influenciando negativamente no seu bem-estar e na qualidade de vida (Galdino *et al.*, 2021). A atividade da profissão dos docentes é identificada como extremamente estressante, o que pode acarretar problemas de saúde e redução do seu desempenho laboral (Araújo *et al.*, 2019). Além disso, é marcada por baixos salários, organizações com estruturas precárias e excesso de alunos nas salas de aula (Tabeleão *et al.*, 2011). Todos esses fatores podem provocar o adoecimento não apenas físico, mas também mental desses profissionais (Mazzafera e Andrade, 2022).

Além da SB afetar a saúde dos docentes, também pode influenciar em suas relações sociais, bem-estar e qualidade de vida (Lima; Fernandes, 2021). A Organização Mundial da Saúde (1995, p. 1405) definiu a qualidade de vida como uma “percepção do indivíduo sobre sua posição na vida no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Essa percepção de qualidade de vida pode ser impactada pelo ambiente e pelas circunstâncias de trabalho (Matos *et al.*, 2022).

Diante do exposto e da importância do tema, torna-se premente avaliar o *burnout* e a qualidade de vida dos docentes, e, sobretudo, a relação entre ambos, a fim de evitar o surgimento do *burnout* nesses profissionais e assegurar o seu bem-estar e a sua qualidade de vida, bem como ambientes de trabalho mais saudáveis. Assim, o objetivo desse estudo é avaliar a associação entre a síndrome de *burnout* e a qualidade de vida de professores brasileiros por meio da literatura vigente.

## **METODOLOGIA**

Esse estudo trata-se de uma revisão integrativa, no qual foram realizadas buscas em seis bases de dados, *Embase*, *Lilacs*, *Pubmed*, *Scopus*, *Scielo* e *Web of Science*, utilizando os descritores “burnout”, “quality of life”, “teachers” e “Brazil, que foram selecionados com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e o *Medical Subject Headings* (MeSH), e combinados por meio do operador booleano *AND*. A realização dessa coleta de dados teve início no mês de outubro de 2023 e término em janeiro de 2024.

Para seleção dos artigos foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados em inglês, português e espanhol; artigos na íntegra que retratam acerca da temática referente à essa revisão; artigos que tratassem acerca de *burnout* e qualidade de vida; artigos publicados e indexados nas bases de dados supramencionadas. E os critérios de exclusão foram: artigos de revisão de literatura, resumos e trabalhos de congressos; artigos que não demonstravam correlação com o objeto desse estudo. Os artigos duplicados foram considerados apenas uma vez.

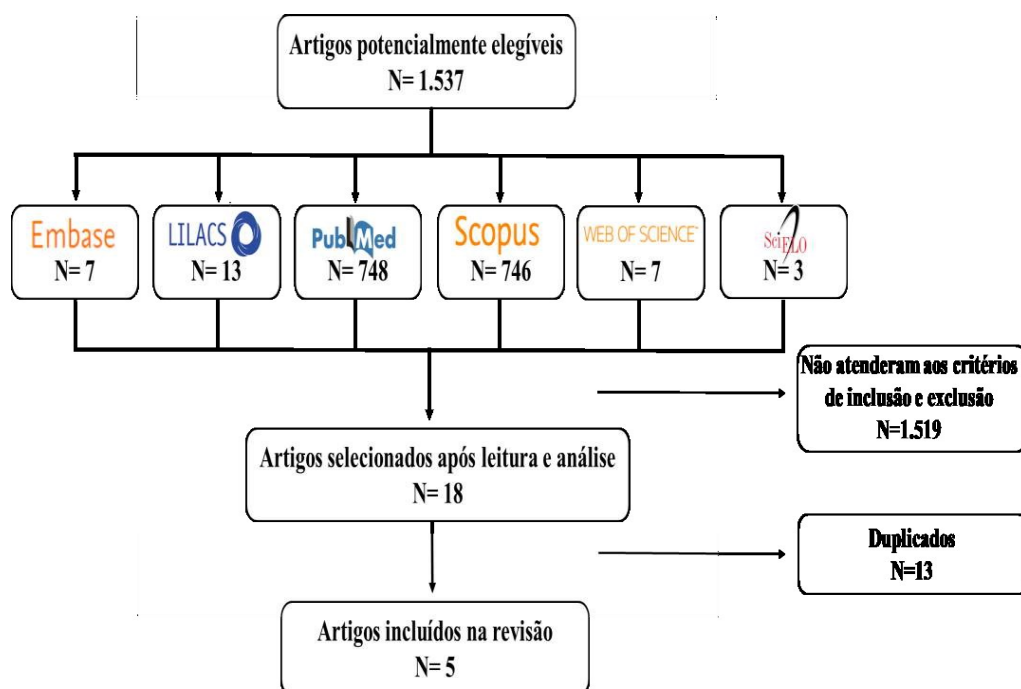
Para seleção dos artigos, primeiramente, foi realizada uma triagem dos títulos e resumos, sendo seguido pela leitura completa dos estudos. Os artigos selecionados, que atendiam aos critérios de inclusão, foram posteriormente analisados, visando a alcançar as respostas para o problema. A pergunta norteadora desse trabalho é: Existe associação entre a síndrome de *burnout* e a qualidade de vida dos professores brasileiros?

Após leitura e análise crítica dos artigos, informações importantes dos estudos selecionados foram extraídas e sintetizadas, quais sejam: autor, ano, título, tamanho da amostra, setor de trabalho (público e/ou privado), nível de ensino (educação básica e/ou superior), instrumentos utilizados para avaliarem o *burnout* e a qualidade de vida e os

principais resultados encontrados referentes à associação ou não de *burnout* com a qualidade de vida.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca inicial nas bases de dados foram identificados 1.537 artigos, em que 7 estavam indexados no *Embase*, 13 no *Lilacs*, 748 no *PubMed*, 746 no *Scopus*, 7 no *Web of Science* e 3 no *Scielo*. Após leitura e análise, levando em conta os critérios de inclusão e exclusão, 1.519 não foram considerados, permanecendo, assim, 18 publicações. A exclusão desses artigos ocorreu, principalmente, por não corresponderem ao objetivo desse estudo, por se tratarem de artigos de revisão de literatura e por não terem sido realizados com professores e/ou professores brasileiros. Dos 18 artigos, 13 estavam duplicados, mantendo-se 5 estudos. A Figura 1 demonstra o fluxograma das etapas utilizadas para seleção desses estudos.



**Figura 1.** Fluxograma das etapas de seleção dos artigos. Fonte: Elaborada pelos autores.

Informações importantes acerca dos estudos selecionados foram destacadas na Tabela 1, como autores, anos, títulos, tamanho da amostra, nível de ensino (ensino básico e/ou superior) e setor de trabalho (público e/ou privado) dos professores participantes dos estudos.

**Tabela 1.** Resumo de informações acerca dos estudos incluídos nesse estudo.

Autor	Ano	Título	Periódico	Amostra	Nível de ensino	Setor de trabalho
Ramos <i>et al.</i>	2023	<i>Burnout syndrome in different teaching levels during the covid-19 pandemic in Brazil</i>	BMC Public Health	438 75% mulheres 25% homens	Ensino básico e superior	Público (80,6%) Privado (19,4%)

Matos <i>et al.</i>	2022	<i>Self-efficacy beliefs as a predictor of quality of life and burnout among university lecturers</i>	Frontiers in Education	1.709 47,8% mulheres 51,9% homens	Ensino superior	Público (96,1%) Privado (3,9%)
Galdino <i>et al.</i>	2021	<i>Burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem</i>	Acta Paulista de Enfermagem	368 84,5% mulheres 15,5% homens	Ensino superior	Público
Alves <i>et al.</i>	2019	<i>Quality of life and burnout among faculty members: How much does the field of knowledge matter?</i>	PLOS ONE	366 40,4% mulheres 59,3% homens	Ensino superior	Público
Tabeleão <i>et al.</i>	2011	Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de Ensino Médio e Fundamental no Sul do Brasil	Cadernos de Saúde Pública	601 84,5% mulheres 15,5% homens	Ensino básico	Público

Fonte: Elaborada pelos autores.

## Identificação dos estudos

Em relação ao ano de publicação, notou-se que os estudos foram publicados entre os anos de 2011 e 2023. Desses artigos, 80% foram publicados nos últimos 5 anos, o que ressalta ser um tema relevante e crucial de ser debatido. Contudo, apesar do *burnout* ser um tema que vem sendo amplamente discutido em eventos científicos nacionais e internacionais e em produções científicas, nota-se que as produções de artigos que envolvem *burnout* e qualidade de vida de professores brasileiros, indexadas nas bases de dados selecionadas, ainda são escassas. O que indica que há uma necessidade de produções de artigos que avaliem a associação do *burnout* com a qualidade de vida dos professores brasileiros.

No que se refere ao nível de ensino, percebeu-se que a grande maioria foi realizada com professores que lecionam no ensino superior, o correspondente a 60%. Um único estudo avaliou professores do ensino básico e somente um considerou professores tanto do ensino superior como da educação básica. O desenvolvimento desses estudos nos níveis básicos e superior é de suma importância, considerando as particularidades e exigências que caracterizam e diferenciam o exercício do magistério nesses níveis de ensino, como índices distintos de cansaço físico, diversidade de tarefas extraclasse e quantidade de estudantes em sala de aula (Davoglio *et al.*, 2015).

Em relação ao setor de trabalho, observou-se uma predominância naqueles desenvolvidos com docente de instituições públicas, totalizando 60%. As outras pesquisas foram desenvolvidas tanto com docentes de instituições privadas como também de públicas, porém, nesses estudos, o número de instituições públicas participantes foi significativamente

superior. Esse maior interesse em entender se a rotina diária dos docentes do setor público pode estar afetando a qualidade de vida desses profissionais, pode ser devido à fragilidade no sistema educacional, com elevada carga de trabalho, desvalorização e desrespeito (Davoglio *et al.*, 2015).

### Características das amostras

No que diz respeito ao tamanho da amostra, notou-se que os estudos apresentaram variações significativas (N= 366 a N=1.709), totalizando, nas 5 pesquisas selecionadas, 3.482 docentes. Na maioria dessas produções (60%), percebeu-se uma predominância no número de mulheres, com exceção dos estudos realizados por Matos *et al.* (2022) e Alves *et al.* (2019) que o número de homens foi um pouco maior. De acordo com Tabeleão (2011), essa predominância de mulheres nessa área sugere ser uma questão histórica, uma vez que essa carreira era uma das poucas possíveis que as mulheres podiam trabalhar. No estudo realizado por Oliveira e colaboradores (2021, p.5), também é evidenciado a predominância de mulheres na docência, destacando ser “uma classe predominantemente feminina”. Araújo *et al.* (2019) ainda destacam que em torno de 80% dos professores da educação básica do Brasil são mulheres.

### Instrumentos de avaliação de *burnout* e de qualidade de vida

A Tabela 2 apresenta informações acerca dos instrumentos utilizados para avaliar o *burnout* e a qualidade de vida, bem como os resultados encontrados referentes à sua associação. Entre os estudos selecionados para essa revisão, dois instrumentos foram usados para avaliação do *burnout*, que foram o *Maslach Burnout Inventory* (MBI) e o *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI). Desses estudos, 4 (80%) avaliaram por meio do MBI e apenas 1 por meio do OLBI. Esses dados corroboram a literatura, uma vez que o MBI é o instrumento mais citado e utilizado no Brasil (Ramos *et al.*, 2023).

Quanto ao instrumento usado para avaliação da qualidade de vida, houve uma predominância (80%) no *World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument - Bref* (WHOQOL-Bref), que é composto por 26 itens envolvendo quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) (Galdino *et al.*, 2021; Alves *et al.*, 2019; Tabeleão *et al.*, 2011). Esse instrumento é reconhecido como a medida psicométrica mais relevante para a análise da qualidade de vida num olhar transcultural, multidimensional e subjetivo (Davoglio *et al.*, 2015). Somente 1 trabalho utilizou um instrumento de qualidade de vida e saúde que envolve 9 indicadores (qualidade do sono, número de horas de sono, qualidade da alimentação, peso corporal, pressão arterial, humor, ansiedade, problemas gastrointestinais e dores musculares) (Ramos *et al.*, 2023).

**Tabela 2.** Resumo dos instrumentos utilizados para avaliação de *burnout* e qualidade de vida e os principais resultados encontrados.

Autor Ano	Instrumento de <i>burnout</i>	Instrumento de qualidade de vida	Associação entre <i>burnout</i> e qualidade de vida	Principais resultados
Ramos <i>et al.</i> 2023	MBI	Qualidade de vida e saúde	Sim	Quanto mais baixos os escores de qualidade de vida, maior o de <i>burnout</i>

Matos <i>et al.</i> 2022	MBI	WHOQOL- bref	Sim	As percepções de qualidade de vida preveem negativamente o <i>burnout</i>
Galdino <i>et al.</i> 2021	MBI	WHOQOL- bref	Sim	As dimensões de <i>burnout</i> estavam diretamente e negativamente associadas à qualidade de vida
Alves <i>et al.</i> 2019	OLBI	WHOQOL- bref	Sim	<i>Burnout</i> apresentou associação negativa com a qualidade de vida
Tabeleão <i>et al.</i> 2011	MBI	WHOQOL- bref	Sim	Quanto maior o <i>burnout</i> , menor a qualidade de vida

Fonte: Elaborada pelos autores.

### ***Burnout* e qualidade de vida**

Todos os estudos selecionados encontraram uma associação entre o *burnout* e a qualidade de vida dos professores brasileiros, em que se percebeu a existência de uma correlação negativa. Nesse sentido, constatou-se que quanto maior foi o *burnout*, menor a qualidade de vida dos professores nos estudos desenvolvidos por Ramos *et al.* (2023) e Tabeleão *et al.* (2011). Alguns fatores foram identificados como de risco para percepção geral de qualidade de vida, com destaque para sobrecarga de trabalho, grande precisão de descanso e exaustão física (Alves *et al.*, 2019).

Nesta perspectiva, Alves e colaboradores (2019) ainda destacaram que, independente da área do conhecimento dos professores, a qualidade de vida desses profissionais foi afetada negativamente. Por outro lado, notou-se piores pontuações de qualidade de vida entre os professores dos ensinos fundamental e médio em relação aos do ensino superior e educação infantil (Ramos *et al.*, 2023). Os dados encontrados nos estudos selecionados, além de confirmarem que questões relacionadas ao trabalho influenciam na qualidade de vida dos professores, são preocupantes, visto que uma redução na qualidade de vida desses profissionais pode impactar não apenas as suas vidas, mas também na vida de outros indivíduos e na qualidade da educação de uma maneira geral (Alves *et al.*, 2019).

Quanto ao sexo, os homens tiveram uma melhor qualidade de vida, apresentando maiores pontuações nos domínios de saúde física e psicológica em relação às mulheres, como aponta os estudos de Alves *et al.* (2019) e Tabeleão *et al.* (2011). Nesta perspectiva, Matos e colaboradores (2023) evidenciaram que nos *clusters* em que a quantidade de mulheres era maior as menores pontuações de qualidade de vida foram encontradas. Essa pior qualidade de vida encontrada nas mulheres professoras brasileiras está em consonância com os resultados obtidos no estudo de Martinez *et al.* (2009).

Em relação ao *burnout*, o estudo desenvolvido por Alves e colaboradores (2019) percebeu que as mulheres estavam mais exaustas que os homens. Além disso, Matos *et al.* (2023) constataram maiores pontuação em exaustação emocional no *clusters* com maior número de mulheres. Esses resultados podem estar associados a alguns aspectos, como desigualdade de gênero, lacunas de produtividade no trabalho, desafios no equilíbrio entre vida profissional e pessoal (Matos *et al.*, 2023), menores remunerações (Oliveira *et al.*, 2021), setores de maior valorização sendo ocupados por homens (Araújo *et al.*, 2019). Do ponto de vista cultural, muitas dessas mulheres além de cumprir com suas jornadas de trabalho, assumem o papel de cuidadores, ao se responsabilizarem por tarefas domésticas (Oliveira *et al.*, 2021). Nesse sentido, um estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE (2019)

revelou que a dedicação aos afazeres domésticos é maior pelas mulheres que trabalham do que pelos homens, uma diferença que se traduz em 8,1 horas semanais adicionais.

No tocante ao *burnout*, o esgotamento era sofrido por mais de um terço dos docentes participantes dos estudos de Alves e colaboradores (2019) e de Tabeião *et al.* (2011). Além disso, foi percebida uma prevalência de *burnout* elevada de 28% no estudo de Galdino *et al.* (2021). A elevada prevalência de *burnout* encontrada nesses estudos corrobora com a literatura que envolve docentes brasileiros (Santos *et al.*, 2024; Aliante *et al.*, 2021; Oliveira *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2018). Ademais, esses dados alarmantes podem ser resultado de diversos aspectos relacionados ao trabalho que os docentes brasileiros são expostos diariamente, quais sejam: elevadas carga horária, ausência de autonomia, indisciplina dos estudantes, sobrecarga de trabalho, salas de aulas superlotadas (Montoya *et al.*, 2021), ausência de estrutura física apropriada, violência no ambiente escolar, baixa valorização profissional, baixos salários, dentre outros (Dias; Silva, 2020). Esses dados reforçam a importância das condições de trabalho para saúde e bem-estar dos docentes.

Além do *burnout*, outras associações com qualidade de vida foram feitas nos estudos selecionados, como renda familiar, carga horária na escola e autoeficácia dos professores. No estudo de Tabeião *et al.* (2011), em que a renda familiar média foi de 2,5 salários-mínimos, percebeu-se que uma maior renda familiar estava associada a melhor qualidade de vida. Assim, os docentes que tinham uma maior renda familiar, apresentaram melhor qualidade de vida. Entre os estudos selecionados apenas esse fez essa associação, o que chama atenção, uma vez que questões financeiras podem afetar negativamente a qualidade de vida dos docentes brasileiros. O mesmo comportamento foi encontrado para carga horária na escola. Quanto à autoeficácia docente, percebeu-se que prediz positivamente a percepção de qualidade de vida (Matos *et al.*, 2022).

Em relação aos domínios de qualidade de vida, Tabeião e colaboradores (2011) evidenciaram menor pontuação no domínio meio ambiente. Essas descobertas são consistentes com outros estudos da literatura envolvendo professores brasileiros (Colares *et al.*, 2015; Pereira *et al.*, 2014; Fernandes; Rocha, 2008). Esses achados apontam que fatores como recursos financeiros, lazer, segurança, transporte, serviços sociais e de saúde e educação têm afetado a qualidade de vida dos professores, uma vez que são aspectos que se referem a esse domínio.

Por outro lado, no estudo realizado por Matos *et al.* (2022), foram constatadas pontuações muito baixas no domínio relações sociais, que os autores atribuem à elevada competitividade nas universidades e jornadas laborais excessivas. Alves e colaboradores (2019) também destacaram o domínio relações sociais como um dos de menores percepções de qualidade de vida em professoras mulheres em relação aos homens.

Diante do exposto, fica claro que os aspectos relacionados ao trabalho têm afetado a qualidade de vida dos docentes brasileiros, em que se percebe de forma significativa os efeitos negativos do *burnout* na qualidade de vida desses profissionais. Sendo assim, um fator de risco que está associado a uma pior qualidade de vida. Nesse sentido, a prevalência de *burnout* pode provocar graves danos não só aos professores, mas também as instituições de ensino, acarretando em baixa produtividade e qualidade do ensino, e a sociedade de uma maneira geral.

Diante disso, faz-se necessário e premente intervenções nos ambientes escolares, bem como medidas de prevenção, a fim de assegurar o bem-estar e a qualidade de vida dos professores brasileiros, um ensino de maior qualidade e ambientes de trabalhos mais saudáveis. Os resultados encontrados apontam para necessidade de mais pesquisas que tratem acerca da associação da síndrome de *burnout* com a qualidade de vida de professores brasileiros.

## CONCLUSÃO

Esse estudo demonstrou a importância de avaliar a associação entre a síndrome de *burnout* e a qualidade de vida de docentes brasileiros, a fim de garantir a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida desses profissionais, bem como a qualidade do ensino. Entender essa relação é fundamental, sobretudo, para desenvolver intervenções e adotar medidas preventivas, obtendo, assim, um ambiente mais saudável nas organizações de ensino, e uma alta qualidade de ensino nas instituições brasileiras.

Constatou-se que existe uma associação entre *burnout* e qualidade de vida dos professores brasileiros, em que aspectos relacionados ao trabalho impactam na qualidade de vida desses profissionais. Assim, notou-se que essa relação é negativa nos docentes brasileiros, em que quanto maior foi o *burnout*, menor foi a sua qualidade de vida. As consequências disso, então, promove efeitos negativos não somente nas vidas dos docentes, mas também de outras pessoas, das instituições de ensino, comprometendo a qualidade da educação.

Os resultados desse estudo também chamam atenção acerca do elevado número de docentes brasileiros que estão sofrendo de esgotamento profissional, bem como da sua prevalência nesses trabalhadores, o que, consequentemente, afeta na qualidade de vida. Nesse sentido, alguns fatores relacionados às condições de trabalho, que os professores brasileiros estão expostos diariamente, foram apontados como de risco para percepção geral de qualidade de vida, com destaque a sobrecarga de trabalho, salas de aulas superlotadas, infraestrutura inadequada e baixos salários.

Embora o *burnout* seja um tema que vem sendo bastante debatido em eventos científicos nacionais e internacionais e em produções científicas, percebeu-se que ainda são escassas as produções de artigo que envolvem *burnout* e qualidade de vida de professores brasileiros, havendo, assim, uma necessidade de produções que avaliem essa relação. Contudo, foi constatado que, dentre os estudos que fazem essa avaliação, a grande maioria foi publicada nos últimos cinco anos, reforçando ser um tema bastante importante e essencial de ser debatido.

As inúmeras consequências individuais, organizacionais e sociais evidenciam e geram alerta sobre a necessidade de se estudar e discutir acerca do *burnout* e qualidade de vida dos professores brasileiros. Portanto, acredita-se que os resultados encontrados nesse estudo sejam de suma importância não apenas para ampliar a discussão e promover a divulgação de informações acerca desse tema, mas também promover reflexões que conduzam a uma melhor qualidade de vida dos docentes brasileiros e uma elevada qualidade de ensino.

## REFERÊNCIAS

Aliante, G., Carlotto, M. S., Tittoni, J., & Abacar, M. (2021). Síndrome de *Burnout* em Professores Moçambicanos do Ensino Fundamental. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 41, p. 1-14.

Almeida, F. A. (2019). Síndrome de Burnout e os Profissionais da Saúde e Educação. *Psicologia: O Portal dos Psicólogos*, p. 1-11.

Alves, P. C., Oliveira, A. F., & Paro, H. B. M. S. (2019). Quality of life and burnout among faculty members: How much does the field of knowledge matter? *Plos one*, v. 14, n. 3, p. 1-12.

Araújo, T. M., Pinho, P. S., & Masson, M. L. (2019). Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. *Cad. Saúde Pública*, v. 35, n. 1, p. 1-14.

Brasil. Ministério da Saúde. (2023). Síndrome de Burnout. Recuperado: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=A%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20envolve,indicar%20o%20in%C3%ADcio%20da%20doen%C3%A7a>.

Colares, M. C., Lopes, A. S., Filho, V. C. B., Bavaresco, A., & Scherer, F. C. (2015). Indicadores de qualidade de vida em professores: uma revisão sistemática de estudos descritivos. *Pensar a Prática*, v. 18, n. 3, p. 687-708.

Davoglio, T. R., Lettnin, C. C., & Baldissera, C. G. (2015). Avaliação da qualidade de vida em docentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Pro-Posições*, v. 26, n. 3, p. 145-166.

Dias, B. V. B., & Silva, P. S. S. (2020). Síndrome de burnout em docentes: revisão integrativa sobre as Causas. *Cuid Enferm.*, v. 14, n. 1, p. 95-100.

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *Int J Environ Res Public Health.*, v. 19, n. 3, p. 1-27.

Fernandes, M. H., & Rocha, V. M. (2009). Impact of the psychosocial aspects of work on the quality of life of teachers. *Rev Bras Psiquiatr.*, v. 31, n. 1, p. 15-20.

Galdino, M. J. Q., Martins, J. T., Robazzi, M. L. C. C., Pelloso, S. M., Barreto, M. F. C., & Haddad, M. C. F. L. (2021). Burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem. *Acta Paul Enferm.*, v. 34, p. 1-8.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2019). Em média, mulheres dedicam 10,4 horas por semana a mais que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas. Recuperado: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/27877-em-media-mulheres-dedicam-10-4-horas-por-semana-a-mais-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas>

Lima, B. R., & Fernandes, J. M. F. (2021). Síndrome de *Burnout* no Brasil: o que dizem as pesquisas disponíveis na base Spell. *Revista da FAE*, v. 24, n. 1, p. 1-18.

Martinez, K. A. S. C., Vitta, A., & Lopes, E. S. (2009). Avaliação da qualidade de vida dos professores universitários da Cidade de Bauru-SP. *Rev. Salusvita*, v. 28, n. 3, p. 217-224.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry.*, v. 15, n. 2, p. 103–111.

Matos, M. M., Sharp, J. G., & Laochite, R. T. (2022). Self-efficacy beliefs as a predictor of quality of life and burnout among university lecturers. *Front. Educ.*, v. 7, p. 1-15.

Mazzafera, B. L., & Andrade, C. R. F. (2022). A Síndrome de Burnout em professores pesquisadores brasileiros. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 9, p. 1-8.

Montoya, N. P., Glaz, L. C. O. B., Pereira, L. A., & Loturco, I. (2021). Prevalence of Burnout Syndrome for Public Schoolteachers in the Brazilian Context: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, v. 18, n. 4, p. 1-11.

Oliveira, H. J. P., Silva, V. M. P., Silva, R. A., Vasconcelos, S. C., Oliveira, M. J. G. S., Inácio, A. S., Lima, M. D. C., & Silva, F. P. (2021). Síndrome de *burnout* em docentes universitários dos cursos de saúde. *Rev. Salud Pública*, v. 23, n. 6, p. 1-8.

OMS. Organização Mundial da Saúde. (1995). Quality of life assessment: position paper from the World Health Organization. *Social Science Medicine*, v. 41, n. 10, p. 1403-1409.

Pereira, E. F., Teixeira, C. S., Andrade, R. D., Bleyer, F. T. S., & Lopes, A. S. (2014). Associação entre o perfil de ambiente e condições de trabalho com a percepção de saúde e qualidade de vida em professores de educação básica. *Cad. Saúde Colet.*, v. 22, n. 2, p. 113-119.

Ramos, D. K., Anastácio, B. S., Silva, G. A., Rosso, L. U., & Mattar, J. (2023). Burnout syndrome in different teaching levels during the covid-19 pandemic in Brazil. *BMC Public Health*, v. 23, p. 1-11.

Santos, N. M., LIMA, W. L. F., Fernandes, F. E. C. V., Diniz, L. P. M., Silva, R. C. M., Teles, R. B. A., & Melo, R. A. (2024). Síndrome de Burnout em professores de uma escola pública de referência: prevalência e fatores associados. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 1, p. 6694-6709.

Silva, J. L. L., Pereira, L. C. L., Santos, M. P., Bortolazzo, P. A. A. B., Rabelo, T. G. S., & Machado, E. A. (2017). Prevalencia del Síndrome de Burnout entre profesores de la Escuela Estatal em Niterói, Brasil. *Revista Enfermería Actual*, v. 34, p. 1-12.

Tabeleão, V. P., Tomasi, E., & Neves, S. F. (2011). Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de Ensino Médio e Fundamental no Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública*, v. 27, n. 12, p. 2401-2408.

# **CAPÍTULO 3**

## **ARTIGO 3**

### **Burnout, Workplace Factors and Quality of Life in Teachers: A cross-sectional study**

**O artigo será submetido** na revista Cadernos de Saúde Pública, ISSN: 1678-4464, qualis A1.

## **Burnout, Workplace Factors and Quality of Life in Teachers: A cross-sectional study**

Luma Mirely de Souza Brandão<sup>1\*</sup> (0000-0002-8698-4017), Ester Costa Lima<sup>1</sup> (0000-0001-5625-282X), Joice Requião Costa de Santana<sup>1</sup> (0000-0002-7264-2956), Artur Gomes Dias Lima<sup>1,2</sup> (0000-0002-1656-9598)

<sup>1</sup>Departamento de Tecnologia e Ciências Sociais, Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Juazeiro, Bahia, Brazil.

<sup>2</sup>Departamento de Medicina, Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP), Salvador, Brazil.

### **Abstract**

This study investigated the relationship between burnout, sociodemographic characteristics, occupational factors, and quality of life among healthcare teachers at a public university. For this purpose, a cross-sectional study was conducted with 175 health teachers. Four self-administered questionnaires were applied: sociodemographic and occupational; Maslach Burnout Inventory (MBI); Areas of Worklife Survey (AWS) and World Health Organization Quality of Life Survey-Bref (WHOQOL-Bref). The findings revealed that workload and lack of recognition were key determinants of emotional exhaustion and depersonalization. Women reported greater emotional exhaustion than men, indicating that cultural and social factors intensify women's physical and mental overload due to their dual work shift. The overextended profile was the most prevalent among teachers, indicating exposure to high workloads, such as high demands, short deadlines and few resources. All domains of quality of life were negatively associated with emotional exhaustion and depersonalization, whereas personal accomplishment showed a positive correlation with all domains. These findings

suggest that burnout significantly impacts teachers' quality of life. They also underscore the urgent need for institutional interventions to reduce workload and enhance professional recognition, promoting a more equitable environment and improving the quality of life and well-being of teachers.

Keywords: areas of worklife; quality of life; workload; burnout profile.

## **1. Introduction**

The burnout syndrome (BS) results from prolonged exposure to emotional and interpersonal stressors in the workplace. It is characterized by three dimensions: emotional exhaustion, which is central to occupational burnout, depersonalization or cynicism, and low efficacy or low personal accomplishment (Maslach et al., 2018).

In the dimension of exhaustion, workers feel exhausted, tired, with low energy and enthusiasm. Professionals experiencing this sentiment encounter challenges in adapting to their work environment, as they lack sufficient emotional energy to cope with job responsibilities. In depersonalization, the worker begins to distance themselves, becoming indifferent and unconcerned about various factors related to their job (Edú-Valsania et al., 2022). In low personal accomplishment, the worker does not feel efficient and capable of performing their tasks, coupled with diminished self-esteem and the conviction that their work does not make a difference (Maslach et al., 2001).

Currently, BS is one of the most significant psychosocial occupational hazards in society, causing harm not only to workers but also to organizations, the economy, public health (Edú-Valsania et al., 2022), and families (Jarzynkowski et al., 2022). Numerous are the negative consequences that burnout induces in workers, particularly psychological, health-related, and behavioral aspects, impacting their well-being, quality of life and social relationships (Edú-Valsania et al., 2022).

Psychological consequences mainly involve difficulties in concentration, memory, and making decisions, anxiety, dissatisfaction, insomnia, irritability, and low self-esteem, increase in alcohol and tobacco consumption (Edú-Valsania et al., 2022). Regarding health consequences, physical problems stand out, including headaches, musculoskeletal pain, gastrointestinal problems, fatigue, respiratory infections, and cardiovascular disease (Salvagioni et al., 2017). Behavioral consequences involve issues such as job dissatisfaction, decreased organizational commitment, increased absenteeism and presenteeism, and diminished performance (Edú-Valsania et al., 2022).

The World Health Organization has included BS in the 11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11) as a phenomenon exclusive to the occupational context (Who, 2019). This syndrome can affect any professional, regardless of their occupation or field of work (Maslach et al., 2018). However, it predominantly impacts professionals who are daily exposed to situations of pressure, responsibilities, and high direct interaction with people in their work environment (Prada-Ospina, 2019), such as healthcare workers (Nenadovi et al., 2023) and educators (Carlotto et al., 2021; Oliveira et al., 2021).

Teachers are among the professionals most affected by burnout, negatively impacting these individuals, educational institutions, and society. In addition to affecting their health, well-being, and quality of life, issues in their professional performance, classroom climate, and the well-being of students are evident. Social and emotional features specific to teaching may be motivating the onset of burnout symptoms in teachers, such as high workload, the need for decision-making, lack of organizational support, and insufficient time for socializing with other teachers (Oliveira et al., 2021), research demands, extension programs, and management activities (Alves et al., 2019).

Work-related aspects have been responsible for the imbalance between the worker and their work environment, contributing to the onset of burnout. Despite the discussion of this

relationship between work-related aspects and burnout in the literature, it is observed that studies in this area are still scarce, particularly among educators. Concerned about organizational risk factors, Maslach and Leiter (1997) developed a model that considers the worker's relationship with six areas of their work environment (workload, control, reward, community, fairness, and values), wherein there is a greater likelihood of burnout if there is a greater mismatch between the worker and their work environment.

Therefore, the purpose of this study was to analyze association between (i) burnout and sociodemographic and occupational characteristics, (ii) burnout and areas of worklife and (iii) burnout and quality of life among healthcare professors at a public university.

## **2. Methodology**

### **2.1 Research design**

A cross-sectional survey study was carried out to evaluate burnout, the areas of worklife that predispose burnout, and the quality of life among healthcare professors at a public university.

### **2.2 Sample**

The participants were healthcare teachers from a Brazilian public university. The non-probability convenience sampling method was used. 175 teachers participated in this study, representing approximately 61.84% of the population (283 teachers). The inclusion criteria were: (1) to be a healthcare teacher, (2) professional should have been working for at least one year, (3) Professionals who agreed to participate and sign the Informed Consent Form (ICF). The exclusion criteria were: (1) retired professionals, (2) professionals on vacation or on leave (sabbatical leave, medical leave, maternity leave, professional development leave, or personal leave).

### **2.3 Instruments**

Four printed and self-administered questionnaires were utilized for this study: sociodemographic and occupational, Maslach Burnout Inventory- Educators Survey (MBI-ES), Areas of Worklife Scale (AWS), and World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF).

### **2.4 Sociodemographic and occupational**

A sociodemographic and occupational questionnaire comprising 12 items was administered to healthcare professors. In this questionnaire, the participants were characterized based on the following aspects: gender, age in years, marital status, degree of education, health courses that they teach, years of experience, number of employment relationship, week workload, works in the healthcare field, monthly income, work shift, and commuting time to work.

### **2.5 Maslach Burnout Inventory (MBI)**

The Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES) was used to measure burnout on three scales: Emotional Exhaustion (EE), Depersonalization (DP), Personal Accomplishment (PA). The MBI-ES consists of 22 items related to the individual's feeling towards the profession: 9 items on emotional exhaustion, 5 items on depersonalization of teachers, and 8 items on a decreased sense of personal accomplishment. The items are answered on a frequency rating scale ranging from 0 to 6, where 0 indicates "never" and 6 signifies "every day". The summation of points for items corresponding to each of the dimensions (emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment) has been calculated. Thus, three scores were calculated and interpreted separately, without being

combined into a single total score. For the scales EE and DP, a higher score indicates a greater degree of burnout. On the other hand, for PA, lower scores indicate higher degrees of burnout (Maslach et al., 2018).

The 5 burnout profiles (engaged, ineffective, overextended, disengaged, and burnout) established by the studies of Leiter and Maslach (2016) were employed to identify patterns of burnout experience among teachers.

## **2.6 Areas of Worklife Survey (AWS)**

The Areas of Worklife Survey (AWS) was employed to assess the six areas of worklife (workload, control, reward, community, fairness, and values) that either foster greater burnout or engagement and predicts their relationship with burnout. In this model, the six main areas of worklife (workload, control, reward, community, fairness, and values) are interconnected and associated with the three components of burnout (emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment). The AWS consists of 28 items that produce distinct scores for each of the six professional areas, incorporating both positively worded items and negatively worded items. Participants are required to indicate their level of agreement with each statement, using a 5-point Likert-type scale ranging from 1 to 5, where 1 corresponds to “strongly disagree” and 5 to “strongly agree”. The score for each six areas of worklife was calculated, where a score greater than 3 indicates a higher degree of congruence between the workplace and the participant (job-person fit or match). On the other hand, a score less than 3 indicates more incongruence between workplace and the participant (mismatch) (Leiter and Maslach, 2011).

## **2.7 World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)**

The Brazilian version of World Health Organization Quality of Life Survey-Bref (WHOQOL-Bref) was used to measure quality of life. It has 26 items, comprising two general questions (one addresses self-perceived quality of life, and the other satisfaction with health) and 24 items divided into four domains: 7 items on physical health, 6 items on psychological, 3 items on social relationships, and 8 items on environment. The items were rated in a 5-point Likert scale. The domain scores were calculated by taking the average of all items included in each domain and transformed into a scale from 0 to 100, where higher scores indicate better quality of life.

## **2.8 Ethical considerations**

This study was performed following the approval of the Institutional Research Ethics Committee of State University of Bahia in Brazil (No. 5.431.406). Before collecting the research data, all teachers were informed about the purpose and significance of the research, the questionnaire completion process, the confidentiality, the anonymity of responses, and data reliability. All teachers willingly agreed to participate in the research and signed the Informed Consent Form (ICF). It was emphasized to the teachers that respect, autonomy, and ethics would always be upheld, ensuring their choice to collaborate or withdraw from the research through an express, voluntary, and informed decision.

## **2.9 Statistical analyses**

For the descriptive analysis, mean and standard deviation were used for quantitative variables, and frequency and percentage for categorical variables. The normality of the data was assessed through descriptive statistics (mean, standard deviation, and median), graphical methods (Q-Q plot, histogram, and boxplot), and the Kolmogorov-Smirnov test.

For bivariate analysis, the Student's t-test was used to compare the means between two groups, while ANOVA was used to compare three or more groups, and post hoc testing using Tukey correction methods was completed. Pearson's correlation was applied to assess the association between continuous variables. For multivariate analysis, multiple linear regression was used to investigate the relationship between the dependent variable and multiple independent variables.

All the statistical analyses were performed using Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS for Mac, version 30.0). The  $p$ -values  $< 0.05$  were considered statistically significant.

### **3. Results**

#### **3.1 Sociodemographic and occupational characteristics**

A total of 175 teachers participated in the present study. The sociodemographic and occupational characteristics of the participants are shown in Table 1 and 2. Most of the teachers were women (69.7%), married (53.1%), and age over 50 years old (40.6%). The majority of participants reported having a PhD Degree (65.2%), followed by a Master's degree (31.4%), and their length of time working as educators between 16 and 20 years (26.3%).

Most teachers (43.4%) had a single employment relationship, followed by those with two employment relationship (40.6%). More than half of the teachers had a weekly teaching workload of 40 hours (57.1%) or more (39.5%) and worked during the day (69.1%). The majority reported a monthly income exceeding 7 minimum wages (72%).

**Table 1.** Sociodemographic and occupational characteristics of the participants (n= 175).

<b>Characteristics</b>	<b>n (%)</b>
<b>Gender</b>	
Male	53 (30.3)
Female	122 (69.7)
<b>Age in years</b>	
25-30	2 (1.1)
31-40	39 (22.3)
41-50	63 (36.0)
50+	71 (40.6)
<b>Marital status</b>	
Single	39 (22.3)
Married	93 (53.1)
Stable union	20 (11.4)
Separated/divorced	22 (12.6)
Widowed	1 (0.6)
<b>Degree</b>	
Graduation	0 (0.0)
Specialization	6 (3.4)
Master's degree	55 (31.4)
PhD Degree	114 (65.2)
<b>Years of experience</b>	
1-5	9 (5.1)
6-10	27 (15.4)
11-15	35 (20.0)
16-20	46 (26.3)
21-25	30 (17.2)
25+	28 (16.0)
<b>Number of employment relationship</b>	
1	76 (43.4)
2	71 (40.6)
3	21 (12.0)
3+	7 (4.0)
<b>Weekly teaching workload</b>	
20	6 (3.4)
40	100 (57.1)
40+	69 (39.5)
<b>Monthly income</b>	
2-4	6 (3.4)
5-7	43 (24.6)
7+	126 (72.0)
<b>Work shift</b>	
Day shift	121 (69.1)
Night shift	0 (0.0)
Day and night	54 (30.9)

Table 2 demonstrates responses from participating teachers regarding occupational information. 74 teachers (42.3%), in addition to their role as educators, also work in the healthcare field, mainly as doctors (n=27), followed by nurses (n=12) and physiotherapists (n=11). For those teachers who also work in the healthcare field, most of them have weekly working hours of 10 to 20 hours (n= 31) in addition to teaching and have been working in this field for 21 to 30 years (n= 36).

**Table 2.** Frequencies for the occupational questions.

<b>Question</b>	<b>Response</b>	<b>n (%)</b>
	<b>Yes</b>	74 (42.3)
	<b>What is your role?</b>	
	Dentist	5 (6.8)
	Nurse	12 (16.2)
	Doctor	27 (36.5)
	Nutritionist	4 (5.4)
	Physiotherapist	11 (14.8)
	Psychologist	3 (4.0)
	Speech therapist	2 (2.7)
	Audiologist	1 (1.4)
	Supervisor	4 (5.4)
	Health control inspector	2 (2.7)
	Researcher	2 (2.7)
	Manager	1 (1.4)
<b>Q9</b>	<b>Week workload (hours)</b>	
“Besides being a teacher, do you also work in the healthcare field?”	<10	13 (17.5)
	10-20	31 (41.9)
	21-30	14 (18.9)
	31-40	13 (17.6)
	41-50	1 (1.4)
	+50	2 (2.7)
	<b>For how long? (years)</b>	
	< 1	1 (1.4)
	1- 10	20 (27.0)
	11-20	12 (16.2)
	21-30	36 (48.6)
	31-40	3 (4.1)
	+40	2 (2.7)
	<b>No</b>	101 (57.7)

Regarding commuting time to work, 68.69% of teachers (n = 120) spend between 1 and 2 hours on their round trip between home and work, followed by those who commute for less than an hour (n = 37), more than 5 hours (n = 7), 4.1–5 hours (n = 4), 3.1–4 hours (n = 4), and 2.1–3.0 hours (n = 3).

### 3.2 Burnout

The scores for the scales (Emotional Exhaustion (EE), Depersonalization (DP), Personal Accomplishment (PA)) are described in Table 3. The average score for EE among teachers was 23.34 (SD = 12.29), for DP was 3.85 (SD = 3.73) and for PA was 34.86 (SD = 7.30).

**Table 3.** Burnout Scale Scores.

<b>MBI-ES Scales</b>	<b>Mean (M)</b>	<b>Standard Deviations (SD)</b>
Emotional Exhaustion	23.39	12.29
Depersonalization	3.85	2.73
Personal Accomplishment	34.86	7.30

Table 4 displays the burnout profiles of the participating teachers according to by Leiter and Maslach (2016). The most frequent profile was overextended (51.4%), in which the teachers with this profile experienced elevated levels of emotional exhaustion. The second most frequent profile was engaged (28.0%), followed by burnout (8.6%) and ineffective (6.3%). On the other hand, the disengaged profile was less prevalent (5.7%) among the teachers.

**Table 4.** Descriptive statistics for burnout profiles.

<b>Profile</b>	<b>n (%)</b>
Burnout	15 (8.6)

Disengaged	10 (5.7)
Overextended	90 (51.4)
Ineffective	11 (6.3)
Engaged	49 (28.0)

### 3.3 Areas of Worklife

The mean scores for the six areas of worklife (workload, control, reward, community, fairness, and value) are described in Table 4. The lowest score for areas of worklife was workload (M= 2.49), indicating higher incongruity between the teachers and the workplace on this scale, followed by fairness (M= 2.77), community (M= 3.12), reward (M= 3.19) and control (M= 3.22). On the other hand, values was the scale with the highest congruence between the workplace and the teachers (M= 3.46).

**Table 4.** Average satisfaction scores across AWS scales.

AWS Scales	Mean (M)	Standard Deviations (SD)
Workload	2.49	0.79
Control	3.22	0.75
Reward	3.19	0.87
Community	3.12	0.78
Fairness	2.77	0.69
Values	3.46	0.64

### 3.4 Quality of life

Regarding overall quality of life, assessed through question 1 of the WHOQOL-BREF ("How would you rate your quality of life?"), the majority of teachers indicated having good quality of life (54.3%) (Table 6). Additionally, 24% rated their quality of life as neither poor nor good, 11.4% poor, 8% very good and 2.3% very poor. Concerning health, assessed

through question 2 of the WHOQOL-BREF ("How satisfied are you with your health?"), the majority were satisfied (46.8%). Furthermore, 24% were neither satisfied nor dissatisfied, 20% dissatisfied, .3% very satisfied and 2.9% very dissatisfied.

**Table 5.** Frequencies and percentages for the general questions (Q1 and Q2) of the WHOQOL-BREF.

<b>Question</b>	<b>Response options</b>	<b>n (%)</b>
<b>Q1</b> "How would you rate your quality of life?"	1- Very poor	4 (2.3)
	2- Poor	20 (11.4)
	3- Neither poor nor good	42 (24.0)
	4- Good	95 (54.3)
	5- Very good	14 (8.0)
<b>Q2</b> "How satisfied are you with your health?"	1- Very dissatisfied	5 (2.9)
	2- Dissatisfied	35 (20.0)
	3- Neither satisfied nor dissatisfied	42 (24.0)
	4- Satisfied	82 (46.8)
	5- Very satisfied	11 (6.3)

The mean scores for the four domains (Physical health, psychological, social relationships and environment) of quality of life are described in Table 6. The lowest score in quality of life was in the environment domain (M=62.76), which encompasses dimensions such as safety, transportation, opportunity, and financial resources. On the other hand, the highest quality of life score was in the physical health domain (M=65.65), which includes dimensions such as mobility, daily activities, functional capacity, energy, pain and sleep. The average overall quality of life score was 63.57 (SD=22.05).

**Table 6.** Average of scores according to the domains of WHOQOL-BREF.

<b>Domains</b>	<b>Mean (M)</b>	<b>Standard Deviations (SD)</b>
Physical health	65.65	17.26

Psychological	64.02	17.94
Social relationships	63.41	20.39
Environment	62.76	14.27

### 3.5 Sociodemographic and occupational characteristics and burnout

Statistical analyses were conducted to examine the relationships between burnout dimensions (emotional exhaustion (EE), depersonalization (DP), and personal accomplishment (PA)) and sociodemographic and occupational variables. Statistically significant associations ( $p < 0.05$ ) were found only between: EE and gender; EE and years of teaching experience; and DP and years of teaching experience, as shown in the Table 7.

The level of EE in female teachers was significantly higher than male teachers (24.27 versus 16.58,  $p < 0.001$ ). However, the different level of both DP (3.86 versus 3.83,  $p = 0.961$ ) and PA (34.44 versus 35.45,  $p = 0.995$ ) between male and female teachers were not statistically significant.

Teachers with 16 to 20 years of teaching experience exhibited significantly higher levels of EE ( $F = 3.341$ ,  $p = 0.007$ ) and DP ( $F = 4.297$ ,  $p = 0.001$ ). No significant difference was found between other sociodemographic and occupational characteristics.

**Table 7.** Association between sociodemographic and occupational variables and the dimensions of burnout.

Characteristics	n (%)	Emotional Exhaustion p-value	Depersonalization p-value	Personal Accomplishment p-value
<b>Gender</b>		< 0.001*	0.961*	0.995*
Male	53 (30.3)			
Female	122 (69.7)			
<b>Age in years</b>		0.874**	0.121**	0.808**
25-30	2 (1.1)			
31-40	39 (22.3)			

41-50	63 (36.0)			
50+	71 (40.6)			
<b>Marital status</b>		0.159**	0.069**	0.121**
Single	39 (22.3)			
Married	93 (53.1)			
Stable union	20 (11.4)			
Separated/divorced	22 (12.6)			
Widowed	1 (0.6)			
<b>Degree</b>		0.772**	0.149**	0.713**
Graduation	0 (0.0)			
Specialization	6 (3.4)			
Master's degree	55 (31.4)			
PhD Degree	114 (65.2)			
<b>Years of experience</b>		0.007**	0.175**	0.001**
1-5	9 (5.1)			
6-10	27 (15.4)			
11-15	35 (20.0)			
16-20	46 (26.3)			
21-25	30 (17.2)			
25+	28 (16.0)			
<b>Number of employment relationship</b>		0.466**	0.419**	0.708**
1	76 (43.4)			
2	71 (40.6)			
3	21 (12.0)			
3+	7 (4.0)			
<b>Weekly teaching workload</b>		0.209**	0.299**	0.551**
20	6 (3.4)			
40	100 (57.1)			
40+	69 (39.5)			
<b>Monthly income</b>		0.989**	0.302**	0.796**
2-4	6 (3.4)			
5-7	43 (24.6)			
7+	126 (72.0)			
<b>Work shift</b>		0.789*	0.749*	0.368*
Day shift	121 (69.1)			
Night shift	0 (0.0)			
Day and night	54 (30.9)			

\*Student's t-test for independent samples.

\*\*One-way ANOVA test.

### 3.6 Relationship Between Burnout and Areas of Worklife

The relationship between three dimensions of burnout (Emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment) and six areas of worklife (workload,

control, community, rewards, fairness, and value) was examined, in order to identify those that contribute most to burnout or engagement and predict their relationship with burnout dimensions.

The analysis showed that there were significant differences in their perceptions of workload ( $p < 0.001$ ) and reward ( $p < 0.001$ ) with levels of emotional exhaustion. However, there were no significant differences ( $p > 0.05$ ) in their perceptions control, community, fairness and value.

Table 8 describes the statistically significant areas of worklife and burnout dimension. Workload had the greatest impact on emotional exhaustion, indicating that the higher the workload, the higher the EE level ( $\beta = 0.344$ ,  $p < 0.001$ ). Reward also had a significant effect, indicating that the lower the perceived work reward, the higher the EE ( $\beta = -0.290$ ,  $p < 0.001$ ). Thus, workload and reward were statistically significant predictors of EE.

**Table 8:** Multiple linear regression analysis: association between areas of worklife and dimensions of burnout.

	Emotional Exhaustion Adjusted R <sup>2</sup> = 0.238		Depersonalization Adjusted R <sup>2</sup> = 0.132		Personal Accomplishment Adjusted R <sup>2</sup> = 0.228	
	$\beta$	p	$\beta$	p	$\beta$	p
<b>Workload</b>	0.344	<0,001*	-0.127	0.082	0.200	0.07
<b>Control</b>	-0.109	0.164	-0.040	0.639	0.186	0.019*
<b>Reward</b>	-0.290	<0,001*	-0.327	<,001*	0.316	<0.001*
<b>Community</b>	-0.075	0.383	0.027	0.770	0.153	0.076
<b>Fairness</b>	-0.090	0.331	-0.086	0.392	-0.229	0.012*
<b>Value</b>	-0.018	0.826	0.033	0.702	0.018	0.824

$\beta$ : Standardized regression coefficients.

\*Statistically significant variable

Reward was also statistically associated with DP. It had the greatest negative impact on depersonalization ( $\beta = -0.327$ ,  $p < 0.001$ ), suggesting that the lower the perceived work reward, the higher the depersonalization. Thus, perceived work reward is the primary predictor of depersonalization.

Reward, control, and justice were statistically associated with PA. Reward had the greatest positive impact on personal accomplishment ( $\beta = 0.316$ ,  $p < 0.001$ ), suggesting that higher perceived work reward leads to greater personal accomplishment. Control was also significant, indicating that greater control ( $\beta = 0.186$ ,  $p = 0.019$ ) increases personal accomplishment. On the other hand, justice had a significant negative effect ( $\beta = -0.229$ ,  $p = 0.012$ ), indicating that when the perception of justice decreases, personal accomplishment also declines.

### **3.7 Relationship Between Burnout and Quality of Life**

Table 9 describes the means, standard deviations and correlations between burnout variables and quality of life domains. Emotional exhaustion showed a significant negative correlation with all quality-of-life domains: physical ( $r = -0.505$ ,  $p < 0.001$ ), psychological ( $r = -0.612$ ,  $p < 0.001$ ), personal relationships ( $r = -0.449$ ,  $p < 0.001$ ), and environment ( $r = -0.468$ ,  $p < 0.001$ ). Depersonalization also showed a significant negative correlation with all quality-of-life domains: physical ( $r = -0.300$ ,  $p < 0.001$ ), psychological ( $r = -0.402$ ,  $p < 0.001$ ), personal relationships ( $r = -0.318$ ,  $p < 0.001$ ), and environment ( $r = -0.209$ ,  $p = 0.006$ ). Thus, emotional exhaustion and depersonalization are negatively associated with quality of life, indicating that individuals with higher levels of emotional exhaustion and depersonalization tend to perceive lower quality of life across all domains.

On the other hand, personal accomplishment showed a significant positive correlation with all quality-of-life domains: physical ( $r = 0.425$ ,  $p < 0.001$ ), psychological ( $r = 0.519$ ,  $p <$

0.001), personal relationships ( $r= 0.453$ ,  $p < 0.001$ ), and environment ( $r= 0.379$ ,  $p < 0.001$ ). Thus, personal accomplishment is positively associated with quality of life, suggesting that individuals who feel more fulfilled in their work tend to have a more positive perception of their quality of life.

**Table 9:** Means, standard deviations and correlations between burnout variables and quality of life domains.

Variável	M	DP	1	2	3
1. Emotional Exhaustion	23.39	12.29	1	-	-
2. Depersonalization	3.85	2.73	0.467	1	-
3. Personal Accomplishment	34.86	7.30	-0.302	-0.302	1
4. Physical	65.65	17.26	-0.505	-0.300	0.425
5. Psychological	64.02	17.94	-0.612	-0.402	0.519
6. Personal relationships	63.41	20.39	-0.449	-0.318	0.453
7. Environment	62.76	14.27	-0.468	-0.209	0.379

#### 4. Discussion

This study analyzed the association between burnout and sociodemographic and occupational characteristics, burnout and areas of worklife domains, and burnout and quality of life among healthcare teachers at a public university. This research identified workplace factors associated with burnout dimensions as well as quality of life domains among faculty members.

The participants in this study were predominantly female, as also observed in other studies (Tabeleão et al., 2011; Souza; Lucca, 2021; Oliveira et al., 2021; Galdino et al., 2021; Ramos et al., 2023). This gender aspect is particularly relevant in the field of education, considering that, in Brazil, women constitute the majority of the teaching profession (Souza; Lucca, 2021). The predominance of women in teaching suggests a historical aspect, as this

profession was, for a long time, one of the few employment opportunities available to women (Brandão et al., 2024).

Emotional exhaustion is identified as the central dimension of burnout syndrome (Mijakoski et al., 2023). In this study, the mean score for this dimension among participating teachers was 23.39, which is higher than reported in other studies involving university professors (Azeem; Nazir, 2008; Vercambre et al., 2009; Tjldink et al., 2013; Gomes et al., 2013; Padilla et al., 2017; Jimenez et al., 2019; Arquero; Donoso, 2013; Bedoya et al., 2017; Flores; Trujillo, 2018; Fabelico; Afalla, 2020; Teles et al., 2020). Galdino et al. (2021) highlight that the intensification of work demands, coupled with academic productivity and the precarization of working conditions, has contributed to the illness of professors at Brazilian public universities. This situation is aggravated by the need to reconcile multiple simultaneous responsibilities, including undergraduate and graduate teaching, as well as administrative and academic management functions.

In the present study, female professors exhibited higher levels of emotional exhaustion compared to the male professors, corroborating the findings of previous studies (Walter et al., 2009; Carraro et al., 2010; Watts; Robertson, 2011; Arquero; Donoso, 2013; Wang et al., 2015; Bernotaite; Malinauskiene, 2017; Alves et al., 2019; Aimaretti; Calizaya; Fernandez, 2019; Teles et al., 2020; Souza; Lucca, 2021; Matos et al., 2023). These results may be related to cultural and social factors that intensify the physical and mental overload experienced by women, particularly in the teaching profession, where the predominance of female educators intersects with the multiple demands of a double work shift (Brandão et al., 2024). Women often take on more responsibilities than their partners, as they must balance professional demands with domestic responsibilities, leading to a greater overhead (Souza; Carballo; Lucca, 2023).

An important variable associated with this dimension is workload overload, which is one of the primary sources of stress in the university setting (Fernandez-Suárez et al., 2021). Work-related stress has been associated with the overloaded profile, one of the burnout profiles (Haire et al., 2024). The findings of this study revealed that the most frequent profile among professors was the overloaded profile (51.4%), suggesting exposure to a high workload, such as high demands, short deadlines and few resources. Similar results were reported by Kalamara and Richardson (2022), where the overloaded profile was also the most prevalent (50%) among faculty members.

These findings highlight the need for interventions and strategies aimed at reducing workload, as well as minimizing fatigue and its impacts on faculty health and performance, given that this profile is characterized by high levels of emotional exhaustion (Haire et al., 2024).

Silva et al. (2024) highlighted workload overload as one of the main causes of burnout among teachers, also identifying it as a key factor contributing to career abandonment in Brazil (Wagner; Carlesso, 2023). The demands associated with higher education institutions arise from the multiple functions performed, which include teaching, research and administrative activities, including teaching, research, and administrative tasks. This combination results in negative impacts and workload overload in their daily routines (Rodrigues et al., 2024). In this regard, the demands of academic work raise concerns due to their detrimental effects on faculty health and well-being (Barkhuizen et al., 2014).

The areas of worklife domain with the lowest score was workload, suggesting unfavorable work environments and an incongruence between job demands and faculty expectations in the workload dimension. It is important to highlight that this dimension is associated with work overload, deadlines, and available resources. In this study, workload was the strongest predictor of emotional exhaustion. This result indicates that workload

exhibited the highest level of incompatibility with the faculty's work environment in relation to this dimension. Thus, greater workload was associated with higher emotional exhaustion. Similar findings have been reported in other studies on faculty members (Mojsa-Kaja; Golonka; Marek, 2015; Neto et al., 2019; Koster; McHery, 2023). Leiter and Maslach (2016) emphasize that workload has a strong relationship with exhaustion.

Another factor associated with emotional exhaustion and depersonalization was reward, where lower reward levels were linked to higher emotional exhaustion and depersonalization. This finding suggests that faculty members experience an incompatibility in the reward domain due to their perception that they do not receive appropriate compensation for their work. Similar results have been reported in other studies on teachers (Dalcin; Carlloto, 2017; Korster; McHery, 2023). It is important to emphasize that reward encompasses both financial and social recognition for contributions in the workplace.

In this regard, it is essential to maintain a balance between the effort expended and the reward received, as imbalance contributes to the worsening of burnout symptoms (Korster; McHery, 2023). Regarding workload and reward, a study revealed that teachers are more likely to endure a heavy workload when they perceive that their efforts are appropriately recognized and rewarded (Mojsa-Kaja; Golonka; Marek, 2015).

Teaching work often demands significant emotional and mental exhaustion, characterized by long hours, high responsibility, and pressure for results. Thus, when teachers face a lack of recognition, excessive task load, and inadequate working conditions, stress levels tend to increase significantly (Silva et al., 2024).

In this context, it is crucial to emphasize that the incompatibility between workers and their work environment can contribute to the experience of burnout (Leiter; Maslach, 2016). Therefore, interventions aimed at the work environment are necessary, especially regarding workload and rewards, as the nature of work in these areas may not align with the nature of

the teachers, potentially leading to increased exhaustion and depersonalization associated with burnout. Thus, it is important for educational institutions to provide faculty with the support and resources needed to perform their duties adequately, offering assistance whenever problems arise, evaluating and rewarding teachers' work, and showing interest in their professional satisfaction (Rodrigues et al., 2024).

On the other hand, justice exhibited a significant negative effect, indicating that as perceptions of fairness decrease, personal accomplishment tends to decline. This result suggests that teachers' perceptions of issues such as discrimination, favoritism, and other fairness concerns in the workplace influence their sense of personal accomplishment. Thus, the perception of organizational injustice can negatively impact an individual's connection with the institution, compromising their engagement and satisfaction in the work environment (Miyazato et al., 2022). A study conducted by Ji et al. (2025) pointed out that perceived organizational justice among faculty members has a significant negative association with burnout.

These findings highlight the crucial role of workplace factors such as reward, control, and justice in shaping individuals' sense of personal accomplishment, with implications for both organizational practices and individual well-being.

Regarding quality of life, the overall average score for quality of life was 63.57. Similar results were found by Pereira et al. (2013), where the overall quality of life average for teachers was 63.75. Similar results were also obtained by Freitas et al. (2018), where teachers reported an overall average of 64.17.

The environment domain had the lowest average score, 62.76. These findings align with the research conducted by Pereira et al. (2013), which indicated the environment domain had the lowest score (53.93). Similarly, in the study by Tabeleão et al. (2011), the environment domain also showed the lowest average among teachers. Supporting these

results, Freitas et al. (2018) also found lower averages (60.20) in the environment domain. It is important to highlight that this domain includes dimensions such as safety, transportation, leisure, financial resources, opportunities, domestic and physical environments, health, and social assistance. In this regard, Galdino et al. (2021) emphasize that excessive dedication to teaching activities impacts family and social relationships, reducing time available for leisure and altering the dynamics of daily life.

The physical health domain had the highest average score (65.65). Similar results were found in a study conducted with teachers, where this dimension had the highest average score, 66.14 (Freitas et al., 2018). It is important to note that this domain includes dimensions such as work capacity, sleep, rest, energy, pain, mobility, and daily activities.

Emotional exhaustion and depersonalization showed a negative association with quality of life, suggesting that individuals with higher levels of these dimensions tend to perceive a worse quality of life. These results indicate a reduction in quality of life as emotional exhaustion and depersonalization increase. These findings are supported by those of Galdino et al. (2021) and Miranda et al. (2021). Furthermore, these dimensions also showed a negative association with all quality of life domains (physical, psychological, personal relationships, and environment). Miranda et al. (2021) also found a negative association between exhaustion and the physical and psychological domains. Exhaustion, associated with overload and the depletion of physical and emotional resources, can manifest in somatic symptoms, as well as compromise interpersonal relationships and affect multiple dimensions of teachers' quality of life (Miranda et al., 2021).

On the other hand, personal accomplishment was positively correlated with quality of life, indicating that individuals who feel more accomplished in their work tend to have a more favorable perception of their quality of life. Similar results were found by Tabelaio et al. (2011). Furthermore, these dimensions also showed a positive association with all quality of

life domains. Similar results for the psychological domain were found by Miranda et al. (2021). It is important to highlight that this domain includes dimensions such as memory, concentration ability, religion, self-esteem, positive and negative feelings, body image, and appearance.

This study showed that teachers with 16 to 20 years of teaching experience had significantly higher levels of emotional exhaustion and depersonalization. Similar results were found by Olmez et al. (2018), who revealed that teaching experience is a predictor of emotional exhaustion. These authors found that teachers with 11 to 15 years of teaching experience had higher levels of emotional exhaustion. Kamtsions and Lolis (2016) indicated higher levels of emotional exhaustion among teachers with more than ten years of teaching experience. The findings of this study are also supported by Dalcin and Carlotto (2017), who pointed out that depersonalization increases with longer service time. In this regard, Yilzam (2018) identified a correlation between years of experience and burnout among faculty members.

## **5. Conclusion**

This study highlighted the associations between burnout dimensions, sociodemographic and occupational characteristics, workplace factors, and quality of life among healthcare teachers. Work overload and lack of reward were decisive factors in emotional exhaustion and depersonalization. Women were more affected by emotional exhaustion, possibly due to the additional demands they face, particularly in their personal lives.

The high prevalence of the overextended profile indicates that emotional exhaustion is a issue, particularly among teachers with 16 to 20 years of experience, who exhibited the highest levels of exhaustion and depersonalization. The predominance of this overextended

profile among educators underscores the need for institutional interventions aimed at restructuring work demands and enhancing professional recognition.

Workload was identified as the primary predictor of emotional exhaustion, while low reward was directly associated with depersonalization. The results also indicated that perceptions of fairness, control, and reward play a crucial role in personal accomplishment of teachers. These findings reinforce the need for institutional policies that balance demands and recognition, preventing burnout.

Teachers' quality of life was also influenced by burnout, with negative correlations between emotional exhaustion and all domains of the WHOQOL-BREF. The lowest score was found in the environmental domain, suggesting that external factors such as transportation, financial resources, opportunities, and domestic and physical environments also impact teachers' well-being.

Given these findings, it is essential to implement strategies aimed at reducing workload and enhancing professional recognition. Psychosocial support initiatives, workload reduction, and measures to ensure a fairer and more balanced work environment can be crucial for teachers' mental health and quality of life. Therefore, the implementation of institutional policies focused on occupational health, burnout prevention, and the improvement of working conditions is necessary.

### **Acknowledgments**

This work was carried out with the support of the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Funding Code 001.

## References

Alves PC, Oliveira AF, Paro HBMS. Quality of life and burnout among faculty members: How much does the field of knowledge matter? *Plos one*. 2019; 14(3): 1-12.

Arquero JL, Donoso JA. Teaching, research and Burnout: the Burnout syndrome in accounting university professors, *Revista de Contabilidad*. 2013; 16(2): 94–105.

Azeem SM, Nazir NA. A study of job Burnout among university teachers, *Psychology & Developing Societies*. 2008; 20(1): 51–64.

Barkhuizen N, Rothmann FJ, Van V. Burnout and work engagement of academics in higher education institutions: Effects of dispositional optimism *Stress and Health*. 2014; 30(4): 322-332.

Bedoya EA, Vega NE, Severiche CA, Meza MJ. Burnout syndrome in university teachers: The case of a study center in the Colombian Caribbean, *Formación universitaria*. 2017; 10(6): 51–58.

Bernotaite L, Malinauskiene V. Workplace bullying and mental health among teachers in relation to psychosocial job characteristics and burnout. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. 2017; 629-640.

Brandão LMS, Lima EC, Santana JRC, Lima AGD. Síndrome de burnout em professores brasileiros: uma revisão de escopo. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*. 2024; 18(54): 1–25.

Carraro A, Scarpa S, Gobbi E, Bertollo M, Robazza C. Burnout and Self-Perceptions of Physical Fitness in a Sample of Italian Physical Education Teachers. *Perceptual and Motor Skills*. 2010; 111: 790-798.

Carlotto MS, Abbad GS, Sticca MG, Carvalho-Freitas MN, Oliveira MS. Burnout Syndrome and the Work Design of Education and Health Care Professionals. *Psico-USF*. 2021; 26(2): 291-303.

Dalcin L, Carlotto MS. Síndrome de burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. *Psicologia em Revista*. 2017; 23(2): 745-771.

Edú-Valsania S, Laguía A, Moriano JA. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(3): 1-28.

Fabelico FL, Afalla BT. Perseverance and passion in the teaching profession: teachers' grit, self-efficacy, Burnout, and performance. *Journal of Critical Reviews*. 2020. 7(11): 108-119.

Fernández-Suárez I, García-González MA, Torrano F, García-González G. Study of the Prevalence of Burnout in University Professors in the Period 2005–2020. *Education Research International*. 2021; 1: 1-10.

Flores REA, Sánchez TMDLA. Burnout syndrome and socio-demographic variables in teachers from a private university in Lima, *Revista de Investigación Educativa*. 2018; 36(2): 401–419.

Freitas GR, Calais SL, Cardoso HF. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psicologia Escolar e Educacional*. 2018; 22(2): 319-326.

Galdino MJ, Martins JT, Robazzi ML, Pelloso SM, Barreto MF, Haddad MC. Burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem. *Acta Paul Enferm*. 2021;34: 1-8.

Gomes AR, Faria S, Gonçalves AM. Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and Burnout, *Work & Stress*. 2013; 27(4): 351–367.

Haire G, Prihodova L, Kilcullen S, Hayes B. Latent burnout profile analysis in hospital doctors in Ireland. *Plos One*. 2024; 22: 1-12.

Jarzynkowski P, Piotrkowska R, Mędrzycka-Dąbrowska W, Książek J. Areas of Work Life as Predictors of Occupational Burnout of Nurses and Doctors in Operating Theaters in Poland—Multicenter Studies. *Healthcare (Basel)*. 2022; 10(1): 1-11.

Ji H, Xia K, Wang Y, Li J, Liu J, He L, Pan X. Relationship teachers' perception of organizational justice, job burnout and organizational citizenship behavior. *BMC Psychol*. 2025; 13 (160), 1-12.

Jiménez LRA, Pérez AIA, Lucas-Molina B, Fonseca-Pedrero. Faculty at the University of La Rioja: Resilient to Burnout?, *Contextos Educativos. Revista de Educación*. 2019; 24(24): 163–180.

Kalamara E, Richardson C. Using latent profile analysis to understand burnout in a sample of Greek teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2022; 95: 141-152.

Kamtsios S, Lolis T. Investigation burnout in Greek teachers: are there any teachers at risk? *Hellenic Journal of Psychology*. 2016. 13(3):196–216.

Koster M, McHenry. Areas of work-life that contribute to burnout among higher education health science faculty and perception of institutional support. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2023; 18 (1):1-9.

Leiter MP, Maslach C. Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burnout Research*. 2016; 3(4): 89-100.

Maslach C, Schacufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001; 62: 397-422.

Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. *Maslach Inventory Manual*. 4th Ed. Menlo Park: Mind Garden In., 2018.

Matos MM, Sharp JG, Laochite RT. Self-efficacy beliefs as a predictor of quality of life and burnout among university lecturers. *Frontiers in Education*. 2022; 7: 1-15.

Mijakoski D, Cheptea D, Marca SC, Shoman Y, Caglayan C, Bugge MD, Gnesi M, Godderis L, Kiran S, Mcelvenny DM, Mediouni Z, Mesot O, Minov J, Nena E, Otelea M, Pranjic N,

Mehlum IS, Van Der Molen HF, Canu IG. Determinants of burnout among teachers: a systematic review of longitudinal studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(9): 1-48.

Miranda IMM, Tavares HHF, Silva HRS, Braga MS, Santos RO, Silva RCD, Guerra HS. Avaliação da qualidade de vida e síndrome de burnout em professores universitários. *Revista de Atenção à Saúde*. 2021; 19(69): 83-92.

Miyazato ES, Amaral JPN, Souza AS, Stolf AR. A Síndrome de Burnout em professores médicos durante a pandemia da Covid-19. *REAS*. 2022; 15(1):1-10.

Mojsa-Kaja J, Golonka K, Marek T. Job burnout and engagement among teachers - Worklife areas and personality traits as predictors of relationships with work. *International journal of occupational medicine and environmental health*. 2015; 28(1):102-119.

Ölmez E, Çakmak Ü, Kepoglu A. The relationship between occupational burnout levels of job satisfaction of Physical Education Teachers in the case of Mugla Province *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. 2018; 7(1): 6-10.

Oliveira S, Roberto MS, Veiga-Simão, AM, Marques-Pinto A. A Meta-analysis of the Impact of Social and Emotional Learning Interventions on Teachers' Burnout Symptoms. *Educational Psychology Review*. 2021; 33:1779–1808.

Padilla G, Bonivento E, Suarez P, Burnout syndrome and self-efficacy beliefs in professors, Purposes and Representations. 2017. 5(2): 65–126.

Pereira EF, Teixeira CS, Lopes AS. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*.2013; 18(7):1963-1970.

Prada-Ospina R. Social psychological factors and their relation to work-related stress as generating effect of burnout. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*. 2019; 36(2):39-53.

Ramos DK, Anastácio BS, Silva GA, Rosso LU, Mattar J. Burnout syndrome in different teaching levels during the covid-19 pandemic in Brazil. *BMC Public Health*. 2023; 23: 1-11.

Rodrigues LM, Silva ABG, Barbosa ACS, Souza DAS, Nicoli LHS, Tavares LOM, Santos RC, Silva FMR, Nogueira KA, Melo JMA. Síndrome de burnout en la salud de los docentes de educación superior. *Revista FT*. 2024; 28(135).

Salvagioni DAJ, Melanda FN, Mesas AE, Gonzáles AD, Gabani FL, Andrade SM. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS One*. 2017; 12(10): 1-29.

Silva AKA, Oliveira EM, Cordeiro JWP, Souza AG, Pereira OS, Neta RAO. Síndrome de burnout em professores e suas causas: uma revisão integrativa. *Revista Baiana de Saúde Pública*.2024; 48(2): 117-128.

Souza MCL, Carballo FP, Lucca SR. Fatores psicossociais e síndrome de Burnout em professores da Educação Básica. *Psicologia Escolar Educacional*.2023; 27: 1-8.

Souza MCL, Lucca SR. Burnout Syndrome in public school teachers in Sorocaba, São Paulo, Brazil. *Revista Ciência em Saude*. 2021; 11(4): 29-36.

Tabeleão VP, Tomasi E, Neves SF. Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de Ensino Médio e Fundamental no Sul do Brasil. *Caderno de Saúde Pública*. 2011; 27(12): 2401-2408.

Teles R, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I, Regueiro B. Perceived stress and indicators of Burnout in teachers at Portuguese higher education institutions (HEI). *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17 (9): 1-11.

Tijdink JK, Vergouwen ACM, Smulders YM. Publication Pressure and Burn Out among Dutch Medical Professors: A Nationwide Survey. *Plos One*. 2013; 8(9).

Vercambre MN, Brosselin P, Gilbert F, Nerrière E, Kovess-Masféty V. Individual and contextual covariates of burnout: a cross-sectional nationwide study of French teachers. *BMC Public Health*. 2009; 9.

Watts J, Robertson N. Burnout in university teaching staff: a systematic literature review, *Educational Research*. 2011; 53(1):33–50.

Who. World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. 2019. Available from: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.

Yilmaz A. Burnout, job satisfaction, and anxiety-depression among family physicians: A cross-sectional study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2018; 7(5): 952–956.

# CAPÍTULO 4

## ARTIGO 4

### O PESO DO INVISÍVEL: *BURNOUT* E A EXAUSTÃO FEMININA NA DOCÊNCIA

**Artigo submetido** na Revista Brasileira de Pós-graduação (RBPG), ISSN 2358-2332, qualis Capes A2. O artigo encontra-se no *template* na revista.

# **O PESO DO INVISÍVEL: *BURNOUT* E A EXAUSTÃO FEMININA NA DOCÊNCIA**

*THE BURDEN OF THE INVISIBLE: BURNOUT AND FEMALE EXHAUSTION IN TEACHING*

*EL PESO DE LO INVISIBLE: AGOTAMIENTO Y EL BURNOUT FEMENINO EN LA DOCENCIA*

## **LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDÃO**

Doutora em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Juazeiro – BA.

luminhamyrel@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8698-4017>

## **LUANA MAYARA DE SOUZA BRANDÃO**

Doutoranda em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Juazeiro – BA.

luhbrandao@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-1635-9806>

## **ESTER COSTA LIMA**

Mestra em Ciências da Saúde e Biológicas pela Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) – Petrolina – PE.

ester.enfe@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-5625-282X>

## **JOICE REQUIÃO COSTA DE SANTANA**

Doutora em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Juazeiro – BA. Professora da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Senhor do Bonfim – BA.

joyce\_requi@hotmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-7264-2956>

## **ARTUR DIAS-LIMA**

Doutor em Biologia Parasitária pela Fundação Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz) – Rio de Janeiro – RJ. Professor da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) e da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP) – Salvador – BA.

agdlima@uneb.br  
<https://orcid.org/0000-0002-1656-9598>

Recebido em: DD/MM/AAAA

Aceito em: DD/MM/AAAA  
(Preenchido pela Comissão Editorial)

Publicado em: DD/MM/AAAA

## Resumo

A tripla jornada de trabalho imposta às mulheres docentes, caracterizada pela sobreposição das atividades profissionais, domésticas e familiares, pode impactar sua saúde mental e bem-estar. À vista disso, este estudo analisou os principais desafios enfrentados por professoras mulheres universitárias de uma instituição pública da Bahia, considerando as múltiplas pressões associadas à tripla jornada de trabalho. Para isso, utilizou-se uma abordagem quantitativa e o estudo foi transversal. O estudo foi conduzido em duas etapas. Na primeira, participaram 175 docentes da área da saúde, que responderam ao *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Na segunda, 61 docentes mulheres, selecionadas da primeira fase devido aos maiores níveis de exaustão emocional apresentados em comparação aos homens, responderam a um questionário sociodemográfico. Os principais desafios enfrentados pelas docentes universitárias incluíram o sentimento de responsabilidade pela insuficiência de tempo para conciliar trabalho e família, a ausência de tempo para o autocuidado, a dificuldade em manter o tempo de qualidade, a sobrecarga e a dificuldade de equilibrar trabalho, família e afazeres domésticos. As docentes frequentemente ultrapassam seus próprios limites, negligenciam o autocuidado e enfrentam elevados níveis sobrecarga. Esse estudo também apontou a presença de assédio no ambiente acadêmico, do uso de medicação e a baixa adesão a estratégias de autocuidado, como prática de atividades físicas e lazer. Os achados ressaltam a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção da equidade de gênero, ao combate ao assédio e à implementação de ações que favoreçam a conciliação entre as múltiplas demandas das docentes.

**Palavras-chave:** tripla jornada de trabalho; exaustão emocional; sobrecarga de trabalho; professoras; esgotamento profissional.

## Abstract

The triple workload imposed on female professors, characterized by the overlap of professional, domestic, and family activities, can impact their mental health and well-being. In light of this, this study analyzed the main challenges faced by female university professors at a public institution in Bahia, considering the multiple pressures associated with the triple burden of work. A quantitative approach was used, and the study was cross-sectional. In the first phase, 175 faculty members from the health field completed the Maslach Burnout Inventory (MBI). In the second phase, 61 female faculty members, selected from the initial sample due to higher levels of emotional exhaustion compared to their male counterparts, responded to a sociodemographic questionnaire. The main challenges faced by female university faculty included a sense of responsibility for the lack of time to balance work and family, limited time for self-care, difficulty maintaining quality time, work overload, and the difficulty of balancing work, family and household responsibilities. Female faculty members often exceed their own limits, neglect self-care, and experience high levels of overload. The study also revealed the presence of harassment within the academic environment, the use of medication, and low adherence to self-care strategies such as physical activity and leisure. The findings highlight the need for institutional policies aimed at promoting gender equity, addressing harassment, and implementing measures that support the reconciliation of the multiple demands placed on female faculty members.

**Keywords:** triple burden of work; emotional exhaustion; work overload; female professors; burnout.

## Resumen

La triple jornada laboral impuesta a las mujeres docentes, caracterizada por la superposición de actividades profesionales, domésticas y familiares, puede impactar su salud mental y bienestar. En vista de ello, este estudio analizó los principales desafíos enfrentados por profesoras universitarias de una institución pública de Bahía, considerando las múltiples presiones asociadas a la triple jornada laboral. Se utilizó un enfoque cuantitativo y el estudio fue transversal. El estudio se llevó a cabo en dos etapas. En la primera, participaron 175 docentes del área de la salud, quienes completaron el Maslach Burnout Inventory (MBI). En la segunda, 61 docentes mujeres, seleccionadas de la primera fase debido a los mayores niveles de agotamiento emocional en comparación con los hombres, respondieron a un cuestionario sociodemográfico. Los principales desafíos enfrentados por las docentes universitarias incluyeron el sentimiento de responsabilidad por la falta de tiempo para conciliar el trabajo y la vida familiar, la ausencia de tiempo para el autocuidado, la dificultad para mantener tiempo de calidad, la sobrecarga laboral y la dificultad para equilibrar el trabajo, la familia y las tareas domésticas. Las docentes con frecuencia sobrepasan sus propios límites, descuidan el autocuidado y enfrentan altos niveles de sobrecarga. Este estudio también evidenció la presencia de acoso en el entorno académico, el uso de medicación y la baja adherencia a estrategias de autocuidado, como la práctica de actividad física y el ocio. Los hallazgos resaltan la necesidad de políticas institucionales orientadas a la promoción de la equidad de género, al combate del acoso y a la implementación de acciones que favorezcan la conciliación entre las múltiples demandas que enfrentan las docentes.

**Palabras clave:** triple jornada laboral; agotamiento emocional; sobrecarga laboral; profesoras; agotamiento profesional.

## 1 Introdução

---

A Síndrome de *Burnout* (SB) é um estado de exaustão resultado da exposição a estresse crônico no ambiente de trabalho, associado a uma gestão inadequada de fatores estressores (World Health Organization, 2018;). Esse esgotamento profissional pode acarretar danos sérios à saúde dos profissionais. É necessário destacar que a SB não está associada à problema pessoal, e sim a características da atividade laboral (Edú-Valsania *et al.*, 2022). Quando se trata de *burnout* em docentes, um aspecto que precisa ser considerado e discutido, diante da sua importância, é a variável sexo com base numa perspectiva de gênero. As mulheres são mais suscetíveis a ter doenças ocupacionais e transtornos mentais associados ao trabalho, por exemplo, a SB (Carlotto *et al.*, 2014). No Brasil, a desigualdade de gênero no trabalho ainda existe e precisa ser combatida (Gorczewski; Kohls, 2022).

Dentre os profissionais que são mais acometidos pela SB, destacam-se os professores que, constantemente, estão apresentando altos níveis de estresse associado ao trabalho (Pereira; Ramos; Ramos, 2022). Nesse sentido, o Ministério da Saúde ressalta que professores são um dos profissionais mais afetados pela SB, pois cotidianamente trabalham sob pressão e com frequentes responsabilidades (Brasil, 2025). Assim, a saúde do professor é

um assunto muito importante devido a essa profissão ser uma das mais estressantes, visto que muitos docentes precisam laborar em muitos locais e as demandas atribuídas a esses profissionais são complexas (Teles; Tella; Bianchini, 2022).

Em geral, as mulheres são as mais impactadas pela SB (Gorczewski; Kohls, 2022). Essa acentuação da SB em mulheres pode ser decorrente de muitos fatores, nos quais estão associados às trabalhadoras precisarem compatibilizar as suas atividades laborais e não laborais. As mulheres desempenham mais do que os homens trabalhos que requerem mais emoções, por exemplo, ensino e enfermagem, e, de forma concomitante, precisam realizar atividades na rotina diária que não são referentes ao trabalho, por exemplo, tarefas domésticas, ser mãe, ser esposa, em razão da divisão desigual que existe de papéis e de demandas (Kariou *et al.*, 2021).

O adoecimento dos trabalhadores pode estar associado às questões de gênero, isso porque estudos indicam que as mulheres estão demonstrando ter na dimensão exaustão emocional da SB pontuações mais altas. Na docência do ensino superior, as mulheres são as mais acometidas com a SB (Teles; Tella; Bianchini, 2022). O papel desempenhado pelas mulheres nas tarefas domésticas é como de protagonista em relação aos homens, pois as divisões de responsabilidades das mulheres são muito maiores, por outro lado os homens nessas atividades realizam um papel de coadjuvante. Assim, questões de gênero podem resultar em diferenças significativas no processo de adoecimento (Carlotto *et al.*, 2014).

Com o advento da pandemia da Covid-19, as desigualdades que existem no mercado de trabalho entre homens e mulheres intensificaram, demonstrando, assim, a preocupação que se deve ter com a saúde das mulheres. Essa pandemia mostrou que as mulheres são mais afetadas pelas mudanças e, como resultado, estão suscetíveis a ficarem desempregadas e a terem tripla jornada. Essa sobrecarga pode trazer consequência para as mulheres, como a síndrome de *burnout* (Carlotto *et al.*, 2014). As razões desse aumento são em decorrência, principalmente, das consequências geradas pelo fechamento de escolas, da necessidade de conciliar as atividades domésticas e as jornadas de trabalho e dos cuidados de familiares que foram aumentados nesse período pandêmico. A sobrecarga, somada a outros fatores, pode levar a um estado de estresse crônico, resultando em distúrbios emocionais (Gorczewski; Kohls, 2022).

As mulheres estavam esgotadas em 2020, ano da pandemia da Covid-19, e continuam esgotadas. Um dos principais motivos que fazem com que as mulheres tenham adoecimento é a sobrecarga. As mulheres destinam duas vezes mais do seu tempo nas tarefas domésticas do que os homens (Think Olga, 2025). Numa pesquisa realizada por Think Olga

(2025), em relação às áreas da vida que mais tinham dificuldades em conciliar, as mulheres responderam ter tarefas de casa e trabalhar fora como as mais difíceis de conciliar. As mulheres são as responsáveis principais pelo cuidado de suas famílias, no qual a grande maioria, 4 em cada 10, exercem o papel exclusivo ou principal de sustentar a família. Essas dificuldades de conciliar diversos ramos da vida, principalmente atividades de trabalho e de cuidado, e a sobrecarga de trabalho são as que mais afetam a saúde mental das mulheres.

Dentre os motivos que fazem com que as mulheres mais sofram ou que afetam a sua saúde mental estão a baixa remuneração e a sobrecarga de trabalho. À vista disso, a grande maioria das mulheres brasileiras, 4 em cada 10, não estão satisfeitas com o seu trabalho, sendo as trabalhadoras as mais afetadas pelo desemprego e as que recebem salários menores que os homens (Think Olga, 2025).

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar os principais desafios enfrentados por professoras mulheres de uma universidade pública da Bahia, considerando as múltiplas pressões associadas à tripla jornada de trabalho (profissional, doméstica e familiar).

## 2 Metodologia

---

Esse estudo utilizou o método com abordagem quantitativa. A abordagem quantitativa caracteriza-se pelo foco na mensuração de fenômenos, por meio da coleta e análise de dados numéricos, frequentemente acompanhada da aplicação de testes estatísticos (Collis; Hussey, 2005). Adicionalmente, Richardson (1999, p. 70) evidencia que é caracterizada “pelo emprego da quantificação tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas desde as mais simples como percentual, média, desvio-padrão, às mais complexas”.

A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva, considerando a necessidade de identificar e analisar uma determinada população ou fenômeno. Esse tipo de estudo busca especificar propriedades, características e perfis relevantes de indivíduos, grupos, comunidades ou qualquer objeto de investigação. Para tanto, fundamenta-se na mensuração, avaliação e coleta de dados referentes a inúmeros fatores, dimensões ou elementos do fenômeno estudado (Sampieri *et al.*, 2013). O estudo é transversal tendo em vista que foi realizado em um determinado corte temporal, isto é, a coletada de dados ocorreu somente em um dado momento, apenas uma única vez (Zangirolami-Raimundo *et al.*, 2018).

## 2.1 Etapa 1

---

Nessa etapa, os participantes foram os docentes da área da saúde de uma universidade pública da Bahia. O método de amostragem não probabilístico por conveniência foi utilizado. Ao todo, 175 professores integraram essa fase do estudo, correspondendo a aproximadamente 61,84% da população total de 283 docentes da área da saúde. Os critérios de inclusão foram: (1) ser professor da área da saúde; (2) profissional deveria estar atuando há pelo menos um ano; (3) profissionais que concordaram em participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram: (1) profissionais aposentados, (2) profissionais em férias ou licença (licença sabática, licença médica, licença-maternidade, licença para desenvolvimento profissional ou licença pessoal).

Os docentes foram contatados de forma presencial e por meio eletrônico, via *e-mail* institucional. Os professores abordados presencialmente e que aceitaram participar desse estudo, responderam, no período de 2023 e 2024, ao questionário autoaplicável *Maslach Burnout Inventory* (MBI), que é o instrumento de medição mais utilizado para avaliação da síndrome de *burnout*, principalmente em docentes (Brandão *et al.*, 2024).

Para os docentes contatados por meio eletrônico, foi encaminhado um convite acompanhado de um *link* de acesso aos *e-mails* institucionais. A mensagem apresentava o objetivo do estudo, a relevância da participação dos docentes e a garantia de sigilo e anonimato, com o intuito de incentivar a colaboração. O *link* direcionava os participantes a um formulário eletrônico elaborado no aplicativo Google Forms®, também contendo o MBI. Nessa primeira etapa, 175 professoras da área da saúde participaram desse estudo, sendo 122 mulheres e 53 homens.

O MBI foi utilizado para avaliar a síndrome de *burnout*, considerando as suas três dimensões: Exaustão Emocional (EE), despersonalização (DP) e realização pessoal (RP). Assim, nesse questionário a EE, DP e RP são as três dimensões da SB mensuradas. Para esse estudo, foi usada a versão MBI-Educators Survey (ES), desenvolvida para pesquisas voltadas a profissionais da educação, incluindo docentes. Essa ferramenta é confiável, válida e fácil de administrar, e a sua versão em português foi traduzida e validada para o Brasil (Maslach *et al.*, 2018).

O MBI-Educators Survey (MBI-ES) é composto por 22 itens que avaliam sentimentos relacionados ao trabalho para as suas três dimensões. Assim, os docentes participantes respondem a esses itens com base na frequência com que vivenciam tais sentimentos. A escala de pontuação do MBI é do tipo *Likert* de sete pontos, variando de 0 a 6,

conforme a seguinte categorização: (0) nunca; (1) uma vez por ano ou menos; (2) uma vez por mês ou menos; (3) algumas vezes por mês; (4) uma vez por semana; (5) algumas vezes por semana; e (6) diariamente. Ao término da aplicação do questionário, as três dimensões da SB (exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal) foram analisadas de forma independente. Para cada docente participante, foram calculadas e interpretadas separadamente, resultando em três pontuações distintas, de acordo com o *Maslach Burnout Inventory Manual Fourth Edition* (Maslach *et al.*, 2018).

## 2.2 Etapa 2

---

A segunda etapa desse estudo foi composta exclusivamente por docentes mulheres, com o objetivo de compreender os desafios enfrentados pelas professoras mulheres na conciliação entre as demandas profissionais, familiar e domésticas, considerando que os resultados da etapa 1 indicaram níveis mais elevados de exaustão emocional entre as mulheres em comparação aos homens. Todas as docentes que participaram da primeira etapa foram convidadas e incentivadas a colaborar na segunda fase desse estudo. Contudo, dentre as 122 professoras que integraram a etapa inicial, 61 aceitaram participar dessa segunda fase, resultando em uma taxa de resposta de 50%.

Diferentemente da primeira etapa, o contato com as participantes nessa fase ocorreu exclusivamente por meio eletrônico. De acordo com Gonçalves (2008), as pesquisas online têm se mostrado uma forma de coleta de dados mais simples, econômica e ágil quando comparadas às conduzidas presencialmente. Os autores ainda apontam que os questionários eletrônicos podem promover a desinibição dos participantes em relação a assuntos sensíveis, o que favorece uma maior precisão nos resultados obtidos na pesquisa.

Para tanto, foram enviadas mensagens personalizadas aos *e-mails* acadêmicos das docentes, bem como convites pelo aplicativo *WhatsApp*, no período de agosto de 2024 a janeiro de 2025, em que foi destacada a importância de sua contribuição para esse estudo. Além do convite, as mensagens continham um *link* direcionando para um formulário eletrônico disponível no aplicativo Google Forms®, contendo um questionário sociodemográfico autoaplicável.

Esse questionário sociodemográfico, que é composto por 26 questões abertas e fechadas, foi utilizado com o objetivo de obter informações sobre as características individuais dessas docentes participantes. Nesse questionário, as professoras foram caracterizadas com base nos seguintes aspectos: filhos, sono, atividades domésticas e sua divisão, dificuldades para conciliar trabalho e família, responsabilidades domésticas, apoio

familiar, interferência do trabalho na vida pessoal, carga de trabalho em casa, impacto na rotina, prática de atividade física e lazer, sentimento de culpa por não atender as demandas, desafios trabalho-família, assédio no trabalho e uso de medicação.

### 2.3 Considerações éticas

---

Esse estudo foi realizado em consonância com a resolução nº 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). Antes da coleta dos dados da pesquisa, todos os professores foram informados sobre o propósito e a importância da pesquisa, o processo de preenchimento dos questionários, a confidencialidade, o anonimato das respostas e a confiabilidade dos dados. Todas as professoras concordaram voluntariamente em participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi enfatizado às professoras que o respeito, a autonomia e a ética seriam sempre mantidas, garantindo sua escolha de colaborar ou se retirar da pesquisa por meio de uma decisão expressa, voluntária e informada.

### 2.4 Análises estatísticas

---

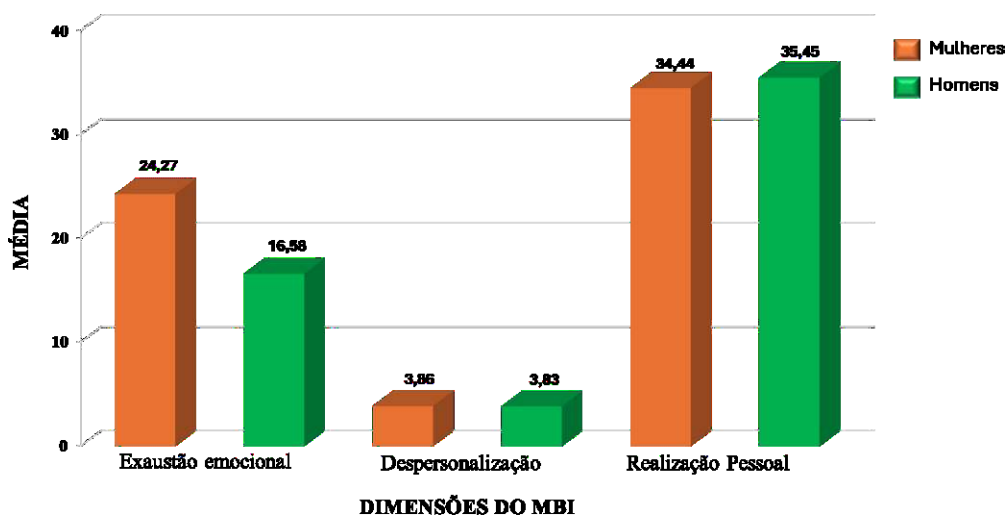
Para a análise descritiva, média e desvio padrão foram usados para variáveis quantitativas, e frequência e porcentagem para variáveis categóricas. Para análise bivariada, o teste t de *Student* foi usado para comparar as médias entre dois grupos, enquanto a ANOVA foi usada para comparar três ou mais grupos, complementada pelo post-hoc de Tukey. A correlação de Pearson foi aplicada para avaliar a associação entre variáveis contínuas. Todas as análises estatísticas foram realizadas no *Statistical Package for Social Sciences* (IBM SPSS para Mac, versão 28.0). Valores de  $p < 0,05$  foram considerados estatisticamente significativos.

## 3 Resultados

---

A exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal são as três dimensões que avaliam a síndrome de *burnout* em profissional. Nesse estudo, as docentes mulheres apresentaram níveis de exaustão emocional maior (Média (M)= 24,27, desvio padrão (DP)= 12,38) do que os docentes homens (M= 16,58, DP= 7,48). Por outro lado, apesar das mulheres também terem apresentado nível mais elevado de despersonalização em comparação com os homens, a diferença foi muito pequena, conforme demonstrado na Figura 1. Por outro lado, na dimensão realização pessoal, as professoras apresentaram médias mais baixas, porém a diferença foi muito pequena.

**Figura 1-** Níveis das dimensões de *burnout* em professores docentes (n=175).



Fonte: Elaborada pelos autores (2025).

Tendo em vista que as mulheres apresentaram nível de exaustão emocional maior do que os homens e que essa dimensão é apontada como a central da síndrome de *burnout* (Mijakoski *et al.*, 2022), um estudo mais aprofundado foi realizado somente com essas docentes mulheres. É importante ressaltar que todas as docentes (n=122) foram convidadas a participar, porém, apenas 61 fizeram parte, tendo, assim, uma taxa de resposta de 50%.

As características sociodemográficas dessas docentes estão apresentadas na Tabela 1. A maior parte das professoras (80,3%) possui filho, sendo que a maioria desses não apresenta necessidades especiais (76,5%). A média de filhos das docentes foi de 1,31 (DP= 0,87). Mais de 90% das professoras realizam atividades domésticas em casa, todos os dias (42,6%). Embora a grande maioria compartilhe essas tarefas domésticas (80,3%), essa divisão não é igualitária para maior parte das docentes (81,6%). Além disso, mais de 80% sentem que a maioria da responsabilidade doméstica e familiar recai sobre elas.

Apesar de 90,2% receber apoio da sua família, como de cônjuge e de parentes, para conciliar trabalho e família, a maioria das professoras relatou enfrentar dificuldade em conciliar ambos com frequência (41%) ou sempre (36,1%). Enquanto, a minoria (1,6%) raramente ou nunca sente essa dificuldade. Adicionalmente, quase 80% apontaram que o trabalho interfere de alguma forma na sua vida familiar. Nesse sentido, a maioria das docentes dedica, em média, mais de 6 horas diárias ao trabalho realizado em casa.

**Tabela 1-** Características sociodemográficas das docentes participantes do estudo (n= 61).

<b>Características</b>	<b>n (%)</b>
<b>Filhos</b>	
Sim	49 (80,3)
Não	12 (19,7)
<b>Filhos com necessidades específicas</b>	
Sim	12 (23,5)
Não	39 (76,5)
<b>Realiza atividades domésticas</b>	
Sim	57 (93,4)
Não	4 (6,6)
<b>Frequência das tarefas domésticas</b>	
Todos os dias	26 (42,6)
Frequentemente	18 (29,5)
Às vezes	13 (21,3)
Raramente	4 (6,6)
<b>Divide as tarefas domésticos</b>	
Sim	49 (80,3)
Não	12 (19,7)
<b>Divisão igualitária das tarefas domésticas</b>	
Sim	9 (18,4)
Não	40 (81,6)
<b>Dificuldade em conciliar trabalho e responsabilidades familiares</b>	
Sempre	22 (36,1)
Frequentemente	25 (41,0)
Às vezes	12 (19,7)
Raramente	1 (1,6)
Nunca	1 (1,6)
<b>Maior parte das responsabilidades domésticas e familiares recai sobre você</b>	
Sim	50 (82,0)
Não	11 (18,0)
<b>Apoio da família para conciliar trabalho e família</b>	
Sim	55 (90,2)
Não	6 (9,8)
<b>Interferência do trabalho na vida familiar</b>	
Sim	48 (78,7)
Não	13 (21,3)
<b>Média de horas semanais dedicadas ao trabalho em casa</b>	
	2 (3,3)
Menos de 1 horas	17 (27,9)
1-3 horas	10 (16,4)
4-6 horas	32 (52,4)
Mais de 6 horas	
<b>Prática de atividade física</b>	47 (77,0)
Sim	14 (23,0)
Não	
<b>Frequência de prática de atividades físicas</b>	0 (0,0)

Diariamente	12 (25,5)
4-6 vezes por semana	30 (63,8)
1-3 vezes por semana	5 (10,6)
Raramente	
<b>Frequência de tempo reservado para o lazer</b>	1 (1,6)
Sempre	15 (24,6)
Frequentemente	31 (50,8)
Às vezes	13 (21,4)
Raramente	1 (1,6)
Nunca	
<b>Culpa por não conseguir atender as demandas</b>	50 (82,0)
Sim	11 (18,0)
Não	
<b>Sofreu assédio no trabalho</b>	23 (37,7)
Sim	38 (62,3)
Não	
<b>Uso de medicação para tratamento de ansiedade, depressão, insônia, dentre outros</b>	24 (39,3)
Sim	37 (60,7)
Não	

---

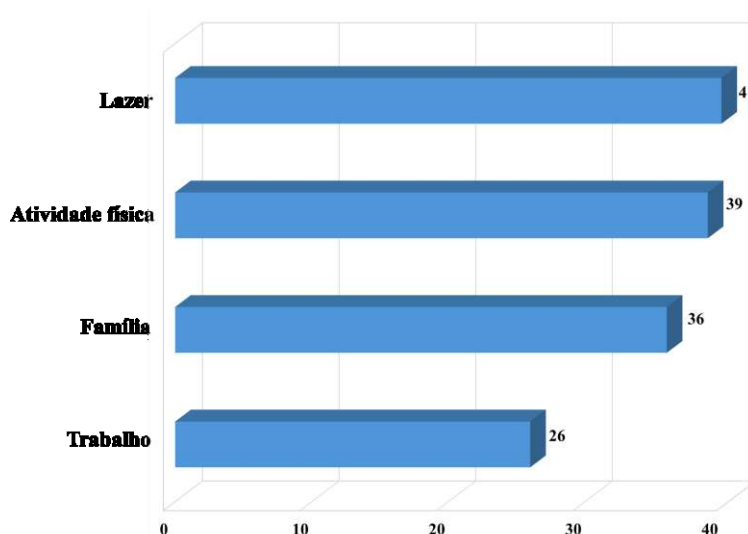
Fonte: Elaborada pelos autores (2025).

No que diz respeito à prática de atividades físicas, 77% das professoras praticam alguma atividade física, de uma a três vezes por semana (63,8%). No entanto, nenhuma docente mantém a prática diária. Em relação ao lazer, mais de 50% das professoras dedicam tempo, às vezes, para o lazer, enquanto 24,6% fazem isso com frequência. Por outro lado, mais de 20% afirmaram raramente reservar tempo para atividades de lazer. Quanto ao sono, a média de horas dormidas por noite foi de 6,62 (DP= 1,04).

Nesta perspectiva, a maioria das docentes participantes do estudo (82%) relatou sentir culpa por não conseguir atender a todas as demandas da maneira que gostaria. A Figura 2 apresenta as principais áreas em que essas profissionais relataram maior sentimento de culpa, evidenciando os desafios na conciliação entre vida profissional, familiar e pessoal. A maioria das professoras indicou mais de uma área em que se sentem culpadas por não conseguir atender as demandas, com destaque ao lazer, a atividade física e a família.

Esse estudo revelou que 62,3% das mulheres não relataram ter sofrido assédio no ambiente de trabalho. No entanto, 37,7% afirmaram ter sido vítimas de assédio no trabalho. Essa pesquisa também apontou que 39,3% das docentes fazem uso de medicação para tratar ansiedade, depressão, insônia e outras condições. A Tabela 2 demonstra os medicamentos utilizados por essas docentes.

**Figura 2**-Áreas em que as docentes se sentem culpadas por não conseguir atender as demandas.



Fonte: Elaborada pelos autores (2025).

**Tabela 2**- Medicamentos utilizados pelas professoras mulheres participantes desse estudo.

Classe Medicamentosa	Nome comercial da medicação	Quantidade
Antidepressivos	Paxil; Rivotril; Bupium; Trazodona; Floxetina; Sertralina; Revoc; Desvenlafaxina; Escitalopram; Amitriptilina	25
Ansiolíticos	Amplictil; Ansitec; Rivotril; Voextor	4
Indutores do sono	Zolpidem; Imovanne	2
Outros	Canabidiol; Fitoterápicos	4
Não descrita	Ansiolítico; Relaxante muscular	2

Fonte: Elaborada pelos autores (2025).

Análises estatísticas foram conduzidas para examinar as relações entre as dimensões do *burnout* (exaustão emocional (EE), despersonalização (DP) e realização pessoal (RP)) e as variáveis sociodemográficas das professoras mulheres. Associações estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) foram encontradas apenas entre EE e a frequência do sentimento de dificuldade em conciliar o trabalho com as responsabilidades familiares, e entre RP e divisão de atividades domésticas, conforme mostrado na Tabela 3. Nenhuma diferença significativa foi encontrada entre outras características sociodemográficas.

**Tabela 3-** Associação entre as variáveis sociodemográficas e as dimensões de *burnout*.

<b>Características</b>	<b>n (%)</b>	<b>Exaustão Emocional p-valor</b>	<b>Despersonalização p-valor</b>	<b>Realização Pessoal p-valor</b>
<b>Filhos</b>		0,895*	0,778*	0,135*
Sim	49 (80,3)			
Não	12 (19,7)			
<b>Filhos com necessidades específicas</b>		0,533*	0,424*	0,411*
Sim	12 (23,5)			
Não	39 (76,5)			
<b>Realiza atividades domésticas</b>		0,330*	0,295*	0,145*
Sim	57 (93,4)			
Não	4 (6,6)			
<b>Frequência das tarefas domésticas</b>		0,636**	0,872**	0,526**
Todos os dias	26 (42,6)			
Frequentemente	18 (29,5)			
Às vezes	13 (21,3)			
Raramente	4 (6,6)			
<b>Divide as tarefas domésticos</b>		0,214*	0,547*	0,798*
Sim	49 (80,3)			
Não	12 (19,7)			
<b>Divisão igualitária das tarefas domésticas</b>		0,264*	0,152*	0,007*
Sim	9 (18,4)			
Não	40 (81,6)			
<b>Dificuldade em conciliar trabalho e responsabilidades familiares</b>		0,032**	0,430**	0,610**
Sempre	22 (36,1)			
Frequentemente	25 (41,0)			
Às vezes	12 (19,7)			
Raramente	1 (1,6)			
Nunca	1 (1,6)			
<b>Maior parte das responsabilidades domésticas e familiares recai sobre você</b>		0,082*	0,452*	0,469*
Sim	50 (82,0)			
Não	11 (18,0)			
<b>Apoio da família para conciliar trabalho e família</b>		0,781*	0,354*	0,499*
Sim	55 (90,2)			
Não	6 (9,8)			
<b>Interferência do trabalho na vida familiar</b>		0,323*	0,272*	0,345*
Sim	48 (78,7)			
Não	13 (21,3)			
<b>Média de horas semanais</b>		0,480**	0,754**	0,086**

<b>dedicadas ao trabalho em casa</b>				
Menos de 1 horas	2 (3,3)			
1-3 horas	17 (27,9)			
4-6 horas	10 (16,4)			
Mais de 6 horas	32 (52,4)			
<b>Prática de atividade física</b>		0,336*	0,185*	0,762*
Sim	47 (77,0)			
Não	14 (23,0)			
<b>Frequência de prática de atividades físicas</b>		0,990**	0,482**	0,774**
4-6 vezes por semana	12 (25,5)			
1-3 vezes por semana	30 (63,8)			
Raramente	5 (10,6)			
<b>Frequência de tempo reservado para o lazer</b>		0,876**	0,645**	0,356**
Sempre	1 (1,6)			
Frequentemente	15 (24,6)			
Às vezes	31 (50,8)			
Raramente	13 (21,4)			
Nunca	1 (1,6)			
<b>Culpa por não conseguir atender as demandas</b>		0,515*	0,319*	0,142*
Sim	50 (82,0)			
Não	11 (18,0)			
<b>Sofreu assédio no trabalho</b>		0,141*	0,336*	0,235*
Sim	23 (37,7)			
Não	38 (62,3)			
<b>Uso de medicação para tratamento de ansiedade, depressão, insônia, dentre outros</b>		0,232*	0,244*	0,457*
Sim	24 (39,3)			
Não	37 (60,7)			

\*Teste t de Student para amostras independentes.

\*\*Teste ANOVA de uma via.

Fonte: Elaborada pelos autores (2025).

A frequência do sentimento de dificuldades em conciliar o trabalho e as responsabilidades familiares influencia significativamente os níveis de exaustão emocional ( $p = 0,032$ ,  $F = 2,856$ ). Assim, quanto maior a frequência dessas dificuldades, maior tende a ser a exaustão emocional. A média da EE aumentou com a frequência das dificuldades de conciliação, indo de 21,17 (às vezes) para 28,18 (sempre). Esses resultados indicam que as docentes que sempre enfrentam dificuldades para conciliar trabalho e família apresentam maior nível de exaustão emocional.

Apesar de não ter sido encontrada diferença significativa entre exaustão emocional e as outras características sociodemográficas, a média de exaustão emocional foi levemente maior nos seguintes grupos: professoras que se culpam ( $M=24,70$ ) em comparação as que não se culpam ( $M=22,45$ ); professoras que não dividem as tarefas domésticas igualmente ( $M=27,64$ ) em comparação às que dividem ( $M=23,49$ ); docentes que afirmam que o trabalho interfere na vida familiar ( $M=24,98$ ) em comparação às que não percebem essa interferência ( $M=21,77$ ); professoras que fazem uso de medicação ( $M=25,00$ ) em comparação às que não fazem uso ( $M=23,84$ ); professoras que têm filhos com necessidades especiais ( $M=26,08$ ) em comparação às que não têm ( $M=23,86$ ); docentes que sentem a sobrecarga doméstica ( $M=31,18$ ) em comparação às que não sentem ( $M=22,78$ ); professoras que não praticam atividade física ( $M=26,93$ ) em comparação às que praticam ( $M=23,51$ ); docentes que sofreram assédio no trabalho ( $M=25,97$ ) em comparação às que não sofreram ( $M=21,52$ ).

A percepção na consideração da igualdade da divisão das atividades domésticas influencia significativamente os níveis de realização pessoal ( $p = 0,007$ ). A média de RP foi significativamente maior nas docentes que consideram a divisão das atividades domésticas iguais ( $M=34,90$ ) em comparação às que não consideram a divisão igual ( $M=27,82$ ). Os resultados indicam que as docentes que não percebem a divisão das tarefas domésticas como igual apresentam níveis significativamente mais baixos de realização pessoal em comparação àquelas que consideram a divisão justa.

Embora não tenha sido encontrada diferença significativa entre realização pessoal e as outras características sociodemográficas, a média de realização pessoal foi levemente maior nos seguintes grupos: professoras que não se culpam ( $M= 36,36$ ) em comparação às que se culpam ( $M=32,98$ ) e; docentes que não percebem interferência do trabalho na vida familiar ( $M=35,31$ ) em comparação às que percebem essa interferência ( $M=33,13$ ).

Os resultados da análise de correlação de Pearson entre a exaustão emocional, tempo de sono e quantidade de filhos mostraram que o tempo de sono não foi correlacionado com a exaustão emocional ( $r=-0,174$ ,  $p=0,181$ ), assim como a quantidade de filhos ( $r=0,136$ ,  $p=0,297$ ). O tempo de sono e a quantidade de filhos também não apresentaram correlação ( $r=-0,034$ ,  $p= 0,794$ ).

Em relação a despersonalização, o tempo de sono não foi correlacionado com a despersonalização ( $r=-0,095$ ,  $p=0,468$ ), assim como a quantidade de filhos ( $r=0,044$ ,  $p=0,735$ ). Na realização pessoal, o tempo de sono também não foi correlacionado com a realização pessoal ( $r=-0,242$ ,  $p=0,060$ ), assim como a quantidade de filhos ( $r=0,153$ ,  $p=0,238$ ).

## 4 Discussão

---

A concepção de que a mulher deve assumir o papel de cuidadora e ser responsável pelo bem-estar familiar está enraizada na sociedade. As atividades domésticas e de cuidado realizadas pelas mulheres não são frequentemente reconhecidas e valorizadas, principalmente por não serem vistas como trabalho por não gerarem renda (Santos; Silva; Santos, 2023).

A sociedade deposita uma grande expectativa cultural e social sobre o papel das mulheres, resultando em acúmulos de responsabilidades que são intensificadas pela tripla jornada. Essa tripla jornada, que envolve o trabalho profissional, as atividades domésticas e o cuidado com a família, evidencia problemas relacionados à carga de trabalho e carga mental em equilibrar carreira, casa e família, o que pode contribuir para o adoecimento mental e físico das mulheres (Mota-Santos; Azevêdo; Lima-Souza, 2021). Gouvêa e Fiúza (2023) revelam os desafios das mulheres na carreira docente, em particular ao reportarem que a figura feminina está vinculada às responsabilidades domésticas e de cuidado, decorrentes de sua dupla jornada de trabalho. Isso fica evidente quando as docentes foram questionadas sobre os principais desafios entre trabalho e família, ao responderem:

**Docente 1:** Não acompanhar as demandas da família como gostaria/precisaria, e não conseguir cuidar adequadamente de minha saúde, que requer acompanhamento médico frequente, que nunca consigo ter por falta de tempo para conciliar os horários de médicos com meus horários de trabalho e demais demandas da casa e família;

**Docente 2:** Conciliar as longas jornadas de trabalho com as demandas familiares;

**Docente 3:** Conciliar uma rotina de mãe solo, as demandas pessoais, familiares e de trabalho que recaem somente sobre minha pessoa;

**Docente 4:** Manter a mesma qualidade e tempo de dedicação aos dois. Em algum momento, algum deles tende a falhar devido à sobrecarga;

**Docente 5:** Desfrutar momentos com a família sem a preocupação de estar sempre com pendências no trabalho;

**Docente 6:** Conseguir equilibrar o trabalho sem afetar momentos com a família. As vezes estou com a família, mas a cabeça está na pendência que ficou do trabalho;

**Docente 7:** Conseguir ter tempo suficiente e de qualidade para trabalho e família;

**Docente 8:** Ser boa profissional e cuidar da minha família ao mesmo tempo, sem que nenhuma das tarefas seja feita de qualquer forma;

**Docente 9:** Tempo de qualidade. Pois quando estou disponível fisicamente, a cabeça está ocupada com as demandas que estão pendentes;

**Docente 10:** Dividir o tempo de maneira conseguir conciliar as duas atividades de maneira satisfatória;

**Docente 11:** Equilibrar, pois sempre algo fica a desejar;

**Docente 12:** Nunca estou 100% em nenhum dos dois;

**Docente 13:** Ter tempo para as duas coisas, ele é insuficiente;

**Docente 14:** Entender que preciso definir metas menores para conciliar trabalho e vida familiar;

- Docente 15:** Tempo de qualidade com a família e conseguir resolver todas as demandas de trabalho;
- Docente 16:** Conciliar o tempo;
- Docente 17:** Priorizar o tempo para cada um. Elencar as prioridades;
- Docente 18:** Conseguir ter tempo para estar com minha filha e ver ela crescer e ao mesmo tempo ter um bom currículo;
- Docente 19:** Exercer meu trabalho com competência e ao mesmo tempo uma convivência familiar boa;
- Docente 20:** Estabelecer limites entre cada um.

Percebe-se que as docentes revelam sentimento de responsabilidade pela insuficiência de tempo para conciliar trabalho e família, especialmente pelo tempo reduzido dedicado à família e aos filhos. O estudo de Souza e colaboradores (2021) chama a atenção para o fato de as 24 horas do dia não serem suficientes, principalmente para professoras, para conciliar o trabalho na universidade, as tarefas domésticas, o cuidado dos filhos e outras atividades da vida pessoal. As docentes também evidenciam a pressão de conciliar o desempenho profissional com as responsabilidades familiares, refletindo o desafio de equilibrar todas essas responsabilidades sem comprometer a qualidade em nenhuma delas. Adicionalmente, o fato de nenhuma docente participante desse estudo praticar atividade física diariamente e dedicar pouco ou raro tempo ao lazer pode indicar dificuldades para conciliar trabalho, tarefas domésticas, família e autocuidado. A exigência de atender às demandas profissionais, familiares e de cuidado pessoal pode estar gerando uma sobrecarga, e, conseqüentemente, contribuindo para uma maior exaustão nessas mulheres.

É importante destacar que a carreira profissional dessas docentes pode ser afetada pela dificuldade de conciliar essas múltiplas demandas. Nesse sentido, Botassio e Vaz (2020) destacam que a trajetória profissional das mulheres pode ser comprometida pela dificuldade de conciliar as responsabilidades domésticas com as exigências da carreira, o que as coloca em situação de desvantagem em relação aos homens. Nesse sentido, Silva e colaboradores (2021) evidenciam maior vulnerabilidade das mulheres docentes no que diz respeito ao conflito entre trabalho, família e estudo, sobretudo, devido à sua tripla jornada. Assim, o papel de gênero deve ser considerado um fator determinante na diferenciação do trabalho e vulnerabilidade aos riscos de adoecimento (Souza *et al.*, 2021).

Há uma invisibilidade da sobrecarga feminina, que é resultado de uma estrutura social que legitima a divisão desigual do trabalho e dificulta o reconhecimento dos seus impactos físico e emocional sobre as mulheres (Mota-Santos; Azevêdo; Lima-Souza, 2021; Santos; Santos; Silva, 2023; Silva; Aranha, 2023). Essa desigualdade foi observada nas docentes participantes desse estudo, que revelou que apesar da maioria das mulheres (80,3%)

dividir as atividades domésticas, 81,6% afirmam que essa divisão não é igual. Além disso, a maior parte das docentes (82%) sente que a maioria da responsabilidade doméstica e familiar recai sobre elas. Esses resultados indicam que há desigualdade de gênero nas atividades doméstica e familiar das professoras desse estudo. Resultados similares foram encontrados em outros trabalhos (Souza *et al.*, 2021; Viegas; Breunig, 2023; Gouvêa; Guimarães; Fiúza, 2024).

Corroborando esses achados, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) confirmam que, no Brasil, a divisão das atividades domésticas e dos cuidados de pessoas é desigual entre homens e mulheres que trabalham, com as mulheres dedicando, em média, 6,8 horas a mais por semana do que os homens. É importante descartar que, no Nordeste, região desse estudo, os homens tiveram a menor taxa de realização de atividades domésticas e cuidados de pessoas (IBGE, 2023).

Nesta perspectiva, Bruschini (2007) aponta que a responsabilidade pelas atividades domésticas ainda é da mulher, o que contribui para a sua sobrecarga de trabalho. As mulheres seguem como as principais responsáveis por atividades domésticas, como limpeza e cozinha, cuidado de filhos e de pessoas idosas. Essa distribuição desigual do trabalho restringe a participação social das mulheres além do ambiente doméstico, limitando suas oportunidades e, de certa forma, aprisionando-as às obrigações do lar (Santos; Santos; Silva, 2023). Nesta perspectiva, o relatório da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) destacou que a desigualdade na distribuição do trabalho de cuidado não remunerado entre homens e mulheres viola os direitos das mulheres e impede seu empoderamento econômico (OECD, 2019).

Esse desequilíbrio resulta em uma sobrecarga de trabalho nas mulheres, o que, por sua vez, pode contribuir para um aumento no nível de estresse (Dalagasperina; Monteiro, 2016; Mota-Santos; Azevêdo; Lima-Souza, 2021; Souza *et al.*, 2021). Nesta perspectiva, Reis e Cunha (2021) destacam que a mulher dedica seu dia ao desenvolvimento profissional, enquanto lida com a preocupação com as tarefas domésticas. Ao tentar conciliar essas responsabilidades, muitas vezes ultrapassam os próprios limites, negligenciam o autocuidado e enfrentam altos níveis de estresse e de sobrecarga. Isso fica perceptível quando as docentes foram questionadas sobre os desafios em conciliar trabalho e família, ao responderem:

**Docente 21:** O trabalho gera uma forte pressão na minha vida;

**Docente 22:** Sobrecarga do trabalho reduz o convívio família. Quando estou em convívio família sempre me reporta uma preocupação de demandas do trabalho;

**Docente 8:** A sobrecarga faz com que tenha que trabalhar mesmo depois de sair da universidade;

**Docente 23:** Minha carga horária de trabalho é grande;  
**Docente 24:** Carga horária do trabalho atrapalha a dinâmica do lar e trabalhos levados para casa (noite e finais de semana), dificultam interação familiar;  
**Docente 6:** Necessidade de realizar muitas atividades e não conseguir finalizar no período que estou no trabalho. Precisando por vezes concluir a noite ou nos finais de semana, quando o filho pequeno dorme;  
**Docente 18:** As demandas não param de chegar, as cobranças são grandes para cumprir os prazos e então deixo pra depois as atividades familiares;  
**Docente 25:** A sobrecarga de trabalho impede que eu me dedique mais a minha família;  
**Docente 9:** As demandas extrapolam o horário de trabalho, invadindo a noite, o que impacta na minha rotina doméstica e disponibilidade para estar com a família;  
**Docente 26:** Carga horária exaustiva, trabalho que levo para casa;  
**Docente 14:** Trabalho muitas horas inclusive a noite para cumprir as metas planejadas;  
**Docente 1:** Não tenho tempo para estar com meu filho;  
**Docente 27:** Me deixa mais estressada;  
**Docente 28:** Uma grande demanda de carga-horária, e pouco tempo para meu filho;  
**Docente 29:** Trabalhos fora da sala de aula/cobrança de produção científica;  
**Docente 10:** Preciso trazer trabalho para casa com frequência, e isso interfere no tempo e disponibilidade de realizar minhas atividades familiares.

Percebeu-se também que, para as professoras que têm filhos, lidar com essa sobrecarga de trabalho se torna ainda mais desafiador. Corroborando esses resultados, Loch e colaboradores (2021) também destacaram os desafios de equilibrar a carreira, a família e os filhos, mencionando o relato de uma professora mãe que afirmou precisar fazer um esforço sobre-humano para se dividir entre todas as tarefas. Como também apontado por Silva e colaboradores (2019), a conciliação da maternidade com a carreira docente gera sobrecarga devido, sobretudo, ao acúmulo de funções. O papel de mãe exige grande esforço emocional, afetivo e físico, o que torna difícil conciliar com as responsabilidades do trabalho em casa. Isso se agrava devido ao trabalho docente requerer alta concentração, análise e reflexão (Souza *et al.*, 2021). Adicionalmente, Gouvêa e colaboradores (2024) destacam as consequências que a maternidade acarreta a carreira das professoras, apontando como um fator restritivo para o acesso, permanência e progressão das mulheres na carreira científica. Isso evidencia ainda mais as desigualdades de gênero já presentes na academia.

Um estudo desenvolvido por Smith e colaboradores (2018) destacou que a dupla e/ou tripla jornadas de trabalho são fatores determinantes para o adoecimento, especialmente entre as mulheres. Conforme apontado por Silva e Aranha (2023), a tripla jornada de trabalho das professoras gera conflitos entre a sua vida profissional e a familiar. Nesse sentido, o presente estudo revelou que embora a maioria das mulheres (90,2%) receba apoio da sua

família para conciliar trabalho e família, grande parte sente dificuldade frequentemente (41%) e sempre (36,1%) nessa conciliação. Para quase 80% das docentes participantes desse estudo, o trabalho interfere de alguma forma na sua vida familiar. Esses resultados corroboram outros estudos realizados com professoras (Dalagasperina; Monteiro, 2016; Viegas; Breunig, 2023; Silva; Aranha, 2023; Santos; Gomes; Chaves, 2023; Gouvêa; Guimarães; Fiúza, 2024). Um estudo desenvolvido por Dalagasperina e Monteiro (2016) apontou que o conflito entre as demandas do trabalho e dos familiares está diretamente associado à exaustão emocional. É importante ressaltar que as docentes mulheres participantes do presente estudo apresentaram maior exaustão emocional do que os docentes homens.

A sobrecarga de trabalho enfrentada pelas docentes foi evidenciada, especialmente em relação à difícil conciliação entre as demandas profissionais e a vida familiar, conforme algumas das respostas das professoras abaixo:

**Docente 37:** Pouco tempo para estar com os filhos e mãe e pouco tempo para descanso e lazer. Diversos fins de semana passo deitada, com dores e exaustão e mesmo tendo convites para vida social, prefiro ficar em casa porque tenho que me recuperar para a próxima semana de trabalho, senão adoço;

**Docente 12:** Dificuldade de estar presente em determinadas atividades escolares ou de terapia dos meus filhos;

**Docente 30:** Como professora boa parte do trabalho acontece em domicílio também como planejamentos, reuniões on-line, correção de atividades. É muito difícil estabelecer limites;

**Docente 5:** Com a informatização podemos acolher mais os alunos, porém esse acolhimento torna-se constante a qualquer hora do dia;

**Docente 31:** Na organização, educação doméstica e acompanhamento escolar dos filhos;

**Docente 7:** Reduz o tempo que dedico a minha família;

**Docente 32:** Os filhos se queixam que querem mais a minha presença;

**Docente 33:** Roubando tempo;

**Docente 34:** Não tenho tempo para estar com a família, meus filhos reclamam;

**Docente 3:** Pela intensidade do trabalho, o que ele exige em certos períodos do ano;

**Docente 35:** Sobra pouco tempo para a família;

**Docente 36:** Cansaço, a dificuldade de equilibrar ambas.

Os principais fatores de que o trabalho interfere de alguma forma na vida familiar destacados pelas docentes foram: falta de tempo para a família e o lazer; dificuldade de participação nas atividades familiares e; trabalho extrapolando os limites. No que se refere à falta de tempo para a família e o lazer, as docentes relataram a escassez de momentos dedicados aos filhos, ao descanso e ao lazer. Além disso, destacaram que, devido à intensidade do trabalho, o tempo dedicado à família é reduzido ou roubado. Essa limitação influencia, sobretudo, na qualidade das interações familiares, especialmente no

relacionamento com os filhos. Isso fica evidente nas respostas das docentes 32 e 34, que relatam as reclamações dos próprios filhos sobre sua ausência. Dessa forma, essas respostas evidenciam que o trabalho da docente mulher participante desse estudo resulta em cobranças por parte da família, especialmente dos filhos, devido ao tempo reduzido de convívio, o que ressalta o conflito existente entre o trabalho e a vida familiar. O estudo desenvolvido por Oliveira e colaboradores (2015) já apontava o tempo como o principal fator de insatisfação da família em relação ao trabalho da mulher.

Os achados apresentados corroboram o estudo desenvolvido por Freitas Junior e colaboradores (2021), que mostraram que as docentes estão expostas à elevada jornada de trabalho, impactando nas escolhas e as oportunidades de lazer dessas profissionais, tornando o tempo livre restrito e limitado. Reis e Cunha (2021) também ressaltaram a sobrecarga de trabalho vivenciada pelas docentes em uma universidade brasileira, bem como a falta de tempo para o lazer. Como também apontado por Oliveira *et al.* (2015), a intensificação do trabalho acadêmico leva as professoras do ensino superior a prolongarem sua jornada em casa, misturando o espaço privado com as demandas profissionais, o que diminui o tempo de convívio com a família. No estudo de Viegas e Breunig (2023), a elevada sobrecarga de trabalho levou as docentes a reduzirem ou abandonarem suas atividades de lazer.

No que diz respeito à dificuldade de participação nas atividades familiares, as docentes desse estudo relataram enfrentar dificuldade em participar das atividades escolares ou terapias dos filhos. Paiva e colaboradores (2024) também ressaltaram a dificuldade das docentes em encontrar tempo de qualidade para acompanhar a escolarização dos filhos. Com relação ao trabalho extrapolando os limites, as professoras ressaltaram a dificuldade em estabelecer limites entre as demandas do trabalho e as questões da vida pessoal. O estudo conduzido por Borsoi e Pereira (2011), com professoras do ensino superior, também revelou a dificuldade dessas docentes em estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal, tendo em vista a elevada demanda do trabalho.

As relações familiares desempenham um papel importante na construção de um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. A ausência desse equilíbrio pode levar os profissionais a sofrerem por não conseguirem se dedicar à família, resultando em sentimento de culpa e conflitos internos (Oliveira *et al.*, 2015). No presente estudo, a maioria das docentes (82%) relatou sentir culpa por não conseguir atender todas as demandas da maneira que gostaria em diferentes áreas da vida, especialmente no que se refere ao lazer, à família, à atividade física e ao trabalho. Os resultados obtidos estão alinhados com outras pesquisas que também apontaram o sentimento de culpa vivenciado pelas professoras, especialmente por

não conseguirem cumprir de forma satisfatória as demandas familiares e profissionais (Viegas; Breunig, 2023; Santos; Gomes; Chaves, 2023). Assim, percebe-se que as docentes mulheres se sentem culpadas, sobretudo, por não conseguirem dedicar tempo suficiente à família e ao seu desenvolvimento profissional.

Esse sentimento pode estar associado a sobrecarga de trabalho e às múltiplas responsabilidades dessas professoras, o que pode resultar em possíveis impactos na saúde mental e no bem-estar dessas profissionais. A pressão para atender às demandas acadêmicas entra em conflito com a necessidade de dedicar tempo à família, ao autocuidado, às atividades de lazer e domésticas. Ao tentar equilibrar o trabalho, a família, o lazer, a atividade física e as atividades domésticas, essas professoras se sentem sobrecarregadas. Isso pode gerar um desgaste emocional e um sentimento de insuficiência nessas docentes, uma vez que, ao priorizarem uma área, passam a perceber que outras áreas da vida estão sendo deixadas de lado, resultando em sentimento de culpa e estresse.

No estudo realizado por Silva e Oliveira (2019a), com professores universitários, a exaustão emocional e a sobrecarga estavam diretamente relacionadas, uma vez que nos seus resultados constataram que a carga horária semanal teve correlação significativa com a síndrome de *burnout* para a dimensão de exaustão emocional. Borges e Lauxen (2016), ao pesquisarem *burnout* em docentes de uma universidade pública, verificaram que as mulheres foram as que mais apresentaram fatores associados à exaustão emocional, sendo as mais vulneráveis nessa dimensão, destacando a sobrecarga como um dos fatores. Ademais, indicaram que a exaustão emocional maior em mulheres pode ser devido ao papel feminino e às demandas das atividades que precisam cumprir.

A exaustão emocional precisa ser destacada, visto que profissionais podem abandonar suas carreiras como forma de lidar com essa exaustão associada a dificuldades decorrentes do trabalho (Batista *et al.*, 2010). A exaustão emocional predominante nas participantes docentes mulheres desse estudo ratifica as evidências científicas acerca do assunto, ou seja, as análises indicam que as docentes mulheres apresentam índices médios superiores aos homens em exaustão emocional (Silva; Carlotto, 2003; Carlotto, 2011; Candeias; Calisto; Borralho, 2017; Dalcin; Carlotto, 2017; Souza; Carballo; Lucca, 2023; Silva *et al.*, 2024).

Candeias, Calisto e Borralho (2017) constataram que as mulheres docentes têm maior nível de exaustão emocional do que os homens. Além de possuírem exigências inerentes à vida profissional, as professoras assumem uma carga desproporcional de responsabilidades domésticas em comparação aos homens. A distribuição dessas tarefas

evidencia uma assimetria de gênero que impacta significativamente a experiência laboral e o bem-estar das mulheres (Souza; Carballo; Lucca, 2023).

Resultado similar ao encontrado no presente estudo, de que a exaustão emocional é maior nas docentes que acreditam que o trabalho interfere na vida familiar, também foi observado no trabalho de Batista *et al.* (2010). Esses autores associaram a dimensão da exaustão emocional e o acreditar que a atividade profissional está interferindo na vida pessoal de professoras. Nesse sentido, Dalcin e Carlotto (2017) verificaram que o aumento da exaustão emocional está diretamente relacionado à influência das expectativas familiares como fator de estresse e à convicção de que a carreira interfere na vida pessoal. Corroborando essas evidências, a revisão sistemática da literatura feita por Souza, Carballo e Lucca (2023) também revelou a correlação positiva da dimensão exaustão emocional com a falta de tempo para a família ou lazer e assédio moral no ambiente de trabalho. Koga *et al.* (2015) também observaram a associação entre a exaustão emocional e o tempo não suficiente para a família e o lazer.

Apesar de não ter tido associação significativa entre exaustão emocional e assédio no presente estudo, a média de exaustão emocional foi maior em docentes mulheres que sofrem assédio do que as que não foram vítimas de tal violência. Os resultados encontrados nessa pesquisa, corrobora os achados em outros estudos (Bernotaite; Malinaukiene, 2017; Gonçalves; Machado, 2023). O assédio no ambiente de trabalho tem sido identificado como fator que contribui para o surgimento ou agravamento do estresse em profissionais. O estresse ocupacional está entre os principais desafios à saúde dos trabalhadores, afetando seu bem-estar e desempenho profissional, podendo chegar a evoluir para a síndrome de *burnout*. Assim, o assédio no ambiente de trabalho pode ter relação com indicadores de estresse e a síndrome de *burnout* (Gonçalves; Machado, 2023). Possivelmente, devido a não compreensão de como se expressa, o assédio vem sendo negligenciado, sendo isso bastante grave.

O assédio no ambiente de trabalho, relatado por muitas professoras desse estudo, corrobora as evidências já apontadas na literatura sobre o tema. Silva *et al.* (2024) constataram que os docentes cotidianamente são expostos a diversos fatores que podem desencadear a síndrome de *burnout*, sendo o assédio uma das principais causas. Nesse sentido, Capelatto (2010) destaca que o assédio é um dos doze estágios de *burnout*. Ser vítima de assédio é uma das causas mais comuns da síndrome de *burnout* (Piauí, 2020).

Corroborando essas evidências, a revisão sistemática da literatura feita por Souza, Carballo e Lucca (2023) também revelou que o assédio no ambiente de trabalho é um fator

desencadeador de estresse psicológico. Dal Pai *et al.* (2018) também destacaram a preocupação e a seriedade do assédio no ambiente laboral, sobretudo em mulheres. Nessa pesquisa, verificou-se que as “Mulheres foram as principais vítimas da violência física, assédio moral e discriminação racial” no trabalho (Dal Pai *et al.*, 2018, p.1).

A pesquisa desenvolvida por Gonçalves e Machado (2023) demonstrou que a maioria das vítimas de assédio no trabalho (59,2%) era mulher. Os profissionais desse estudo que alegaram ter sofrido assédio apresentaram maiores diferenças de médias nos indicadores de *burnout* nas dimensões exaustão emocional. Assim, “os indicadores de estresse e *burnout* mostraram diferenças significativas entre a população que referiu ter sofrido assédio e ou violência, denotando o impacto negativo desses eventos na saúde dos trabalhadores” (Gonçalves; Machado, 2023, p.12-13).

O estudo realizado por Bernotaite e Malinaukiene (2017) evidenciou que as professoras mulheres têm sofrimento psíquico mais frequente do que nos homens no local de trabalho. Nesse estudo, o assédio moral foi associado ao sofrimento psicológico. Ademais, esses autores perceberam a associação significativa entre o assédio moral no trabalho e as dimensões da exaustão emocional. Assim, o assédio pode ser muito deletério para a saúde física e psicológica do trabalhador, uma vez que pode provocar e acentuar quadros, por exemplo, de estresse, de esgotamento profissional, depressão, ansiedade e podendo chegar a ser fatal, como a morte (Gonçalves; Machado, 2023).

Estudos destacam que as professoras adoecem mais do que os professores homens, devido, essencialmente, à ausência de tempo destinada ao trabalho e à família, ou seja, as professoras tendem a ter dupla jornada (Borsoi; Pereira, 2011; Borsoi; Pereira, 2013). Nesse sentido, entre 2008 e 2019, estatísticas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) revelaram que mulheres receberam, em média, o dobro de concessões de benefícios por transtorno depressivo em comparação aos homens. Isso pode ser resultado dos diversos papéis que a mulher desenvolve na sociedade, sendo associado, portanto, ao contexto social do país (Gomes; Rezende, 2020).

Apesar desse estudo não ter encontrado associação significativa entre exaustão emocional e medicação, médias maiores de exaustão emocional foram encontradas em pessoas que alegaram fazer uso de medicação, especialmente para tratamento de ansiedade, depressão e insônia. Corroborando esses achados, dados e pesquisas evidenciaram que as professoras mulheres são as mais acometidas por depressão e síndrome de *burnout*, além de serem as que mais usam medicação, principalmente antidepressivos, podendo esse adoecimento ser em razão das jornadas múltiplas que as mulheres precisam cumprir. O

estudo realizado por Martins, Araújo e Viera (2019) encontrou que mais da metade das professoras utilizavam algum medicamento para trabalhar, predominando o uso de antidepressivos e analgésicos.

Giacone e Costa (2004) destacaram que, em razão das mulheres adoecerem mais do que os homens, acabam que o consumo de medicamentos também eleva mesmo que em idade precoce. Borsoi e Pereira (2013) também constataram que as docentes mulheres são as que mais fazem uso de medicação, especialmente para depressão e ansiedade. Assim, as professoras mulheres são as que mais adoecem, que mais utilizam medicamentos prescritos e que mais buscam ajuda médica ou psicológica (Borsoi; Pereira, 2013).

As condições e as situações decorrentes do trabalho, por exemplo, desvalorização docente com remunerações baixas, condições precárias para desenvolver seu trabalho, podem estar associadas à utilização de medicamentos e ao adoecimento (Martins; Araújo; Vieira, 2019). Nesta perspectiva, Vieira *et al.* (2010) destacaram que situações relacionadas ao trabalho, como condições de trabalho e o sacrifício como elemento constitutivo da prática docente, auxiliam para o uso de medicamentos e, conseqüentemente, aumento de problemas de saúde de professoras.

Os dados acerca dos afastamentos do trabalho por transtornos mentais no Brasil são preocupantes e alarmantes. Silva *et al.* (2024a, p.1) apontam que, no Brasil, “Os transtornos mentais são a terceira causa de afastamentos por trabalho no Brasil e têm relevância em anos perdidos por incapacidade”. Nesse sentido, o adoecimento mental é a terceira causa de concessão de benefício no país, no qual, por ano, mais de 200 mil novos benefícios estão sendo conferidos, dentre esses casos, mais de 6% foram reconhecidos pela perícia previdenciária como tendo relação com a atividade laboral (Gomes; Rezende, 2020).

Com o propósito de identificar as principais doenças mentais incapacitantes em Minas Gerais, Gome e Rezende (2020) verificaram que a ansiedade e a depressão são as principais causas de anos perdidos por incapacidade, sendo as mulheres as que mais sofrem com essas duas doenças. A pesquisa realizada por Silva *et al.* (2024a) encontrou resultado semelhante, ao identificar que as mulheres sofrem mais de ansiedade e de depressão do que os homens. Moreira e Rodrigues (2018) verificaram que as mulheres são as que mais estão afastadas da docência por licença-saúde, podendo ser devido a jornadas múltiplas de trabalho. Esses autores observaram que metade dos docentes estavam afastados por transtornos mentais e comportamentais, no qual a depressão prevalece, além de ansiedade generalizada e da síndrome de *burnout*.

Para prevenir esse esgotamento profissional em professores, mitigando os efeitos negativos da exaustão associada ao trabalho em docentes, a atividade física é ferramenta necessária e essencial (Ali; Ranjha; Bukhari, 2020). As evidências científicas evidenciam essa correlação entre a atividade física, a exaustão emocional e a síndrome de *burnout*, resultado disso são os achados encontrados na revisão sistemática realizada por Ferreira e Silva (2015) que mostraram que o impacto positivo da prática de atividade física ou do exercício físico na redução dos altos níveis de exaustão emocional e *burnout*.

A importância da atividade física regular para conter os sintomas da síndrome de *burnout* (Brasil, 2025) foi verificada no presente estudo, uma vez que a média de exaustão emocional foi relativamente maior no grupo que não pratica atividade física em comparação ao grupo que pratica. Um estudo realizado por Ali, Ranjha e Bukhari (2020) demonstrou a relação entre atividade física e *burnout* em professores universitários, em que o nível de atividade física (baixo, médio, alto) foi significativamente correlacionado negativamente com a pontuação total de *burnout* e subescala de exaustão. Ademais, esses autores perceberam que o *burnout* aumentou e a atividade física diminuiu quando a idade e a experiência laboral eram maiores (Ali; Ranjha; Bukhari, 2020).

## 5 Conclusão

---

Os resultados desse estudo evidenciaram que as docentes universitárias enfrentam desafios significativos decorrentes da tripla jornada de trabalho, com impactos diretos sobre sua saúde mental e bem-estar. Os principais desafios enfrentados pelas docentes universitárias mulheres foram: sentimento de responsabilidade pela insuficiência de tempo para conciliar trabalho e família, a ausência de tempo para o autocuidado, a dificuldade em manter o tempo de qualidade, a sobrecarga e a dificuldade de equilibrar trabalho, família e afazeres domésticos.

A influência do gênero na vivência da síndrome de *burnout*, em particular da dimensão exaustão emocional, foi um dos aspectos mais marcantes, corroborando pesquisas anteriores que apontaram as mulheres como mais vulneráveis ao adoecimento ocupacional devido às múltiplas exigências a que são submetidas. Adicionalmente, a relação entre o assédio no ambiente de trabalho e os prejuízos à saúde das docentes sugere a necessidade de aprofundamento das políticas institucionais voltadas à promoção de um ambiente acadêmico mais equitativo e saudável.

Outro achado relevante foi a baixa frequência da prática de atividades físicas e de momentos de lazer entre as participantes, fatores que poderiam atuar como mecanismos de enfrentamento ao estresse. Esse dado reforça a importância de estratégias institucionais que incentivem a qualidade de vida e o autocuidado entre as docentes, visando à mitigação dos efeitos negativos da sobrecarga de trabalho.

Esse estudo contribui para a compreensão das desigualdades de gênero no meio acadêmico e seus impactos na saúde docente. Assim, são imprescindíveis implementações de políticas e práticas que visem à igualdade de gênero no ambiente de trabalho, a erradicação do assédio, e à adoção de estratégias que favoreçam a conciliação entre a vida profissional e pessoal das professoras. Sendo, portanto, necessárias intervenções eficazes para minimizar os efeitos da tripla jornada e para promover a saúde mental das docentes.

## Referências

---

ALI, Asif; RANJHA, Asif Naveed; BUKHARI, Syed Mussawar Hussain. Relationship between Physical Activity and Burnout among University Faculty in Pakistan. **Journal of Business and Social Review in Emerging Economies**, v. 6, n.1, p. 1-8, 2020.

BATISTA, Jaqueline Brito Vidal *et al.* Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. **Rev Bras Epidemiol**, p. 502-512, v. 13, 2010.

BERNOTAITE, Lina; MALINAUSKIENE, Vilija. Workplace bullying and mental health among teachers in relation to psychosocial job characteristics and burnout. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**, v. 30, n. 4 p. 629-640, 2017.

BORSOI, Izabel Cristina Ferreira; PEREIRA, Flavilio Silva. Mulheres e homens em jornadas sem limites: docência, gênero e sofrimento. **Temporalis**, v. 11, n. 21, p.119-145, 2011.

BORSOI, Izabel Cristina Ferreira; PEREIRA, Flavilio Silva. Professores do ensino público superior: produtividade, produtivismo e adoecimento. **Universitas Psychologica**, v. 12, n. 4, p. 1213-1235, 2013.

BOTASSIO, Diego Camargo; VAZ, Daniela Verzola. Segregação ocupacional por sexo no mercado de trabalho brasileiro: uma análise de decomposição para o período 2004-2015. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 37, p. 1-30, 2020.

BORGES, Rosimar Souza dos Santos; LAUXEN, Iarani Augusta Galúcio. Burnout e fatores associados em docentes da Universidade Federal do Rio de Janeiro. **Saúde em Redes**, v. 2, p. 97-116, 2016.

BRANDÃO, Luma Mirely de Souza *et al.* Síndrome de *burnout* em professores brasileiros: uma revisão de escopo. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 18, n. 54, p. 01–25, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=A%20principal%20causa%20da%20doen%C3%A7a,queima%20e%20%22out%22%20exterior>. Acesso em: 10 jan. 2025.

BRUSCHINI, Maria Cristina Aranha. Trabalho e gênero no Brasil nos últimos dez anos. **Cadernos de Pesquisa**, v. 37, n. p. 132, 537-572, 2007.

CANDEIAS, Adelinda; CALISTO, Inês; BORRALHO, Liberata. Estudo comparativo sobre burnout em professores de ensino regular e educação especial. **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación**, v. 3, 2017.

CAPELATTO, Ivan Roberto. O Assédio Moral, o Assédio Sexual e a Síndrome do *Burnout* na ambiência do trabalho. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, n. 37, 2010.

CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, Lílian dos Santos. Síndrome de *burnout* e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, p. 1017-1026, 2006.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de *Burnout* em Professores: Prevalência e Fatores Associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011.

CARLOTTO, Mary Sandra *et al.* *Burnout* em professores: diferença e análise de gênero. **Contextos Clínicos**, v. 7, n. 1, p. 86-93, 2014.

CARRARO, Attilio *et al.* Burnout and Self-Perceptions of Physical Fitness in a Sample of Italian Physical Education Teachers. **Perceptual and Motor Skills**, v.111, p. 790-798, 2010.

COLLIS, Jill; HUSSEY, Roger. Pesquisa em administração: um guia prático para alunos de graduação e pós-graduação. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

DALAGASPERINA, Patrícia; MONTEIRO, Janine Kieling. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. **Revista Subjetividades**, v. 16, n. 1, p. 37-51, 2016.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de *burnout* em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. **Psicologia em Revista**, v. 23, n. 2, p. 745-770, 2017.

DAL PAI, Daiane *et al.* Violência física e psicológica perpetrada no trabalho em saúde. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 27, p.1-10, 2018.

EDÚ-VALSANIA, Sergio; LAGUÍA, Ana; MORIANO, Juan. Burnout: A Review of Theory and Measurement. **International Journal of Environmental Research and Public**, v. 19, n. 3, p. 1-27, 2022.

FERREIRA, Elizandra Gonçalves; SILVA, Franciele Cascaes. Revisão sistemática sobre síndrome de *burnout* e atividade física em professores. **Educación Física y Deporte**, v. 34, p. 309-330, 2015.

- FREITAS JUNIOR, Sérgio *et al.* O trabalho e o usufruto do tempo livre/lazer para os professores em Sarandi/PR: da compensação à conformação. **Movimento**, v. 27, p. 1-18, 2021.
- GIACONE, Marta Susana; COSTA, Maria Cristina Silva. Trabajo y salud de las docentes de la Universidad Nacional de Córdoba: uso de medicamentos/sustancias lícitas y plan materno infantil. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 12, p. 383-90, 2004.
- GOMES, Pollyana Brandao; REZENDE, Maria Carlota. Análise da série histórica dos afastamentos de trabalhadores por quadro de transtornos mentais e comportamentais (2008-2017). **Pensar Acadêmico, Manhuaçu**, v. 18, n.2, p. 322-338, 2020.
- GONÇALVES, Daniel Infante Ferreira. Pesquisas de Marketing pela Internet: As Percepções Sob a Ótica dos Entrevistados. **Revista de Administração Mackenzie**, v. 9, n. 7, 2008.
- GONÇALVES, Maria Bernadete; MACHADO, Pedro Guilherme Basso. Assédio, violência, estresse e *burnout* no trabalho entre médicos do estado do Paraná. **Cadernos da Escola de Saúde**, v.23, n. p. 01-16, 2023.
- GORCZEWSKI, Clovis; KOHLS, Cleize Carmelinda. As repercussões jurídicas e sociais da síndrome de *burnout* em mulheres trabalhadoras durante a pandemia do novo coronavírus (COVID 19). **Revista Húmus**, vol. 12, n 35, p. 180-195, 2022.
- GOUVÊA, Tatiani Gomes; GUIMARÃES, Vitória Marcelle Lima; FIÚZA, Ana Louise de Carvalho. Relações de gênero e carreira docente: impactos, desafios e perspectivas. **Temporalis**, v. 24, n. 48, p. 420-437, 2024.
- GOUVÊA, Tatiani Gomes; FIÚZA, Ana Louise de Carvalho. Desigualdades de gênero na carreira docente: fatores intervenientes. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 18, p. 1-27, 2023.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Em 2022, mulheres dedicaram 9,6 horas por semana a mais do que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas**. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37621-em-2022-mulheres-dedicaram-9-6-horas-por-semana-a-mais-do-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas>. Acesso em: 10 fev. 2025.
- KARIOU, Anna *et al.* Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review. *Int. J. Environ.* **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v.18, p.1-15, 2021.
- KOGA, Gustavo Kendy Camargo et al. Fatores associados a piores níveis na escala de *Burnout* em professores da educação básica. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, p. 268-275, 2015.
- LOCH, Rayane Monique Bernardes; TORRES, Kelly Beatriz Vieira; COSTA, Carolina Reciate. Mulher, esposa e mãe na ciência e tecnologia. **Revista Estudos Feministas**, v. 29, n. 1, p. 1-11, 2021.

- MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E.; LEITER, Michael P. **Maslach Inventory Manual**. 4th Ed. Menlo Park: Mind Garden In., 2018.
- MARTINS, Maria de Fátima Duarte; ARAUJO, Tania Maria; VIEIRA, Jarbas Santos. Trabalho docente e saúde das professoras da educação infantil. **Educação. Santa Maria**, v. 44, p. 1-22, 2019.
- MIJAKOSKI, Dragan *et al.* Determinants of burnout among teachers: a systematic review of longitudinal studies. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 9, p. 1-48, 2022.
- MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz. Saúde mental e trabalho docente. **Estudos de Psicologia**, v. 23, n. 3, p. 236-247, 2018.
- MOTA-SANTOS, Carolina; AZEVEDO, Alcinéia Parreiras de; LIMA-SOUZA, Érica. A Mulher em Tripla Jornada: Discussão Sobre a Divisão das Tarefas em Relação ao Companheiro. **Revista Gestão & Conexões**, v. 10, n. 2, p. 103-121, 2021.
- OECD. Organization for Economic Co-Operation and Development. **Enabling Women's Economic Empowerment: new approaches to unpaid care work in developing countries**. 2019. Disponível em: [https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2019/06/enabling-women-s-economic-empowerment\\_7e05c98b/ec90d1b1-en.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2019/06/enabling-women-s-economic-empowerment_7e05c98b/ec90d1b1-en.pdf). Acesso em: 15 fev. 2025.
- OLIVEIRA, Michele Morais *et al.* Conciliando a carreira docente e família: um estudo comparativo entre professoras de instituição de ensino superior pública e privada. **Oikos: Família e Sociedade em Debate**, v. 26, n. 1, p. 69–102, 2015.
- PAIVA, Tawani Mara de Sousa; EITERER, Carmem Lúcia; MIRANDA, Maria Augusta Gonçalves Santos. Mulheres na docência: experiências de professoras da educação básica em Divinópolis (MG). **Cadernos CIMEAC**, v. 14, n. 2, 2024.
- PEREIRA, Erika Cristina de Carvalho Silva; RAMOS, Maély Ferreira Holanda; RAMOS, Edson Marcos Leal Soares. Síndrome de burnout e autoeficácia em professores de educação física. **Revista Brasileira de Educação**, v. 27, p. 1-27, 2022.
- PIAUI. Ministério Público do Estado do Piauí. **Guia prático sobre a Síndrome de Burnout**. 2020. Disponível em: [https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/09/Ebook\\_Guia-pra%CC%81tico-sobre-a-Si%CC%81ndrome-de-Burnout-2.pdf](https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/09/Ebook_Guia-pra%CC%81tico-sobre-a-Si%CC%81ndrome-de-Burnout-2.pdf). Acesso em: 12 fev. 2025.
- REIS, Simone Samires; CUNHA, Saulo Daniel Mendes. Professoras itinerantes do ensino superior: condições de saúde e jornada dupla de trabalho. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 2, p. 1-7, 2021.
- RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1999.
- SAMPIERI, Roberto Hernández *et al.* **Metodologia de Pesquisa**. Porto Alegre: Penso, 2013.

SANTOS, Diego Vinícius Brito; SILVA, Priscilla Moreira; SANTOS, Geiza Venícia. Limitações Da Emancipação Feminina: A Divisão De Gênero No Trabalho Doméstico. **Revista Goitacá**, v. 2, n. 2, p. 1-19, 2023.

SANTOS, Jeisiele Costa; GOMES, Almira Ferra; CHAVES, Adller Moreira. Carreira e família: o conflito experimentado por professoras que atuam no ensino superior. **Revista interface**, v. 20, n. 1, 2023.

SILVA, Graziela Nascimento da; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de *burnout*: um estudo com professores da rede pública. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 7, n. 2, p. 145-153, 2003.

SILVA, Michele Aparecida *et al.* Conciliando maternidade e carreira profissional: percepções de professoras do Ensino Superior. **Revista Vianna Sapiens**, v. 10, n. 2, p. 27, 2019.

SILVA, Scheila Maria Ferreira; OLIVEIRA, Áurea de Fátima. Burnout em professores universitários do ensino particular. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 23, p. 1-10, 2019a.

SILVA, Sergio Luiz; NASCIMENTO, Ítalo Carlos Soares; MELO, Geison Calyo Varela. Conflito trabalho-família: pesquisas científicas nacionais e internacionais sobre docentes no ensino superior. **Perspectivas em Gestão & Conhecimento**, v. 11, n. 1, p. 118–143, 2021.

SILVA, Maria Fernandes Gomide Dutra; ARANHA, Maria Fernanda Antunes Rezende. Os desafios enfrentados por docentes mulheres em cursos jurídicos: um estudo a partir de Anápolis/GO. **Revista Brasileira de Sociologia do Direito**, v. 10, n. 3, p. 38-60, 2023.

SILVA, Alda Kethellen Abreu *et al.* Síndrome de *burnout* em professores e suas causas: uma revisão integrativa. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 48, n. 2, p. 117-128, 2024.

SILVA, Celeste de Sousa *et al.* Incapacidade por transtornos mentais como causa para a concessão de benefícios pelo Instituto Nacional do Seguro Social. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n.4, p. 01-04, 2024a.

SMITH, Todd *et al.* Assessment of relationships between work stress, work-family conflict, burnout and firefighter safety behavior outcomes. **Safety Science**, v. 103, p. 287-292, 2018.

SOUZA, Maira Cazeto Lopes de; CARBALLO, Fábio Peron; LUCCA, Sérgio Roberto de. Fatores psicossociais e síndrome de Burnout em professores da Educação Básica. **Psicologia Escolar Educacional**, v. 27, p. 1-8, 2023.

SOUZA, Katia Reis *et al.* Trabalho docente, desigualdades de gênero e saúde em universidade pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 12, p. 5925-5934, 2021.

TELES, Cristiane Coelho; TELLA, Luciana; BIANCHINI, Luciane Guimarães Batistella. A Síndrome de *Burnout* em professores do ensino superior no período de pandemia do Covid-19. **Humanidades & Tecnologia (FINOM)**, v. 33, p.172-182, 2022.

THINK OLGA. **Esgotadas**. Disponível em: <https://lab.thinkolga.com/wp-content/uploads/2023/08/LAB-Think-Olga-Esgotadas.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2025.

VIEGAS, Moacir Fernando; BREUNIG, Yohanna. Trabalho doméstico, cuidado e envelhecimento: condicionamentos e arranjos na prática social de professoras da educação básica. **Revista HISTEDBR**, v. 23, p. 1-24, 2023.

VIEIRA, Jarbas Santos *et al.* Constituição das doenças da docência. **Cadernos de Educação**, n. 37, p. 03 – 324, 2010.

WHO. World Health Organization. **CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e de Morbidade**. 2018. Disponível em: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/pt#129180281>. Acesso em: 10 jan. 2025.

ZANGIROLAMI-RAIMUNDO, Juliana; ECHEIMBERG, Jorge de Oliveira; LEONE, Claudio. Tópicos de metodologia de pesquisa: Estudos de corte transversal. **Journal of Human Growth and Development**, v. 28, n. 3, 2018.

# CAPÍTULO 5

## E-BOOK

### Burnout? Tô fora!

Este capítulo apresenta um **e-book publicado** pela editora e-Publicar, que foi encaminhado para o e-mail institucional de todos os professores participantes deste estudo. Além disso, a divulgação do e-book foi ampliada por meio das redes sociais, como *Instagram*, e pelo aplicativo *WhatsApp*, visando alcançar um público maior, por meio de um cartaz de divulgação conforme ilustrado na imagem abaixo. Esse cartaz também foi fixado nos murais das coordenações e nas salas de professores da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), inicialmente no campus Salvador (Apêndice E). Em um segundo momento, a divulgação será estendida aos demais campus da instituição.





Editora e-Publicar

## **BURNOUT? TÔ FORA!**

Autoria

Luma Mirely de Souza Brandão, Ester Costa Lima, Joice Requião Costa de Santana,  
Milson dos Santos Barbosa e Artur Gomes Dias-Lima

Os autores deste livro cederam à Editora e-Publicar os direitos de publicação e distribuição dos textos em formato digital. A responsabilidade pelo conteúdo, incluindo opiniões, ideias e conceitos expressos nos textos, é inteiramente dos autores. A Editora e-Publicar não se responsabiliza por quaisquer interpretações ou consequências advindas do uso das informações contidas nos textos. É permitido o compartilhamento da obra, desde que a devida atribuição seja dada aos autores e a editora. Não é permitido fazer alterações no conteúdo, nem utilizar a obra para fins comerciais.

Editora-chefe: Patrícia Gonçalves de Freitas

Editoração: Patrícia Gonçalves de Freitas e Roger Goulart Mello

Capa, Projeto gráfico e edição de arte: Os autores

indexação: Patrícia Gonçalves de Freitas e Roger Goulart Mello

Escrita e revisão de texto: Os próprios autores

Informações Técnicas: Dimensão de 21cm x 29,7 cm, idioma Português (Brasil) e formato Adobe PDF

Edição e ano: 1o edição, 2024.

Digital Object Identifier (DOI®): <https://dx.doi.org/10.47402/ed.ep.b242040932>

Catálogo na publicação  
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

B966

Burnout? Tô fora! / Luma Mirely de Souza Brandão, Ester Costa Lima, Joice Requião Costa de Santana, Milson dos Santos Barbosa, Artur Gomes Dias-Lima. – Rio de Janeiro: e-Publicar, 2024.

Livro em Adobe PDF

ISBN 978-65-5364-393-2

DOI 10.47402/ed.ep.b242040932

1. Burnout - Professores. I. Brandão, Luma Mirely de Souza. II. Lima, Ester Costa. III. Santana, Joice Requião Costa de. IV. Título.

CDD 371.1

Índice para catálogo sistemático

I. Burnout - Professores



Editora e-Publicar

[contato@editorapublicar.com.br](mailto:contato@editorapublicar.com.br)

[www.editorapublicar.com.br](http://www.editorapublicar.com.br)

# APRESENTAÇÃO

## **Será que vivemos na sociedade do cansaço?**

Atualmente, vivemos em uma sociedade em que o ambiente de trabalho é caracterizado pela elevada produtividade, pressão, competitividade e exigência por qualidade e qualificação, somado ao imediatismo imposto pelas mídias sociais.

Nesse sentido, é fundamental discutir e compreender o esgotamento profissional, em particular sobre a síndrome de burnout, para promover um ambiente de trabalho mais seguro e saudável. Isso contribui diretamente para que os profissionais tenham uma boa qualidade de vida e bem-estar.

A Síndrome de Burnout (SB), caracterizada pelo esgotamento físico e mental relacionado ao trabalho, tornou-se um problema de saúde pública. A pandemia da COVID-19 agravou as preocupações com a saúde ocupacional dos profissionais, tornando esse tema ainda mais relevante na atualidade.

Diante do exposto, esse e-book foi criado com o objetivo principal de sensibilizar, informar e facilitar a identificação precoce dos sintomas da síndrome de burnout, especialmente entre os professores, visando a promover um ambiente de trabalho mais saudável e prevenir o seu agravamento.

Esperamos que esse e-book seja um aliado valioso no cuidado com a saúde mental, sobretudo, no ambiente de trabalho.

Convidamos todos vocês a lerem e a refletirem sobre essa temática, aplicando-a no seu cotidiano. Compartilhem com seus colegas de trabalho para que, juntos, possamos construir um ambiente de trabalho mais saudável e seguro.

## **BOA LEITURA!**

# 🔍 QUEM SOMOS



**LUMA M. DE S. BRANDÃO**

**Doutoranda em Ecologia Humana  
e Gestão Socioambiental**  
Engenheira de Segurança  
do Trabalho



**ARTUR DIAS-LIMA**

**Doutor em Biologia Parasitária**  
Biólogo



**JOICE R. C. DE SANTANA**

**Doutoranda em Ecologia  
Humana e Gestão  
Socioambiental**  
Enfermeira



**MILSON DOS S. BARBOSA**

**Doutor em Engenharia  
de Processos**  
Engenheiro de Segurança  
do Trabalho



**ESTER C. LIMA**

**Mestra em Ciências da  
Saúde e Biológicas**  
Graduanda de  
Medicina

# SUMÁRIO

<b>01</b>	<b>ESTRESSE.....</b>	<b>06</b>
<b>02</b>	<b>O QUE É A SÍNDROME DE BURNOUT?.....</b>	<b>09</b>
<b>03</b>	<b>DIMENSÃO DO BURNOUT.....</b>	<b>13</b>
<b>04</b>	<b>CONSEQUÊNCIAS DO BURNOUT.....</b>	<b>21</b>
<b>05</b>	<b>NÍVEIS DE BURNOUT.....</b>	<b>23</b>
<b>06</b>	<b>QUEM SÃO OS MAIS IMPACTADOS?.....</b>	<b>24</b>
<b>07</b>	<b>FATORES AMBIENTAIS DE RISCO.....</b>	<b>30</b>
<b>08</b>	<b>BURNOUT EM PROFESSORES.....</b>	<b>32</b>
<b>09</b>	<b>EPIS DA SAÚDE MENTAL.....</b>	<b>41</b>

# ESTRESSE



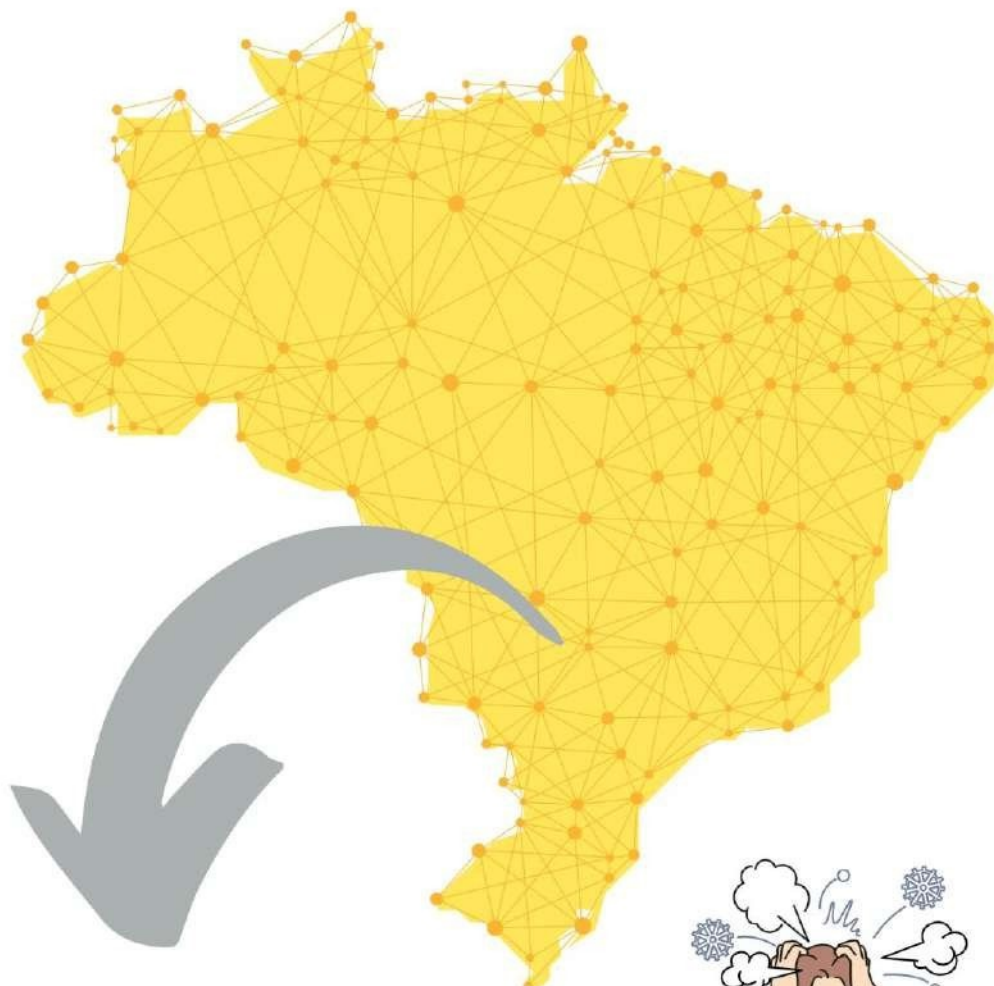
**“Estado de preocupação ou tensão mental”  
[WHO,2023]**

Apesar de normalmente ser associado a algo negativo e que causa sofrimento, o estresse nem sempre é prejudicial, podendo ser positivo quando em níveis baixos.

O problema surge quando passa a ser excessivo e ultrapassa a capacidade do indivíduo de se adaptar, ou quando persiste por um longo período.



# RANKING DO BRASIL NA AMÉRICA LATINA



**7º** país com trabalhadores mais estressados



**4º** país com trabalhadores mais tristes e com raiva

# NO BRASIL

**72%** dos trabalhadores se sentem estressados no trabalho



**32%**

sofrem com os impactos negativos da síndrome de burnout



# O QUE É A SÍNDROME DE BURNOUT?

**Esgotamento profissional** decorrente de um estresse crônico vinculado ao ambiente de trabalho, que foi mal administrado.



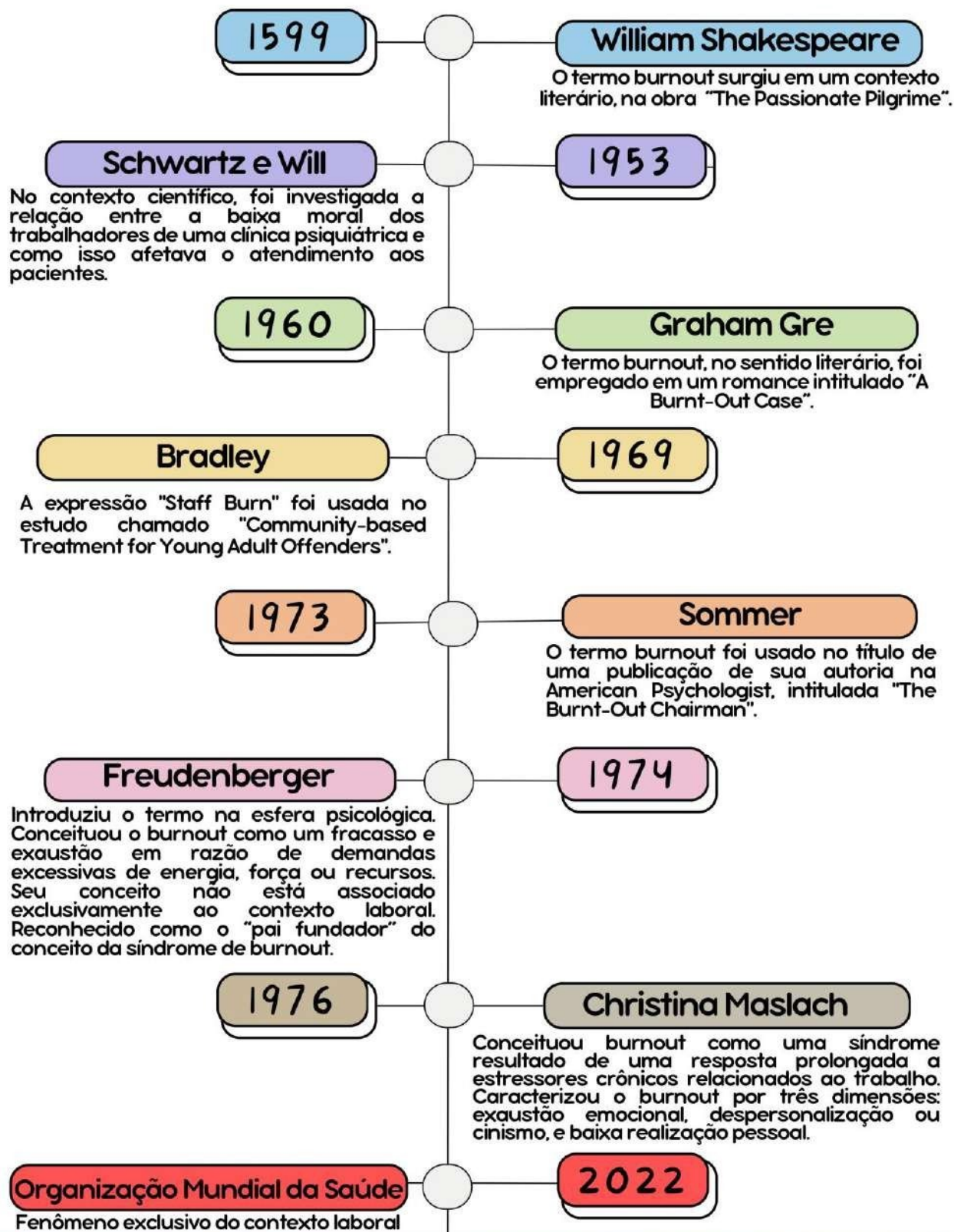
# BURNOUT

A palavra burnout vem do inglês e significa **“queimar por completo”**

Também conhecida como **Síndrome do Esgotamento Profissional**, é caracterizada pelo esgotamento emocional, físico e mental resultante de um longo período de estresse no trabalho.

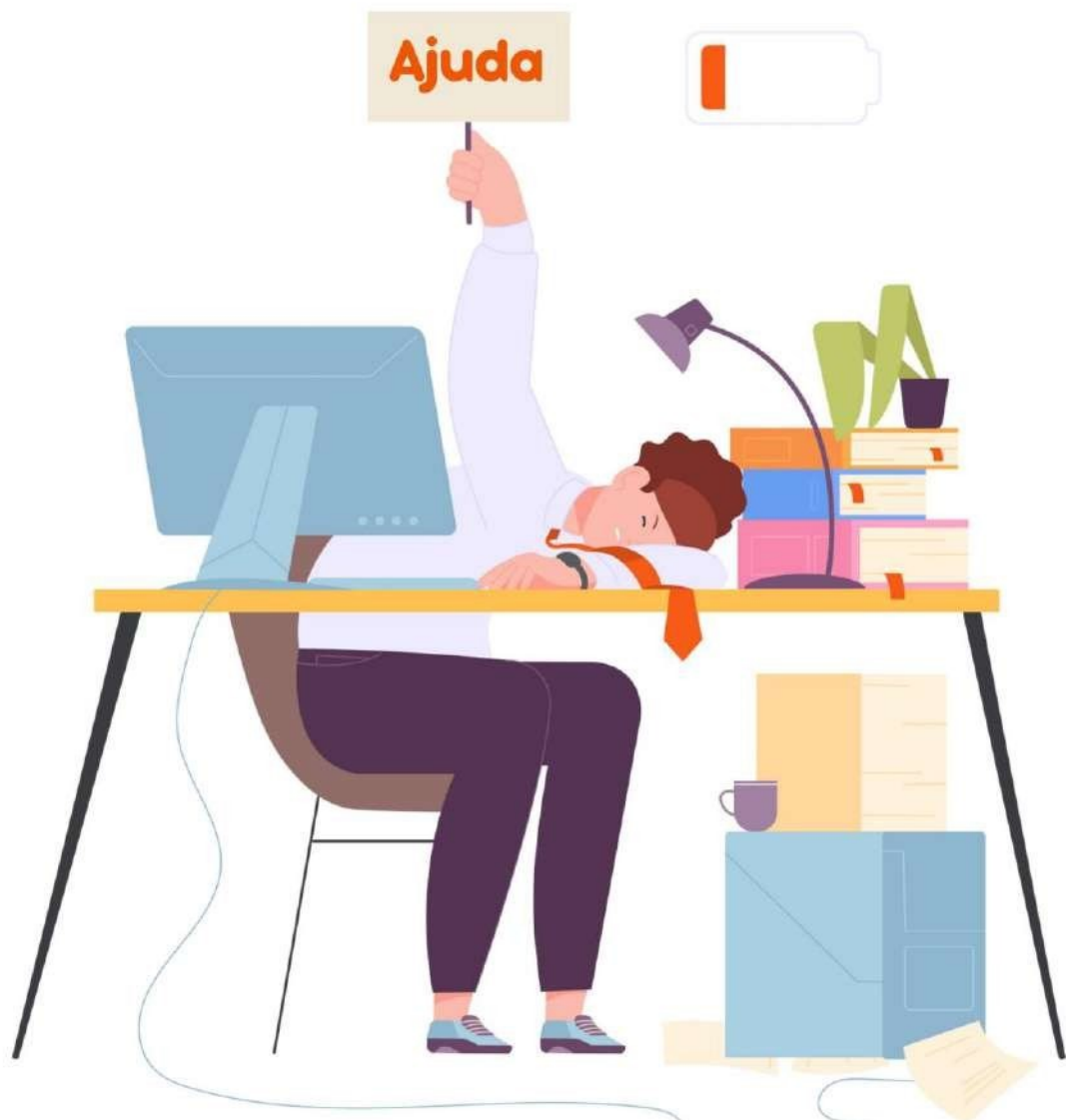


# USO DO TERMO BURNOUT



# BURNOUT

A Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu a síndrome de burnout na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), com código QD85, como um **fenômeno ocupacional**.



# DIMENSÕES DE BURNOUT



## Exaustão emocional

Causada, principalmente, devido à sobrecarga de trabalho. O trabalhador se sente completamente esgotado.

## Despersonalização

Trabalhadores apresentam comportamentos negativos e indiferentes no contexto laboral. Distanciam e são despreocupados com o trabalho.



## Baixa realização pessoal

Afeta a realização das atividades, visto que os trabalhadores se sentem inúteis e incapazes de realizar as tarefas.



# BURNOUT

Atualmente, a síndrome é considerada um dos principais **riscos ocupacionais psicossociais** da sociedade.

Problema de saúde pública



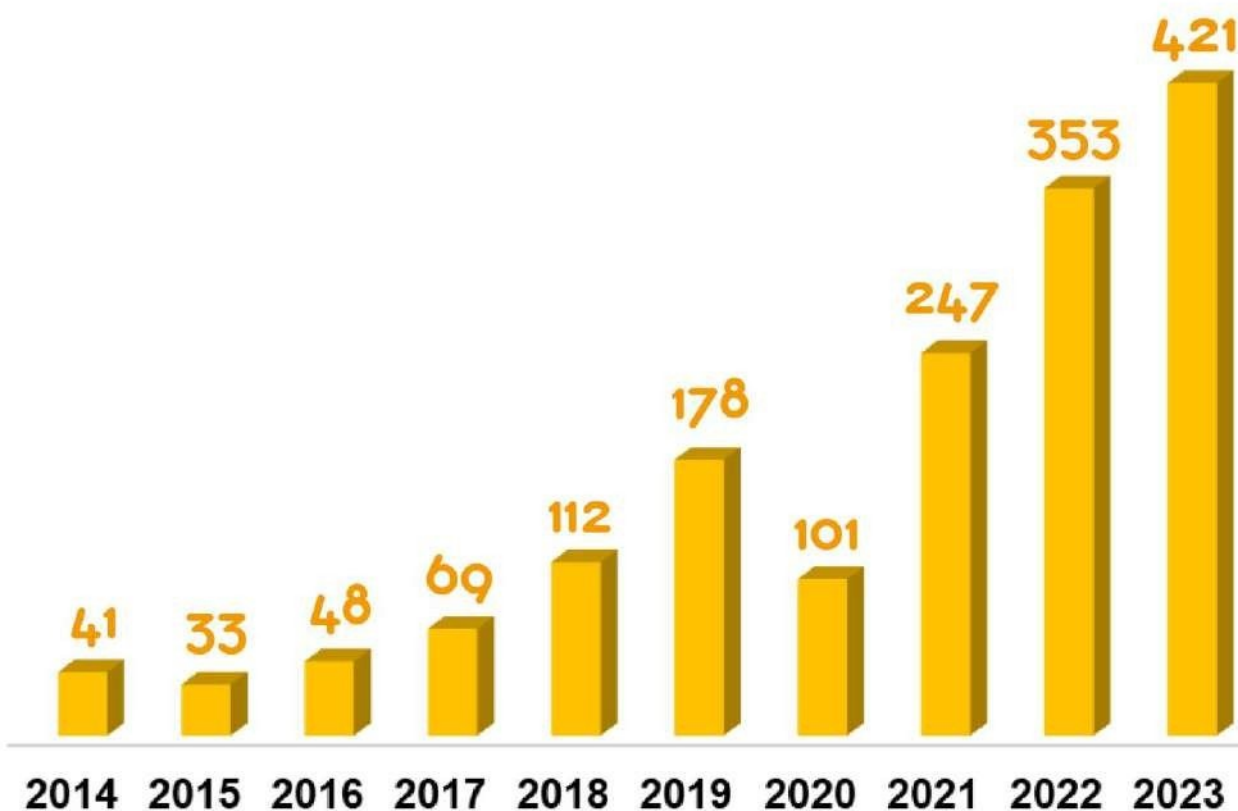
# PAÍSES COM MAIS CASOS DIAGNOSTICADOS DE BURNOUT NO MUNDO



OS PROFISSIONAIS MAIS INDICADOS  
PARA FAZER O DIAGNÓSTICO SÃO OS  
**PSIQUIATRAS E PSICÓLOGOS.**

# SERÁ QUE O BRASIL ESTÁ LIDANDO COM UMA EPIDEMIA DE BURNOUT?

## Afastamentos de trabalho por burnout pelo INSS



Apartado de COEST/ CGEET/DRGPS/SRGPS-MPS

Em uma década, aumentaram quase **1000%**

# BURNOUT NO BRASIL

## Atualmente

Estima-se que **40%** das pessoas no mercado de trabalho

sofram de burnout



# VOCÊ SABIA?

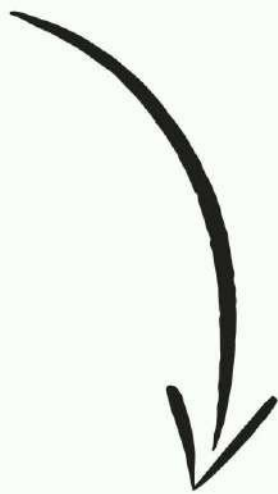
No Brasil, a síndrome de burnout pode ser legalmente considerada **doença ocupacional.**

Lei n. 8.213/1991 Juntamente com Decreto 3.048/1999



# O PROBLEMA SOU EU?

Burnout **NÃO** se refere a um problema pessoal.



É resultado de algumas  
**características da atividade  
do trabalho.**



# FIQUE ALERTA

## PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS



# CONSEQUÊNCIAS DO BURNOUT



## PSICOLÓGICAS

Ansiedade;  
Desânimo;  
Insônia;  
Irritabilidade;  
Desconfiança;  
Baixa autoestima;  
Problemas de concentração.



## FÍSICAS

Dores nos músculos e articulações;  
Problemas cardíacos e circulatórios;  
Dores de cabeça;  
Enxaqueca;  
Cansaço constante e progressivo;  
Distúrbio do sono.

# CONSEQUÊNCIAS DO BURNOUT



## COMPORTAMENTAIS

Impaciência;  
Isolamento;  
Absenteísmo;  
Cinismo;  
Presenteísmo;  
Agressividade;  
Incompreensão;  
Uso de álcool e drogas  
psicotrópicas.



## ORGANIZACIONAIS

Redução na qualidade  
dos serviços;  
Aumento no conflito  
entre trabalhadores;  
Interrupção das  
atividades de trabalho;  
Diminuição da  
produtividade.

# NÍVEIS DE BURNOUT

4

## Extremo

Comportamentos extremos de isolamento, crise existencial, depressão crônica e tentativas de suicídio.

3

## Grave

Crescimento no absenteísmo, uso de álcool e drogas psicotrópicas, despersonalização e aversão às atividades.

2

## Moderado

Insônia, cansaço, irritabilidade, cinismo, falta de atenção e concentração e baixa motivação.

1

## Leve

Sintomas físicos leves como dores de cabeça, nas costas e na lombar, fadiga e redução da produtividade.

# QUEM SÃO OS MAIS IMPACTADOS?



## Trabalhadores

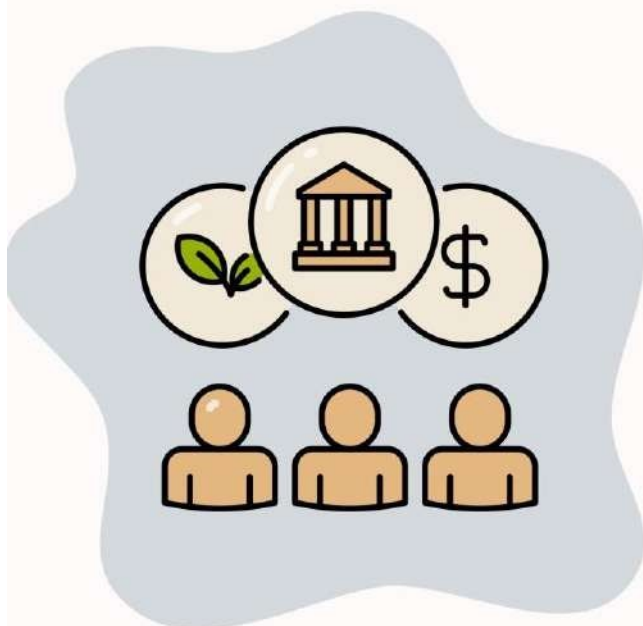
Graves danos à sua saúde, qualidade de vida e bem-estar.



## Organizações

Prejuízos na sua produtividade e qualidade.

# QUEM SÃO OS MAIS IMPACTADOS?



## Governo

Custos com saúde e previdência e perda de produtividade econômica.

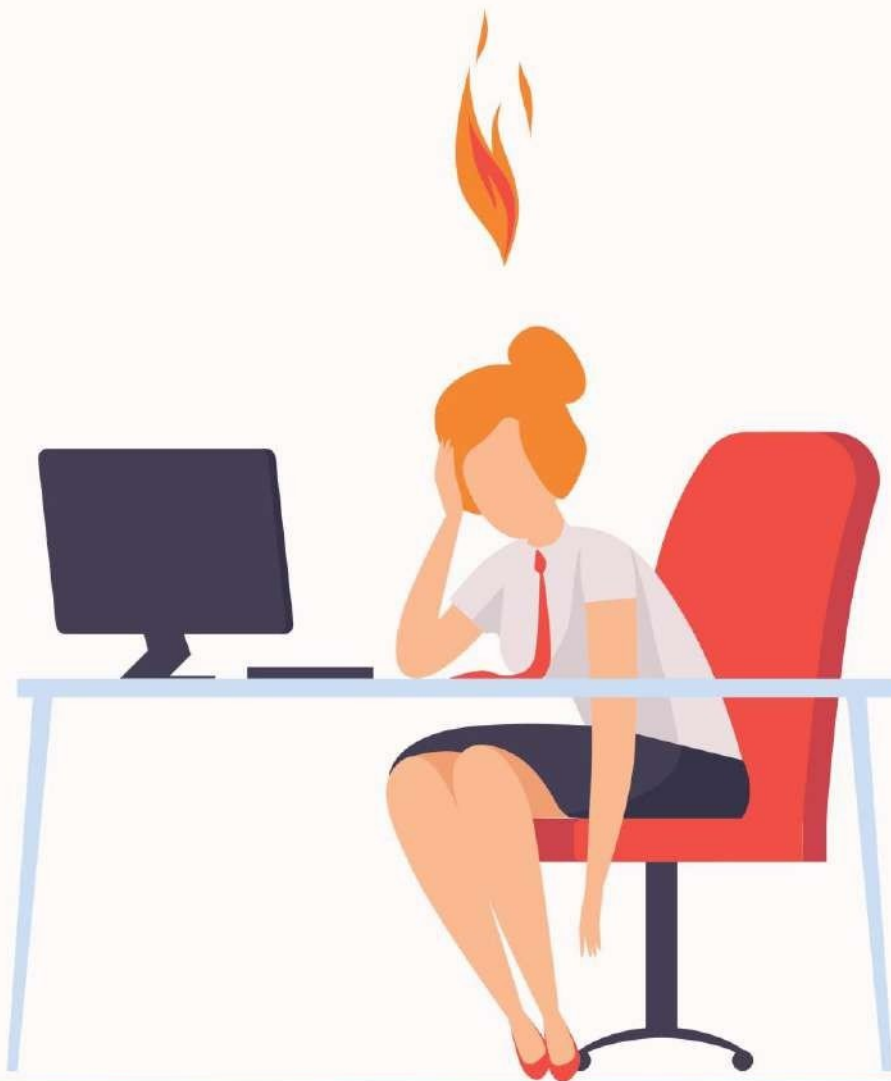


## Sociedade

Danos no crescimento econômico, afetando setores da educação e saúde. Impacto nas relações familiares e sociais.

# QUEM SÃO OS MAIS IMPACTADOS?

**Mulheres** são mais vulneráveis à síndrome de burnout do que os homens.



# QUEM SÃO OS MAIS IMPACTADOS?

No Sistema Único de Saúde (SUS), a maioria dos atendimentos relacionados ao burnout é de **mulheres**.



**2023**



Cerca de **71,8%** dos atendimentos eram mulheres

# QUEM SÃO OS MAIS IMPACTADOS?

Principais fatores que podem estar associado ao maior sofrimento de burnout em mulheres:



- Desigualdade de gênero;
- Produtividade no trabalho;
- Desafios no equilíbrio entre vida profissional e pessoal;
- Menores remunerações;
- Setores de maior valorização sendo ocupados por homens.

# QUEM SÃO OS MAIS IMPACTADOS?

Muitas mulheres, além de trabalharem, assumem a responsabilidade pelas tarefas domésticas e pelo cuidado da família.



**Mães são mais afetadas pelo esgotamento profissional do que pais.**



# FATORES AMBIENTAIS DE RISCO



## Carga de Trabalho

Quantidade de trabalho a ser realizada em um determinado tempo.



## Comunidade

Qualidade dos relacionamentos e apoio social no trabalho.



## Recompensa

Reconhecimento financeiro e social pelas contribuições no trabalho.



## Justiça

Percepção de justiça e equidade nos processos organizacionais.



## Controle

Nível de influência e poder de tomada de decisão do trabalhador.



## Valores

Harmonia entre os valores pessoais e os promovidos pela empresa.

# VOCÊ SABIA?

## CARGA DE TRABALHO



Principal fator com potencial de desencadear a síndrome de burnout.

# Burnout

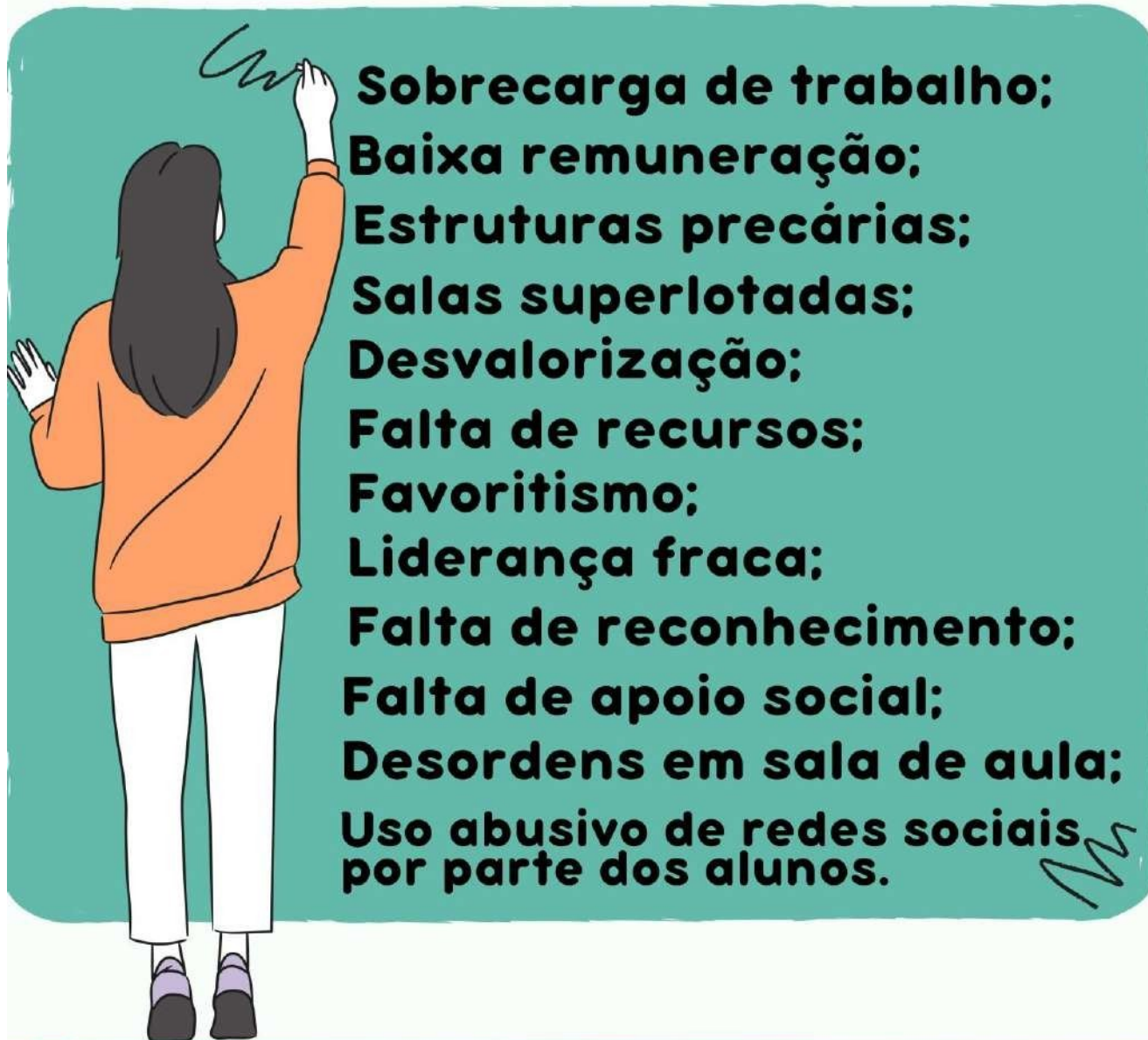


Pode acometer qualquer trabalhador



# Por que os professores estão entre os mais acometidos?

Condições de trabalho



# Burnout nos professores brasileiros



**Mais de 1 terço**

dos docentes do ensino superior sofriam de burnout

[Alves et al., 2019]

**61,6%**

dos docentes do ensino superior estavam na fase inicial da síndrome de burnout

[Leite et al., 2019]

**28%**

Prevalência de burnout em professores do ensino superior

[Galdino et al., 2021]

**13,8%**

Prevalência de burnout em professores da educação básica

[Magalhães et al., 2021]

# CONSEQUÊNCIAS NA EDUCAÇÃO

**PROFESSORES  
ADOECIDOS**



**DIMINUIÇÃO DA  
QUALIDADE DO  
ENSINO**



**IMPACTO NO  
EMOCIONAL E NA  
APRENDIZAGEM  
DOS ALUNOS**



**ABANDONO DA  
PROFISSÃO**



# COMO PREVENIR BURNOUT?

## Autocuidado



**Equilibrar o trabalho e a vida pessoal**

**Fazer atividade física**



**Dormir bem**

# COMO PREVENIR BURNOUT?

## Autocuidado



**Fazer exercícios de relaxamento**

**Ter uma alimentação saudável**



**Reservar tempo para o lazer**

# COMO PREVENIR BURNOUT?

## Ambiente de trabalho



**Receber apoio**

**Ter autonomia**



**Ter harmonia entre os valores pessoais e do trabalho**

# TRATAMENTO



**Psicoterapia**

**Mudanças nos  
hábitos e estilos  
de vida.**



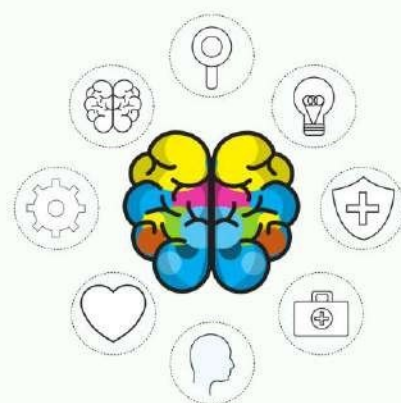
**Medicamentos**  
Às vezes é necessário

# EPIs DA SAÚDE MENTAL

A jornalista **Izabella Camargo** criou o **manifesto** em prol da criação dos EPIs da Saúde Mental.

## Objetivo

Proteger a **saúde mental** dos trabalhadores.



## Solução proposta

Organizar um diálogo sobre o tema e propor **estratégias** para implementar os EPIs.



# EPIs DA SAÚDE MENTAL

## EXEMPLOS

**Programas de reconhecimento de sinais de problemas mentais.**



**Facilitação do acesso à terapia e ao acompanhamento psicológico.**



# EPIs DA SAÚDE MENTAL

## EXEMPLOS

Incentivar rotinas e disponibilizar espaços que favoreçam o **bem-estar** no local de trabalho.



Programas de promoção de **hábitos saudáveis**.



# VOCÊ SABIA?

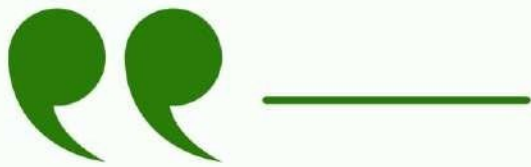
## Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental

O que as instituições precisam fazer?

Cumprir com requisitos de **promoção da saúde mental e do bem-estar** de seus trabalhadores.

**Lei nº 14.831 de 2024**





**Requer coragem** dizer  
sim para o **descanso** numa  
cultura onde a exaustão é símbolo  
de status



**Brené Brown**



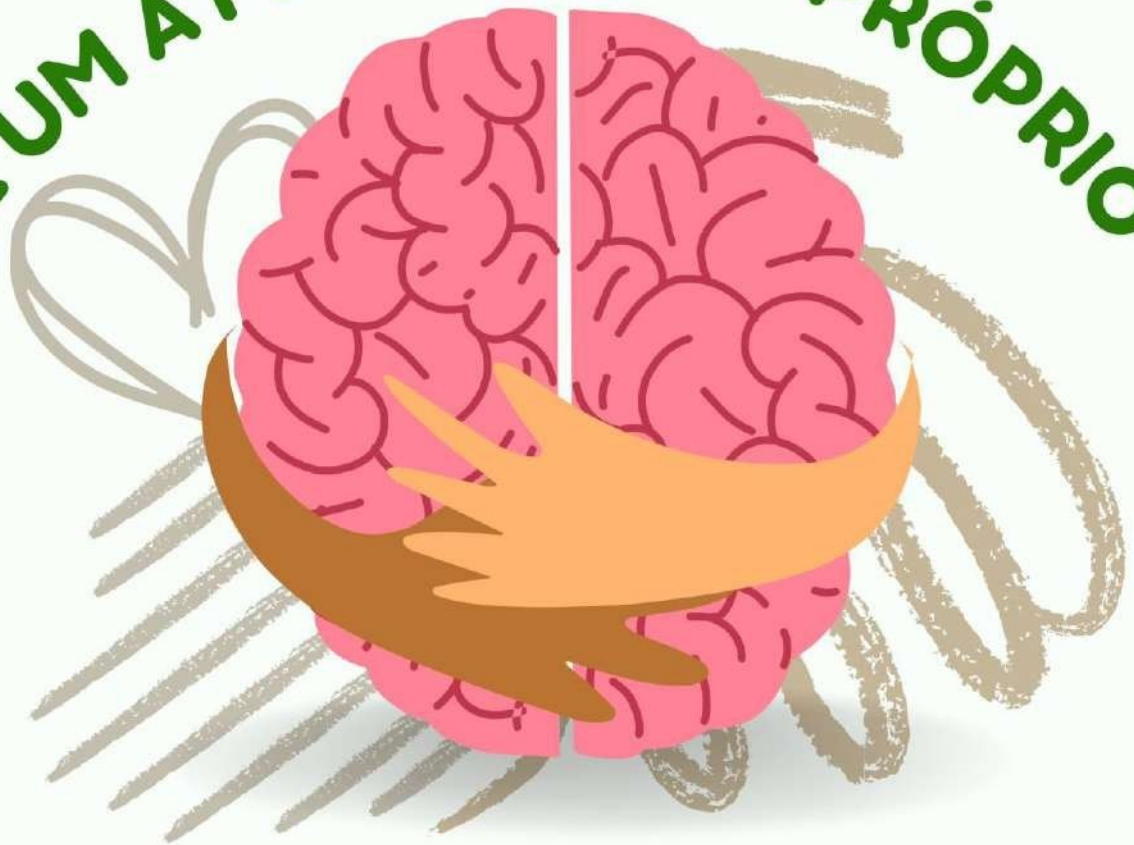
**Seu corpo ouve  
tudo que sua  
mente diz**



**Naomi Judd**

# CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

É UM ATO DE AMOR-PRÓPRIO



# CUIDE-SE

# REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Flávio Aparecido de. Síndrome de Burnout e os Profissionais da Saúde e Educação. *Psicologia: O Portal dos Psicólogos*, p. 1-11, 2019.

ALVES, Priscila Castro; OLIVEIRA, Aurea de Fatima; PARO, Helena Borges Martins da Silva. Quality of life and burnout among faculty members: How much does the field of knowledge matter? *Plos One*, v. 14, n. 3, p. 1-12, 2019.

ARAÚJO, Tatiane Isabela Leite et al. Prevalence and factors associated with burnout among university professors. *Revista brasileira de medicina do trabalho*, v. 17, n. 2 p. 170-179, 2019.

BRANDÃO, Luma Mirely de Souza; LIMA, Ester Costa; SANTANA, Joice Requião Costa; LIMA, Artur Gomes Dias. Síndrome de burnout em professores brasileiros: uma revisão de escopo. *Boletim de conjuntura (Boca)*, v. 18, n. 54, p. 1-26, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>>. Acesso em: 10 fev. 2024.

BRASIL. Lei Nº 14.831, de 27 de março de 2024. 2024. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2024/lei/L14831.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/L14831.htm)>. Acesso em: 20 abr. 2024.

BRASIL. Regulamento da Previdência Social. Anexo II-Gentes Patogênicos Causadores de Doenças Profissionais ou do Trabalho, Conforme Previsto no Art. 20 da Lei nº 8.213, de 1991. 1991. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto/D3048anexoii-iii-iv.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D3048anexoii-iii-iv.htm)>. Acesso em: 15 abr. 2024.

CAMERO, Katie. Saiba se você sofre de estresse crônico. 2023 Disponível em: <<https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2023/09/saiba-se-voce-sofre-de-estresse-cronico>>. Acesso em: 1 mar. 2024.

CARVALHO, Rone. O Brasil enfrenta uma epidemia de 'burnout'? 2024. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/articles/cnk4p78q03vo>>. Acesso em: 1 set. 2024.

COX, Josie. Por que mulheres sofrem mais de síndrome de burnout do que homens. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-58869558>>. Acesso em: 1 mar. 2024.

# REFERÊNCIAS

EDÚ-VALSANIA, Sergio; LAGUÍA, Ana; MORIANO, Juan. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public*, v. 19, n. 3, p. 1-27, 2022.

GALDINO, M. J. Q. et al. Burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 34, p. 1-8, 2021.

GALLUP. State of Global Workplace. Disponível em: <<https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>>. Acesso em: 28 jun. 2024.

ISMA. International Stress Management Association. 72% dos brasileiros estão estressados no trabalho. Disponível em: <<https://www.ismabrasil.com.br/noticia/72-dos-brasileiros-estao-estressados-no-trabalho-revela-pesquisa-istoe-dinheiro>>. Acesso em: 20 mai. 2024.

JASB. Jornal dos Agentes de Saúde do Brasil. . Mulheres são maioria no atendimento de burnout do SUS . Disponível em: <<https://www.jasb.com.br/2024/08/burnout.html>>. Acesso em: 1 set. 2024.

JORNAL USP. Síndrome de burnout acomete 30% dos trabalhadores brasileiros. . Disponível em: <<https://jornal.usp.br/radio-usp/sindrome-de-burnout-acomete-30-dos-trabalhadores-brasileiros/o>>. Acesso em: 20 mai. 2024.

LEITER, Michael P; MASLACH, Christina. *Areas of Worklife Survey Manual (5th ed)*. Mind Garden, Inc., California, 2011.

MAGALHÃES, Tatiana Almeida et al. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 46, p. 1-13, 2020.

MATOS, Josiel José de; MENEZES, Tatiane Dias; NUNES, Ana Lúcia de Paula Ferreira. Uma Abordagem sobre a Síndrome de Burnout e seus Reflexos na Rotina das Empresas. *ID on line. Revista de psicologia*, v.17, n. 69, p. 338-358, 2023.

OLIVEIRA, Henry Johnson Passos; et al. Síndrome de burnout em docentes universitários dos cursos de saúde. *Rev. Salud Pública*, v. 23, n. 6, p. 1-8, 2021.

SALMELA-ARO, katarina; HIETAJÄRVI, Lauri; LONKA, Kirsti. Work Burnout and Engagement Profiles Among Teachers. *Frontiers in Psychology*, v.10, p. 1-8, 2019.

# AGRADECIMENTOS



**Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)**



**Programa de Pós-Graduação em Ecologia Humana e Gestão Socioambiental da Universidade do Estado da Bahia**



**Universidade do Estado da Bahia**

**Os autores declaram que Todas as imagens/ilustrações utilizadas nesse e-book são de autoria do Canva, algumas foram adaptadas.**



 [www.editorapublicar.com.br](http://www.editorapublicar.com.br)  
 [contato@editorapublicar.com.br](mailto:contato@editorapublicar.com.br)  
 @epublicar  
 [facebook.com.br/epublicar](https://facebook.com.br/epublicar)

# BURNOUT? TÔ FORA!



Editora e-Publicar  
[contato@editorapublicar.com.br](mailto:contato@editorapublicar.com.br)  
[www.editorapublicar.com.br](http://www.editorapublicar.com.br)



## 6. DISCUSSÃO GERAL DA TESE

Esse estudo teve como objetivo principal analisar as áreas da vida no trabalho (carga de trabalho, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores) preditoras da síndrome de *burnout* (SB) e a sua associação com a qualidade de vida dos professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia. Assim, essa pesquisa investigou a SB em professores da área da saúde, destacando as suas relações com as condições de trabalho, as características sociodemográficas e os principais desafios enfrentados pelas professoras mulheres, além da sua influência na qualidade de vida e bem-estar desses profissionais. Os resultados apresentados em forma de artigos e *e-book*, baseados em uma revisão de escopo, uma revisão integrativa, uma análise empírica de professores da saúde e um estudo aprofundado com docentes mulheres, revelaram aspectos fundamentais que corroboram e expandem as perspectivas existentes na literatura.

O panorama de produção acadêmica nacional sobre a SB em professores brasileiros evidenciou o crescente interesse pelo tema no Brasil, especialmente nos últimos cinco anos, conforme também observado no segundo artigo, que constatou que 80% dos estudos analisados foram publicados nesse período. Contudo, a escassez de artigos indexados em bases de dados sobre a associação entre a SB e a qualidade de vida sugere que, apesar desse avanço, a produção científica brasileira ainda necessita de maior visibilidade e estudos empíricos. O que ressalta a relevância do presente estudo.

Nesse estudo, a exaustão emocional foi identificada como a dimensão central da SB, com o perfil sobrecarregado sendo o mais prevalente entre os professores. Esse resultado corrobora com a literatura que associa a sobrecarga de trabalho a níveis elevados de esgotamento (Fernandez-Suárez *et al.*, 2021; Kalamara; Richardson, 2022; Haire *et al.*, 2024). A exaustão emocional, que envolve a sensação de esgotamento e a perda de energia para realizar tarefas cotidianas, é uma das manifestações mais evidentes do impacto do estresse crônico no ambiente de trabalho (Mijakoski *et al.*, 2023). Para os docentes, esse tipo de desgaste é muitas vezes acentuado pela carga de trabalho excessiva, que inclui não apenas o ensino, a pesquisa e a extensão (Matos *et al.*, 2022), mas também a necessidade de lidar com questões emocionais dos alunos, demandas administrativas e condições de trabalho precárias (Ramos *et al.*, 2023).

O fato de o perfil sobrecarregado ser o mais frequente entre os professores evidencia a realidade de uma profissão que exige fortemente desses profissionais, tanto no que diz respeito ao tempo como de energia emocional. A sobrecarga de atividades, combinada com a falta de apoio adequado, pode levar os professores a uma sensação de incapacidade para

atender às demandas, o que pode contribuir para o desgaste emocional. Esse cenário tem sido associado à diminuição da motivação, ao aumento do estresse e ao comprometimento da saúde mental dos docentes (Gonçalves *et al.*, 2023). Além disso, a predominância da exaustão emocional como a principal dimensão da SB aponta para a necessidade de estratégias que priorizem o suporte emocional e a redução da carga de trabalho excessiva no ambiente institucional.

Nesse estudo, a sobrecarga e a falta de recompensa foram os principais preditores de exaustão emocional e despersonalização, enquanto recompensa, controle e justiça influenciaram a realização pessoal. Esses achados apontam para a necessidade de intervenções institucionais, que visem, sobretudo, à redução da sobrecarga de trabalho, especialmente para professores com 16 a 20 anos de experiência que apresentaram maior exaustão. Além disso, a adoção de estratégias que promovam ambientes de trabalho mais justos, recompensadores e que valorizem o papel do professor pode aumentar a realização pessoal desses profissionais, e, conseqüentemente, prevenir o esgotamento profissional.

Os resultados dessa pesquisa corroboram com a literatura que destacam a elevada carga de trabalho como um dos principais fatores associados à exaustão emocional e à despersonalização (Fernandez-Suárez *et al.*, 2021; Kalamara; Richardson, 2022; Haire *et al.*, 2024). A sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento profissional e as condições inadequadas de trabalho foram identificadas como fatores determinantes que influenciam negativamente a qualidade de vida dos docentes. Além disso, observou-se que as mulheres apresentaram maiores níveis de exaustão emocional do que os professores homens, o que pode ser explicado pela sobrecarga decorrente da conciliação entre as atividades profissionais, domésticas e familiares, ou seja, a tripla jornada de trabalho.

A maioria das docentes relatou sentir que a maior parte das responsabilidades domésticas recai sobre elas, apesar de dividirem atividades com outra pessoa. Esse desequilíbrio, somado à sobrecarga de trabalho, contribuiu para níveis elevados de exaustão emocional, especialmente entre aquelas que enfrentam dificuldades frequentes em conciliar trabalho e família. Assim, percebe-se que as desigualdades presentes na sociedade, sobretudo no trabalho doméstico e familiar, a menor valorização profissional e a sobrecarga de responsabilidades intensificam ainda mais a exaustão nas mulheres. Essas desigualdades criam um ambiente em que as mulheres enfrentam mais desafios para equilibrar trabalho, vida pessoal e bem-estar, aumentando o risco da SB.

A tripla jornada de trabalho enfrentada pelas docentes foi um ponto central desse estudo. As mulheres relataram dificuldades significativas na conciliação entre vida

profissional e pessoal, influenciando a sua qualidade de vida e o seu bem-estar. A carga excessiva de responsabilidades resultou em sentimentos de culpa por não conseguirem atender a todas as demandas. Esses achados ressaltam a necessidade de estratégias de suporte voltadas à equidade de gênero no ambiente acadêmico, incluindo redução da demanda de trabalho, apoio institucional e programas de saúde mental voltados para professoras.

A alta frequência de assédio no trabalho e o uso de medicamentos para tratamento de ansiedade, depressão e insônia entre as docentes indicam que a saúde mental dessas profissionais está sendo afetada negativamente, corroborando com estudos que associam assédio e múltiplas jornadas ao adoecimento feminino (Souza *et al.*, 2023; Silva *et al.*, 2024). O uso de medicamentos como ansiolíticos, antidepressivos e sedativos, muitas vezes necessários para lidar com os efeitos desses fatores estressantes, é um resultado das consequências dessa sobrecarga vivenciada pelas docentes.

O assédio, moral ou sexual, pode criar um ambiente hostil e estressante, contribuindo para o desenvolvimento de problemas emocionais e psicológicos (Motta *et al.*, 2021). Ao enfrentarem situações de assédio, as professoras podem se sentir desvalorizadas, impotentes e emocionalmente sobrecarregadas. Além disso, as múltiplas jornadas, que envolvem tanto o trabalho no ambiente institucional como as responsabilidades domésticas e familiares, aumentam o nível de estresse (Gonçalves *et al.*, 2023), tornando ainda mais difícil para essas docentes cuidarem de si mesmas e de seu bem-estar.

Os achados encontrados nesse estudo indicam que a influência do assédio e das múltiplas jornadas de trabalho sobre as docentes precisam de atenção. É fundamental que estratégias de combate ao assédio sejam implementadas no ambiente de trabalho, sobretudo, priorizando as mulheres. Isso pode resultar não somente em uma melhor qualidade de vida e bem-estar das docentes, mas também em ambientes de trabalho mais saudáveis e equilibrados.

A ausência de prática diária de atividade física e o tempo limitado para lazer entre as docentes evidenciam um quadro de dificuldade em priorizar o autocuidado, que é intensificado pela sobrecarga de trabalho. A sobrecarga faz com que o tempo dedicado ao trabalho e às responsabilidades domésticas ocupem a maior parte do seu tempo, deixando poucos momentos para práticas que promovam o bem-estar físico e mental. A falta de exercício físico regular, por exemplo, está relacionada ao aumento de problemas de saúde, como ansiedade, depressão e estresse, já que a atividade física é um importante mecanismo de regulação emocional e física (Alves *et al.*, 2023). Além disso, a falta de lazer reduz ainda

mais a capacidade de relaxamento e recuperação mental das docentes, o que as torna mais vulneráveis ao esgotamento (Dumith, 2019).

Diante do exposto, fica evidente que a sobrecarga de trabalho não só prejudica a saúde das docentes, mas também mantém uma cultura que desvaloriza o autocuidado e o bem-estar. A implementação de estratégias que favoreçam a menor carga de trabalho pode resultar em uma melhor qualidade de vida das docentes e, conseqüentemente, melhor desempenho no trabalho. Além disso, incentivar a prática de atividade física e o lazer pode ser uma importante medida preventiva, dado seu impacto positivo na redução da exaustão emocional.

Outro aspecto relevante encontrado foi a influência da percepção de justiça organizacional na realização pessoal. Docentes que percebem um ambiente de trabalho justo e igual apresentaram maiores níveis de satisfação profissional. Esse achado corrobora com pesquisas que indicam que a falta de reconhecimento e a percepção de injustiça contribuem para o desenvolvimento da SB. Além disso, a falta de suporte institucional e a escassez de estratégias de prevenção em relação à saúde mental dos professores são desafios que precisam ser enfrentados para diminuir os impactos negativos do esgotamento profissional.

A relação negativa entre as dimensões da SB e qualidade de vida foi confirmada nesse estudo, ressaltando que o aumento dos níveis de exaustão emocional e despersonalização está associado a uma percepção reduzida de qualidade de vida nos domínios físico, psicológico, social e ambiental. Em contrapartida, a realização pessoal apresentou uma associação positiva com a qualidade de vida, indicando que docentes que se sentem mais realizados profissionalmente tendem a relatar uma melhor qualidade de vida.

A associação negativa entre exaustão emocional e despersonalização com todos os domínios da qualidade de vida e a correlação positiva da realização pessoal evidenciam a influência da SB na qualidade de vida dos docentes. Esses resultados estão em consonância com os do segundo artigo, que também encontraram uma correlação negativa entre SB e qualidade de vida em professores brasileiros, destacando fatores de risco como sobrecarga e precárias condições de trabalho.

Apesar da maioria dos professores estarem sobrecarregados, mais da metade desses docentes indicou ter boa qualidade de vida e quase metade estava satisfeita com sua saúde. A sugestiva contradição entre a sobrecarga de trabalho e a percepção positiva da qualidade de vida entre os docentes pode ser analisada sob duas principais perspectivas. Essa percepção pode indicar que, apesar das demandas excessivas, os professores encontram formas de compensar os desafios do trabalho, seja por meio da dedicação pelo ensino ou de estratégias pessoais para lidar com o estresse. O apoio social, senso de propósito e realização no trabalho

são fatores que podem contribuir para que esses profissionais avaliem sua qualidade de vida de maneira positiva, mesmo em condições adversas.

Por outro lado, é possível que essa avaliação esteja influenciada por uma cultura que normaliza a sobrecarga e a dedicação extrema ao trabalho, especialmente no contexto educacional, no qual o sacrifício pessoal muitas vezes é visto como um sinal de compromisso e competência profissional. Nesse sentido, os docentes podem interpretar a exaustão como parte natural da profissão e, assim, subestimar os impactos negativos dessa sobrecarga na sua saúde e bem-estar.

Diante dos resultados encontrados nesse estudo, fica evidente a necessidade da implementação de políticas institucionais que visem, sobretudo, à redução da sobrecarga de trabalho, ao aumento do reconhecimento e a equidade nos tratamentos e nos processos organizacionais desses profissionais. Medidas como a valorização profissional, a melhoria das condições de trabalho, a redução da demanda de trabalho, o aumento dos recursos financeiros e a igualdade nos tratamentos são fundamentais para prevenir o esgotamento profissional e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida dos docentes.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS DA TESE

Esse estudo analisou as áreas da vida no trabalho (carga de trabalho, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores) preditoras da síndrome de *burnout* (SB) e a sua associação com a qualidade de vida dos professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia.

A exaustão emocional foi identificada como a dimensão central da SB nos docentes participantes desse estudo. A alta prevalência do perfil sobrecarregado entre os professores indica que a exaustão emocional é um problema, principalmente entre professores com 16 a 20 anos de experiência, que apresentaram os maiores níveis de exaustão e despersonalização. A predominância desse perfil entre professores ressalta a necessidade de intervenções institucionais voltadas à reestruturação das demandas de trabalho e ao aumento do reconhecimento profissional.

A exaustão emocional foi mais acentuada nas professoras mulheres comparadas aos professores homens, resultado, sobretudo, da sobrecarga de trabalho, da desigualdade na divisão de responsabilidades domésticas e da dificuldade de conciliação entre o trabalho e as responsabilidades domésticas e familiares. Os principais desafios enfrentados por essas docentes, considerando as múltiplas pressões associadas à tripla jornada de trabalho, estão associados aos seguintes fatores: conciliação entre vida profissional, familiar e pessoal; sentimento de responsabilidade pela insuficiência de tempo; pouca dedicação à família, aos filhos, às atividades físicas e ao lazer; ausência de tempo de qualidade; sentimento de culpa por não atender a todas as demandas e; dificuldade de estabelecer limites e metas entre o trabalho e a vida pessoal.

A baixa frequência de atividades físicas e de lazer dessas docentes ressaltam a necessidade de estratégias institucionais voltadas para a promoção do autocuidado. Assim, medidas que incentivem a equidade de gênero, a redução da sobrecarga e a melhoria das condições de trabalho são essenciais para prevenir o adoecimento das docentes mulheres.

Os resultados encontrados revelaram que a sobrecarga de trabalho, a falta de recompensa e o desequilíbrio entre vida profissional e pessoal são fatores determinantes para o aumento da exaustão emocional e da despersonalização nos docentes. Além disso, a percepção de justiça, controle e recompensa são fatores importantes na realização pessoal dessas docentes, influenciando na sua motivação, engajamento e bem-estar no ambiente de trabalho.

Os resultados indicam que, apesar da elevada carga de trabalho, muitos professores ainda relatam boa qualidade de vida, o que pode indicar uma adaptação a um modelo de

trabalho que normaliza a dedicação excessiva, enquanto minimiza os impactos negativos na saúde mental. Esses achados evidenciam a necessidade de implementação de estratégias institucionais que promovam um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado, priorizando a redução da sobrecarga, o apoio emocional e psicológico aos docentes.

A qualidade de vida dos professores também foi influenciada pela SB, com correlações negativas entre exaustão emocional e todos os domínios do WHOQOL-BREF, indicando uma redução na qualidade de vida à medida que a exaustão emocional e a despersonalização aumentam. O menor escore foi encontrado no domínio ambiental, sugerindo que fatores externos como transporte, recursos financeiros, oportunidades e ambientes doméstico e físico também impactam o bem-estar dos professores. Por outro lado, a realização pessoal foi positivamente correlacionada com a qualidade de vida, indicando que indivíduos que se sentem mais realizados em seu trabalho tendem a ter uma percepção mais favorável de sua qualidade de vida.

Além disso, esse estudo destacou a necessidade e importância de promover práticas que incentivem o autocuidado, como a atividade física e o lazer, que são fundamentais para o bem-estar dos docentes. Essas medidas podem contribuir para a prevenção do esgotamento profissional, um melhor desempenho e satisfação profissional. Assim, estratégias que visem ao reconhecimento, à redução da carga de trabalho, à justiça organizacional e ao suporte institucional são necessárias para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos professores e, conseqüentemente, a melhoria da qualidade de ensino nas instituições.

Espera-se que os resultados contribuam para o avanço do conhecimento sobre a SB e para a implementação de estratégias que melhorem as condições de trabalho e a saúde mental dos docentes brasileiros, impactando positivamente a qualidade da educação.

Sugere-se que estudos futuros adotem uma abordagem longitudinal para investigar a evolução da SB ao longo do tempo entre os docentes, permitindo uma maior compreensão dos fatores que contribuem para o seu desenvolvimento. Pesquisas longitudinais possibilitarão a identificação de mudanças nos níveis de exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal em diferentes momentos da trajetória dos professores. Estudos que explorem estratégias de intervenção e de prevenção da SB, especialmente considerando o impacto sobre as mulheres docentes, são fundamentais.

## REFERÊNCIAS

ABACAR, Mussa; ALIANTE, Gildo; ANTÔNIO, Fernando. *Burnout* em professores do ensino secundário. **Research, Society and Development**, v. 9, n.7, P. 1-25, 2020.

AIS. The American Institute of Stress. **What is Stress?** Disponível em: <<https://www.stress.org/what-is-stress#>>. Acesso em: 04 jan. 2024.

AIS. The American Institute of Stress. **What is Stress?** Disponível em: <<https://www.stress.org/daily-life>>. Acesso em: 05 jan. 2024.

ALMEIDA, Flávio Aparecido de. Síndrome de *Burnout* e os Profissionais da Saúde e Educação. **Psicologia: O Portal dos Psicólogos**, p. 1-11, 2019.

ALSALHE, Tariq A.; CHALGHAF, Nasr; GUELMAMI, Noomen; AZAIEZ, Fairouz; BRAGAZZI, Nicola Luigi. Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 12, p. 1-14, 2021.

ALVES, Karen Pimenta; FREITAS, Fábio Gomes; ALVES, Lucas de Oliveira; LÔBO, Natália Soares Rangel; COCATE, Paula Guedes. Relação entre atividade física e estresse percebido em professores universitários: uma revisão sistemática. **Arquivos em Movimento**, v.19, n.1, p. 407-422, 2023.

AMARAL, André Luís Vizzaccaro; MOTA, Daniel Pestana.; ALVEZ, Giovanni. **Trabalho e Saúde: a Precarização do Trabalho e a Saúde do Trabalhador no Século XXI**. São Paulo: LTr, 2011.

ANAMT. Associação Nacional de Medicina do Trabalho. **Isma: crise do mercado de trabalho afeta a saúde dos brasileiros**. Disponível em: <<https://www.anamt.org.br/portal/2019/04/16/crise-do-mercado-de-trabalho-afeta-a-saude-dos-brasileiros/>>. Acesso em: 2 jan. 2022.

ANDERSSON, Gerhard; RITTERBAND, Lee M.; CARLBRING, Per. Primer for the assessment, diagnosis and delivery of Internet interventions for (mainly) panic disorder. Lessons learned from our research groups. **Clinical Psychologist**, v. 12, n. 1, p. 1–8, 2008.

APA. American Psychiatric Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Dsm-5(r))**. American Psychiatric Publishing, 2022.

BARROS, Leonardo de Oliveira; MURGO, Camélia Santana. Associações entre Autoeficácia e *Burnout* em Docentes do Ensino Superior. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 74, p. 1-17, 2022.

BERNOTAITE, Lina; MALINAUSKIENE, Vilija. Workplace bullying and mental health among teachers in relation to psychosocial job characteristics and burnout. **International journal of occupational medicine and environmental health**, v. 30, n. 4, p. 629-640, 2017.

BRADLEY, H. B. Community-based Treatment for Young Adult Offenders. **Crime & Delinquency**, v. 15, n. 3, p. 359-370, 1969.

BRASIL. Regulamento da Previdência Social. **Anexo II-Gentes Patogênicos Causadores de Doenças Profissionais ou do Trabalho, Conforme Previsto no Art. 20 da Lei nº 8.213, de 1991**. 1991. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto/D3048anexoi-iii-iv.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D3048anexoi-iii-iv.htm)>. Acesso em: 15 dez. 2023.

BRASIL. **PORTARIA GM/MS Nº 1.999, DE 27 DE NOVEMBRO DE 2023**. 2023. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-1.999-de-27-de-novembro-de-2023-526629116>>. Acesso em: 20 abr. 2025.

BRASIL. **Lei Nº 14.831, de 27 de março de 2024**. 2024. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2024/lei/L14831.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/L14831.htm)>. Acesso em: 20 abr. 2024

BRITO, Francisca Ergovânia Batista de. Estresse Ocupacional do Enfermeiro e Síndrome de *Burnout*. **Revista de Psicologia**, v. 4, n. 11, p. 72-81, 2010.

BRYAN Craig; GOODMAN, Tanya; CHAPPELLE, Wayne, THOMPSON, William; PRINCE, Lillian. Occupational stressors, burnout, and predictors of suicide ideation among US Air Force remote warriors. **Military Behavioral Health**, v. 6, n. 1, p. 3-12, 2018.

BUENO, Carlos Henrique Resplandes; CASTRO, Myrella Lessio. Consequências do Estresse na Saúde Bucal: Revisão de Literatura. **Facit Business and Technology Journal**, v. 3, p. 3-12, 2020.

BVS. Biblioteca Virtual em Saúde. **Estresse**. 2012. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253\\_estresse.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html)>. Acesso em: 8 mar. 2022.

CAMELO, Silvia H. Henriques; ANGERAMI, Emília Luigia Saporiti. Sintomas de Estresse nos Trabalhadores Atuantes em Cinco Núcleos de Saúde da Família. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 12, n. 1, p. 14-21, 2004.

CAMERO, Katie. Saiba se você sofre de estresse crônico. 2023 Disponível em: <<https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2023/09/saiba-se-voce-sofre-de-estresse-chronico>>. Acesso em: 10 nov. 2023.

CANU, Irina Guseva; MESOT, Olivia; GYÖRKÖS, Christina; MEDIOUNI, Zakia; MEHLUM, Ingrid Sivesind; BUGGE, Merete Drevvatne. Burnout syndrome in Europe: towards a harmonized approach in occupational health practice and research. **Industrial Health**, v. 57, n. 6, p. 745–752, 2019.

CAPRISTE, Maria Lucia Parizatti; MORAES, Nathalia Duarte de; SAILER, Giselle Clemente; CARDOSO, Luiclene; PRETO, Vivian Aline. Reflexões sobre a influência do estresse crônico na transformação de células saudáveis em células cancerígenas. **Revista de Enfermagem UFPE online**, v. 11, n. 6, p. 2473-2479, 2017.

CARVALHO, Antônio José de. **Síndrome de Burnout: uma Ameaça Invisível no Trabalho**. Editora Interciência; 2023.

CARMO, Dilce Rejane Peres do; SIQUEIRA, Daiana Foggato de; MELLO, Amanda de Lemos; FREITAS, Etiane de Oliveira; TERRA, Marlene Gomes; CATTANI, Ariane Naidon; PILLON, Sandra Cristina. Relationships between substance use, anxiety, depression and stress by public university workers. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 11, 2020

CARVALHO, Anelisa Vaz de. **Terapia Cognitivo-comportamental na síndrome de *burnout*: contextualização e intervenções**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.

DALL'ORA, Chiara; BALL, Jane; REINIUS, Maria; GRIFFITHS, Peter. Burnout in nursing: a theoretical review. **Human Resources for Health**, v.18, p. 1-17, 2020.

DAVOGLIO, Tércia Rita; LETTNIN, Carla da Conceição; BALDISSERA, Cristina Generali. Avaliação da qualidade de vida em docentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Pro-Posições**, v. 26, n. 3, p. 145-166, 2015.

DINIBUTUN, Sait Revda. Factors Affecting Burnout and Job Satisfaction of Physicians at Public and Private Hospitals: A Comparative Analysis. **Journal of Healthcare Leadership**, v. 4, n. 15, p. 387-401, 2023.

DINIS, Ana C.; FERRARO, Tânia; PAIS, Leonor; SANTOS, Nuno R. dos. Decent Work and Burnout: A Profile Study With Academic Personnel. **Psychological Reports**, v. 127, n. 1, p. 335-364, 2022.

DISART. Diretrizes de Apoio à Decisão Médico-Pericial em Psiquiatria. **Manual de Procedimentos em Benefícios por Incapacidade**. 2010. Disponível em: <<https://www.uniad.org.br/wp-content/uploads/2013/08/DIRETRIZES-DE-APOIO-A-DECIS-EM-PSIQUIATRIA1.pdf>>. Acesso em: 10 dez. 2023.

EDÚ-VALSANIA, Sergio; LAGUÍA, Ana; MORIANO, Juan. Burnout: A Review of Theory and Measurement. **International Journal of Environmental Research and Public**, v. 19, n. 3, p. 1-27, 2022.

EINSTEIN. **Tudo sobre o estresse**. 2016. Disponível em: <<https://www.einstein.br/noticias/noticia/tudo-sobre-estresse>>. Acesso em: 04 jan. 2022

FALCÃO, Natália Martins; CAMPOS, Eugênio de Moura; SIMÃO, Dafne de Albuquerque; SENA, Natália Silva, FERREIRA, Mônica Taynara Miniz. Síndrome de *Burnout* em Médicos Residentes. **Revista de Medicina da UFC**, v. 59, p. 20-23, 2019.

FALCONE, Eliane Mary de Oliveira. Prefácio. In: CARVALHO, Anelisa Vaz de. **Terapia Cognitivo-comportamental na síndrome de *burnout*: contextualização e intervenções**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019, p. 13-17.

FERRARI, Alfonso Trujillo. **Metodologia da ciência**. Rio de Janeiro: Kennedy, 1974.

FERRAZ, Hugo Figueiredo; GIL-MONTE, Pedro R.; GRAU-ALBEROLA, Ester; RIBEIRO, Bruno Ribeiro do. The Mediator Role of Feelings of Guilt in the Process of Burnout and Psychosomatic Disorders: A Cross-Cultural Study. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 1-13, 2021

FIORILLI, Caterina; SCHNEIDER, Barry; BUONOMO, Ilaria; ROMANO, Luciano. Family and nonfamily support in relation to burnout and work engagement among Italian teachers. **Psychology in the school**, v. 56, n. 5, p. 781-791, 2019.

FREUDENBERGER, Herbert J; RICHELSON, Geraldine. **Burn-out: the high cost of high achievement**. Garden City, N.Y.: Anchor Press ed., 1981.

FREUDENBERGER, Herbert J. Staff Burn-Out. **Journal of Social Issues**, v. 30, p. 159-165, 1974.

FONSECA, Nathália Teixeira; FREIRE, Alessandra Silva; SILVA, Roberta Mendes Abreu; SANTOS, Luís Rogério Cosme Silva; ROCHA, Daniela da Silva; OLIVEIRA, Márcio Vasconcelos; BEZERRA, Vanessa Moraes. Assessment of stress and associated factors in employees of a public higher education institution. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 20, n. 3, p. 343-354, 2023.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa Qualitativa: Tipos Fundamentais. **Revista de Administração de Empresas**, v. 35, n. 3, p. 20-29, 1995.

GÓMEZ-POLO, Cristina; CASADO, Ana María Martín; CASTAÑO, Antonio; MONTERO, Javier. Epidemiological Study on Burnout in Spanish Dentists: Underlying Psychological Factors. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 24, p. 1-14, 2021.

GONÇALVES, Daniel Infante Ferreira. Pesquisas de Marketing pela Internet: As Percepções Sob a Ótica dos Entrevistados. **Revista de Administração Mackenzie**, v. 9, n. 7, 2008.

GONÇALVES, Maria Bernadete; PEREIRA, Ana Maria Benevides; MACHADO, Pedro Guilherme Basso. Stress, burnout and work engagement among physicians of the state of Paraná, Brazil. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 21, n. 2, 2023.

HAIR JR., JOSEPH F.; BABIN, Barry; MONEY, Arthur H.; SAMOUEL, Phillip. **Fundamentos de Métodos de Pesquisa em Administração**. Porto Alegre: Bookman, 2005.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. 3. Ed. Tradução: Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Vozes, 2024.

HERT, Stefan de. Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. **Local and Regional Anesthesia**, v. 13, p. 171–183, 2020.

HOLMES, Ericka Silva; SANTOS, Sérgio Ribeiro dos; ALMEIDA, Anna Alice Figuerêdo de Rozileide Martins Simões Candeia; CHAVES, Laura Cristhiane Mendonça Rezende; OLIVEIRA, Ana Eloísa Cruz de; FONSECA, Leila de Cássia Tavares da; COSTA, Maria Bernadete de Sousa; BATISTA, Jaqueline Brito Vidal; RIBEIRO, Gerson da Silva; ARRUDA, Aurilene Josefa Cartaxo Gomes de; NASCIMENTO, João Agnaldo do. Prevalence of Burnout Syndrome and Factors Associated with University Teachers. **International Archives of Medicine**, v. 10, n. 48, p. 1-8, 2017.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **Psychosocial factors at work: recognition and control. Report of the Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health.** 1986. Disponível em: <<https://digitallibrary.un.org/record/194660>>. Acesso em: 11 nov. 2023

ISMA. International Stress Management Association. **72% dos brasileiros estão estressados no trabalho.** Disponível em: <<https://www.ismabrasil.com.br/noticia/72-dos-brasileiros-estao-estressados-no-trabalho-revela-pesquisa-istoe-dinheiro>>. Acesso em: 20 nov. 2023.

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Burnout syndrome in healthcare professionals: an integrative review. **Revista Bioética**, v. 29, p. 162-173, 2021.

JARZYNKOWSKI, Piotr; PIOTRKOWSKA, Renata; MEĐRZYCKA-DĄBROWSKA, Wioletta; KSIAŻEK, Janina. Areas of Work Life as Predictors of Occupational Burnout of Nurses and Doctors in Operating Theaters in Poland—Multicenter Studies. **Healthcare (Basel)**, v. 10, n. 1, p. 1-11, 2022.

JUÁREZ-GARCÍA, Arturo; MERINO-SOTO, César; García-Rivas, Javier. Psychometric Validity of the Areas of Work Life Scale (AWS) in Teachers and Healthcare Workers in México. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 13, n. 8, p. 1521-1538, 2023.

KALAMARA, Eleni; RICHARDSON, Clive. Using latent profile analysis to understand burnout in a sample of Greek teachers. **International Archives of Occupational and Environmental Health**, v. 95, p. 141-152, 2022.

KOGA, Gustavo Kendy Camargo; Melanda, Francine Nesello; SANTOS, Hellen Geremias; SANT'ANNA, Flávia Lopes; GONZÁLEZ, Alberto Durán; MESAS, Arthur Eumann; ANDRADE, Selma Maffei. Fatores associados a piores níveis na escala de *Burnout* em professores da educação básica. **Caderno Saúde Coletiva**, v. 23, n. 3, p. 268-275, 2015.

LASTOVKOVA, Andrea; CARDER, Melanie; RASMUSSEN, Hans Martin; SJOBERG, Lars; GROENE, Gerda J. de; SAUNI, Riitta; VEVODA, Jiri; VEVODOVA, Sarka; LASFARGUES, Gerard; SVARTENGREN, Magnus; VARGA, Marek; COLOSIO, Claudio; PELCLOVA, Daniela. Burnout syndrome as an occupational disease in the European Union: an exploratory study. **Industrial Health**, v. 56, n. 2, p. 160–165, 2018.

LEITER, Michael P; MASLACH, Christina C. Areas of Worklife: A Structured Approach to Organizational Predictors of Job *Burnout*. **Emotional and Physiological Processes and Positive Intervention Strategies**, v. 3, p. 91–134, 2004.

LEITER, Michael P; MASLACH, Christina. **Areas of Worklife Survey Manual (5thed)**. Mind Garden, Inc., California, 2011.

LIMA, Bruna Ribas de; FERNANDES, Jane Mendes Ferreira. Síndrome de *Burnout* no Brasil: o que dizem as pesquisas disponíveis na base Spell. **Revista da FAE**, v. 24, n. 1, p. 1-18, 2021.

LIMA, Estevam Vaz de Lima. **Burnout: a doença que não existe**. Curitiba: Appris, 2021.

LIMA FILHA, Cleide do Nascimento Monteiro Borges; MORAIS, André Novais. Prevalência e fatores de risco do *burnout* nos docentes universitários. **Revista Contemporânea de Educação**, v. 13, n. 27, 2018.

MAGALHÃES, Tatiana Almeida; VIERA, Marta Raquel Mendes; HAIKALA, Desiree Sant'ana; NASCIMENTO, Jairo Evangelista; BRITO, Maria Fernanda Santos Figueiredo; PINHO, Lucinéia; VOLKER, Valéria; SILVEIRA, Marise Fagundes. Prevalência e fatores associados à síndrome de *burnout* entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, n. 11, p. 1-13, 2021.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 2017.

MARQUES JUNIOR, Nelzo Ronaldo de Paula Cabral; DUARTE, Carla de Oliveira. Estresse no Contexto Acadêmico. *Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, v. 25, n. 19, p. 1-19, 2021.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. **Maslach Burnout Inventory: Third edition**. ZALAUQUETT, C. P.; WOOD, R. J. (Eds.). In book: *Evaluating Stress: A Book of Resources*, 1997, p.191-218.

MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397–422, 2001.

MASLACH, Christina. Burnout and engagement in the workplace: new perspectives. **The European Health Psychologist**, v. 13, n. 3 p. 44-47, 2011.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. New insights into burnout and health care: Strategies for improving civility and alleviating burnout. **Medical Teacher**, v. 39, n. 2, 160–163, 2016.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E.; LEITER, Michael P. **Maslach Inventory Manual**. 4<sup>th</sup> Ed. Menlo Park: Mind Garden In., 2018.

MASLUK, B.; SANTOS, S. Gascón; CARTAGENA, A. Albesa; MARTINEZ, A. Asensio; PECK, E.; LEITER, M. P. “Areas of Worklife scale” (AWS) short version (Spanish): a confirmatory factor analysis based on a secondary school teacher sample. **Journal of Occupational Medicine and Toxicology**, v. 13, p. 2-10, 2018.

MASLUK, Barbara; GASCÓN-SANTOS, Santiago; OLIVÁN-BLÁZQUEZ, Bárbara; BARTOLOMÉ-MORENO, Cruz; ALBESA, Agustín; ALDA, Marta; MAGALLÓN-BOTAYA, Rosa. The role of aggression and maladjustment in the teacher-student relationship on burnout in secondary school teachers. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 1-11, 2022.

MATIAS, Aline Bicalho; FALCÃO, Márcia Thereza Couto; GROSSEMAN, Suely; GERMANI, Ana Claudia Camargo Gonçalves; SILVA, Andréa Tenório Correia da. A pandemia da Covid-19 e o trabalho docente: percepções de professores de uma universidade pública no estado de São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 2, p. 537-546, 2023.

MATOS, Josiel José de; MENEZES, Tatiane Dias; NUNES, Ana Lúcia de Paula Ferreira. Uma Abordagem sobre a Síndrome de Burnout e seus Reflexos na Rotina das Empresas. **ID on line. Revista de psicologia**, v.17, n. 69, p. 338-358, 2023.

MATOS, Mayara da Mota; SHARP, John G.; LAOCHITE, Roberto Tadeu. Self-efficacy beliefs as a predictor of quality of life and burnout among university lecturers. **Frontiers in Education**, v. 7, p. 1-15, 2022.

MAZZAFERA, Bernadete Lema; ANDRADE, Claudia Regina Furquim de. A Síndrome de Burnout em professores pesquisadores brasileiros. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. 1-8, 2022.

MENDANHA, Marcos. **O que ninguém te contou sobre o burnout: prevenção (organizacional e individual), sintomas, diagnóstico, tratamento, além de todas as repercussões previdenciárias e legais.** Leme-SP: Mizuno, 2024

MICHEL, Alexandra. **Burnout and the Brain.** 2016. Disponível em: <<https://www.psychologicalscience.org/observer/burnout-and-the-brain>>. Acesso em: 18 dez. 2022.

MIJAKOSKI, Dragan; CHEPTEA, Dumitru; MARCA, Sandy Carla; SHOMAN, Yara; CAGLAYAN, Cigdem; BUGGE, Merete Drevvatne; GNESI, Marco; GODDERIS, Lode; KIRAN, Sibel; MCELVENNY, Damien M.; MEDIOUNI, Zakia; MESOT, Olivia; MINOV, Jordan; NENA, Evangelia; OTELEA, Marina; PRANJIC, Nurka; MEHLUM, Ingrid Sivesind; VAN DER MOLEN, Henk F.; CANU, Irina Guseva. Determinants of burnout among teachers: a systematic review of longitudinal studies. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 9, p. 1-48, 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade.** Petrópolis: Vozes, 2001.

MOL, Christof Van. Improving web survey efficiency: the impact of an extra reminder and reminder content on web survey response. **International Journal of Social Research Methodology**, v. 20, n. 4, p. 317-327, 2017.

MONTEIRO, Jorge Vinícius Leocádio; MATOS, Gabriel Cheles Nascimento; SILVA, Thales de Sousa Ferreira. Síndrome de *burnout* e suas repercussões na qualidade de vida de professores e alunos no Brasil. **International Journal of Development Research**, v. 11, n. 4, p. 46363-46371, 2021.

MOTTA, Ana Carolina de Gouvêa Dantas; PAULA, Carla de Fátima Nascimento Queiroz; NASCIMENTO, Rejane Prevot. O assédio moral nas organizações: as consequências dessa prática para a sociedade. **Serviço Social & Sociedade**, n. 142, p. 467-487, 2021.

MONTOYA, Natalia P.; Glaz, Lia C. O. B.; Pereira, Lucas A.; Loturco, Irineu. 2021. Prevalence of Burnout Syndrome for Public Schoolteachers in the Brazilian Context: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 4, 2021.

MOREIRA, Luciana Sampaio. **A Saúde Começa na Cabeça**. Disponível em: <<https://www.ismabrasil.com.br/ws/arquivos/cipa512.pdf>>. Acesso em: 07 jan. 2024.

NADON, Lindsey; BEER, Leon T. de; MORIN, Alexandre J. S. Should Burnout Be Conceptualized as a Mental Disorder?." **Behavioral sciences (Basel)**, v. 12, n. 3, p. 1-16, 2022.

ORGAMBÍDEZ, Alejandro; ALMEIDA, Helena. Core Burnout and Power in Portuguese Nursing Staff: An Explanatory Model Based on Structural Empowerment. **Workplace Health & Safety**, v. 67, n. 8, p. 391-398, 2019.

PIMENTA, Brenda Fyamma Fernandes; OLIVEIRA, Agostinha Mafalda Barra; SOUSA, Juliana Carvalho; SILVA, Pablo Marlon Medeiros. A relação entre a prática docente e a Síndrome de *Burnout* na rede pública de ensino. **Revista Gestão e Secretariado**, v. 12, n. 1, p. 1-25, 2021.

RAMOS, Daniela Karine; ANASTÁCIO, Bruna Santana; SILVA, Gleice Assunção da, ROSSO, Leila Urioste; MATTAR, João. Burnout syndrome in different teaching levels during the covid-19 pandemic in Brazil. **BMC Public Health**, v. 23, p. 1-11, 2023.

RAOSOFT SAMPLE SIZE CALCULATOR. **Sample size calculator**. Disponível em: <<http://www.raosoft.com/samplesize.html>>. Acesso em: 10 jan. 2023.

RIBEIRO, Pedro Alexandre dos Santos; CANAS, Luís Miguel Mendes; FERREIRA, Paulo Alexandre. Fatores Profissionais e Sociopsicológicos Associados ao Burnout em Enfermagem: Revisão Integrativa da Literatura. **Revista Investigação em Enfermagem**, v. 36, p. 9-21, 2021.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1999

RISSI, Vanessa.; MONTEIRO, Janine Kieling; FERREIRA, Vinicius Renato Thomé. Riscos Psicossociais no Trabalho em Programas de Pós-graduação Stricto Sensu Públicos e Privados. **Revista Trabalho (Em) Cena**, v. 5, n. 1, p. 227-247, 2020.

ROTENSTEIN, Lisa S.; TORRE, Matthew; RAMOS, Marco A.; ROSALES, Rachael C.; GUILLE, Constance; SEN, Srijan; MATA, Douglas A. Prevalence of Burnout Among Physicians: A Systematic Review. **JAMA**, v. 320, n. 11, p. 1131-1150, 2018

SALMELA-ARO, katariina; HIETAJÄRVI, Lauri; LONKA, Kirsti. Work Burnout and Engagement Profiles Among Teachers. **Frontiers in Psychology**, v.10, p. 1-8, 2019

SALVAGIONI, Denise Albieri Jodas; MELANDA, Francine Nesello; MESAS, Arthur Eumann; GONZÁLES, Alberto Durán; GABANI, Flávia Lopes; ANDRADE, Selma Maffei de. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. **PLoS One**, v. 12, n. 10, 2017.

SAMPIERI, Roberto Hernández; COLLADO, Carlos Fernández; LUCIO, María Del Pilar Baptista; MORAES, Daisy Vaz de; GARCIA, Ana Gracinda Queluz; SILVA, Marcos Júlio Dirceu da. **Metodologia de Pesquisa**. Porto Alegre: Penso, 2013.

SANTOS, Bruno Santana; OLIVEIRA, Cristina da Costa; VASCONCELOS, Pedro Fonseca; TAVARES, Mariane Costa Santos; ESTEVES, Alanna Nascimento; CAETANO, Alan Vilas Boas. CASTRO, Kayky Silva; BANDEIRA, Arnaldo Neto da Cunha; ROMANI, Ana Maria; SINAN. Sistema de Informação de Agravos de Notificação. **DRT Transtorno Mental**. 2016. Disponível em: < <http://portalsinan.saude.gov.br/drt-transtorno-mental>>. Acesso em: 20 abr. 2025.

SANTIAGO, Iago Sávyo Duarte; SANTOS, Emanuelle Pereira dos; SILVA, José Arinelson da; CAVALCANTE, Yuri de Sousa; GONÇALVES JÚNIOR, Jucier; COSTA, Angélica Rodrigues de Souza; CÂNDIDO, Estelita Lima. The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of Teachers and Its Possible Risk Factors: A Systematic Review. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 3, p. 1747, 2023.

SCHAUFELI, Wilmar B. Burnout: A Short Socio-Cultural History. In: NECKEL, Sighard; SCHAUFELI, Wilmar B; WAGNER, Greta. (Eds.). **Burnout, Fatigue, Exhaustion: A n Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction**. Palgrave Macmillan, 2017, p. 105-127.

SCHAUFELI, Wilmar B; BUUNK, Bram P. Burnout: an overview of 25 years of research in theorizing. In: SCHABRACQ, Marc J; WINNUBST, Jacques A.; COOPER, Cary L. (Eds.). **The handbook of work and health psychology**, p. 383-425, 2003.

SCHAUFELI, Wilmar B; ENZMANN, Dirk. **The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis**. Philadelphia: Taylor & Francis, 1998.

SIMÕES, Elaine Cristina; CARDOSO, Maria Regina Alves. Violência contra professores da rede pública e esgotamento profissional. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 3, p. 1039- 1048, 2022.

SOARES, Michelle Barbosa; MAFRA, Simone Caldas Tavares; FARIA, Evandro Rodrigues de. Factors associated with perceived stress among professors at a federal public university. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 17, n. 1, p. 90-98, 2020.

SOUZA, Maira Cazeto Lopes de; CARBALLO, Fábio Peron; LUCCA, Sérgio Roberto de. Fatores Psicossociais e Síndrome de Burnout em Professores da Educação Básica. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. 1-8, 2023.

SOUZA, Rafaella Cristina; SILVA, Silmar Maria; COSTA, Maria Lucia Alves de Sousa. Occupational stress in hospital settings: review of coping strategies of nursing professionals. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 4, p. 493-502, 2020.

STEFFEY, Michele A.; GRIFFON, Dominique J.; RISSELADA, Marije; BUOTE, Nicole J.; SCHARF, Valery F.; ZAMPROGNO, Helia; WINTER, Alexandra L. A narrative review of the physiology and health effects of burnout associated with veterinarian-pertinent occupational stressors. **Frontiers in Veterinary Science**, p. 1-23, 2023.

UNEB, Universidade do Estado da Bahia. **Nossa Ciência Faz História**. Disponível em: <[https://portal.uneb.br/wp-content/uploads/2023/11/00\\_FOLDER\\_INSTITUCIONAL-40-ANOS-1\\_compressed.pdf](https://portal.uneb.br/wp-content/uploads/2023/11/00_FOLDER_INSTITUCIONAL-40-ANOS-1_compressed.pdf)>. Acesso em: 30 jun. 2023

ZANGIROLAMI-RAIMUNDO, Juliana; ECHEIMBERG, Jorge de Oliveira; LEONE, Claudio. Tópicos de metodologia de pesquisa: Estudos de corte transversal. **Journal of Human Growth and Development**, v. 28, n. 3, 2018.

WANG, Yang; RAMOS, Aaron; WU, Hui; LIU, Li; YANG, Xiaoshi; WANG, Jiana; WANG, Lie. Relationship between occupational stress and burnout among Chinese teachers: a cross-sectional survey in Liaoning, China. **International archives of occupational and environmental health**, v. 88, n. 5, p. 589-597, 2015

WHO. World Health Organization. **Stress**. 2023. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>>. Acesso em: 12 dez. 2023.

WHO. World Health Organization. **CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e de Morbidade**. 2018. Disponível em: <<https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/pt#129180281>>. Acesso em: 20 jan. 2022.

WHO. World Health Organization. **WHOQOL User Manual**. 2012. Disponível em: <[https://www.who.int/mental\\_health/media/en/620.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/620.pdf)>. Acesso em: 10 mar. 2022.

YSLADO, Rosario; RAMIREZ-ASIS, Edwin; GARCÍA-FIGUEROA, María; ARQUERO, José. Clima laboral y burnout en profesores universitarios. **Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado**, v. 24, n. 3, p. 101-114, 2021.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**  
ESTA PESQUISA SEGUIRÁ OS CRITÉRIOS DA ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS CONFORME DESCRITO NA RESOLUÇÃO N.466/12 DO CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE.

#### I – DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Nome do Participante: \_\_\_\_\_

Documento de Identidade n°: \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

Data de Nascimento: / /

Endereço: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

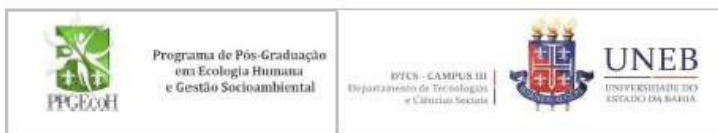
Telefone: ( ) / ( )

#### II - DADOS SOBRE A PESQUISA CIENTÍFICA:

1. **TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA:** Síndrome de *burnout* em professores da área da saúde de universidade pública da Bahia
2. **PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL:** Luma Mirely de Souza Brandão
3. **CARGO/FUNÇÃO:** Doutoranda/pesquisadora.

#### III - EXPLICAÇÕES DO PESQUISADOR AO PARTICIPANTE SOBRE A PESQUISA:

O (a) senhor (a) está sendo convidado (a) a participar da pesquisa: Síndrome de *burnout* em professores da área da saúde de universidade pública da Bahia, de responsabilidade da pesquisadora Luma Mirely de Souza Brandão, doutoranda da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), que tem como objetivo analisar as áreas da vida no trabalho preditoras da síndrome de *burnout* e a influência dessa síndrome na qualidade de vida dos professores da área da saúde de universidade pública da Bahia. A realização desta pesquisa trará benefícios aos trabalhadores, à sociedade e as organizações, visto que os resultados poderão trazer uma visão ampliada dos conhecimentos a respeito da síndrome de *burnout*, com destaque as áreas da vida no trabalho preditoras dessa síndrome e seus impactos na qualidade de vida dos professores da área da saúde de universidade pública da Bahia. Além disso, essa discussão é fundamental para que estratégias de prevenção e intervenções sejam pensadas e adotadas, a fim de obter um maior



equilíbrio entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho, proporcionado, assim, melhor qualidade vida.

Caso aceite, o/a Senhor(a) responderá a quatro questionários em português: um será preenchido com os dados sociodemográficos e ocupacional, o segundo permite a medição da incidência da síndrome de *burnout* - Maslach Burnout Inventory (MBI), o terceiro sobre as áreas da vida no trabalho preditoras da síndrome de *burnout* - Areas of Worklife Scale (AWS), e o quarto sobre qualidade de vida - World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF). Esclarecemos que todas as informações obtidas serão sigilosas e seu nome não será identificado em nenhum momento, manteremos em anonimato durante e após o término do estudo. Em todas as situações, garante-se que os dados não serão usados para fins diferentes do proposto.

Na medida em que toda pesquisa envolvendo seres humanos implica em algum tipo de risco, alerta-se que o/a senhor (a) poderá sentir nervosismo, incomodado/a, constrangido/a ou inibido, no qual o/a senhor(a) poderá esquecer algum fato importante. Para que os desconfortos diminuam, os questionários são autoaplicáveis, mantendo o sigilo, segurança e liberdade de expressão. Garantimos o anonimato, e ressaltamos que sempre será prezado o respeito aos participantes da pesquisa em sua dignidade, autonomia e ética, garantindo sua escolha de colaborar e permanecer ou não na pesquisa, por meio de manifestação expressa, livre e esclarecida.

Esclareço que sua participação é voluntária e não haverá nenhum gasto ou remuneração resultante dela. Garantimos que sua identidade será tratada com sigilo e portanto o Sr(a) não será identificado. Caso queira o(a) senhor(a) poderá, a qualquer momento, desistir de participar e retirar sua autorização. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com a pesquisadora ou com a instituição.

Quaisquer dúvidas que o (a) senhor (a) apresentar serão esclarecidas pela pesquisadora e o (a) Sr (a) caso queira poderá entrar em contato também com o Comitê de ética da Universidade do Estado da Bahia. Esclareço ainda que de acordo com as leis brasileira o Sr (a) tem direito à indenização caso seja prejudicado por esta pesquisa.

O (a) senhor (a) receberá uma cópia deste termo onde consta o contato da pesquisadora, que poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento.

**V. INFORMAÇÕES DE NOMES, ENDEREÇOS E TELEFONES DOS RESPONSÁVEIS PELO ACOMPANHAMENTO DA PESQUISA, PARA CONTATO EM CASO DE DÚVIDAS**

Pesquisador(a) responsável: Luma Mirely de Souza Brandão

Endereço: Rua Amâncio Araújo, número 66, Cohab Massangano, Petrolina –PE. CEP: 56310-220, Telefone: (87) 9 9647-7947, E-mail: [luminhamyrele@gmail.com](mailto:luminhamyrele@gmail.com).

Comitê de Ética em Pesquisa- CEP/UNEB Avenida Engenheiro Oscar Pontes s/n, antigo prédio da Petrobras 2º andar, sala 23, Água de Meninos, Salvador- BA. CEP: 40460-120. Telefone: (71) 3312-3420, (71) 3312-5057, (71) 3312-3393 ramal 250, E-mail: [cepuneb@uneb.br](mailto:cepuneb@uneb.br)

Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP- End: SRTV 701, Via W 5 Norte, lote D - Edifício PO 700, 3º andar – Asa Norte CEP: 70719-040, Brasília-DF

**V. CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO**

Após ter sido devidamente esclarecido pela pesquisadora sobre os objetivos, benefícios da pesquisa e riscos de minha participação na pesquisa “Síndrome de *burnout* em professores da área da saúde de universidade pública da Bahia”, e ter entendido o que me foi explicado, concordo em participar sob livre e espontânea vontade, como voluntário consinto que os resultados obtidos sejam apresentados e publicados em eventos e artigos científicos desde que a minha identificação não seja realizada e assinarei este documento em duas vias sendo uma destinada ao pesquisador e outra a mim.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.



Assinatura do participante da pesquisa

Luma Mirely de Souza Brandão  
Luma Mirely de Souza Brandão  
(Orientanda)

Artur Gomes Dias Lima  
Artur Gomes Dias Lima  
(Orientador)

Joice Requião Costa de Santana  
Joice Requião Costa de Santana  
(Membro)

Ester Costa Lima  
Ester Costa Lima  
(Membro)

## APÊNDICE B – ENVELOPE DOS QUESTIONÁRIOS PERSONALIZADOS



## APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E OCUPACIONAL

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**1. Sexo:**

- Feminino ( )
- Masculino ( )

**2. Faixa etária:**

- 25 a 30 anos ( )
- 31 a 40 anos ( )
- 41 a 50 anos ( )
- Mais de 51 anos ( )

**3. Estado civil:**

- Solteiro(a) ( )
- Casado(a) ( )
- União estável ( )
- Separado(a) ou Divorciado(a) ( )
- Viúvo(a) ( )

**4. Grau de formação:**

- Graduação ( )
- Especialização ( )
- Mestrado ( )
- Doutorado ( )

**5. Em qual(is) curso(s) da área da saúde você é docente?** \_\_\_\_\_

**6. Tempo de trabalho como docente:**

- De 1 a 5 anos ( )
- De 6 a 10 anos ( )
- De 11 a 15 anos ( )
- De 16 a 20 anos ( )
- De 21 a 25 anos ( )
- Acima de 25 anos ( )

**7. Número de vínculos de trabalho:**

- 1 vínculo ( )
- 2 vínculos ( )
- 3 vínculos ( )
- Acima de 3 vínculos ( )

**8. Carga horária semanal docente:**

- 20 horas ( )
- 40 horas ( )
- Acima de 40 horas ( )

**9. Além de docente, também atua na área da saúde?**

Sim ( ) Qual função? \_\_\_\_\_, Carga horária semanal? \_\_\_\_\_ e Há quanto tempo? \_\_\_\_\_  
Não ( )

**10. Renda mensal:**

De 2 até 4 salários mínimos ( )

De 5 até 7 salários mínimos ( )

Acima de 7 salários mínimo ( )

**11. Turno(s) de trabalho:**

Diurno ( )

Noturno ( )

Diurno e noturno ( )

**12. Em geral, quanto tempo gasta no deslocamento para o trabalho?**

Tempo estimado em horas: **Ida** \_\_\_\_\_ e **Volta** \_\_\_\_\_

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

## APÊNDICE D – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO



### Questionário sociodemográfico

Prezada professora,

Convidamos a participar de mais uma etapa da nossa pesquisa de doutorado intitulada: “Síndrome de burnout em professores da área da saúde de universidade pública da Bahia”, a fim de compreender os desafios enfrentados pelas professoras na conciliação entre trabalho e vida familiar.

Seu papel como educadora é fundamental para o desenvolvimento da educação pública, e gostaríamos de ouvir sua experiência. Sua participação é essencial para que possamos vislumbrar iniciativas que possam melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das professoras.

Ressaltamos que todas as informações obtidas serão sigilosas e seu nome não será identificado em nenhum momento, manteremos em anonimato durante e após o término do estudo. O questionário é confidencial, e suas respostas serão tratadas com total sigilo. Sua contribuição será de grande valor para a pesquisa.

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Institucional da Universidade Estadual da Bahia (CAAE: 58584022.5.0000.0057).

Agradecemos antecipadamente pela valiosa contribuição.

\* Indica uma pergunta obrigatória

E-mail \*

Não é possível preencher automaticamente o e-mail.

**Você tem filho(s) \***

Não

Sim

**Se sim, quantos filhos?**

Sua resposta

**Qual a idade do (s) seu(s) filho(s)?**

Sua resposta

**Algum filho tem necessidade especial?**

- Não
- Sim

**Quantas horas por noite, em média, você dorme? \***

Sua resposta \_\_\_\_\_

**Você realiza atividades domésticas em casa? \***

- Não
- Sim

**Qual a sua frequência de realização de atividade doméstica? \***

- Todos os dias
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

**Você divide as atividades doméstica com alguém? \***

- Não
- Sim

**Se sim, a divisão das tarefas domésticas é igual?**

- Não
- Sim

**Se sim, a divisão das tarefas domésticas é igual?**

- Não
- Sim

**Com que frequência você sente dificuldades em conciliar trabalho e responsabilidades familiares? \***

- Sempre
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

**Você sente que a maioria da responsabilidade doméstica e familiar recai sobre você? \***

- Não
- Sim

**Você recebe apoio da sua família (cônjuge, parentes, etc.) para conciliar trabalho e família? \***

- Não
- Sim

**Seu trabalho interfere de alguma forma na sua vida familiar? \***

- Não
- Sim

**Se sim, como o trabalho interfere na sua vida familiar?**

Sua resposta \_\_\_\_\_

**Em média, quantas horas por semana você dedica as tarefas de trabalho em casa? \***

- Menos de 1 hora
- 1-3 horas
- 4-6 horas
- Mais de 6 horas

**Quando você leva trabalho para casa, como isso afeta sua rotina familiar e pessoal? \***

Sua resposta \_\_\_\_\_

**Você pratica alguma atividade física? \***

- Não
- Sim

**Se sim, com que frequência você pratica atividades físicas?**

- Diariamente
- 4-6 vezes por semana
- 1-3 vezes por semana
- Raramente
- Nunca

**Com que frequência você reserva tempo para o lazer? \***

- Sempre
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

**Você se culpa por não conseguir atender todas as demandas da maneira que gostaria? \***

- Não
- Sim

**Se sim, você se culpa por não conseguir atender as demandas de (Marque uma ou mais) \***

- Trabalho
- Família
- Atividade Física
- Lazer

**Para você, quais são os principais desafios entre trabalho e família? \***

Sua resposta \_\_\_\_\_

**Você já sofreu algum assédio no trabalho? \***

- Não
- Sim
- Prefiro não responder

**Faz uso de medicação para tratamento de ansiedade, depressão, insônia, dentre outros? \***

- Não
- Sim
- Prefiro não responder

**Se sim, qual medicação?**

Sua resposta \_\_\_\_\_

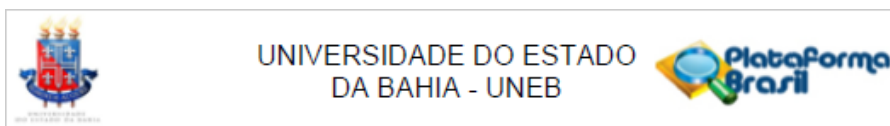
## APÊNDICE E – DIVULGAÇÃO DO E-BOOK NA UNEB

Nesse apêndice, consta algumas imagens do cartaz de divulgação do e-book, que foi fixado em murais da coordenação, da sala de professores e dos colegiados da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) no campus Salvador.



## ANEXOS

### ANEXO A - PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Síndrome de burnout em professores da área da saúde de universidade pública da Bahia

**Pesquisador:** LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 58584022.5.0000.0057

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.431.406

##### Apresentação do Projeto:

**Título da Pesquisa:** Síndrome de burnout em professores da área da saúde de universidade pública da Bahia

**Pesquisador Responsável:** LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO

A síndrome de burnout é uma doença ocupacional que causa graves sintomas físicos, psíquicos e comportamentais nos trabalhadores, provocando

um grande desequilíbrio entre o trabalhador e seu ambiente de trabalho. A preocupação com essa doença, que já era um grande problema, tem se

agravado com a pandemia da Covid-19, uma vez que os trabalhadores têm sofrido consequências negativas, afetando a sua saúde mental e física.

Assim, torna-se cada vez mais necessário e premente estudos que tratem acerca dessa doença nos trabalhadores, especialmente da área da

educação. Diante disso, esse estudo tem como objetivo analisar as áreas da vida no trabalho preditoras da síndrome de burnout e a influência dessa

síndrome na qualidade de vida de professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia.

Para alcançar esse objetivo, quatro

questionários autoaplicáveis (sociodemográfico e ocupacional, Maslach Burnout Inventory (MBI), Areas of Worklife Scale (AWS) e World Health

Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)) serão respondidos pelos professores da área

**Endereço:** Avenida Engenheiro Oscar Pontes s/n, antigo prédio da Petrobras 3º andar, sala 1, Água de Meninos,  
**Bairro:** Água de Meninos **CEP:** 40.460-120  
**UF:** BA **Município:** SALVADOR  
**Telefone:** (71)3216-1330 **Fax:** (71)3216-1445 **E-mail:** cepuneb@uneb.br



Continuação do Parecer: 5.431.406

da saúde da Universidade do Estados da Bahia (UNEB). Serão realizadas análises estatísticas e documentais dos dados coletados. Assim, os principais resultados esperados por meio desse estudo são saber quais áreas da vida no trabalho predispõem a síndrome de burnout em professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia e quais os impactos dessa síndrome na qualidade de vida desses trabalhadores, bem como os fatores que vão interferir nessa qualidade de vida.

**Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:**

Analisar as áreas da vida no trabalho preditoras da síndrome de burnout e a influência dessa síndrome na qualidade de vida dos professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia.

**Objetivo Secundário:**

Identificar a incidência de burnout entre os professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia; Identificar as características sociodemográficas e ocupacionais dos professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia e suas possíveis relações com os níveis de burnout; Determinar as áreas da vida profissional (carga de trabalho, controle, recompensa, comunidade, justiça e valores) que predispõem a síndrome de burnout em professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia; Verificar os impactos da síndrome de burnout em professores da área da saúde de uma universidade pública da Bahia.

os objetivos apresentados são condizentes com a metodologia proposta.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos e Benefícios informados conforme orienta a Resolução nº 466/12.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Pesquisa relevante e exequível.

A metodologia proposta bem como os critérios de inclusão e exclusão e cronograma são compatíveis com os objetivos propostos no projeto.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

1 – Termo de compromisso do pesquisador responsável: em conformidade

Endereço: Avenida Engenheiro Oscar Pontes s/n, antigo prédio da Petrobras 3º andar, sala 1, Água de Meninos,  
Bairro: Água de Meninos CEP: 40.480-120  
UF: BA Município: SALVADOR  
Telefone: (71)3216-1330 Fax: (71)3216-1445 E-mail: cepuneb@uneb.br



Continuação do Parecer: 5.431.406

- 2 – Termo de confidencialidade: Em conformidade;
- 3 – A autorização institucional da proponente: Encontra-se adequada;
- 4 – A autorização da instituição coparticipante: EM CONFORMIDADE
- 5 - Folha de rosto: Em conformidade: em conformidade.
- 6 – TCLE: em conformidade
- 7 - Termo de Concessão: em conformidade
- 8 - Termo de compromisso para coleta de dados em arquivos: em conformidade.
- 9 – Declaração de concordância com a execução do projeto de pesquisa: Em conformidade.

**Recomendações:**

Recomendamos ao pesquisador atenção aos prazos de encaminhamento dos relatórios parcial e/ou final. Informamos que de acordo com a Resolução CNS/MS 466/12 o pesquisador responsável deverá enviar ao CEP- UNEB o relatório de atividades final e/ou parcial anualmente a contar da data de aprovação do projeto.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Após a análise com vista à Resolução 466/12 CNS/MS o CEP/UNEB considera o projeto como APROVADO para execução, tendo em vista que apresenta benefícios potenciais a serem gerados com sua aplicação e representa risco mínimo aos participantes, respeitando os princípios da autonomia, da beneficência, não maleficência, justiça e equidade.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Após a análise com vista à Resolução 466/12 CNS/MS o CEP/UNEB considera o projeto como APROVADO para execução, tendo em vista que apresenta benefícios potenciais a serem gerados com sua aplicação e representa risco mínimo aos sujeitos da pesquisa tendo respeitado os princípios da autonomia dos participantes da pesquisa, da beneficência, não maleficência, justiça e equidade. Informamos que de acordo com a Resolução CNS/MS 466/12 o pesquisador responsável deverá enviar ao CEP- UNEB o relatório de atividades final e/ou parcial anualmente a contar da data de aprovação do projeto.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1941686.pdf	08/05/2022 20:17:37		Aceito
Outros	termodeconcessao.pdf	08/05/2022	LUMA MIRELY DE	Aceito

Endereço: Avenida Engenheiro Oscar Pontes s/n, antigo prédio da Petrobras 3º andar, sala 1, Água de Meninos,  
Bairro: Água de Meninos CEP: 40.480-120  
UF: BA Município: SALVADOR  
Telefone: (71)3216-1330 Fax: (71)3216-1445 E-mail: cepuneb@uneb.br



Continuação do Parecer: 5.431.406

Outros	termodeconcessao.pdf	20:11:59	SOUZA BRANDAO	Aceito
Outros	termodecompromissoparaquetadedados emarquivos.pdf	08/05/2022 20:11:35	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito
Outros	termodeconfidencialidade.pdf	08/05/2022 20:11:09	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito
Outros	termodecompromissodopesquisador.pdf	08/05/2022 20:10:44	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito
Outros	termodeautorizacaoinstitutionaldacoparti cipante.pdf	08/05/2022 20:10:19	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito
Outros	termodeautorizacaoinstitutionaldapropo nente.pdf	08/05/2022 20:09:51	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito
Declaração de concordância	declaracaodeconcordanciacomodesenvo lvimentodoprojeto.pdf	08/05/2022 20:07:57	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito
Orçamento	cronogramaorcamentario.pdf	08/05/2022 20:05:39	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetedepesquisa.pdf	08/05/2022 20:05:24	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termodeconsentimentolivre esclarecido. pdf	08/05/2022 20:01:04	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito
Cronograma	cronogramadeexecucao.pdf	08/05/2022 20:00:20	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	08/05/2022 19:59:48	LUMA MIRELY DE SOUZA BRANDAO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SALVADOR, 26 de Maio de 2022

Assinado por:  
Aderval Nascimento Brito  
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Engenheiro Oscar Pontes s/n, antigo prédio da Petrobras 3º andar, sala 1, Água de Meninos,  
Bairro: Água de Meninos CEP: 40.460-120  
UF: BA Município: SALVADOR  
Telefone: (71)3216-1330 Fax: (71)3216-1445 E-mail: cepuneb@uneb.br

## ANEXO B – QUESTIONÁRIO WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE SCALE (WHOQOL-BREF)

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco		médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2		3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que freqüência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	freqüentemente	muito freqüentemente	sempre
26	Com que freqüência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

**Você tem algum comentário sobre o questionário?**

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

**Fonte:** World Health Organization - <https://www.who.int/tools/whoqol>