



UNIVERSIDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE ALAGOAS – UNCISAL  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO – PROPEP  
SUPERVISÃO DE *STRICTO SENSU*  
MESTRADO PROFISSIONAL ENSINO NA SAÚDE E TECNOLOGIA – MPEST

GILVANA MARIA VIEIRA XAVIER

RELAÇÃO DAS DIMENSÕES DA SÍNDROME DE BURNOUT E AS ESTRATÉGIAS DE  
COPING EM PROFESSORES DA ÁREA DE SAÚDE NUMA CAPITAL DO NORDESTE  
BRASILEIRO

MACEIÓ-AL

2022

GILVANA MARIA VIEIRA XAVIER

RELAÇÃO DAS DIMENSÕES DA SÍNDROME DE BURNOUT E AS ESTRATÉGIAS DE  
COPING EM PROFESSORES DA ÁREA DE SAÚDE NUMA CAPITAL DO NORDESTE  
BRASILEIRO

Dissertação apresentada à Universidade Estadual  
de Ciências da Saúde para obtenção do grau de  
Mestre Profissional em Ensino em Saúde e  
Tecnologia.

Orientador: Prof. Dr. Geraldo Magella Teixeira

Grande Área de Conhecimento: Ensino.

MACEIÓ-AL

2022

X3r

Xavier, Gilvana Maria Viera

Relação das dimensões da síndrome de burnout e as estratégias de coping em professores da área de saúde numa capital do nordeste brasileiro: / Gilvana Maria Viera Xavier. - 2022. 116 f.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação na Saúde e Tecnologia) - Centro de Ciências da Saúde - Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió, AL, 2022.

Orientador: Geraldo Magella Teixeira.

1. Educação em saúde. 2. Esgotamento psicológico. 3. Estratégias de Enfrentamento. 4. Professores Universitários. 5. Doenças Ocupacionais. I. Teixeira, Geraldo Magella , orientador. II. Título.

## FOLHA DE APROVAÇÃO

GILVANA MARIA VIEIRA XAVIER

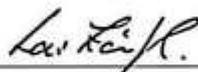
**TÍTULO: RELAÇÃO DAS DIMENSÕES DA SÍNDROME DE BURNOUT E AS  
ESTRATÉGIAS DE COPING EM PROFESSORES DA ÁREA DE SAÚDE  
NUMA CAPITAL DO NORDESTE BRASILEIRO**

FOLHA DE APROVAÇÃO



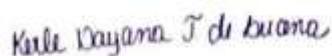
---

Professor Doutor Geraldo Magella Teixeira  
Orientador- Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas



---

Professora Doutora Laís Záu Serpa de Araújo  
Professora convidada-Universidade Federal de Alagoas



---

Professora Doutora Kerle Dayana Tavares de Lucena  
Professora interna Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas



---

Professora Ana Carolina Rocha Gomes Ferreira  
Professora interna-Universidade Federal de Alagoas

Aprovada em: 30 / 09/ 2022

## **DEDICATÓRIA**

Aos meus pais e irmãs pelo apoio nesta trajetória; ao meu filho, Gabriel, meu grande motivador; ao meu esposo, Adalberto, que sempre esteve ao meu lado e aos meus amigos, em especial ao Jailton, que muito me incentivou e ajudou a realizar este sonho.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus por me dar forças para seguir firme na caminhada.

Ao Prof. Magella, meu orientador e amigo, pela grande oportunidade que foi dada a mim para que eu pudesse concretizar meu sonho. Gratidão por conduzir de forma paciente, serena e sábia todo o processo durante a pesquisa e por ter acreditado em mim.

Aos meus colegas e professores do mestrado, por tornarem a trajetória mais suave e de grande aprendizado, principalmente em um momento tão difícil que foi a pandemia da COVID-19.

Ao amigo Cláudio, pelo apoio, incentivo, orientações e “broncas” durante a trajetória.

## RESUMO

**Introdução:** A Síndrome de Burnout (SB), também conhecida como a síndrome do esgotamento profissional, surge como uma resposta crônica aos estressores no ambiente profissional. É comumente observada em profissionais que trabalham diretamente com pessoas, como os trabalhadores da educação. Refere-se à etapa final das constantes tentativas do sujeito em lidar com condições negativas no trabalho ou a falha de enfrentar com eficácia situações estressantes, gerando repercussões negativas em âmbito pessoal, profissional e social. Devido às severas consequências, estratégias podem ser aprendidas e desenvolvidas para lidar, reduzir ou tolerar o estresse, como as de Coping, que são esforços cognitivos e comportamentais realizados pelo profissional no gerenciamento da SB. **Objetivo:** Identificar a relação das dimensões da Síndrome de Burnout e as estratégias de Coping utilizadas por professores de uma universidade pública em uma capital do nordeste brasileiro. **Método:** trata-se de um estudo descritivo, analítico de natureza quantitativa, realizado no ano de 2021. A amostra foi composta por 164 docentes, que foram incluídos por meio de amostragem não probabilística, por conveniência. Após a aprovação do comitê de Ética e Pesquisa foram coletados dados através de um questionário sociodemográfico e de dois instrumentos validados que avaliam a síndrome de Burnout (*Maslach Burnout Inventory-MBI*) e as estratégias de Coping (*BriefCope*). A análise dos dados se deu através de estatística descritiva de frequências absoluta e relativa, sendo os resultados tabulados e analisados por meio de média, percentual e desvio padrão, coeficiente de correlação de *Spearman* utilizando-se o *Software SPSS16*. Foram utilizados quadros e tabelas para a apresentação dos dados. **Resultado:** De acordo com os dados apresentados, a dimensão exaustão emocional teve 54,88% da amostra em nível elevado, 41,47%, pontuando em nível médio e 3,65% em nível baixo. Na dimensão despersonalização a pontuação foi maior no nível alto 97,57%, seguida do nível médio 2,43 %, não havendo pontuação que configurasse o nível baixo. Na dimensão realização profissional a pontuação da amostra foi considerada elevada 100%. As estratégias mais utilizadas foram Coping ativo, Coping de planejamento e reinterpretação positiva, consideradas estratégias de Coping voltadas para a resolução de problemas, e as de menor uso foi a negação, comportamento de desprendimento ou desinvestimento mental e uso de substâncias, sendo essas estratégias focadas na evitação e emoção. **Conclusão:** Concluiu-se que os professores apresentam elevados níveis de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional, não sendo possível identificar a síndrome de Burnout, porém com risco de adoecimento. Os resultados evidenciam a importância de implementar medidas de prevenção da Síndrome de Burnout.

**Palavras chave:** Esgotamento psicológico. Docentes. Adaptação Psicológica.

## ABSTRACT

**Introduction:** Burnout Syndrome (BS), also known as the professional burnout syndrome, appears as a chronic response to stressors in the professional environment. It is commonly observed in professionals who work directly with people, such as education workers. It refers to the final stage of the subject's constant attempts to deal with negative conditions at work, or the failure to effectively face stressful situations, generating negative repercussions in the personal, professional and social spheres. Due to the severe consequences, strategies can be learned and developed to deal with, reduce or tolerate stress, such as Coping, which are cognitive and behavioral efforts carried out by the professional in the management of BS.

**Objective:** To analyze the relationship between the BS dimensions and the Coping strategies used by professors at a Public University in the health area. **Method:** this is a descriptive, analytical study of a quantitative nature, carried out in the year 2021. The sample consisted of 164 professors, who were included through non-probabilistic sampling, for convenience. After approval by the Ethics and Research Committee, data were collected using a sociodemographic questionnaire and two validated instruments that assess Burnout Syndrome (Maslach Burnout Inventory-MBI) and Coping Strategies (BriefCope). Data analysis was performed using descriptive statistics of absolute and relative frequencies, and the results were tabulated and analyzed using mean, percentage and standard deviation, Spearman's correlation coefficient using the SPSS16 software. Tables and tables were used to present the data.

**Result:** According to the data presented, the emotional exhaustion dimension had 54.88% of the sample at a high level, 41.47% at a medium level and 3.65% at a low level. In the depersonalization dimension, the score was higher at the high level 97.57%, followed by the medium level 2.43%, with no score that configured the low level. In the professional achievement dimension, the sample's score was considered high 100%. The most used strategies were active coping, planning coping and positive reinterpretation, considered coping strategies aimed at solving problems, and the least used were denial, mental detachment or disinvestment behavior and substance use, with these strategies focused in avoidance and emotion.

**Conclusion:** It was concluded that the teachers have high levels of emotional exhaustion, depersonalization and professional fulfillment, and it is not possible to identify the Burnout syndrome, but with a risk of illness. The results show the importance of implementing measures to prevent Burnout Syndrome.

**Keyword:** Psychological exhaustion; Teachers; Psychological Adaptation.

## Lista de Abreviaturas e Siglas

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>AL</b>        | Alagoas   |
| <b>CEP</b>       | Comitê de ética em pesquisa   |
| <b>CNS/CONEP</b> | Conselho Nacional de Saúde / Comissão Nacional de Ética em Pesquisa                       |
| <b>DCN</b>       | Diretrizes Curriculares Nacionais   |
| <i>et al.</i>    | E colaboradores (do latim, <i>et alli</i> )   |
| <b>Ed.</b>       | Edição/Editora  |
| <b>http://</b>   | Protocolo de Transferência em Hipertexto (do inglês, <i>Hypertext Transfer Protocol</i> ) |
| <b>IES</b>       | Instituições de Ensino Superior   |
| <b>MBI</b>       | Maslach Burnout Inventory   |
| <b>NAISST</b>    | Núcleo de Atenção Integral à Saúde e Segurança do trabalhador                             |
| <b>p.</b>        | Página  |
| <b>PROEX</b>     | Pró-Reitoria de Extensão  |
| <b>Quant.</b>    | Quantidade  |
| <b>Rev.</b>      | Revista   |
| <b>SB</b>        | Síndrome de Burnout   |
| <i>Software</i>  | do inglês, <i>software</i> . Programa de computador (trad.)                               |
| <b>TCLE</b>      | Termo de Consentimento Livre e Esclarecido  |
| <b>UNCISAL</b>   | Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas                                     |
| <b>Unid.</b>     | Unidade   |
| <b>www</b>       | Rede Mundial de Computadores (do inglês, <i>World Wide Web</i> )                          |

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| 1 Introdução.....  | 12 |
| 2 Dissertação.....   | 15 |
| 2.1 Fundamentação Teórica.....   | 15 |
| 2.1.1 Sobre a síndrome de Burnout .....  | 15 |
| 2.1.2 Síndrome de Burnout em professores.....  | 20 |
| 2.1.3 Sobre as estratégias de Coping .....   | 23 |
| 2.2 Objetivos.....   | 27 |
| 2.2.1 Objetivo Geral .....   | 27 |
| 2.2.2 Objetivos Específicos .....  | 27 |
| 2.3 Método.....  | 27 |
| 2.3.1 Tipo de Estudo.....  | 27 |
| 2.3.2 Local .....  | 28 |
| 2.3.3 Amostragem .....   | 28 |
| 2.3.3.1 Critérios de Exclusão.....   | 28 |
| 2.3.3.2 Amostra .....  | 28 |
| 2.3.4 Instrumentos .....   | 29 |
| 2.3.5 Procedimentos .....  | 32 |
| 2.3.6 Variáveis.....   | 32 |
| 2.3.7 Método Estatístico .....   | 32 |
| 2.4 Resultados.....  | 33 |
| 2.4.1 Caracterização da Amostra.....   | 34 |
| 2.4.1.1 Perfil sociodemográfico e profissional.....  | 34 |
| 2.4.1.2 Ocorrência das dimensões da SB em professores .....  | 36 |
| 2.4.1.3 Estratégias de Coping mais utilizadas pelos professores para administrar os estressores decorrentes do ambiente ocupacional..... | 37 |
| 2.4.1.4 Correlação das dimensões da Síndrome de Burnout e as estratégias de Coping utilizadas pelos professores .....                    | 38 |
| 2.5 Discussão .....  | 40 |
| 2.6 Conclusão .....  | 51 |
| 3 Produto Educacional.....   | 52 |
| 3.1 Introdução.....  | 52 |

|   |      |
|---|------|
| 3.2 Referencial teórico.....  | 54   |
| 3.3 Objetivos.....  | 57   |
| 3.3.1 Objetivo geral .....  | 57   |
| 3.3.2 Objetivos Específicos .....   | 57   |
| 3.4 Referencial metodológico.....   | 57   |
| 3.4.1 Etapas e recursos empregados na elaboração do produto educativo .....             | 58   |
| 3.4.2 Fundamentos metodológicos .....   | 60   |
| 3.5 Conclusão .....   | 62   |
| 4 Produção Técnica .....  | 63   |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....  | 65   |
| APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido .....                           | 777  |
| APÊNDICE B – Dado sociodemográfico e profissional.....                                  | 79   |
| APÊNDICE C – Produto educativo .....  | 80   |
| ANEXO A – Declaração de autorização de coleta de dados com os professores da uncisal..  | 100  |
| ANEXO B – Parecer de Aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa da UNCISAL .....          | 101  |
| ANEXO C – Instrumento de avaliação da síndrome de Burnout (MBI).....                    | 106  |
| ANEXO D – Instrumento de avaliação das estratégias de Coping ( <i>BriefCope</i> ) ..... | 1077 |
| ANEXO E- Normas da revista de publicação do artigo.....                                 | 109  |
| ANEXO F-Submissão para revista.....   | 116  |

## 1 INTRODUÇÃO

Socialmente, as atividades profissionais permeiam fontes de realizações de diversas necessidades humanas, tais como autorrealização, relações interpessoais e o sustento financeiro. Por outro lado, tais atividades podem também ocupar grande parte do tempo de cada pessoa e, assim, interferir no convívio social constituindo, dessa forma, em ameaça e fator de risco à saúde do trabalhador. Assim, em vez de sentimento de realização, o trabalho pode, muitas vezes, ser visto com exaustão e fator de insatisfação (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007; SILVA, 2013; NOBRE, 2019).

Aliado a isso e decorrente das diversas mudanças no trabalho, resultantes da expansão do mercado, da globalização e competitividade que se instituíram nas relações organizacionais, os indivíduos dotados de habilidades e competências profissionais passaram a ter papel fundamental nos processos produtivos, o que é bom. Por outro lado, com o intento de alcançar metas e resultados satisfatórios, por meio de uma excelência no desempenho das atividades propostas, doenças ocupacionais podem ser desencadeadas. Corroborando com a questão, Azevedo (2012) afirma que a preocupação em servir e cumprir as demandas organizacionais, o bem-estar dos trabalhadores vem sendo comprometido, fato que culmina no surgimento de diversas doenças ocupacionais, podendo causar lesões físicas e psicológicas.

Diante desse cenário, surge a Síndrome de Burnout (SB) que, de acordo com Malasch e Jackson (1981), se caracteriza por um adoecimento decorrente de uma exposição repetida e por longo período aos estressores interpessoais no ambiente profissional. Apesar de ela não possuir uma definição única, pode-se associá-la a uma exaustão emocional, física e mental; atitudes de distanciamento interpessoal e desvalorização profissional (DUTRA *et al.*, 2019; NOBRE, 2019).

A incidência de SB ainda é pautada na incerteza em estudos de diversos países, porém Silva *et al.* (2015) sugerem um número significativo, dependendo da população estudada, de trabalhadores acometidos, podendo variar entre 4% a 85,7%. Nesse mesmo giro, segundo a literatura, observa-se que a SB é comumente observável em profissionais que trabalham diretamente com pessoas e que estão expostos às frequentes pressões emocionais, destacando assim professores, médicos, enfermeiros e policiais (GARCIA, BENEVIDES-PEREIRA *et al.*, 2003; CARLOTTO; CÂMARA, 2007; MASLACK; JACKSON, 1981; PAI *et al.*, 2015).

Dentre as profissões mais afetadas pela SB, destaca-se a carreira docente quando comparada a outras carreiras, colocando-a como um dos grupos de mais alto risco a

enfermidades. Isso se deve a fatores estressantes que o docente está sujeito, tais como elevadas e múltiplas demandas, salários insuficientes, condições de trabalho precárias, atribuições burocráticas excessivas, elevado número de turmas, despreparo para lidar com as novas exigências da época, fatores sociais, políticos e econômicos, além do comportamento inadequado de alunos (SILVA; OLIVEIRA, 2019).

Nessa conjuntura, os professores podem apresentar problemas associados a um profundo sentimento de frustração, incapacidade e exaustão podendo prejudica-lo, não só no cumprimento de suas tarefas dentro da instituição, como também contribuir para o mau funcionamento da equipe, desgastes em sua vida pessoal e degradação das relações com os familiares (ANGELINI, 2011).

Devido às severas consequências que a SB pode causar nos indivíduos, estratégias podem ser desenvolvidas tanto para a prevenção quanto para o tratamento. No tocante a prevenção, Karl e Fischer (2013) afirmam que essa atitude é mister e, para tal, deve conter etapas distintas que busquem prevenir e/ou retardar o aparecimento da doença. As medidas preventivas incluem modificações no ambiente organizacional, como por exemplo, no espaço físico, modificações na gestão e utilização de estratégias de Coping, que são esforços cognitivos e comportamentais realizados pelo profissional para lidar, reduzir ou tolerar exigências específicas que ameaçam ou superam os seus recursos pessoais (CARVER; CONNOR-SMITH, 2010).

Frente ao exposto, justifica-se a importância deste estudo diante da alta prevalência da SB e da repercussão dessa doença na saúde física, mental e no desenvolvimento profissional de profissionais do ensino, uma vez que desenvolvem atividades de intenso contato com indivíduos, estando mais expostos às situações de pressão laboral (SILVA, 2013; JASIULIONIS, 2009; REIS, *et al.*, 2005). Por conseguinte, conhecer as estratégias de Coping mais utilizadas está vinculado com a melhoria da qualidade de vida no trabalho, uma vez que a falta de mecanismos de Coping adequados podem ser fatores para o início de Burnout (GARROSA, MORENO-JIMÉNEZ, 2013).

Tendo isso em mente, esta dissertação apresenta como ângulo do seu desenvolvimento a seguinte questão norteadora da pesquisa: existe relação entre as dimensões da SB e as estratégias de Coping adotadas pelos professores de uma instituição de ensino da Saúde.

Devido ao grande impacto social e ocupacional, é oportuno analisar a relação da ocorrência das dimensões da SB e as estratégias de Coping utilizadas pelo grupo estudado a fim de subsidiar a confecção do produto educacional que visa a promoção de ações que

atenuem os níveis de estresse gerados pela atividade laboral, bem como a prevenção da doença, de modo a inferir, diretamente, no bem-estar do trabalhador e melhoria da ambiência laboral.

## 2 DISSERTAÇÃO

### 2.1 Fundamentação Teórica.

#### 2.1.1 Sobre a síndrome de Burnout

Dentre os transtornos psiquiátricos aos quais os trabalhadores estão susceptíveis, está a Síndrome de Burnout (SB), doença também chamada de síndrome do esgotamento profissional ou de sensação de estar acabado (CAMPOS *et al.*, 2020).

O termo Burnout foi utilizado pela primeira vez em meados dos anos 70, mencionado pelo psicanalista alemão Herbert J. Freudenberger que descreveu um quadro de exaustão observado em trabalhadores voluntários de uma clínica gratuita (*Free Clinic*) para dependentes de substâncias químicas na cidade de Nova York, Estados Unidos, e fez uma reflexão sobre a sua relação com as condições de trabalho:

A maior parte do que você faz lá você faz depois do horário normal de trabalho profissional (...) você começa seu segundo emprego quando a maioria das pessoas vai para casa (...) E você se dedica muito ao trabalho. Você exige isso de si mesmo, a equipe exige isso de você, e a população que você está atendendo exige isso de você. Como geralmente acontece, cada vez mais demandas são feitas a cada vez menos pessoas. Você gradualmente constrói naqueles ao seu redor e em si mesmo o sentimento de que eles precisam de você. Você sente um total senso de compromisso. Toda a atmosfera se acumula, até que você finalmente se encontra, como eu, em estado de exaustão (FONTES, 2020, p. 56).

Herbert J. Freudenberger passou a perceber um processo gradual de esgotamento emocional, desgaste no humor e diminuição da motivação nos trabalhadores voluntários com os quais trabalhava, associando este quadro ao estado de exaustão e apatia apresentado por médicos, psicólogos e enfermeiros que se sacrificavam pelos pacientes em atendimento (VIEIRA, 2010; SCHUSTER, 2015; FONTES, 2020).

Desde então, vários autores, incluindo Maslach (1976), Chernis (1980) e Pines (1989) publicaram suas teorias e conceitos sobre a SB e a reconheceram como uma importante questão profissional e social. Os autores, acima citados, afirmaram ainda que a SB é um ponto final particularmente trágico para profissionais que iniciaram a carreira com expectativas positivas, entusiasmo e compromisso em ajudar os outros (MOREIRA *et al.*, 2009). O surgimento da síndrome é baseado na interação de fatores individuais e organizacionais que

cada pessoa vive podendo levar a consequências sociais, econômicas e culturais (FERREIRA, 2018).

A definição mais assentida sobre a SB foi a de Maslach e Jackson, com maior impacto e aceitação acadêmica, definindo-a como uma resposta crônica aos estressores interpessoais vinculados a assuntos relacionados ao trabalho, presentes especialmente quando, no ambiente laboral, existe excessiva pressão e conflitos, aliados à falta de recompensas emocionais e reconhecimento (CARLOTO, PALAZZO, 2006; MELO, CARLOTTO, 2016).

A síndrome de Burnout se refere à etapa final das constantes tentativas do sujeito de lidar com condições negativas no trabalho, ou a falha de enfrentar com eficácia tais situações estressantes (MELO, CARLOTTO, 2016).

Maslach e Jackson (1981) consideram a SB como um fenômeno multidimensional, estruturada em três dimensões interdependentes, a saber: a) exaustão ou esgotamento emocional; b) despersonalização ou desumanização e, por fim, c) baixa realização profissional.

A exaustão emocional é caracterizada por sentimentos de esgotamento de energia para realizar atividades rotineiras, especialmente as do trabalho. É a primeira reação que surge em consequência das exigências do trabalho. O indivíduo sente que não tem forças, nem recursos físicos e emocional para lidar com as situações estressantes, sentindo-se sobrecarregado emocionalmente. Esta é a dimensão considerada central da síndrome e representativa do estresse ocupacional (MASLACH, SHAUFELI, LEITER, 2001; CARLOTO, CÂMARA, 2008; BENEVIDES-PEREIRA, 2012; PERNICIOTTI *et al.*, 2020).

A segunda dimensão é a despersonalização, que se caracteriza por uma atitude de distanciamento ou indiferença pelo próximo que deveria receber seus serviços. Ela representa a dimensão interpessoal da síndrome. O profissional é incapaz de apresentar empatia, passando a tratar as pessoas como objetos. A despersonalização surge como uma forma de auto proteção em resposta imediata à sobrecarga de exaustão emocional, porém, apresenta risco em se transformar em distanciamento e desumanização (MASLACH, SHAUFELI, LEITER, 2001; CARLOTO, CÂMARA, 2008; BENEVIDES-PEREIRA, 2012; PERNICIOTTI *et al.*, 2020).

Por fim, a dimensão de redução da realização pessoal é a terceira e última dimensão do Burnout. O profissional se autoavalia negativamente em relação às suas competências e produtividade no trabalho, o que pode acarretar na diminuição da autoestima, falta de realização profissional e sentimentos de fracasso. A relação desta dimensão com a exaustão

emocional ou despersonalização são complexas, pois a falta de realização pessoal pode surgir como consequência dessas dimensões ou da interação com uma das duas (MASLACH, SHAUFELI, LEITER, 2001; CARLOTO, CÂMARA, 2008; BENEVIDES-PEREIRA, 2012; PERNICIOTTI *et al.*, 2020).

A SB é comumente observada em profissionais que trabalham diretamente com pessoas; tais como os trabalhadores da educação, da saúde, policiais, assistentes sociais, agentes penitenciários, bombeiros, entre outros, ou seja, incide mais especificamente naqueles que se ocupam em cuidar dos demais, estando expostos às frequentes pressões emocionais (PÊGO, PÊGO, 2016). Algumas ocupações são mais estressantes que outras devido à sua especificidade, como é o caso das profissões docentes, que estão entre as mais estressantes da atualidade (VANZIN, 2019).

No Brasil, o Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999, que aprovou o Regulamento da Previdência Social, passou a reconhecer os esforços no trabalho como possível fator causador de desequilíbrio de ordem mental. Com o advento do Decreto nº 6.042, de 12 de fevereiro de 2007, o Regulamento da Previdência Social foi alterado em seu anexo II. Tal anexo trata dos agentes patogênicos causadores de doenças profissionais ou do trabalho, e a SB é identificada no item XII da tabela de Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho (Grupo V da Classificação Internacional das Doenças – CID-10) como a “Sensação de Estar Acabado” (“Síndrome de Burnout”, “Síndrome do Esgotamento Profissional”), sinônimos do Burnout, que, na CID-10, recebe o código Z73.01 (PÊGO, PÊGO, 2016).

Com o início da vigência da 11ª revisão da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, ou CID-11, em 1º de janeiro de 2022, a SB, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional ou apenas Burnout, passou a ser reconhecida como doença ocupacional pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (ABMT, 2022). Até então, ela era considerada ainda como um problema na saúde mental e um quadro psiquiátrico.

Reconhecer a SB como doença ocupacional é uma grande conquista para os trabalhadores, a qual deixa de ser altamente generalizada e relacionada a várias causas e passa a compor o capítulo específico dos problemas gerados e associados ao emprego ou desemprego. Dessa forma o empregador se torna, também, responsável em proporcionar um ambiente saudável para evitar o adoecimento de seus funcionários (CAVALLINI, 2022).

Nos últimos anos, as intensas transformações ocorridas no mundo do trabalho, ao lado dos grandes avanços tecnológicos, vêm contribuindo para o aumento da SB (ANDOLHE *et*

al., 2015). E, concordando com a questão, Bernardes (2018) afirma que nas últimas décadas, o mundo tem ficado cada vez mais competitivo e, fatores como aumento da competitividade, pressão para melhorar a produtividade e atingir metas, relações interpessoais conflitantes, expectativas de carreira e frustrações vêm contribuindo para o adoecimento.

Em 2019, segundo dados do *International Stress Management Association* no Brasil (ISMA-BR), 72% da população economicamente ativa do país possuíam elevados níveis de estresse. Desses, 32% desenvolveram Burnout, sendo considerado um grande problema no mundo profissional da atualidade (RIBEIRO, VIEIRA, NAKA, 2020).

No tocante ao processo de desenvolvimento da síndrome é válido afirmar que é individual e sua evolução pode levar anos e até décadas. Porém, o aparecimento dos sinais e sintomas é gradual, cumulativo, com gravidade crescente, passando despercebido em seus estágios iniciais por indivíduos, que, geralmente, se recusam a acreditar que algo de errado está ocorrendo (MAZON, CARLOTTO, CÂMARA, 2008).

Galego e Rios (1991) apontam que a instalação da SB passa por um processo de transição. No primeiro momento, em uma situação estressante, as exigências do trabalho ultrapassam os recursos físicos, cognitivos e emocionais do trabalhador. Esse momento é caracterizado pela sensação de incapacidade de lidar com a situação e de sobrecarga de trabalho levando a exaustão. Na medida que a exaustão se agrava, em um segundo momento, como forma de se proteger e aliviar a tensão experimentada, evidencia-se um esforço do indivíduo em adaptar-se e produzir uma resposta emocional ao desajuste percebido. Dessa forma, surgem, então, sinais de fadiga, tensão, irritabilidade e até mesmo ansiedade, o que exige uma adaptação psicológica do sujeito, a qual reflete no seu trabalho, reduzindo seu interesse e sua responsabilidade pela função. E, finalmente, em um terceiro momento, ocorre o enfrentamento defensivo, ou seja, ocorre mudança de atitudes e comportamentos para se defender das tensões experimentadas, ocasionando comportamentos de distanciamento emocional, retirada, cinismo e rigidez (GALEGO, RIOS, 1991; PÊGO, PÊGO, 2016).

São diversos os sintomas associados ao Burnout encontrados na literatura e, de modo geral, podem ser agrupados em quatro categorias: físicas, psíquicas, comportamentais e defensivas.

Os sintomas físicos são caracterizados pelo cansaço constante e progressivo, dores musculares ou osteomusculares, distúrbios do sono e do sistema respiratório, dores de cabeça, enxaquecas, distúrbios gastrointestinais, queda na imunidade, problemas cardiovasculares, disfunções sexuais e alterações nos ciclos menstruais em mulheres.

Por outro lado, os sintomas psíquicos são caracterizados pela desatenção, falta de concentração; alterações da memória; lentificação do pensamento; sentimento de alienação, de solidão e de impotência; impaciência; labilidade emocional; dificuldade de autoaceitação, baixa autoestima; desânimo, depressão; desconfiança, paranoia. Já referente aos sintomas comportamentais, a pessoa pode apresentar negligência, cuidado excessivo, irritabilidade, aumento da agressividade, incapacidade de relaxar, dificuldade em aceitar mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias (álcool, café, fumo, tranquilizantes, substâncias ilícitas), comportamento de alto risco ao suicídio e, por fim, nos sintomas defensivos é evidenciado tendência isolacionista, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho ou lazer, absenteísmo, ímpetos de abandono do trabalho, ironia, cinismo, negligência e imprudência (PÊGO, PÊGO, 2016; SANTINI, 2004).

Schuster *et al.* (2015) afirmam que o colaborador com Burnout tende a apresentar atitude negativa, insensibilidade e cinismo com o trabalho, além de uma tendência de avaliar o trabalho negativamente. A SB pode comprometer a saúde, o desempenho dos funcionários bem como a demanda de trabalho. A fadiga geral, o atraso na recuperação de doenças, problemas psicológicos, como aumento da sensação de raiva e depressão podem ser identificados como consequências à saúde (SCHUSTER *et al.*, 2015; SILVEIRA *et al.*, 2016).

Os efeitos da SB interferem em todas as esferas da vida do indivíduo, com prejuízos pessoais e familiares, bem como geram consequências no trabalho, refletindo na produtividade, na imagem de eficiência da instituição, diminuição de lucros, aumento em gastos com o tratamento de saúde dos funcionários, absenteísmo, rotatividade de funcionários e na contratação e treinamento de novos profissionais. A predisposição a acidentes aumenta devido à falta de atenção e concentração. A qualidade dos serviços prestados e o nível de produção inevitavelmente são afetados gerando insatisfação de clientes (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007; SANTOS, 2015, NUNES, 2017). Na esfera familiar o indivíduo acometido por Burnout se distancia dos parentes, inclusive filhos e cônjuge. (PÊGO, PÊGO, 2016).

Santos (2015) destaca que os indivíduos com Burnout podem gerar impacto negativo nos membros de sua equipe, seja por serem responsáveis por grandes conflitos interpessoais ou por provocarem alterações nas tarefas rotineiras do trabalho. É possível olhar para o Burnout como “influenciador” e transmissível através das interações informais no ambiente laboral. Corrigan *et al.*, (2003) afirmam que os altos níveis de exaustão emocional e despersonalização são umas das principais barreiras da equipe para implementação de

condutas em cuidados mentais baseadas em evidências, pois enfraquecem o interesse de funcionários em práticas inovadoras.

Indivíduos que estão neste processo de desgaste estão propensos a deixar o emprego, seja psicológica ou fisicamente. Eles se dedicam menos no trabalho, fazendo apenas o que é absolutamente necessário e, faltam com mais frequência. A produtividade e qualidade do trabalho são prejudicadas, pois requer tempo e esforço, compromisso e criatividade, mas o indivíduo desgastado já não está disposto a oferecer isso espontaneamente (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007; DIAS *et al.*, 2016).

### 2.1.2 Síndrome de Burnout em professores

O trabalho docente apresenta um quadro bastante problemático quando se trata de questões relacionadas à saúde e às condições de trabalho dos professores (MAZON, CARLOTTO, CÂMARA, 2008). Aspectos potencialmente estressores, como salários defasados, estruturas precárias, classes superlotadas, relação fragilizada com alunos, carga horária extensa, pouca participação nas políticas e no planejamento institucional, orientação de alunos, atendimento aos pais, são aspectos que contribuem para o estresse ocupacional do professor (MAZON, CARLOTTO, CÂMARA, 2008; MELO *et al.*, 2015). Esses fatores tornam os docentes mais susceptíveis e vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos relacionados ao estresse (DALAGASPERINA, MONTEIRO, 2014).

Outra questão a ser pontuada é que, atualmente, a dinâmica e os novos modelos de trabalho do professor, pautados em metodologias ativas, com uso de recursos tecnológicos, têm trazido inovações e demandas que exigem criatividade e atualização constantes. (FERREIRA, PEZUK, 2021). Além disso, a intensa transformação social e trabalhista nos últimos anos tem aumentado as responsabilidades e exigências sobre os educadores, de modo que eles precisam apresentar, além das competências pedagógicas, habilidades sociais e emocionais (DIEHL, MARIN, 2016).

A desprofissionalização docente, incluindo baixos salários e difíceis condições insatisfatórias nas escolas, bem como processos de intensificação do trabalho por meios burocráticos e de controle, juntamente com o discurso da eficiência e da prestação de contas, tem reforçado políticas baseadas em “medidas de valor acrescentado”, que gratifica os professores em decorrência dos resultados dos alunos e desvalorizam outras dimensões da profissionalidade, contribuindo para o desprestígio da profissão e desgaste profissional

(NÓVOA, 2017). Nesse contexto, a profissão docente tem atravessado um dos seus piores momentos, pois o mestre, que anteriormente era visto como uma figura profissional essencial para a sociedade, hoje passou a ser visto enquanto o profissional que luta pela valorização e reconhecimento social do seu trabalho (CRUZ *et al.*, 2010).

Cruz *et al.* (2010) apontam que as exigências profissionais por qualificação e metas de produtividade em publicações, orientações, submissão de trabalhos em eventos e revistas e participação na comunidade científica colaboram para o estresse no trabalho.

Muitos professores não conseguem ver perspectivas em seu trabalho e não reconhecem seu sucesso profissional, sua competência e a satisfação que obtêm com ele. Devido a uma longa jornada de trabalho, muitas vezes, constroem uma rotina e se esquecem do tempo para descanso e lazer, sem, contudo, criar um estilo de vida saudável (MAZON, CARLOTTO, CÂMARA, 2008; DIEHL, MARIN, 2016). Uma pesquisa com 258 professores de escolas estaduais de São Paulo verificou que a maioria destes profissionais apresentavam estilos de vida precários, apresentando vários problemas de saúde, como transtornos musculoesqueléticos, respiratórios e mentais (CRUZ *et al.*, 2010).

Nesse contexto, acrescentam-se a essa problemática, vários outros fatores que colaboram para o desgaste profissional, entre eles, o descaso das autoridades do Estado: sujeira, má conservação das estruturas físicas, falta de segurança, pichação, presença de grupos marginais ou rivais, restrição do direito do cidadão-professor de ir e vir, agressão física e psicológica, submissão diante do quadro de marginalidade dentro e fora da escola, desrespeito à função do professor (MAZON, CARLOTTO, CÂMARA, 2008).

É importante destacar que diante da pandemia da Covid-19, doença caracterizada como síndrome gripal de alta transmissibilidade, provocada pelo vírus Sars-CoV-2, um dos setores mais afetados foi o da educação. Uma das medidas de enfrentamento à doença foi o distanciamento social o que resultou no fechamento de escolas e adoção do trabalho remoto (TR) ou *home office* para se adequar à nova realidade (PINHO *et al.*, 2021). As instituições de ensino e os docentes tiveram que se adaptar rapidamente ao novo formato de trabalho e algumas consequências têm sido apontadas: jornadas de trabalho estendidas; condições precárias de trabalho para se acomodar na própria casa; custos financeiros para custear ferramentas de trabalho e inseguranças generalizadas. Assim, além do medo de serem infectados, os professores enfrentam novos desafios devido à atribuição ocupacional e familiar no domicílio, com impactos na saúde física e mental. (BERNARDO, MAIA, BRIDI, 2020, SOUZA *et al.*, 2021).

Dessa forma, inúmeras são as fontes de estresse presentes no cotidiano da docência, o que torna o ambiente laboral desgastante e contribuem para que a profissão docente seja uma das categorias mais vulneráveis ao adoecimento e conseqüentemente acometida pela SB (CODO, MENEZES, 1999; REIS *et al.*, 2005; DIEHL, MARIN, 2016).

Considerando a infinidade de atividades acadêmicas e científicas que a maioria dos docentes vivencia, aliada aos novos desafios impostos pelo mercado de trabalho, observa-se que o trabalho docente pode levar ao cansaço, esgotamento físico e mental, com conseqüências desastrosas para o processo de ensino-aprendizagem (MENDONÇA, 2013).

O esgotamento docente afeta o ambiente educacional e interfere no alcance dos objetivos pedagógicos, levando os profissionais ao processo de alienação, cinismo, apatia, problemas de saúde e intenção de deixar a profissão. Gera repercussões importantes na vida pessoal, familiar e profissional (BATISTA *et al.*, 2010; PÊGO, PÊGO, 2016).

As investigações acerca da síndrome de Burnout em docentes têm sido realizadas em diferentes áreas e níveis de ensino nos quais os professores lecionam. Apesar das pesquisas apontarem diferenças nos índices de Burnout, os estudos revelam a presença da síndrome em todos os níveis de ensino, sendo, portanto, uma questão que abrange toda a categoria profissional (DALAGASPERINA, MONTEIRO, 2014).

Segundo Lipp (2002), o estresse ocupacional é uma experiência extremamente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, induzidos por estressores no ambiente laboral. Os fatores que contribuem para o estresse ocupacional vão desde as características individuais de cada trabalhador, o estilo de relacionamento interpessoal e o clima organizacional no ambiente de trabalho, até as condições gerais nas quais o trabalho é executado.

O estresse derivado das condições adversas de trabalho pode desenvolver sintomas que vão desde as fases iniciais do estresse até a instalação da síndrome de Burnout (DALAGASPERINA, MONTEIRO, 2014). Vanzin (2019) aponta que as frustrações emocionais conduzem a sintomas psicossomáticos como insônia, úlceras, dores de cabeça e hipertensão, uso abusivo de álcool ou de outras drogas, além de problemas pessoais e sociais, que comprometem o planejamento de aula, com perda gradativa do encantamento pela sala de aula e conseqüente distanciamento dos alunos e desilusão frente a dificuldades apresentadas por eles. Reavaliação da profissão escolhida, sentimentos de hostilidade com os dirigentes, auto depreciação, desejo de abandono da profissão são também comportamentos observados na conduta do professor.

Um ponto interessante, e motivo de reflexão, é citado por Codo e Vasquez-Menezes (1999), quando apontam que a síndrome de esgotamento profissional vai avançando com o tempo e desgastando o ânimo do professor:

É uma desistência de quem ainda está lá. Encalacrado em uma situação de trabalho que não pode suportar, mas também que não pode desistir. O trabalhador arma, inconscientemente, uma retirada psicológica, um modo de abandonar o trabalho, apesar de continuar no posto. Está presente na sala de aula, mas passa a considerar, cada aula, cada aluno, cada semestre, como números que vão se somando em uma folha em branco. A síndrome é um fenômeno real que vai avançando com o tempo, corroendo o ânimo do educador e, dia após dia, o fogo vai se apagando devagar (CODO, VASQUES-MENEZES, 2002, p. 254).

A SB é um processo individual que se desenvolve com o passar do tempo, surge de forma paulatina, acumulativo, e vai se agravando. Sua evolução pode levar anos e até mesmo, décadas (SANTINI, 2004).

### 2.1.3 Sobre as estratégias de Coping

O Coping é definido como o conjunto das estratégias despendidas pelas pessoas para se adaptarem a situações estressoras. É uma variável individual representada pelas formas como elas comumente reagem ao estresse, determinadas por fatores pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis (LAZARUS, FOLKMAN, 1984).

Antoniazzi *et al.* (2013) destacam que Coping são esforços, cognitivos ou comportamentais, que se realizam exclusivamente para manejar uma demanda específica e não habitual, interna ou externa, e que são diferentes das condutas inconscientes e não intencionais que surgem em situações rotineiras. Esta definição pressupõe que as estratégias de Coping são ações intencionais e conscientes que podem ser aprendidas, usadas e descartadas.

Existem diferenças na tolerância a situações estressantes, ou seja, algumas pessoas são afetadas pelas menores mudanças ou emergências, enquanto outras são afetadas apenas por uma proporção maior de estressores ou quando a exposição a eles é prolongada. Diante dessas situações, várias são as estratégias que podem ser utilizadas para lidar com as demandas internas (próprias do indivíduo) e externas (ambientais) de eventos estressantes (MAZON, CARLOTTO, CÂMARA, 2008). Dessa forma, para selecionar as respostas que serão utilizadas para lidar com o evento estressor, a pessoa realiza a avaliação da circunstância e dos recursos disponíveis para lidar com o respectivo evento (DIAS, RIBEIRO, 2019).

O modelo de Coping de Folkman e Lazarus tem sido referido como o mais compreensivo dos modelos existentes para a explicação do Coping. Ele aborda quatro elementos principais: (a) Coping é um processo ou uma interação entre o indivíduo e o ambiente; (b) sua função é gerenciar uma situação estressante, ao invés de controlá-la ou dominá-la; (c) os processos de enfrentamento pressupõe a noção de avaliação, ou seja, como indivíduo percebe, interpreta e representa cognitivamente o fenômeno; (d) o processo de Coping constitui-se em uma mobilização do esforço, pelo qual os indivíduos irão pôr em prática esforços psicológicos e comportamentais para reduzir, minimizar ou tolerar as necessidades internas ou externas decorrentes de sua interação com o ambiente (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO, BANDEIRA, 1998).

Nessa perspectiva, considera-se que a resposta de Coping é uma ação consciente e com objetivo, física ou mentalmente, iniciada para gerir um estressor interno ou externo vivenciado pelo indivíduo (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO, BANDEIRA, 1998). Seu objetivo constitui-se na intenção geralmente orientada para evitar ou diminuir ameaças, danos e perdas, ou para reduzir o estresse associado. Dessa forma, o Coping se dá pela tentativa individual de adaptação a circunstâncias adversas e consideradas estressantes, tenha ela ou não sucesso no resultado (SILVA, 2017). Assim, o processo de Coping pode ter tanto respostas positivas como também respostas negativas para a saúde e bem-estar do indivíduo.

Segundo Silva (2018) uma estratégia de Coping não pode ser vista como intrinsecamente adaptativa ou mal adaptativa, sendo necessário considerar a natureza do estressor, a disponibilidade de recursos de enfrentamento e o resultado dos esforços utilizados.

Autores como Folkman e Lazarus (1980), numa perspectiva cognitivista, classificam as estratégias de Coping, a depender da função, em estratégias focadas na emoção ou estratégias focadas no problema, sendo esse modelo o mais utilizado pelos pesquisadores da atualidade.

No entanto, atualmente as estratégias de Coping são classificadas em de três categorias funcionais: (1) Coping focalizado no problema que está relacionado às estratégias utilizadas para mudar a situação que deu origem ao estresse (engloba o Coping ativo, planejamento, reavaliação positiva do problema e a busca de suporte social por razões instrumentais); (2) Coping focalizado na emoção são estratégias usadas empregadas para regular as emoções desencadeadas pelo problema (engloba o Coping moderado, aceitação e a busca de suporte social por razões emocionais); e (3) Coping de evitação, são compreendidas as estratégias

com foco na emoção pelas quais a pessoa se afasta do problema, para não ter que lidar com ele (engloba a esquiva, fuga, afastamento, desligamento mental) (PIETROWSKI, CARDOSO, BERNARDI, 2018; CÂMARA, CARLOTTO, BEDIN, 2019).

O Coping focado na emoção é determinado como um esforço para substituir, diminuir ou regular o desgaste emocional ocasionado pelo estresse (MAIA *et al.*, 2016). Visando esses objetivos, o indivíduo se utiliza destas estratégias tentando regular as emoções ocasionadas pelo estressor. São estratégias que resultam de processos defensivos, fazendo com que os indivíduos evitem se confrontar com a ameaça e realizem manobras cognitivas (fuga, distanciamento, aceitação, entre outras) com a intenção de modificar ou administrar as emoções negativas relacionadas à situação estressante (AZEVEDO *et al.*, 2012). Esses esforços são dirigidos a um nível psicossomáticos como, por exemplo, fumar, fazer uso de ansiolíticos, assistir programas de TV, exercícios físicos (SILVA, 2018; PIETROWSKI, CARDOSO, BERNARDI, 2018; DIAS, RIBEIRO, 2019).

As estratégias dirigidas à emoção podem ser prejudiciais à saúde ao impedir condutas mais adaptativas, uma vez que impedem o sujeito de enfrentar de forma mais realista um problema que pode ser solucionado mediante uma ação direta. Quando o foco é somente aliviar os sintomas e não tentar resolver a causa do problema, o indivíduo pode ter prejuízos em sua saúde (PIETROWSKI, CARDOSO, BERNARDI, 2018).

No entanto não são consenso as opiniões sobre as estratégias de Coping com foco na emoção, as quais podem ter efeitos positivos e não somente negativos. Mazon *et al.* (2008), em seus estudos com docentes, destacam que as estratégias de Coping com foco na emoção tiveram efeitos adaptativos, como as estratégias de suporte social por razões emocionais (suporte emocional e simpatia de outras pessoas), e estratégias de Coping moderado e de sentimento de culpa tiveram efeitos desadaptativos por exigirem muito tempo energia psíquica e esforço, levando a um desgaste emocional.

O Coping focalizado no problema ou controle pode ser compreendido como o a ação do sujeito para lidar com a situação que desencadeou o estresse. Essas ações buscam alterar ou administrar a relação do indivíduo com o ambiente que está causando o problema (PIETROWSKI, CARDOSO, BERNARDI, 2018, ANTONIAZZI *et al.*, 1998; DELL'AGLIO, 2000). São consideradas estratégias de adaptação, uma vez que permitem mudar a situação, eliminando o problema ou reduzindo a capacidade de influência dos estressores (DIAS, RIBEIRO, 2019).

As ações de resposta ao problema podem ser direcionadas a estressores externos, que inclui estratégias como negociar para resolver conflitos interpessoais ou buscar ajuda prática de outras pessoas e direcionadas a estressores internos, que geralmente inclui reestruturação cognitiva (ANTONIAZZI *et al.*, 1998; DIAS, RIBEIRO, 2019). A reestruturação cognitiva é uma técnica que tem como objetivo ensinar os pacientes a construir pontos de vista alternativos com a finalidade de torná-lo mais consciente de seus processos a partir do reconhecimento de pensamentos disfuncionais vivenciados (ARRIGONI, 2021).

Braun e Carlotto (2013) enfatizam que quanto mais estratégias de Coping com foco no problema são utilizadas, maiores são as chances de se conseguir tomar decisões que são capazes de resolver os estressores enfrentados e alcançar os objetivos. Os achados de Carlotto e Câmara (2008) também são condizentes com as constatações de que as estratégias de Coping focadas no problema são estratégias adaptativas (positivas) que auxiliam o profissional a enfrentar os problemas que surgem em seu ambiente organizacional e consequentemente aumentam os níveis de satisfação profissional.

O Coping de evitação, utilizados como forma de defesa, corresponde ao afastamento da situação causadora do estresse ao invés de solucioná-lo. No entanto, se este tipo de estratégia for utilizado por muito tempo, há diminuição da satisfação com o trabalho, levando ao adoecimento físico e psíquico do trabalhador. Dessa forma, as estratégias de Coping de evitação costumam gerar efeitos negativos nos profissionais da educação (PIETROWSKI, CARDOSO, BERNARDI, 2018; MELO, CARLOTTO, 2016.)

Devido à sua natureza dinâmica, as estratégias de enfrentamento podem funcionar em uma situação, mas não em outra, por exemplo, a depender de quão controlável ou incontrolável é a situação. Portanto, estilos de enfrentamento que podem ser considerados eficazes no início podem ser considerados ineficazes posteriormente ou diante de outro evento estressante. Os eventos considerados insignificantes que acontecem no decorrer da vida podem não exigir uma resposta adaptativa especial (FOLKMAN, MOSKOWITZ, 2004).

É necessário definir o problema, enumerar as alternativas e compará-las, escolhendo uma ação. Tanto as estratégias de Coping, focalizadas no problema quanto as focalizadas na emoção são importantes, mas a sua eficácia é caracterizada pela flexibilidade e mudança. Novas demandas requerem novas formas de respostas, pois uma estratégia não funciona para todos os tipos de estresse (DIAS, RIBEIRO, 2019).

O Coping evoluiu ao longo do desenvolvimento humano e tem um papel importante no ajustamento psicológico, biológico e bem-estar. Ele é importante na proteção da saúde e na

prevenção e tratamento das doenças. A nível mental e comportamental, o Coping tem sido apontado como um intermediador entre a personalidade da pessoa e as consequências do estresse. Em doenças crônicas como, por exemplo, a diabetes, câncer, pessoas com esclerose múltipla o Coping bem sucedido, quase sempre melhora a administração da doença e a qualidade de vida destes doentes. Dessa maneira, entende-se que a avaliação do Coping pode ser uma estratégia relevante para o entendimento de questões de saúde pública tanto no que se refere à promoção e proteção da saúde quanto na prevenção e tratamento de doenças (MAROCO *et al.*, 2014).

## **2.2 Objetivos**

### **2.2.1 Objetivo Geral**

- Identificar a relação das dimensões da Síndrome de Burnout e as estratégias de Coping utilizadas por professores de uma universidade pública de saúde numa capital do nordeste brasileiro.

### **2.2.2 Objetivos Específicos**

- Identificar os aspectos sociodemográficos e profissionais dos docentes;
- Identificar a ocorrência das dimensões da Síndrome de Burnout em docentes;
- Identificar as estratégias de Coping mais utilizadas por docentes para administrar os estressores decorrentes do ambiente ocupacional.

## **2.3 Método**

O projeto de pesquisa foi elaborado de acordo com a resolução nº 466 de 12/12/2012 CNS/MS. Foi submetido e aprovado por um comitê de ética em pesquisa e recebeu o número CAAE 37106920.2.0000.5011. A etapa de coleta de dados foi iniciada mediante aprovação do CEP/UNCISAL sob o parecer nº 4.545.726 (Anexo C), de 18 de fevereiro de 2021.

### **2.3.1 Tipo de Estudo**

Trata-se de um estudo analítico, transversal, de natureza quantitativa do tipo descritivo-correlacional.

### 2.3.2 Local

A presente pesquisa foi desenvolvida nas dependências de uma Universidade Pública.

### 2.3.3 Amostragem

A configuração da amostra se deu por amostragem não probabilística, adotada por conveniência, constituída por docentes ativos que aceitaram a participar da pesquisa, sendo excluídos os docentes afastados por aposentadoria por invalidez, afastamento por doença ou acidente e licença-maternidade.

#### 2.3.3.1 Critérios de Inclusão

Foram incluídos os docentes que durante a coleta estavam em atividade na instituição.

#### 2.3.3.1 Critérios de Exclusão

Foram excluídos da etapa da de coleta de dados os docentes afastados por aposentadoria por invalidez, afastamento por doença ou acidente, licença-maternidade.

#### 2.3.3.2 Amostra

A amostra foi extraída de uma população de docentes universitários que trabalham numa Universidade Pública do Nordeste Brasileiro. O tamanho da amostra foi definido em 164 docentes que responderam ao questionário e foram selecionados de forma intencional por meio de amostragem não probabilística, a partir de recrutamento eletrônico enviado para o e-mail institucional. No corpo do e-mail havia os esclarecimentos sobre os objetivos e procedimentos metodológicos, mecanismo de participação na etapa de coleta de dados, Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A) e um link com orientações sobre o correto preenchimento do questionário no Google Docs.

#### 2.3.4 Instrumentos

A fim de alcançar os objetivos propostos pelo estudo, foram utilizados três instrumentos de coleta de dados. Primeiramente foi utilizado um questionário estruturado para a identificação sociodemográfico e profissional. Sequencialmente foram utilizados dois instrumentos validados, o Inventário de *Burnout* de *Maslach* (MBI) para avaliar a Síndrome de Burnout e a escala *Brief COPE*, da autoria de Carver (1997), para avaliar as estratégias de Coping.

##### Inventário de *Burnout* de *Maslach* (MBI)

O instrumento é composto por 22 itens e é utilizada a versão traduzida e adaptada para o português por Tamayo (1997), que utiliza uma escala do tipo Likert que varia de 1 a 5 (1 nunca, 2 Raramente, 3 Algumas vezes, 4 Frequentemente, 5 Sempre), cujos parâmetros psicométricos se mostram adequados quanto à validade fatorial e consistência interna para o uso na avaliação da Síndrome de Burnout no contexto brasileiro, especialmente em profissionais com ensino superior (CARLOTTO; CÂMARA, 2004, 2007; MENDONÇA *et al.*, 2012). Para cada dimensão, é gerado um escore total por meio da soma das respostas atribuídas por cada participante a cada item. Na exaustão emocional existem 9 itens, para a despersonalização existem 5 itens e para realização profissional são 8 itens (CAMPOS *et al.*, 2020).

Para a classificação das pontuações são utilizados pontos de corte específicos: para exaustão emocional, uma pontuação maior ou igual a 27 indica alto nível; de 19 a 26 nível moderado; e menor que 19 nível baixo. Para despersonalização, pontuações iguais ou maiores que 10 indicam alto nível, de 6 a 9 nível moderado e menores de 6 nível baixo. A pontuação relacionada à realização pessoal vai em direção oposta às outras, uma vez que pontuações de zero a 33 indicam alto nível, de 34 a 39 nível moderado e maior ou igual a 40, baixo nível (TUCUNDUVA *et al.*, 2006) (quadro 1).

**Quadro 1-** Padrão de pontuação para diagnóstico das dimensões da síndrome de Burnout pelo MBI

| DIMENSÕES          | QUESTÕES | NÍVEL     |       |           |
|--------------------|----------|-----------|-------|-----------|
|                    |          | ALTO      | MÉDIO | BAIXO     |
| Exaustão emocional | 1-9      | $\geq 27$ | 19-26 | $<19$     |
| Despersonalização  | 10-14    | $\geq 10$ | 6-9   | $<6$      |
| Realização pessoal | 15-22    | $\leq 33$ | 34-39 | $\geq 40$ |

Fonte: Tucunduva *et al.* (2006).

### Escala *Brief COPE*

A escala de *BriefCOPE*, da autoria de Carver (1997), na sua versão traduzida para o português, adaptada e validada por Ribeiro e Rodrigues (2004), tem sido considerada útil na avaliação das estratégias de Coping de pessoas sujeitas a situações de estresse prolongado. É uma escala composta por 28 itens distribuídos em 14 dimensões ou escalas, com 2 itens cada, que conceituam diferentes formas de Coping, são elas: Coping ativo; planeamento; recurso ao suporte social por razões instrumentais; recurso ao suporte social por razões emocionais; religião; reinterpretação positiva; culpa; aceitação; expressão de sentimento; negação; auto distração; comportamento de desprendimento; uso de substâncias e humor (Quadro 2) (MAROCO *et al.*, 2014; MARQUES, 2020). O instrumento é multidimensional, de autopreenchimento, de formato de resposta do tipo *Likert* com 4 pontos: “0- Nunca faço isto”; “1- Faço isto algumas vezes”; “2- Faço isto muitas vezes” e “3- Faço sempre isso”.

**Quadro 2-** Inventário *BriefCOPE* adaptado da versão portuguesa de Pais-Ribeiro e Rodrigues (2004)

| Escala/dimensão                                    | Definição  |
|--|--|
| Coping ativo                                       | ações e comportamentos concretos que buscam modificar o evento estressante                     |
| Planejamento                                       | planejamento das ações de Coping ativo para lidar com um estressor                             |
| Recurso ao suporte social por razões instrumentais | busca de auxílio externo para a resolução do problema (busca de conselhos, informações, apoio) |

|  |  |
|--|--|
| Recurso ao suporte social por razões emocionais        | busca de suporte emocional ou simpatia de outras pessoas visando à redução das emoções negativa                        |
| Religião   | tendência a voltar-se para a religião como forma de aliviar a tensão   |
| Reinterpretação positiva                               | buscar ver o lado positivo do problema ou tentar aprender com a situação conflitante                                   |
| Culpa  | culpabilizar-se e auto responsabilizar-se pelos acontecimentos   |
| Aceitação  | percepção do estressor como real e aceitação do estressor como um fenômeno natural                                     |
| Expressão de sentimento                                | consciência do estresse emocional e expressão do sentimento negativo sobre os outros                                   |
| Negação  | rejeição da realidade e da existência do elemento estressor  |
| Auto distração   | buscar fazer atividades que distraiam o indivíduo da situação de estresse em que se encontra                           |
| Comportamento de desprendimento ou desligamento mental | esforços cognitivos de afastamento e desistência da situação   |
| Uso de substâncias                                     | desviar do problema por meio do uso de substâncias psicoativas que interfiram na capacidade de avaliação das situações |
| Humor  | encarar o estressor de forma leve e com humor  |

Fonte: Marôco *et al.* (2014).

O inventário de Coping não fornece uma pontuação total, mas sim 14 pontuações independentes que expressam a constelação ou repertório de Coping, razão porque cada escala pode ser utilizada independentemente ou em grupos a interesse do investigador. A interpretação do resultado final é feita pelo total dos pontos dos itens de cada subescala, existindo um perfil e não um resultado global (RIBEIRO, RODRIGUES, 2004).

### 2.3.5 Procedimentos

Inicialmente, para a submissão do presente estudo ao CEP, obteve-se, por meio da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGESP) da IES, autorização da Universidade para seu desenvolvimento, conforme anexo B.

Posteriormente, um convite foi enviado ao e-mail institucional dos docentes para participar da pesquisa, com orientações sobre os objetivos dela. A coleta de dados contemplou resposta ao formulário, em formato eletrônico, por meio da ferramenta Google Forms, disponibilizado em link no corpo do e-mail. O formulário era composto pelos instrumentos da pesquisa que deveria ser preenchido em uma única vez, de forma individualizada.

O participante teve acesso ao TCLE de forma online, anexado ao e-mail enviado, estando disponível para download, podendo ser impresso e também pelo link presente no formulário de coleta de dados. Ao preencher o formulário disponibilizado no link do corpo do e-mail, o voluntário automaticamente estaria concordando em participar da pesquisa nos termos do TCLE.

### 2.3.6 Variáveis

As variáveis dependentes foram as dimensões da síndrome de Burnout: exaustão emocional, despersonalização e realização profissional. Já as variáveis independentes são representadas pelos fatores ou categorias de Coping: Coping ativo; planejamento; uso de suporte social por razões instrumentais; uso de suporte social por razões emocionais; religião; reinterpretação positiva; culpa; aceitação; expressão de sentimento; negação; auto distração; comportamento de desprendimento; uso de substâncias e humor.

### 2.3.7 Método Estatístico

Para tratamento dos dados foram utilizadas estatísticas descritivas, com utilização de frequência absoluta, percentual, média, desvio padrão e coeficiente de correlação de Spearman através do *Software SPSS16*®.

Os dados de interesse da pesquisa foram armazenados em planilha eletrônica, por meio do programa Excel® versão 2019 (Microsoft Corporation, EUA), favorecendo à subsequente análise pelos pesquisadores.

Com relação a associação entre as estratégias de Coping e as dimensões de Burnout, utilizou-se a correlação de *Spearman* para verificar as correlações significativas ( $p < .01$  e  $p < .05$ ) entre as dimensões e as estratégias de enfrentamento. Essa correlação foi utilizada após aplicar o teste de *Shapiro Wilk* para verificar normalidade. Após análise desse pressuposto, verificou-se que algumas variáveis não possuíam distribuição normal. O Coeficiente de Correlação de *Spearman*, na estatística descritiva, tem como objetivo encontrar e mensurar o grau de relação entre duas variáveis, ou seja, um coeficiente de correlação, envolvendo dados contínuos conhecidos como “r de *Spearman*”, podendo assumir valores positivos (+) ou negativos (-) (Quadro 3). O coeficiente é uma medida do grau que avalia relações monótonas, sejam elas lineares ou não entre duas variáveis quantitativas. Este coeficiente varia entre os valores -1 e 1. O valor 0 (zero) significa que não há relação linear, o valor 1 indica uma relação linear perfeita e o valor -1 também indica uma relação linear perfeita, mas inversa, ou seja, quando uma das variáveis aumenta a outra diminui. Quanto mais próximo estiver de 1 ou -1, mais forte é a associação linear entre as duas variáveis (VEIGA *et al.*, 2019).

**Quadro 3** - Classificação de fiabilidade do coeficiente da correlação de *Spearman*

| Valor de r (+ ou -) | Interpretação |
|---------------------|---------------|
| 0,00                | Nula          |
| 0,01 a 0,20         | Ínfima fraca  |
| 0,21 a 0,40         | Fraca         |
| 0,41 a 0,60         | Moderada      |
| 0,61 a 0,80         | Forte         |
| 0,81 a 0,99         | Íntima forte  |
| 1                   | Perfeita      |

Fonte: Veiga *et al.* (2019).

## 2.4 Resultados

Com o intuito de facilitar uma melhor compreensão do estudo, os resultados foram apresentados na seguinte sequência: 1) Caracterização do perfil sociodemográfico e profissional; 2) Ocorrência das dimensões da SB; 3) Ocorrência das estratégias de Coping; 4) Relação das dimensões da Síndrome de Burnout e as Estratégias de Coping.

## 2.4.1 Caracterização da Amostra

### 2.4.1.1 Perfil sociodemográfico e profissional

Foram encaminhados 292 convites e o número de repostas foi de 164 (56%). Os resultados permitiram constatar que na presente amostra: predominou o sexo feminino com 75,6% (n=124), situação conjugal casados 59,8% (n=98), raça/cor parda com 45,1% (n=74) e branca 45,1% (n=74) e a maioria declarou ter filhos 73,2% (n=120).

Quanto ao tempo de graduação, foi identificado que 72% (n=118) dos docentes já têm mais de 15 anos de formado. Com relação à profissão, a maior parte da amostra foi constituída por docentes com graduação em enfermagem 38 (23,2%). As outras graduações foram constituídas pela terapia ocupacional 22 (13,4%), fisioterapia 20 (12,2%), fonoaudiologia 10 (6%) e medicina 6 (3,7%). As outras graduações foram incluídas na categoria outras graduações 68 (41,5%) por serem muito variadas.

Em relação ao número de horas trabalhadas semanalmente, a carga horária de trabalho de 40 a 60 horas predominou em 42,7% (n=70) da amostra. Os resultados do questionário demográfico, social, ocupacional dos docentes estão descritos na tabela 1.

**Tabela 1** - Características sociodemográficas e profissional dos docentes da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas

| Variáveis           | (continua)             |          |
|---------------------|------------------------|----------|
|                     | Total<br>(n=164)       |          |
|                     | n                      | %        |
| <b>Sexo</b>         | Feminino               | 124 75,6 |
|                     | Masculino              | 40 24,4  |
| <b>Estado civil</b> | Casado (a)             | 98 59,8  |
|                     | Solteiro (a)           | 34 20,7  |
|                     | Divorciado (a)         | 26 15,9  |
|                     | Viúvo (a)              | 4 2,4    |
|                     | Não quiseram responder | 2 1,2    |
| <b>Raça/cor</b>     | Branco                 | 74 45,1  |
|                     | Pardo                  | 74 45,1  |

|                               |                        |     |      |
|-------------------------------|------------------------|-----|------|
|                               | Negro                  | 8   | 4,9  |
|                               | Indígena               | 2   | 1,2  |
|                               | Amarelo                | 2   | 1,2  |
|                               | Não quiseram responder | 4   | 2,4  |
| <b>Tem filhos</b>             | Sim                    | 120 | 73,2 |
|                               | Não                    | 44  | 26,8 |
| <b>Tempo de graduação</b>     | 5 a 9 anos             | 8   | 4,9  |
|                               | 10 a 14 anos           | 38  | 23,2 |
|                               | 15 anos ou mais        | 118 | 72,0 |
| <b>Graduação profissional</b> | Enfermagem             | 38  | 23,2 |
|                               | Terapia ocupacional    | 22  | 13,4 |
|                               | Fisioterapia           | 20  | 12,2 |
|                               | Fonoaudiologia         | 10  | 6    |
|                               | Medicina               | 6   | 3,7  |
|                               | Outras formações       | 68  | 41,5 |
| <b>Carga horária semanal</b>  | 20 h                   | 14  | 8,5  |
|                               | 30 h                   | 10  | 6,1  |
|                               | 40 h                   | 50  | 30,5 |
|                               | 40 a 60 h              | 70  | 42,7 |
|                               | >60 h                  | 18  | 11,0 |
|                               | Não quiseram responder | 2   | 1,2  |
| <b>Renda salarial mensal</b>  | 1 a 4                  | 22  | 13,4 |
|                               | 5 a 6                  | 40  | 24,4 |
|                               | 6 a 10                 | 52  | 31,7 |
|                               | >10                    | 42  | 25,6 |
|                               | Não quiseram responder | 8   | 4,9  |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022

Legenda: n – total de pessoas / % – equivalência percentual.

A média de idade dos participantes foi de 44,55 anos (DP= 8,68), com tempo de serviço na docência em média de 15,74 anos (DP= 8,55) e com média de tempo de exercício na instituição de 11,45 anos (7,43), conforme dados apresentados em tabela 2.

**Tabela 2** – Caracterização da amostra relativamente à idade, tempo de exercício na profissão e no serviço.

| <b>Variáveis</b>                    | <b>Mínimo</b> | <b>Máximo</b> | <b>Média</b> | <b>DP</b> |
|-------------------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------|
| Idade                               | 32            | 66            | 44,55        | 8,686     |
| Tempo de exercício na profissão     | 2             | 46            | 15,74        | 8,550     |
| Tempo de atuação nesta Universidade | 1             | 31            | 11,45        | 7,434     |

Elaborado pelos autores, 2022

Legenda: DP=Desvio Padrão

#### 2.4.1.2 Ocorrência das dimensões da SB em professores

No que concerne à exaustão emocional os profissionais apresentam nível alto nesta dimensão (55%). Em relação a dimensão despersonalização, os profissionais também apresentam um nível alto (98%). No que diz respeito à variável realização profissional, podemos constatar que os profissionais de saúde se encontram realizados profissionalmente (100%). Na tabela 3 são apresentados os resultados obtidos em cada um dos itens referentes às três subescalas de Burnout.

**Tabela 3** - Distribuição da amostra relativamente aos níveis de Burnout de acordo com os níveis do MBI

| <b>Dimensão</b>                | <b>Nível</b> | <b>n</b> | <b>%</b> |
|--------------------------------|--------------|----------|----------|
| <b>Exaustão emocional</b>      | Alto         | 90       | 55%      |
|                                | Médio        | 68       | 41%      |
|                                | Baixo        | 6        | 4%       |
| <b>Despersonalização</b>       | Alto         | 160      | 98%      |
|                                | Médio        | 4        | 2%       |
| <b>Realização profissional</b> | Alto         | 164      | 100%     |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022

#### 2.4.1.3 Estratégias de Coping mais utilizadas pelos professores para administrar os estressores decorrentes do ambiente ocupacional

Com relação às estratégias de Coping, foram identificadas que as focadas no problema foram as mais utilizadas pelos participantes da pesquisa para administrar os estressores decorrentes do ambiente ocupacional. O fator que obteve maior média foi o planejamento (M= 4,46 e DP=1,31), seguido do Coping Ativo (M = 4,33 e DP=1,44) e Reinterpretação Positiva (M = 4,05 e DP=1,54). As estratégias focadas na emoção e evitação foram as menos utilizadas: Religião (M=3,76 e DP=1,95), Aceitação (M=3,27e DP=1,55), Uso de suporte instrumental (M=3,18 e DP=1,69), Uso de suporte emocional (M=3,09 e DP=1,84), Culpa (M=3,02 e DP= 1,43), Expressão de sentimentos (M= 2,79 e DP=1,78), Auto distração (M= 2,70 e DP=1,57), Humor (M=1,94 e DP=1,83), Negação(M=1,17, DP= 1,50), Comportamento de desprendimento (M=0,71 e DP=1,15) e Uso de substâncias como álcool e drogas (M=0,31 e DP= 0,87). Na Tabela 4 estão apresentadas as análises descritivas da escala *Brief COPE* e de seus respectivos escores médios por dimensão ou escala

**Tabela 4** - Estatísticas descritivas para as escalas ou dimensões de estratégias de Coping

| <b>Dimensões das Estratégias de Coping</b> | <b>M</b> | <b>DP</b> | <b>Mín-Máx</b> |
|--|----------|-----------|----------------|
| <b>Coping ativo</b>                        | 4,33     | 1,44      | 0-6            |
| <b>Planejamento</b>                        | 4,46     | 1,312     | 0-6            |
| <b>Uso de suporte instrumental</b>         | 3,18     | 1,695     |                |
| <b>Uso de suporte social emocional</b>     | 3,09     | 1,842     | 0-6            |
| <b>Religião</b>                            | 3,76     | 1,948     | 0-6            |
| <b>Reinterpretação positiva</b>            | 4,05     | 1,542     | 0-6            |
| <b>Culpa</b>                               | 3,02     | 1,427     | 1-6            |
| <b>Aceitação</b>                           | 3,27     | 1,551     | 0-6            |
| <b>Expressão de Sentimento</b>             | 2,79     | 1,784     | 0-6            |
| <b>Negação</b>                             | 1,17     | 1,501     |                |
| <b>Auto distração</b>                      | 2,70     | 1,572     |                |
| <b>Comportamento de desprendimento</b>     | ,71      | 1,156     | 0-4            |

|                           |      |       |     |
|---------------------------|------|-------|-----|
| <b>Uso de substâncias</b> | ,31  | ,873  | 0-4 |
| <b>Humor</b>              | 1,94 | 1,631 | 0-6 |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022

#### 2.4.1.4 Correlação das dimensões da Síndrome de Burnout e as estratégias de Coping utilizadas pelos professores

Na análise de correlação de *Spearman* entre as dimensões da SB e os fatores de Coping foi possível observar correlações fracas ou muito fracas. Os fatores de Coping que tiveram associação significativa com as dimensões de Burnout foram: Coping ativo, planejamento, uso de suporte instrumental, uso de suporte emocional, reinterpretação positiva, culpa, aceitação, negação, comportamento de desprendimento e uso de substâncias. Não houve associação significativa entre outros fatores de Coping e as dimensões de Burnout (Tabela 5).

Correlacionou-se positivamente de forma fraca as estratégias de culpa ( $r=0,17$ ,  $p=0,0261$ ) e negação ( $r=0,26$ ,  $p=0,0009$ ); muito fraca o comportamento de desprendimento ( $r=0,20$ ,  $p=0,0091$ ), e nulo o uso de substâncias ( $r=0,37$ ,  $p=0,0000$ ) com a dimensão exaustão emocional. Houve correlação negativa fraca entre a dimensão exaustão emocional com a estratégia de Coping ativo ( $r=-0,23$ ,  $p=0,0025$ ) e muito fraca com o fator aceitação ( $r=-0,28$ ,  $p=0,0004$ ).

A dimensão despersonalização apresenta uma relação positiva muito fraca com as estratégias de suporte instrumental ( $r=0,31$ ,  $p=0,0001$ ), nula com suporte emocional ( $r=0,38$ ,  $p=0,0000$ ), muito fraca com reinterpretação positiva ( $r=0,29$ ,  $p=0,0001$ ), fraca com a negação ( $r=0,24$ ,  $p=0,0021$ ), e muito fraca com o uso de substâncias ( $r=0,19$ ,  $p=0,0168$ ). Essa dimensão não apresentou correlação negativa com as variáveis de Coping.

Em relação à dimensão realização profissional (RP), houve associação positiva moderada com a estratégia negação ( $r=0,21$ ,  $p=0,0067$ ) e muito fraca com comportamento de desprendimento ( $r=0,26$ ,  $p=0,0007$ ). Houve correlação significativa inversa de forma moderada da dimensão RP com a estratégia de Coping ativo ( $r=-0,21$ ,  $p=0,0058$ ) e fraca com planejamento ( $r=-0,16$ ,  $p=0,0375$ ).

Os resultados das correlações encontradas entre os fatores de Coping e as dimensões da síndrome de Burnout estão apresentados na Tabela 5.

**Tabela 5 - Matriz de correlação entre as dimensões de Burnout e fatores de Coping em professores**

(continua)

| Estratégias de enfrentamento                   | Dimensões de Burnout |                   |                         |
|--|----------------------|-------------------|-------------------------|
|  | Exaustão Emocional   | Despersonalização | Realização Profissional |
| <b>Coping ativo (n=164)</b>                    | -0,23                | 0,04              | -0,21                   |
| Coeficiente de correlação de Spearman          |                      |                   |                         |
| p-valor  | <b>0,0025</b>        | 0,6357            | <b>0,0058</b>           |
| <b>Planejamento (n=164)</b>                    |                      |                   |                         |
| Coeficiente de correlação de Spearman          | -0,14                | 0,15              | -0,16                   |
| p-valor  | 0,0721               | 0,0602            | <b>0,0375</b>           |
| <b>Uso de suporte instrumental (n=164)</b>     |                      |                   |                         |
| Coeficiente de correlação de Spearman          | 0,01                 | 0,31              | 0,00                    |
| p-valor  | 0,8639               | <b>0,0001</b>     | 0,9681                  |
| <b>Uso de suporte social emocional (n=164)</b> |                      |                   |                         |
| Coeficiente de correlação de Spearman          | 0,04                 | 0,38              | -0,04                   |
| p-valor  | 0,5730               | <b>0,0000</b>     | 0,6558                  |
| <b>Religião (n=164)</b>                        |                      |                   |                         |
| Coeficiente de correlação de Spearman          | 0,01                 | 0,13              | -0,06                   |
| p-valor  | 0,8864               | 0,1012            | 0,4353                  |
| <b>Reinterpretação positiva (n=164)</b>        |                      |                   |                         |
| Coeficiente de correlação de Spearman          | -0,08                | 0,29              | -0,05                   |
| p-valor  | 0,2975               | <b>0,0001</b>     | 0,5453                  |
| <b>Culpa (n=164)</b>                           |                      |                   |                         |
| Coeficiente de correlação de Spearman          | 0,17                 | -0,01             | 0,04                    |
| p-valor  | <b>0,0261</b>        | 0,9040            | 0,5872                  |
| <b>Aceitação (n=164)</b>                       |                      |                   |                         |
| Coeficiente de correlação de Spearman          | -0,28                | 0,07              | 0,08                    |
| p-valor  | <b>0,0004</b>        | 0,3977            | 0,2860                  |
| <b>Expressão de Sentimentos (n=164)</b>        |                      |                   |                         |
| Coeficiente de correlação de Spearman          | 0,01                 | 0,13              | -0,01                   |
| p-valor  | 0,8548               | 0,1033            | 0,8607                  |

|  |               |               |               |
|--|---------------|---------------|---------------|
| <b>Negação (n=164)</b>                         |               |               |               |
| <b>Coefficiente de correlação de Spearman</b>  | 0,26          | 0,24          | 0,21          |
| <b>p-valor</b>                                 | <b>0,0009</b> | <b>0,0021</b> | <b>0,0067</b> |
| <b>Auto distração (n=164)</b>                  |               |               |               |
| <b>Coefficiente de correlação de Spearman</b>  | -0,01         | 0,13          | 0,13          |
| <b>p-valor</b>                                 | 0,8739        | 0,1012        | 0,0880        |
| <b>Comportamento de desprendimento (n=164)</b> |               |               |               |
| <b>Coefficiente de correlação de Spearman</b>  | 0,20          | 0,05          | 0,26          |
| <b>p-valor</b>                                 | <b>0,0091</b> | 0,5173        | <b>0,0007</b> |
| <b>Uso de substâncias (n=164)</b>              |               |               |               |
| <b>Coefficiente de correlação de Spearman</b>  | 0,37          | 0,19          | 0,13          |
| <b>p-valor</b>                                 | <b>0,0000</b> | <b>0,0168</b> | 0,1091        |
| <b>Humor (n=164)</b>                           |               |               |               |
| <b>Coefficiente de correlação de Spearman</b>  | 0,03          | 0,12          | -0,02         |
| <b>p-valor</b>                                 | 0,7442        | 0,1403        | 0,8306        |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022

## 2.5 Discussão

Devido ao período pandêmico da COVID-19, a coleta de dados aconteceu de forma remota. O número de docentes que respondeu remotamente foi de 164 (56%).

O questionário estruturado permitiu a caracterização sociodemográfica e profissional do corpo docente. Trata-se de um instrumento de autoria dos pesquisadores, de resposta individual, rápida e simples, de forma a garantir a compreensão das mesmas. Os resultados permitiram constatar que na presente amostra predominou o sexo feminino com 75,6% (n=124). A predominância do gênero feminino pode estar relacionada a categoria enfermagem, característico dessa profissão, sendo a categoria que mais respondeu a pesquisa (n=38).

Com relação à situação conjugal e a filhos, predominou o estado civil casado 59,8% (n=98) e a maioria declarou ter filhos 73,2% (120). Em pesquisa realizada por Andolhe *et al.* (2015), o estado civil comportou-se como fator de proteção de Burnout, o que justifica a importância do companheiro como apoio, segurança e estímulo para o enfrentamento dos

estressores no trabalho. As pessoas casadas geralmente são mais maduras psicologicamente e possuem um estilo de vida mais estável, apresentando menos Burnout que as solteiras, separadas ou viúvas (CARLOTTO, 2011).

É possível que o fato de serem mulheres casadas, com filhos, com experiência profissional, possuírem horário fixo de trabalho, gostarem da atividade laboral que realizam e sentirem-se satisfeitas, sejam elementos que contribuíram para níveis de estresse moderados e ausência de Burnout (ANDOLHE *et al.*, 2015).

No que se refere à idade, a média dos participantes foi de 44,55 anos (DP= 8,68), o que permite afirmar que se trata de um grupo de trabalhadores adultos e experientes. Pesquisas apontam que indivíduos de até 30 anos são mais suscetíveis ao Burnout (ANDOLHE *et al.*, 2015).

Em face da análise profissional, quanto ao tempo de graduação, foi identificado que 72% (118) dos docentes já têm mais de 15 anos de formado. O tempo de serviço na docência em média foi de 15,74 anos (DP= 8,55) e com média de tempo de exercício na instituição de 11,45 anos (7,43). Alguns autores entendem que as experiências vividas são relevantes na avaliação do estresse e opção de Coping pelo indivíduo (ANDOLHE *et al.*, 2015).

Em relação ao número de horas trabalhadas semanalmente, a carga horária de trabalho de 40 a 60 horas predominou em 42,7% (N=70) da amostra. Carlotto (2011) verificou que quanto mais elevada a carga horária, maior o sentimento de desgaste emocional e menor o sentimento de realização com o trabalho. Afirma também que quando o número de clientes aumenta, também se elevam as demandas, e, se estas são mais contínuas do que intermitentes, o trabalhador pode ficar mais vulnerável ao Burnout.

Em face da análise das dimensões de Burnout, verificou-se que 55% dos professores apresentaram alto nível de exaustão emocional, 98% alto nível de despersonalização e 100% alto nível de realização profissional. Assim sendo, não foi possível identificar Burnout na amostra estudada, pois para o diagnóstico da SB, segundo o manual do MBI, o profissional avaliado deve obter pontuação de nível alto para a subescala de exaustão emocional (EE) e despersonalização (DP) e nível baixo para realização profissional (RP) simultaneamente (FERREIRA *et al.*, 2017; RAMIREZ *et al.* 1996). Observa-se que não há consenso na literatura quanto à definição e critérios diagnósticos da Síndrome de Burnout, porém o mais difundido e utilizado é o modelo de Maslach que aborda três dimensões: (1) Exaustão emocional; (2) Despersonalização e (3) Realização pessoal (PERNICIOTTI, 2020).

A prevalência da SB varia muito entre os estudos a depender da população avaliada e dos valores conceituais utilizados como referência (GONÇALVES *et al.*, 2011). No entanto, neste estudo, a prevalência de nível alto e moderado da dimensão exaustão emocional indicam a possibilidade do processo de adoecimento se encontrar em curso, podendo a SB estar contida pelo sentimento de realização profissional no trabalho, tendo em vista ser a dimensão que apresentou maior percentual. Segundo pesquisa realizada por Carlotto (2011), com professores de escola pública e privada, foram observadas maiores médias nas três dimensões da Síndrome de Burnout em professores que atuavam em escola pública e estavam relacionadas a diversos estressores, alguns típicos da natureza da função exercida, outros provenientes do contexto institucional e social onde ela é exercida. Diferenças entre os contextos de trabalho, considerando-se uma mesma profissão são responsáveis, em grande medida, pela forma como se configura a síndrome de Burnout (CARLOTTO, 2011).

O elevado nível da dimensão exaustão emocional pode estar relacionada ao fato de que na presente amostra predominou o sexo feminino. Alguns autores afirmam que as mulheres são mais suscetíveis ao estresse que os homens e, por isso, são mais propensas a ter pior qualidade de vida. Por outro lado, as mulheres expõem mais abertamente seus sentimentos que os homens o que também justifica maior nível de estresse entre elas verificado através dos dados autorrelatos (ANDOLHE *et al.*, 2015). Outra questão é um envolvimento maior das mulheres com cuidados, alimentação e preocupação com o bem-estar de outras pessoas. A profissão docente ainda é percebida como uma extensão da função materna, sendo que emocionalidade vinculada ao papel feminino pode elevar a exaustão emocional (CARLOTTO, 2011).

A exaustão emocional é a dimensão central do Burnout, porém, não é suficiente para diagnosticar a SB. No estresse, a exaustão é a primeira dimensão a aparecer e resulta em reações de distanciamento emocional de si mesmo e cognitivamente do trabalho (SANTOS, 2015). No estudo realizado por Batista *et al.* (2010) eles puderam identificar uma ligação entre o aumento da exaustão emocional e as características do trabalho docente, de modo que os docentes que possuíam elevada carga horária de trabalho, como observada neste estudo, relataram a interferência do trabalho na vida pessoal, tornando-se um fator estressante.

Com relação à despersonalização, foi encontrado nível alto para amostra avaliada (98%). Silva (2018) justifica a vulnerabilidade dos docentes ao estresse e Burnout por ser uma prática desenvolvida com indivíduos e famílias, expondo-se diariamente a conflitos, dilemas e solicitações de ajuda que nem sempre podem atender. Observa-se que a despersonalização

possui uma correlação negativa com a dimensão exaustão emocional, corroborando que a exaustão emocional pode afetar o comportamento do indivíduo e em algum momento da vida irá afetar as relações sociais devido a desgastes físicos e psicológicos (FERREIRA *et al.*, 2017). Outro fator é a carga horária elevada. Muitas horas de trabalho são correlacionadas com atitudes negativas principalmente quando envolve contato direto e contínuo com as pessoas (CARLOTTO, 2011).

Para a dimensão realização profissional, os níveis elevados encontrados possivelmente se deram pelas estratégias utilizadas pelos indivíduos do estudo ou outras variáveis que não foram objetivos da pesquisa. Outro fato que pode ser considerado é que a amostra é composta principalmente por profissionais com média de idade de 44 anos e tempo de exercício na profissão acima de 15 anos. Trabalhadores com idade abaixo de 26 anos mostraram-se menos realizados, em comparação com os mais velhos. Isso pode ser explicado pelo fato de que, no começo da profissão, esses profissionais se encontram em um período de sensibilização, quando a transição das expectativas idealistas para a realidade da prática cotidiana mostra que as primeiras nem sempre se realizam como prometido ou esperado (MOREIRA *et al.*, 2009).

No que se refere às estratégias de Coping, foi utilizada para a avaliação a escala *Brief COPE*, da autoria de Carver (1997), na sua versão traduzida para a população portuguesa de Pais Ribeiro e Rodrigues (2003). A escolha correta de um instrumento de avaliação é essencial para se garantir a qualidade dos resultados que é, em grande parte, devido à confiabilidade e validade dos instrumentos. Os instrumentos devem oferecer dados precisos, válidos e interpretáveis para a avaliação de saúde da população (SOUZA, ALEXANDRE, GUIRARDELLO, 2017).

Neste estudo, foi possível observar que as estratégias de Coping ativo, Coping de planejamento e reinterpretação positiva foram as mais utilizadas, ambas voltadas para a resolução de problemas. As de menor uso foi a negação, comportamento de desprendimento ou desinvestimento mental e uso de substâncias, sendo essas estratégias focadas na evitação e emoção. Resultados como estes também foram observados em pesquisas realizadas por Capelo (2010), Pocinho e Capelo (2009) e Quirino (2007), com professores em Portugal, em que as principais estratégias de Coping utilizadas foram as focadas no problema, seguidas de estratégias de fuga ou evitamento e, por último, as estratégias focadas na emoção.

A utilização de diferentes tipos de estratégias de Coping, em situações de estresse, é importante para a prevenção do Burnout, uma das principais doenças ocupacionais que afetam

os profissionais da área de atenção à saúde e educação (COLOSSI, MOREIRA, PIZZINATO, 2011).

Inferese que a ausência de Burnout nesta investigação se deve ao uso das estratégias focadas no problema como fator protetor para a população estudada. Braun e Carlotto (2013) apontam que quanto maior for o uso das estratégias de Coping com foco no problema, maior será o desejo do indivíduo de alcançar suas metas no trabalho, ou seja, quanto mais o professor reflete sobre as situações geradoras de estresse em seu trabalho e adota medidas de enfrentamento adaptativas, maior a probabilidade de conseguir tomar decisões capazes de solucionar os estressores enfrentados e atingir suas metas, aumentando os níveis de realização profissional.

Os achados de Carlotto e Câmara (2008) também vão ao encontro das constatações de que as estratégias de Coping com foco no problema são estratégias adaptativas, as quais auxiliam o profissional a enfrentar os problemas que surgem dentro de seu ambiente organizacional. Estudo realizado por Gan, Shang e Zhang (2007) identificou que sujeitos que apresentavam estratégias de Coping mais flexíveis e focadas no problema apresentavam menores índices de Burnout.

Em termos de estratégias que contribuem para um incremento da SB, estão as estratégias com foco na emoção e evitação (COLOSSI, MOREIRA, PIZZINATO, 2011). Pesquisa realizada com professores chineses, demonstraram uma associação positiva entre o uso de estratégias de evitação e o aumento dos níveis de Burnout (CHAN, HUI, 1995).

Nesta pesquisa, as estratégias menos utilizadas foram as estratégias com foco na emoção e evitação, e dentre elas as mais utilizadas foram as de religião, uso de suporte social emocional e de culpa, e as menos utilizadas foram a de negação, de Coping de despreendimento e uso de substâncias. Apesar dessas estratégias relacionarem-se a maiores índices de SB, essas estratégias podem ser úteis para o ajustamento psicológico após a exposição a eventos traumáticos e, em determinadas circunstâncias, proteger os indivíduos, permitindo-lhes funcionar em circunstâncias adversas, quando nada pode ser feito para resolver o problema (MAIA *et al.*, 2016).

Neste estudo, a associação entre as estratégias Coping ativo e aceitação apresentaram uma relação inversa com a dimensão de Burnout, exaustão emocional. Isso significa que quanto mais se utiliza o Coping ativo e o indivíduo aceita o problema, menor o desgaste emocional.

O Coping ativo consiste no processo de estabelecer passos sucessivos para remover, atenuar ou melhorar os efeitos do estressor (CARLOTTO *et al.*, 2009). Resultados

semelhantes foram encontrados em pesquisa realizada com estudantes de psicologia, os quais revelaram que aqueles que utilizaram Coping ativo, apresentaram menor exaustão emocional (CARLOTTO *et al.*, 2009). Essa estratégia parece constituir um fator de proteção mais potente para a exaustão emocional, tendo em vista que se associa a menores índices de despersonalização e maiores índices de realização profissional (MAZON, CARLOTTO, CÂMARA, 2008).

O Coping de aceitação de responsabilidade abarca estratégias do tipo acatar ou submeter-se ao problema ou às pessoas envolvidas no mesmo, como forma de lidar com o conflito (ANTONIAZZI, SOUZA, HUTZ, 2009). A aceitação se refere à percepção do estressor como real e a sua aceitação como um fenômeno natural.

O modelo teórico central da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) assume que o sofrimento humano é, muitas vezes, derivado da fuga de experiências internas aversivas e distanciamento de seus valores, com tentativas de controlar sensações, pensamentos ou emoções (COSTA, 2015). Uma das propostas centrais deste modelo é a aceitação da realidade, das reações emocionais e comportamentais. A aceitação envolve disponibilidade em lidar com os eventos internos do modo como aparecem. É um processo ativo sem que a pessoa fuja do sentimento ou experiência. No entanto, isso não significa uma aceitação passiva, e sim uma escolha de uma direção de acordo com os valores do indivíduo e comprometimento com a mudança desejada (MURTA, BARBOSA, 2015). Os resultados encontrados nesta pesquisa indicam que a estratégia de aceitação apresentou uma associação negativa com a dimensão exaustão emocional. Dessa forma, quanto mais aceita o problema como real, menor a probabilidade de apresentar desgaste emocional.

Apresentando uma associação significativa com a exaustão emocional, os resultados obtidos neste estudo, evidenciaram que o fator negação, comportamento de desprendimento, uso de substâncias e culpa apresentaram uma relação positiva. As pessoas tentam enfrentar tanto o problema laboral concreto quanto a reação ou emoção pessoal que ele provoca. As estratégias para atacar esses dois fatores são em nível do pensamento e do comportamento. Dessa forma, para tentar solucionar o problema por meio do comportamento, os trabalhadores evitam a fonte estressora e fogem dela (TAMAYO, 2001). Pocinho e Perestrelo (2011) afirmam que quanto maior a utilização de estratégias de Coping de evitamento baseadas na procura de suporte emocional ou simpatia de outras pessoas visando à redução das emoções negativa e esforços de afastamento e desistência da situação, maior é o desgaste emocional.

Neste estudo, a exaustão emocional apresentou uma associação positiva com a culpa, ou seja, tende a aumentar à medida que a pessoa se utiliza da culpa. Esse fator se eleva à medida que aumenta o conflito, a ambiguidade de papel, a sobrecarga e os problemas de saúde. É caracterizada pelo surgimento de cobrança e sentimento de culpabilização sobre o comportamento e atitudes negativas desenvolvidas (BRAUN, CARLOTTO, 2013). Pesquisa realizada por Carlotto e Melo (2016) com bombeiros, observaram que diante de fatores estressantes, o profissional se culpa e acaba desenvolvendo atitudes negativas com as pessoas ao seu redor. Essas atitudes são consideradas inadequadas tanto pela instituição como pela sociedade, elevando assim o desgaste emocional.

Xavier *et al.* (2021) investigaram os indicativos de Burnout e as estratégias de Coping utilizadas por professores universitários e apontaram como principais achados maior desgaste psíquico e culpa em docentes do sexo feminino. Assim, como utilizavam mais as estratégias de Coping focadas na emoção, buscavam mais as práticas religiosas e o suporte social. Com relação às estratégias de religião e do uso de suporte social emocional, foram as estratégias focadas na emoção mais utilizadas pelos docentes, apresentando uma relação positiva com a exaustão emocional. A alta prevalência do sexo feminino na pesquisa pode ter contribuído no resultado do uso dessas estratégias.

Há um consenso na literatura de que as estratégias de Coping focadas na emoção podem trazer tanto consequências adaptativas quanto desadaptativas, pois o Coping focado na emoção pode gerar sintomas que podem prejudicar a resolução dos problemas, como o sentimento de culpa (PIETROWSKI, CARDOSO, BERNARDI, 2018; XAVIER *et al.*, 2021)

Outra forma de lidar com a situação estressora é a utilização do fator comportamento de desprendimento ou desligamento mental que consiste em esforços cognitivos de afastamento e desistência da situação (MAROCO *et al.*, 2014). Neste estudo, essas estratégias apresentaram associação positiva com a exaustão emocional. Os achados de Mazon, Carlotto e Câmara (2008) apontam que quanto mais os professores tentam não pensar no problema ou se afasta dele, ou seja, utilizam a estratégia de Coping de desligamento mental, maiores são os índices de exaustão emocional. Maroco *et al.* (2014) afirmam que tal estratégia caracteriza imaturidade emocional, pois quando as pessoas simplesmente utilizam como estratégia a fuga do foco de estresse encontram-se cada vez mais longe de sua solução, criando uma impressão de paralisação e vazio.

Na mesma vertente, estudo realizado por Yela (1996) revelou que os professores com maiores níveis de exaustão emocional empregam mais frequentemente estratégia de

desligamento mental e comportamental, de inibição e de foco e expansão das emoções, confirmando assim, segundo a autora, a ideia de que os docentes com Burnout usam fundamentalmente estratégias de Coping passivo.

Outra categoria que representa resposta de Coping incluída no grupo evitação é a negação, utilizada no sentido de recusa em acreditar na existência do estressor, ou agir como se esse não fosse real (ANTONIAZZI, SOUZA, HUTZ, 2009). Neste estudo, a negação teve associação positiva com a dimensão exaustão emocional, ou seja, quanto mais se nega o problema maior é a chance de ter desgaste emocional. Em estudo com professores de escolas públicas, os resultados revelaram que quanto maior a utilização das estratégias de afastamento e fuga maior a exaustão emocional (CARLOTTO, CÂMARA, 2008). Segundo Pocinho e Perestrelo (2011), ignorar alguns aspectos da situação motiva uma forma eficaz de acelerar a relação entre o estresse profissional dos professores e os seus indicativos psicossomáticos.

O processo de exaustão emocional impulsionado pelo uso continuado de estratégias de afastamento, gradualmente leva os indivíduos a perder o interesse nas relações interpessoais. À medida que a exaustão vai aumentando, ela vai interferindo na interpretação do sujeito sobre as reações dos outros. Um ciclo de exaustão e afastamento é criado, fazendo que os relacionamentos sejam vistos como uma fonte adicional de estresse. Nesta fase, a dimensão da despersonalização começa a ser caracterizada. Gradativamente, o professor deixa de manter contato com outros profissionais e alunos e se isola do seu meio profissional, refletindo de forma negativa na sua realização profissional (CARLOTTO, CÂMARA, 2008). Neste estudo, os docentes apresentaram nível elevado da dimensão despersonalização, o que pode ser consequência do nível elevado da exaustão emocional também identificado.

Ouro resultado encontrado na pesquisa foi a associação positiva da negação com a exaustão emocional e a despersonalização, o que reforça que o processo de desgaste emocional é impulsionado pela estratégia de afastamento e vai, progressivamente, fazendo com que o indivíduo perca o interesse pelo relacionamento com outras pessoas. Esses achados confirmam as constatações de autores como Diehl e Carlotto (2015); Pietrowski, Cardoso e Bernardi (2018) os quais apontam que as estratégias de Coping de evitação são prejudiciais aos profissionais, contribuindo para o desenvolvimento e permanência da SB, à medida em que eles buscam formas de fugir do problema ao invés de solucioná-lo. Essas estratégias são utilizadas como forma de defesa, uma vez que o professor se afasta da situação estressora, porém, se for utilizada por muito tempo, a satisfação com o trabalho diminui, levando ao

adoecimento tanto físico quanto psíquico no trabalhador (PIETROWSKI, CARDOSO, BERNARDI, 2018).

Embora o uso de estratégias focadas na emoção, como forma de evitar o problema, seja preditor para o adoecimento e um menor sentimento de realização profissional, nesta pesquisa, ao contrário do que apontam os estudos, a realização profissional teve uma relação positiva com as estratégias de evitação e focadas na emoção, de forma moderada com a negação e de forma fraca com o comportamento de desprendimento.

Os resultados sugerem que os professores reagem de formas diferentes ante os mais variados fatores de estresse. É importante destacar que o ambiente em que o professor está inserido, assim como a relação que possui com seus alunos, são fatores que influenciam na escolha e eficácia das estratégias de Coping utilizadas (PIETROWSKI, CARDOSO, BERNARDI, 2018).

A depender da situação estressante o professor pode-se utilizar de estratégias de evitação ou focalizadas na emoção para lidar com o problema, sem, no entanto, interferir na realização profissional, o que se infere nesta pesquisa. Em alguns contextos, a evitação pode ser apropriada para o bem-estar no trabalho, ajustando o escape de lugares e problemas, o que geraria menos preocupações, observado na análise de professores rurais por Silveira *et al.* (2014).

No caso dos professores de escolas públicas, o que parece contribuir para um maior sentimento de realização profissional é, justamente, a estratégia ativa e focalizada na resolução de problemas e não a estratégia de evitação (CARLOTTO, CÂMARA, 2008). Chan e Hui (1995) verificaram que a utilização de resolução de problemas é um preditor dos sentimentos de realização na carreira profissional. Segundo Carlotto e Câmara (2008), resoluções focalizadas no problema permitem que a pessoa realize avaliações mais concretas de sua realidade, quando consegue diferenciar suas possibilidades de intervenção das características mais amplas do contexto. Pode-se referir que, entre professores, o afastamento é uma forma utilizada para evitar sentimentos de insatisfação com atividades peculiares

Neste estudo, a realização profissional se associou de forma fraca e inversa ao uso do planejamento e ao Coping ativo, estratégias focadas no problema. Esses resultados vão de encontro aos que os estudos apontam, que o uso de estratégias focadas na resolução de problemas aumenta a realização profissional. A associação inversa significa que quanto mais se utiliza esse tipo de estratégia, menor é a realização profissional. O planejamento se caracteriza em pensar sobre o modo de se confrontar com o estressor, planejar os esforços de Coping

ativo com o intuito iniciar uma ação ou fazer esforços para remover ou circunscrever o estressor (RIBEIRO, RODRIGUES, 2004). Apesar de serem estratégias focadas na resolução do problema, a associação negativa de forma fraca não foi capaz de interferir na realização profissional, identificada como elevada nos docentes.

Com relação à dimensão despersonalização foi possível observar que houve associação positiva com a negação, uso de suporte instrumental social e uso de substâncias, que são fatores focados na emoção e evitação, e com a reinterpretação positiva do problema, estratégia focada no problema. A estratégia de afastamento que a princípio é utilizada para não se confrontar com situações problemáticas, passa a distanciar o indivíduo das relações interpessoais e dos resultados e objetivos de sua profissão, o que caracteriza a despersonalização. Resultados semelhantes foram encontrados em pesquisa com professores de ensino especial por Braun e Carlotto (2013). Essas estratégias, quando utilizadas, tendem ao aumento de atitudes de indiferença como forma de aliviar os sentimentos de estresse no trabalho. Nesse aspecto, há um distanciamento emocional que está associado a atitudes críticas e depreciativas sobre seus trabalhos e sobre alunos atendidos (BRAUN, CARLOTTO, 2013).

Com relação à estratégia de reinterpretação positiva do problema, a análise indicou uma correlação positiva com a despersonalização, resultado contrário ao esperado. Mazon *et al.* (2008) observaram que a utilização do Coping ativo e da reavaliação positiva do problema diminuem a despersonalização e aumentam a sensação de realização profissional. No entanto, a correlação apresentada neste estudo foi muito fraca. Isso sugere que os fatores focados na emoção e evitação podem explicar melhor o nível elevado de despersonalização encontrado na pesquisa.

Diante do estresse crônico, o indivíduo adota uma postura distante ou indiferente em relação ao trabalho, aos colegas e aos pacientes como forma de enfrentar o estressor (PERNICIOTTI *et al.*, 2020). Nessa perspectiva, a despersonalização tende a aumentar quanto mais são utilizadas estratégias de afastamento e focados na emoção (PIETROWSKI, CARDOSO, BERNARDI, 2018).

O uso da reinterpretação positiva demonstra um enfoque emocional para lidar com os estressores no ambiente, tentando manter o equilíbrio afetivo (SAVÓIA, SANTANA E MEIJAS, 1996). De acordo com os autores Antoniazzi, Souza e Hutz (2009), a reinterpretação positiva consiste no redimensionamento do estressor a partir da modificação do estado emocional e contribui para maior realização profissional. Inclui estratégias como refletir sobre

o problema, buscar ver o lado positivo da questão ou tentar aprender com a situação conflitiva. Embora essa estratégia não esteja voltada diretamente para a resolução do problema, ela antecede a ação, facilitando um maior equilíbrio emocional (COLOSSI, MOREIRA, PIZZINATO, 2011).

Ao avaliar sua prática profissional com uma perspectiva positiva, o professor consegue uma redução do estresse, fazendo com que ele se sinta melhor em relação ao seu trabalho, o que aumenta o sentimento de realização profissional. No entanto, esse comportamento não dá resolutividade às demandas enfrentadas no dia a dia e acontece mais pela busca da autopreservação (SILVA, 2018).

Por fim, uma associação positiva, também, foi constatada neste estudo entre o uso de substâncias e a despersonalização. O uso de substâncias consiste em se desviar do problema através do uso de substâncias químicas ou álcool que interfiram na capacidade do indivíduo de avaliar as situações (ANTONIAZZI, DELL'AGLIO, BANDEIRA, 1998; COLOSSI, MOREIRA, PIZZINATO, 2011). Dessa forma, ao invés de lidar com o problema, o indivíduo busca alternativas para fugir da situação estressante. Corroborando com os resultados, Pereira e Levandowski (2016) realizaram estudo com profissionais de comunidades terapêuticas para abuso de substância e constatou que quanto mais tempo os profissionais usaram algum tipo de droga no decorrer da vida, menos eles conseguiram utilizar a estratégia de planejar para lidar com situações de estresse, comprovando que o uso precoce e prolongado de drogas pode acarretar em problemas cognitivos posteriores, diminuição de motivação e atenção, mesmo após muito tempo em abstinência.

É importante salientar que há limitações no presente estudo no tocante ao tamanho amostral ao “efeito do trabalhador sadio” que podem ter afetado a taxa de incidência de Burnout. Em razão de a perda amostral ser de 46,0%, é possível que profissionais afetados pela SB não tenham respondido à pesquisa. Com relação ao efeito do trabalhador sadio, comum em investigações envolvendo trabalhadores, os trabalhadores que não estão bem podem estar em casa ou hospitalizados podendo enviar os resultados.

## 2.6 Conclusão

Os resultados deste estudo permitiram concluir que o nível de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional foi alto e moderado, não sendo possível identificar Burnout. É importante destacar que no processo de adoecimento, a exaustão emocional é a primeira dimensão a surgir, e que em combinação com o valor elevado na dimensão de despersonalização, pode ser um indicador de Síndrome de Burnout no futuro. Nessa perspectiva, os percentuais para a exaustão emocional e a despersonalização são preocupantes, assinalando a necessidade premente de intervenção para prevenir o aparecimento da SB.

Outro achado de destaque se refere às estratégias de Coping utilizadas, sendo as focadas no problema as que predominaram, o que denota mais autonomia e engajamento nas atividades do cotidiano, buscando um equilíbrio emocional pessoal. O uso dessas estratégias é uma das explicações plausíveis para que a amostra estudada não apresente Burnout, contrariando a tendência esperada neste grupo de profissionais, visto ser um grupo vulnerável para desenvolver a síndrome.

Outro resultado importante, contrariando as pesquisas, foi a associação entre a dimensão realização profissional e o Coping ativo e planejamento, ambas estratégias focadas no problema, as quais se associaram de forma negativa, porém fraca. De forma também fraca, porém positiva, a realização profissional se associou com as estratégias focadas na emoção como a negação e o comportamento de desprendimento.

A ausência de sintomas de Burnout não significa necessariamente um alto nível de comprometimento com o trabalho e, mesmo professores comprometidos podem experimentar exaustão emocional. Sendo assim, há a necessidade de programas de prevenção e intervenção específicos para o professor para prevenção do adoecimento.

### 3 PRODUTO EDUCACIONAL

#### 3.1 Introdução

O produto educacional elaborado no contexto desta pesquisa se constitui em um *scrapbooking* aplicado para os trabalhadores em geral. Esse produto faz parte da produção final do Mestrado Profissional Ensino na Saúde e Tecnologia da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, compondo o produto final da dissertação intitulada “Síndrome de Burnout e estratégias de Coping em docentes de uma instituição de ensino superior da área da saúde do estado de Alagoas”. Essa pesquisa analisou a relação das dimensões da Síndrome de Burnout e as estratégias de Coping utilizadas pelos professores de uma Universidade da área de saúde.

As atividades profissionais permeiam fonte de realização para os trabalhadores, mas também podem constituir uma ameaça a sua saúde devido a diversas situações que os colocam em um estado de tensão, tais como: acentuadas cobranças por produtividade, sobrecarga de trabalho, ritmos de trabalho acelerados, metas inatingíveis, condições de trabalho inadequadas, medo de perder o emprego, baixo reconhecimento profissional, salário defasado, entre outros (SILVA, 2020).

Dessa forma, as atividades laborais e o meio em que estão inseridas podem contribuir para o adoecimento do trabalhador, e em vez do sentimento de realização, o trabalho pode ser visto com exaustão e até insatisfação, culminando no surgimento de doenças ocupacionais como a síndrome de Burnout (NOBRE, 2019; SILVA, 2013; TRIGO, TENG, HALLAK, 2007).

Originando-se de natureza psicológica, a síndrome de Burnout (SB) se caracteriza por um adoecimento que se manifesta como resposta crônica aos estressores interpessoais relacionados ao meio laboral (VIEIRA, 2010; RIBEIRO, VIEIRA, NAKA, 2020). É um processo formado por três dimensões relacionadas, mas que independem uma da outra: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A exaustão emocional é caracterizada pela falta ou carência de energia, entusiasmo e por sentimento de esgotamento de recursos; na despersonalização, a pessoa se afasta das relações interpessoais; e na dimensão baixa realização profissional, o indivíduo vivencia sentimentos negativos de si mesmo (LIMA; FARAH; TEIXEIRA, 2018).

A Síndrome de Burnout se trata do mais alto nível do estresse ocupacional, podendo causar danos ao trabalhador que resultam em déficit da produtividade, queda do nível dos serviços prestados e diminuição da qualidade de vida (MASLACH, 1998).

Devido às severas consequências que a SB pode causar nos trabalhadores, estratégias podem ser desenvolvidas desde a prevenção até o tratamento. Uma das ações para a prevenção consiste na educação em saúde que tem como um dos seus objetivos o empoderamento individual ou coletivo no seu cuidado, contribuindo desta forma para a uma atenção de saúde de acordo com suas necessidades (FALKENBERG *et al.*, 2014).

Apesar da doença já ter sido descrita em 1969 por Bradley, Vitorino e colaboradores (2018) em estudo, apontam que a maioria dos entrevistados não tem o entendimento sobre a SB, tornando-se indispensável a propagação do tema na comunidade.

Sendo assim, a melhor maneira de prevenir o aparecimento da doença, portanto, ainda é a orientação. É necessário que os trabalhadores conheçam esta realidade e percebam seus sintomas, a exemplo da depressão, da ansiedade, da falta de motivação, da irritabilidade, entre outros (WILTENBURG *et al.*, 2009).

Vários são os recursos educacionais utilizados com fins didáticos para promoção e educação em saúde com vistas a ampliar a compreensão da população, em seus diferentes níveis, no que se refere ao lidar com seu estado de saúde.

Diante dessa realidade, optou-se como recurso educacional a feitura de um *scrapbook* digital, intitulado “Síndrome de Burnout”, que pode ser um poderoso aliado na construção de conhecimento sobre a síndrome de Burnout. De acordo com Bardy (2010), trata-se de um recurso com fins didáticos que pode ser traduzido como um “pedaço de livro” confeccionado com fotos, colagens, carimbos, texturas e rasgados que pode contar histórias e registrar acontecimentos. Facilita a aprendizagem, pois é mais fácil expressar sentimentos, situações e relatar experiências por meio de imagens.

Assim, proporcionar a disseminação de informações para a os trabalhadores através de propostas de ações educativas e metodológicas, revelam-se como importantes ferramentas capazes de influenciar no processo saúde-doença relacionado à síndrome de Burnout, enfoque principal deste estudo, proporcionado maior autonomia e autoconhecimento sobre a situação vivenciada.

### 3.2 Referencial teórico

Educação em Saúde é um processo sistemático, contínuo e permanente que objetiva a formação e o desenvolvimento da consciência crítica do cidadão, estimulando a busca de soluções individuais e coletivas para os problemas vivenciados e a sua “participação real” no exercício do controle social (BRASIL, 2007). Esse processo rompe com o paradigma da concepção estática de educação como transferência de conhecimentos, habilidades e destrezas e se baseia na participação das pessoas visando à transformação de determinada situação.

Vários são os recursos educacionais utilizados como ferramentas com concepções pedagógicas, destinados à promoção e educação em saúde e que trazem importantes contribuições para a educação continuada de profissionais e da população em geral. Um bom exemplo disso são as tecnologias de informação e comunicação (TIC), tais como: vídeos, palestras, dinâmicas de grupos, dramatizações, os manuais, os folders, as cartilhas, dentre outros, que se adequam às necessidades de cada objetivo ou meta (SOARES, 2021).

Atualmente, as TICs têm impulsionado uma nova e intensa transformação, nomeada como transformação digital, em diversos âmbitos da sociedade, afetando os ambientes políticos, econômicos, socioculturais e educacionais. Elas passaram a fazer parte efetiva do cotidiano da sociedade moderna de modo intenso e crescente (SACERDOTE, 2010).

Diante disso, as TICs deixaram de ser meras ferramentas da educação permanente em saúde e passaram a ser um recurso de gestão da educação e do trabalho em saúde. Os profissionais utilizam essas estratégias para disseminar informações e orientações de saúde através de recursos tecnológicos, como, por exemplo, a utilização de smartphones, microcomputadores, softwares, aplicativos (FRANÇA; RABELLO; MAGNAGO, 2019).

O uso de recursos digitais como ferramentas para auxiliar a aprendizagem, seja presencial ou à distância, são considerados objetos de aprendizagem (OA) ou objetos educacionais (OE), os quais disponibilizam informações representadas em imagens, animações, simulações, hipertexto, entre outros, voltados para a aprendizagem de conteúdo específicos (BEHAR; GASPAR, 2007; BRAGA, 2014).

Nessa perspectiva, como sendo um objeto de aprendizagem, temos o *scrapbook*, um material de interesse visual e atrativo que não somente estimula a participação efetiva do público alvo, mas torna a sua participação como parte do processo de sua confecção, desde a construção até a sua finalização (SOARES, 2021).

A ideia de *scrapbook* surgiu com o objetivo de decorar o álbum tradicional de fotografias com retalhos de papéis coloridos (revistas) para guardar, além de fotografias, outras lembranças de momentos vividos pelas pessoas (HIRATOMI *et al.*, 2011). Por mais de duzentos anos, os álbuns de recortes fazem parte de uma grande tradição, pois as pessoas selecionam e montam peças de seu mundo em grandes livros para memorização. Esses livros contêm evidências tangíveis de vida das pessoas e como escolheram representá-la e compartilhá-la. Eles podem oferecer ideias da cultura dos povos, representações de memórias e histórias (HUNT, 2006).

A palavra é uma terminologia vinda do inglês e significa álbum de recorte, onde se insere fotografias e imagens e pequenos objetos significativos em gerais sempre acompanhados de textos que comunicam a respeito do momento vivenciado e ou seu significado para o seu autor. Ressalta-se que se utiliza essa nomenclatura ‘álbum de recorte’ pelo fato dele ser elaborado com recortes de imagens, textos, artigos publicados em livros, revistas ou quaisquer outras fontes, mídias audiovisuais, e objetos como fios de cabelos, flores prensadas, cartão postal de um local visitado, além do que suas páginas e capas podem ser de restos de papel, pedaços de tecidos e quaisquer outros elementos que puderem ser reaproveitados para essa finalidade (PANTOJA, 2019). Dessa forma, o autor de forma lúdica e atraente, pode explicar aos seus leitores ou até mesmo interlocutores o que se pretende dizer.

Com a era digital, os *scrapbooks* migraram para as mais diversas tecnologias, ganhando versões e criações online. À medida que o uso de tecnologia de computador para fazer e compartilhar álbuns de recortes se espalhou, os fabricantes de *scrapbook* adotaram uma nova frase para descrever sua atividade: "*scrapbooking* " (HUNT, 2006). Dessa forma, a variedade de sites e ambientes virtuais possibilitaram e estimularam os fabricantes de livros de recortes a testarem sua criatividade.

Há de se destacar que o *scrapbook* digital, diferentemente do manual, tem um grande poder de compartilhamento, graças ao alcance da internet e em tempo real, o que estimula ainda mais seus fabricantes. Por outro lado, possibilita aos criadores a atualização e inserção de novos itens como vídeos, áudios e até músicas, o que não seria possível na versão impressa em papel. Os criadores também podem se utilizar de armazenamento em CD, DVD, nuvens (PANTOJA, 2019).

A proposta do OA *scrapbook* é oferecer um ambiente flexível ao usuário na sua confecção, que permita o desenvolvimento da sua criatividade e memória, permitindo o aluno expressar sentimentos, situações e relatar experiências de acordo com a sua necessidade, o

que pode tornar evidente algum problema escondido, podendo ser um foco a ser conhecido ou até investigado pelo professor/profissional (CARMO *et al.*, 2011; HIRATOMI, 2011).

É importante destacar que no processo de aprendizagem as pessoas apresentam diferentes formas receber as informações, e para atingir os indivíduos em sua totalidade e, facilitar a aprendizagem, é importante que se estabeleça na construção de produtos educacionais mecanismos capazes de remeter aos cinco sentidos, às âncoras e aos três estados de ego (SANTOS *et al.*, 2019).

Os sentidos visual, auditivo, olfativo, gustativo e sinestésico agem como canais de receptividade da informação pelo indivíduo, e estes podem ser mais desenvolvidos em uma pessoa do que em outra (SANTOS *et al.*, 2019).

Os indivíduos também apresentam uma estrutura de personalidade que influencia na aprendizagem que são os estados do ego. Eric Bern (Kertész, 1987) as classificou em três tipos: ego pai, ego adulto e ego criança. Esses estados são utilizados mediante situação vivenciada. O ego pai representa o que é ensinado e está relacionado às normas, aos limites e cuidados; o ego adulto o que é pensado, racional e realista e o ego criança o que é sentido caracterizado pelas emoções, criatividade e diversão (TONIOLLI; LEITÃO, 2001; SANTOS *et al.*, 2019). É importante destacar que o aparecimento de um dos estados de ego em vez de outro é determinado pelo número e pela profundidade dos registros vivenciais de cada pessoa (TONIOLLI; LEITÃO, 2001).

Já as âncoras, segundo O'Connor e Seymour (1995), são utilizadas como ferramentas importantes no fortalecimento da estruturação do recurso educativo pois atuam como símbolos para ativação da memória de uma experiência vivida. As âncoras podem ser desenvolvidas mediante determinadas situações que pode ser percebida pelo indivíduo de maneira positiva ou negativa. Diante disso, na construção de um recurso educacional, as âncoras devem ser bem planejadas, uma vez que remetem a lembranças vividas e, podem despertar de forma positiva no indivíduo o desejo de agir da mesma forma que agiu em situação vivenciada antes (SANTOS *et al.*, 2019).

Nesta perspectiva, o presente recurso educacional foi desenvolvido considerando ao máximo os cinco sentidos, as âncoras e os três estados de ego, uma vez que cada pessoa apresenta particularidades distintas quanto ao aprendizado e possibilitando que ele se torne mais significativo e repercuta de forma positiva na vida das pessoas. (SANTOS *et al.*, 2019).

### 3.3 Objetivos

#### 3.3.1 Objetivo geral

Criar subsídio educativo para promover a aprendizagem dos trabalhadores sobre a Síndrome de Burnout.

#### 3.3.2 Objetivos Específicos

- Disponibilizar produto educativo para profissionais de saúde e áreas afins;
- Promover conhecimento sobre a Síndrome de Burnout;
- Incentivar trabalhadores a identificar sinais e sintomas e buscar avaliação profissional;
- Trabalhar o pensamento crítico e reflexivo sobre as características, sintomas e como a doença acontece;
- Estimular a realização das técnicas de enfrentamento do estresse.

### 3.4 Referencial metodológico

A escolha pelo *scrapbooking* se deu a partir da ideia de se construir um novo modo de aprendizagem, com formato interativo e lúdico para que os trabalhadores pudessem participar da construção do conhecimento e expressar seus sentimentos.

Segundo Carmo *et al.* (2011), o *scrapbooking* possui uma gama variada de recursos e alegorias a serem utilizados na montagem do álbum. O usuário interage, seleciona vários conjuntos de objetos gráficos, para compor seu álbum virtual. Facilita a aprendizagem, pois é mais fácil o aluno expressar sentimentos, situações e relatar experiências por meios de imagens permitindo uma aproximação do educador com o aluno (HIRATOMI *et al.*, 2001).

O *scrapbook* seria a união do álbum e de um diário convencional, em que no diário o uso da escrita predomina; e, no álbum, as imagens. Ao unir as duas concepções o aluno amplia a possibilidade de resgatar experiências vivenciadas e conhecimentos podendo registrá-los tanto de forma ilustrada quanto descritiva, explorando sua criatividade e liberdade de expressão (SOARES *et al.*, 2021).

### 3.4.1 Etapas e recursos empregados na elaboração do produto educativo

O processo de construção *scrapbooking* em questão levou em conta as seguintes etapas: a) Primeira etapa: sistematização de conteúdo através da elaboração do roteiro e de levantamento bibliográfico; b) Segunda etapa: arquitetura de informação. Trata-se do processo de organizar as informações no espaço disponível; c) Terceira etapa: escolha das ilustrações do recurso educativo virtual; d) Quarta etapa: arte final. Fase na qual o esboço é convertido para peça finalizada, ilustrações ganham cores e estilos, fotografias são produzidas, textos e formas ganham propriedades; e) Quinta etapa: acabamento. Realização de ajustes da integração entre texto, imagens e/ou formas, tamanho de legendas, e demais necessários; f) Sexta etapa: Revisão final do produto educacional e realização de novos ajustes (Quadro 3).

Para auxiliar o planejamento do *scrapbooking* educativo foi elaborado um roteiro contendo os temas que seriam explorados e que contribuiriam para a visão inicial sobre o que seria apresentado no material, a saber: “o que é a Síndrome de Burnout”; “Principais profissionais acometidos”; “Quais as causas da SB”; “Quais os sinais e sintomas da doença”; “Como é feito o diagnóstico”; “Como é feito o tratamento”. Também foram exploradas as estratégias de gerenciamento do estresse e prevenção da SB, como: “Dicas para prevenir o surgimento da SB”; “Dicas de aplicativos de meditação”; “Vídeos com exercícios de respiração para controle de ansiedade”; “Técnicas para prevenir a ansiedade e o estresse”; “Atividades de relaxamento”; “Auto teste”.

A elaboração de todo o conteúdo do *scrapbooking* baseou-se na literatura científica nas bases Scielo, Bireme e Medline/PubMed, além do site Google Acadêmico para garantir a fidedignidade das informações. Além disso, foram consultados livros e imagens de websites para encontrar as melhores ilustrações para o recurso educacional.

Após a elaboração do conteúdo do roteiro pela própria pesquisadora, o material foi entregue para um profissional com expertise na área da comunicação para que produzisse o *scrapbooking*. A edição e finalização do produto educacional foram realizadas com o programa *Adobe Illustrator* para criação de ícones e vetores, *Adobe Photoshop* para manipulação de imagem e ajuste de cores e *Adobe Indesign* para a diagramação.

As ilustrações selecionadas foram de domínio público respeitando os direitos autorais, como também utilizados critérios relacionados ao conteúdo, diagramação/organização, linguagem, layout e design e adequação à população do estudo.

O *scrapbooking* foi estruturado a partir de uma linguagem objetiva, de fácil compreensão pelos trabalhadores e também com a aparência convidativa à intervenção com espaços em branco entre mensagens e figuras para que eles pudessem preencher com quaisquer sentimentos, dúvidas e até mesmo fotos.

A ideia foi trazer algo mais intimista e pessoal, porém mantendo um aspecto profissional. Dessa forma, foram utilizadas cores neutras como marrom e preto azulado que se mantêm recorrentes em todas as páginas. Existe a quebra de cores para humanizar o produto com a presença de alguns grafismos como rasgos de páginas para a ideia de colagem, o *post-its* para trazer a sensação de informação de sentimentos pessoais com breves anotações. Além disso, também é possível ver semelhanças a fitas adesivas e marca-textos em áreas de transição de tópico.

Algumas frases utilizadas ao longo do *scrapbooking* instigam complemento, por exemplo, em uma página consta o seguinte: “hoje eu me sinto...”. Em outra, já aparece: “como foi meu dia?”. A seguinte frase induz a pessoa a pensar e colocar o que poderia ser melhor. Há espaço para fazer anotações como desejar.

A fonte utilizada foi a *Oleo Script* em tamanho 25 para a primeira letra do título e tamanho 15 para o restante da palavra, por ser uma fonte cursiva e de maior espessura que auxilia o leitor na hora de perceber as mudanças de tópicos. Já para o texto, por ser mais legível, foi utilizada a fonte serifada *Abhaya Libre* em tamanho 10.

O resultado da produção do recurso educacional foi um álbum educativo, em tamanho A5, com 21 páginas, em formato de arquivo *Portable Document Format* (PDF). O PDF possibilita o compartilhamento e a leitura de forma mais fácil tanto em computadores, desktop e notebooks quanto em celulares.

Dicas de aplicativos de meditação foram colocados para que o leitor pudesse ter acesso e praticar a meditação. No final do material foi introduzido um vídeo produzido pela pesquisadora falando um pouco sobre a SB que pode ser acessado através de um QR code.

O produto educacional estará disponível em meio eletrônico no repositório do Mestrado da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (<https://mestrado.uncisal.edu.br/repositorio/>) e no site do portal EduCapes) para livre acesso. Também serão disponibilizados aos profissionais responsáveis pela saúde ocupacional de uma

Universidade Pública de Alagoas para ser utilizado nas ações educativas voltadas para os trabalhadores.

**Quadro 3** - Detalhamento das etapas de desenvolvimento do estudo

| <b>Etapa</b>   |  | <b>Descritivo</b>  |
|----------------|--|--|
| 1 <sup>a</sup> | Elaboração do roteiro                                | Revisão de literatura.<br>Ferramentas de busca eletrônica: Scielo, Bireme e Medline/PubMed, além do site Google Acadêmico.                           |
| 2 <sup>a</sup> | Arquitetura de informação                            | Organização das informações no espaço disponível.  |
| 3 <sup>a</sup> | Seleção das ilustrações do recurso educativo virtual | Seleção de ilustrações de domínio público.   |
| 4 <sup>a</sup> | Arte-final   | Software: Programa Adobe Illustrator, Adobe Photoshop e Adobe Indesign<br>Diagramação/organização, linguagem, imagens, fotografias, layout e design. |
| 5 <sup>a</sup> | Acabamento   | Realização de ajustes da integração entre texto, imagens e/ou formas. Tamanho de legendas, e demais ajustes.   |
| 6 <sup>a</sup> | Revisão  | Revisão final do scrapbooking e realização de novos ajustes.   |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022

#### 3.4.2 Fundamentos metodológicos

A construção do produto educacional deste estudo foi baseada no Método CTM3 que pressupõe 3 etapas, a saber: (C) concepção do produto, (T) referencial teórico e (M3) referencial metodológico que por sua vez é baseado em 3 teorias: Análise Transacional (estado de ego pai, adulto e criança), Aplicação Multissensorial (visão, audição, olfato, paladar, tato (sensorial) e Neurolinguística (âncoras) (SANTOS *et al.*, 2019). Este método tem como proposta a facilitação para a estruturação de produtos educacionais tendo em vista toda a complexidade do comportamento humano.

A Análise Transacional (AT), como mencionada acima, é uma teoria desenvolvida pelo psiquiatra americano Eric Berne, em 1956, que estuda e analisa o modo como as pessoas se comunicam, podendo ser de forma verbal e não verbal. Um dos elementos abordados nesta

teoria é a estrutura da personalidade composta por três elementos, denominados de estados de ego, são eles: estado de ego pai, adulto e criança, os quais compõem a estrutura da personalidade (SANTOS *et al.*, 2019).

O estado de ego pai representa aquilo que é ensinado, como normas, valores, conceitos preestabelecidos e modelos de conduta. São princípios que se aprendem das figuras parentais com as quais relacionam-se e sedimentam-se os comportamentos (NATIVIDADE, 2019). Esse estado de ego é evidenciado no *scrapbooking* quando há recomendação sobre medidas de prevenção e de enfrentamento como: redefinir seus limites e prioridades, realizar pausas, conversar com seus colegas, passar mais tempo com pessoas queridas, praticar exercícios físicos e procurar ajuda profissional quando no aparecimento dos sintomas.

O estado de ego adulto é representativo do pensamento lógico e realista, recebe as informações, analisa e toma decisões de forma racional, sem interferência das emoções, representa o que é pensado (NATIVIDADE, 2019). No *scrapbooking* é estimulado mediante a informação acerca da doença, descrevendo o que é a doença, sinais e sintomas.

O estado de ego criança é representativo das emoções. É o primeiro estado de ego a ser formado, sendo nato ao recém-nascido, e representa o que é sentido (NATIVIDADE, 2019). É perceptível nas imagens coloridas utilizadas e que transmitem emoções como estresse, cansaço, prazer.

A Aplicação Multissensorial é uma importante ferramenta no processo de comunicação e envolve os sentidos sensoriais. É através dos sentidos que as informações e as sensações do mundo externo são aprendidas (NATIVIDADE, 2019).

Os sentidos que o *scrapbooking* abrange foram: (1) visual, representado pela transmissão dos objetos visuais: ilustrações, textos; (2) auditivo, favorecido pelas sonoridades empregadas através de “hiperlinks, aplicativos” (3) sinestésico, representado pelas figuras que transmitem a sensação de estresse, depressão, irritabilidade; (4) paladar, representado pela ingestão de álcool e de medicamentos e (5) olfato pela fumaça do café.

Já em relação a neurolinguística, uma das ferramentas da PNL (Programação Neurolinguística) mais utilizada neste processo, corresponde às âncoras que, segundo O'Connor e Seymour (1995) são estímulos atuais que evocam uma experiência original, atuando como importantes símbolos para ativação da memória de uma experiência vivida e que despertam no indivíduo o desejo de agir da mesma forma que agiu em situação vivenciada antes (SANTOS *et al.*, 2019) (quadro 4).

**Quadro 4** - Fundamentos metodológicos do Produto Educacional.

| ITEM | ELEMENTOS                  |                   |
|------|----------------------------|-------------------|
| C    | Concepção                  |                   |
|      | Tema / Problema / Objetivo |                   |
| T    | Referencial Teórico        |                   |
| M3   | <b>Teoria</b>              | <b>Fundamento</b> |
|      | Análise Transacional       | Ego pai           |
|      |                            | Ego adulto        |
|      |                            | Ego criança       |
|      | Neurolinguística           | Âncora            |
|      | Multissensorialidade       | Visão             |
|      |                            | Audição           |
|      |                            | Olfato            |
|      |                            | Paladar           |
|      | Tato                       |                   |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022.

### 3.5 Conclusão

Para o desenvolvimento de um recurso educacional é fundamental adotar uma metodologia adequada para sua estruturação, pois assim haverá maior chance de alcançar seus objetivos propostos. A utilização do Método CTM3 foi fundamental para a elaboração do *scrapbooking*, pois sua metodologia considera, particularmente, os aspectos cognitivos e sensoriais, bem como as particularidades de cada indivíduo.

A proposta de *scrapbooking* se constitui em uma nova proposta de recurso educacional tecnológico para o uso na educação em saúde, auxiliando o processo ensino-aprendizagem de forma interativa e na construção do pensamento crítico, trazendo à consciência do indivíduo o seu potencial de autocuidado.

Com o *scrapbooking*, enfatiza-se uma maior disseminação de informações sobre a Síndrome de Burnout, colaborando para conscientização do tema, formas de prevenção e intervenção, sendo uma alternativa para promoção da saúde. Nos cenários atuais, tais discussões parecem indispensáveis, o que sugere a ampliação de acesso ao tema no ambiente laboral e de ensino.

## 4 PRODUÇÃO TÉCNICA

### 1) Confeção de vídeo educativo

- Vídeo educativo destinado à disseminação de informações sobre a Síndrome de Burnout: “Síndrome de Burnout: vamos falar sobre isso?”. Este recurso encontra-se disponível no repositório Educapes no link: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/430724> -.

### 2) Artigo aceito em Revistas Científicas

### 3) Capítulo de Livro Publicado

- XAVIER, G. M. V; MAGELLA, M. V.; SANTOS, A. A. dos. Disciplina: Noções básicas sobre atenção à saúde do trabalhador. In: WYSZOMIRSKA, R.M.A.F (Org. e Autora). **Desenho de curso e disciplina online**. Maceió, Editora Hawkings, 2021, p. 149-156.

### 4) Apresentação em Evento

- XAVIER, G. M. V; MAGELLA, M. V. Vídeo educativo em síndrome de Burnout como ferramenta para educação em saúde dos trabalhadores. VII SAAB – Seminário alagoano de atenção básica. UNCISAL - Maceió, dez. 2020.

### 5) Participação em Eventos

- VII SAAB – Seminário alagoano de atenção básica (online) – UNCISAL- Maceió/AL- jun.2020;
- Workshop Rede CIEVS 2021-Ministério da saúde-Brasília/DF-jul.2021;
- I Seminário Internacional online sobre Vulnerabilidades e Doenças Negligenciadas - UFAL-Maceió/al-mar.2021;
- IV Jornada de Infectologia para Atenção Primária. Rio Grande do Sul/RS- fev. 2021.

## 6) Organização de Eventos

- I Workshop em Saúde do Trabalhador: qualificando o cuidado. Secretaria Municipal de Saúde de Junqueiro. Junqueiro/AL - jul.2020

## 7) Avaliador *ad hoc*

- Trabalho de conclusão de curso (TCC): “perfil dos pacientes portadores de reações hansênicas atendidos em um hospital público de referência estadual na cidade de Maceió” - Curso de Medicina – UNCISAL - Maceió, set.2020.

## 8) Proficiência de Língua Estrangeira

- Exame de Proficiência em Língua Estrangeira – Língua Inglesa. Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. Florianópolis/SC – jan.2021

## REFERÊNCIAS

ANDOLHE, R., et al. Estresse, Coping e Burnout da Equipe de Enfermagem de Unidades de Terapia Intensiva: fatores associados. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 49, p. 58-64, 2015.

ANGELINI, R. A. V. M. Burnout: a doença da alma na educação e sua prevenção. *Rev. psicopedag.*, São Paulo, v. 28, n. 87, p. 262-272, 2011. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862011000300007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862011000300007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 06 mar. 2021.

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de Coping: uma revisão teórica. *Estud. psicol. UFRN, Natal*, v. 3, n. 2, pág. 273-294, dez. 1998. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X1998000200006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X1998000200006&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 06 mar de 2021.

ANTONIAZZI, A. S.; SOUZA, L. K. de; HUTZ, C. S. Coping em situações específicas, bem-estar subjetivo e autoestima em adolescentes. *Rev. Interinst. Psicol., Juiz de Fora*, v. 2, n. 1, p. 34-42, jun. 2009. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202009000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202009000100005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 18 mar. 2022.

ARRIGONI, A. C, B, et al. A reestruturação cognitiva como intervenção na redução das interpretações catastróficas no transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Eixo*, v. 10, p. 13-22, 2021.

AZEVEDO, G., et al. Estresse e coping entre enfermeiros de unidade cirúrgica de hospital universitário. *Rev RENE [online]*, v. 13, n. 2, p. 428-436, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324027981019>. Acesso em: 31 out.2021.

BARDY, L. R. Objetos de aprendizagem em contextos inclusivos: subsídios para a formação de professores. 2010. 227 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2010.

BARBOSA, L. M.; MURTA, S. G. Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. *Revista Brasileira De Terapia Comportamental E Cognitiva*, v. 16, n. 3, p. 34-49, 2015.

BATISTA, J. B. V., et al. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 502-512, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000300013>. Acesso em: 02 mar. 2021.

BEHAR, P. A.; GASPAR, M. I. Uma perspectiva curricular com base em objetos de aprendizagem. *Virtual Educa*, 2007. Disponível em: <https://recursos.educoas.org/sites/default/files/37-PB.PDF>. Acesso em: 31 mar. 2022.

- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Considerações sobre a Síndrome de Burnout e seu impacto no ensino. Bol. psicol, São Paulo, v. 62, n. 137, p. 155-168, dez. 2012. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432012000200005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000200005). Acesso em: 31 mar. 2022.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T.; GARCIA, L. P. Investigando o Burnout em professores universitários. Revista Eletrônica InterAção Psy, v. 1, n. 1, p. 76-89, 2003.
- BERNARDES, P.F. Síndrome de Burn-out: considerações iniciais. In: MENDANHA, M.; BERNARDES, P. F.; SHIOZAMA, P. Desvendando o Burn-out: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional. São Paulo: LTR, 2018. p. 7-11
- BERNARDO, K. A. S.; MAIA, F. L.; BRIDI, M. A. As configurações do trabalho remoto da categoria docente no contexto da pandemia Covid-19. Novos Rumos Sociológicos, Pelotas, v. 8, n. 14, p. 8-39, dez. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/NORUS/article/view/19908> Acesso em: 04 jan. 2021.
- BERNE, E. Análise Transacional em psicoterapia. São Paulo: SUMMUS, 1985.
- BORSOI, I. C. F. Trabalho e produtividade: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. Cad. psicol. soc. trab., São Paulo, v. 15, n. 1, p. 81-100, jun. 2012. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-37172012000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172012000100007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 06 mar. 2021.
- BRAGA, J. C. Objetos de aprendizagem: introdução e fundamentos. Santo André: Editora da UFABC, 2014. 148 p.
- BRASIL. Decreto nº 3.048, de 06 mai. 1999. Instituto Nacional de Seguro Social. Aprova o Regulamento da Previdência Social e dá outras providências. Diário Oficial da União, 7 mai. 1999. Republicado em 12 mai. 1999. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/1999/decreto-3048-6-maio-1999-368532-publicacaooriginal-96753-pe.html>. Acesso em: 31 mar. 2022.
- BRASIL. Decreto nº 6.042, de 12 de fev. de 2007. Altera o Regulamento da Previdência Social, aprovado pelo Decreto no 3.048, de 6 de maio de 1999, disciplina a aplicação, acompanhamento e avaliação do Fator Acidentário de Prevenção - FAP e do Nexo Técnico Epidemiológico, e dá outras providências. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2007/decreto/d6042.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6042.htm). Acesso em: 31 mar. 2022.
- BRASIL. Fundação Nacional de Saúde. Diretrizes de educação em saúde visando à promoção da saúde: documento base - documento I/Fundação Nacional de Saúde. Brasília, 2007. 70 p.: il.
- BRAUN, A.C.; CARLOTTO, M.S. Síndrome de Burnout em professores de ensino especial. Barbaroi, Santa Cruz do Sul, n. 39, p. 53-69, dez. 2013. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-65782013000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782013000200004&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 30 out. 2021.

CÂMARA, S. G, CARLOTTO, M. S., BEDIN, L. M. Evidências de Validade da Versão Reduzida do Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (COPE) com Trabalhadores Brasileiros. *Psicogente, Barranquilla*, v. 22, n. 41, p. 33-50, June 2019. Disponível em: <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372019000100033&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372019000100033&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 31 mar. 2022. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3301>.

CAMPOS, I. C. M., et.al. Maslach burnout inventory - human services survey (Mbi-hss): revisão integrativa de sua utilização em pesquisas Brasileiras. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama*, v. 24, n. 3, p. 187-195, set./dez. 2020.

CAPELO, M. R. Estrés, Coping y autoeficácia en profesores de Madeira. 2010. Tese (Doctorado en Ciencias del Trabajo) - Universidad de Cadiz, Cadiz, 2010.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicol. estud.*, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jun. 2002. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722002000100005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722002000100005&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 23 fev. 2021.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Preditores da Síndrome de Burnout em professores. *Psicologia escolar e educacional*, v. 11, p. 101-110, 2007.

CARLOTTO, M.S., et al. Síndrome de Burnout e Coping em estudantes de psicologia. *Boletim de psicologia*, v. 59, n. 131, p. 167-178, 2009.

CARLOTTO, M. S.; CAMARA, S. G. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. *Psicol. educ.*, São Paulo, n. 26, p. 29-46, jun. 2008. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-69752008000100003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752008000100003&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 25 out. 2021.

CARLOTTO, M. S., CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Psico – PUCRS*, v. 39, n. 2, p. 152-158, 2008.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: teoria e Pesquisa*, v. 27, p. 403-410, 2011.

CARLOTTO, M.S.; MELO, L.P. Prevalência e preditores de Burnout em Bombeiros. *Psicologia ciência e profissão*, v. 36, n. 3, 2016.

CARLOTTO, M.S; PALAZZO, L.S. Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 22, n. 5, p. 1017-1026, 2006.

CARMO, A. F. C., et. al. Aspectos tecnológicos no desenvolvimento de um objeto de aprendizagem com acessibilidade: a experiência com o scrapbook. *Colloquium Exactarum*, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 93–104, 2011. Disponível em: <https://revistas.unoeste.br/index.php/ce/article/view/714>. Acesso em: 25 jan. 2022.

CAVALLINI, M. Síndrome de Burnout é reconhecida como doença ocupacional; veja o que muda para o trabalhador. *O globo*, 11 de jan. de 2022. Disponível em:

<https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2022/01/11/sindrome-de-burnout-e-reconhecida-como-doenca-ocupacional-veja-o-que-muda-para-o-trabalhador.ghtml>. Acesso em: 12 fev. 2022.

CARVER, C. S.; CONNOR-SMITH, J. Personality and coping. *Annual review of psychology*, v. 61, p. 679-704, 2010.

CHAN, D. W., HUI, E. K. P. Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong-Kong. *British Journal of Educational Psychology*, v. 65, n. 1, p. 15-25, 1995.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é burnout? In: W. CODO (Org.), *Educação: Carinho e trabalho*. Rio de Janeiro: Vozes, 1999. p. 237-255.

COLOSSI, E. G. MOREIRA, M. C, PIZZINATO, A. Estratégias de enfrentamento utilizadas pela equipe de enfermagem de um CTI adulto perante situações de estresse. *Ciênc Saúde*, v. 4, n. 1, 2011. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/7167>. Acesso em: 31 mar. 2022.

CORRIGAN, P.; MCCRACKEN, S.; BLASER, B. Disseminar práticas de saúde mental baseadas em evidências. *Saúde Mental Baseada em Evidências*, v. 6, p. 4-5, 2003.

COSTA, L. S. T., et al. Prevalência da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre, v. 26, n. 4, p. 636-642, dez. 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722013000400003&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722013000400003&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 06 mar. 2021.

COSTA, N. Terapia de Aceitação e Compromisso: É uma proposta de intervenção cognitivista. *Perspectivas*, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 117-126, 2012. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-35482012000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-35482012000200004&lng=pt&nrm=iso). Acessos em: 23 mar. 2022.

CRUZ, R. M., et al. Saúde docente, condições e carga de trabalho. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, v. 4, p. 147-160, jul. 2010.

DALAGASPERINA, P; MONTEIRO, J. K. Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. *Psico-USF*, v. 19, p. 263-275, 2014.

DELL'AGLIO, D. D. O processo de coping em crianças e adolescentes: adaptação e desenvolvimento. *Temas psicol.*, Ribeirão Preto, v. 11, n. 1, p. 38-45, jun. 2003. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2003000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2003000100005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 25 out. 2021.

DIAS, E. N; RIBEIRO, J. L. P. O modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande*, v. 11, n. 2, p. 55-66, ago. 2019. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2019000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000200005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 25 out. 2021.

DIAS, F. M., et al. O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (Burnout) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática, *Rev. Bras. Saude Ocup.* v. 41, n. e11, 2016. <http://www.scielo.br/pdf/rbso/v41/2317-6369-rbso-41-e11.pdf>.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Est. Inter. Psicol.*, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64–85, dez. 2016. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 31 mar. 2022.

Diehl, L.; Carlotto, M. S. Síndrome de Burnout: Indicadores para a construção de um diagnóstico [Burnout syndrome: Indicators for the construction of a diagnostic]. *Psicologia Clínica*, v. 27, n. 2, p. 161–179, 2015.

DUTRA, H. S., et al. Burnout Among Nursing Professionals in Hospital in Brazil. *Rev. Cuid.*, v. 10, n. 1, e585, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v10i1.585>. Acesso em: 09 dez. 2021.

FALKENBERG, M., B. et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 847-852, mar. 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000300847&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000300847&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 31 mar. 2022.

FERREIRA, E. C.; PEZUK, J. A. Síndrome de Burn-out: um olhar para o esgotamento profissional do docente universitário. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, [S. l.], v. 26, n. 2, 2021. Disponível em: <http://periodicos.uniso.br/ojs/index.php/avaliacao/article/view/4696>. Acesso em: 31 mar. 2022.

FERREIRA, T. A. L. A. Síndrome de Burnout entre professores em ajustamento funcional na Escola Pública Curvelo/Minas Gerais. 2018. 104 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) - Universidad Autónoma de Asunción, Paraguay, 2018.

FERREIRA, J. B., et al. Síndrome de burnout em docentes de uma instituição de ensino superior. *Revista Pesquisa Em Fisioterapia*, v. 7, n. 2, p. 233–243, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v7i2.1328>. Acesso em: 31 mar. 2022.

FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *J Health Soc Behav*, n. 21, p. 219-39, 1980.

FOLKMAN, S., MOSKOWITZ, J. T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, v. 55, p. 745-74, 2004.

FONTES, F. F. H. J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica. *Memorandum: Memória e História em Psicologia*, [S. l.], v. 37, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/19144>. Acesso em: 16 fev. 2022.

FRANÇA, T.; RABELLO, E.T.; MAGNAGO, C. As mídias e as plataformas digitais no campo da Educação Permanente em Saúde: debates e propostas. *Saúde em Debate*, v. 43, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042019S109>. Acesso em: 29 maio 2021.

GALEGO, E. A; RIOS, L. F. El síndrome de “burnout” o el desgaste profesional. *Rev. Asoc Esp Neuropsiq.*, v. 11, n. 39, p. 257-65, 1991. Disponível em: [file:///C:/Users/minei/Desktop/MEST%202020/TRABALHOS\\_SB/BURNOUT/15231-15330-1-PB.pdf](file:///C:/Users/minei/Desktop/MEST%202020/TRABALHOS_SB/BURNOUT/15231-15330-1-PB.pdf). Acesso em: 31 mar. 2022.

GAN, Y.; SHANG, J.; ZHANG, Y. Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, v. 35, n. 8, p. 1087–1098, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.8.1087>. Acesso em: 31 mar. 2022.

GARROSA, E.; MORENO-JIMÉNEZ, B. Burnout and active coping with emotional resilience. *Burnout for Experts*. Boston: Springer, 2013. p. 201-221.

GONÇALVES, T. B., et al. Prevalência de síndrome de burnout em professores médicos de uma universidade pública em Belém do Pará. *Rev Bras Med Trab*, v. 9, n. 2, p. 85-89, 2011.

HARRISON, B. J. Are you to burn out? *Fund Raising Management*, v. 30, n. 3, p. 25-28, 1999.

HIRATOMI, L. T., et al. Guia do professor scrapbook: a arte de decorar álbuns de fotografias. *Caderno de Formação: formação de professores didática dos conteúdos*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2011. p. 46-52, v. 12.

HIRATOMI, L. T., et al. Arte Educação: uma alternativa de trabalho para alunos com retardo mental, UEM, 2001. Anais de resumo completo do I Seminário Internacional de Educação. CD-ROM.

HUNT, I. L. Victorian passion to modern phenomenon: A Literary and Rhetorical Analysis of Two Hundred Years of Scrapbooks and Scrapbook Making. Austin: The University of Texas, 2006.

JASIULIONIS, H. Estudo dos Fatores Associados às Dimensões da Síndrome De Burnout em uma Amostra de Professores de Escolas da Rede Pública Estadual de Ensino da Cidade de Sumaré, SP, Brasil. 2009. 80 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Unicamp. Campinas, 2009.

KRISTENSEN, T. S.; BORRITZ, M.; VILLADSEN, E.; CHRISTENSEN, K. B. The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, v. 19, n. 3, p. 192-207, 2005. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02678370500297720>. Acesso em: 31 mar. 2022.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.

LEITER, M. P.; MASLACH, C. Burnout and health. In: BAUM, A.; REVENSON, T.; SINGER, J. (Eds.). Handbook of health psychology. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 2000. p. 415-426.

LIMA, A. S.; FARAH, B. F.; TEIXEIRA, M. T. B. Análise da prevalência da síndrome de burnout em profissionais da atenção primária em saúde. Trabalho, Educação e Saúde, v. 16, n. 1, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00099>. Acesso em: 29 maio 2021.

LIPP, M. N. O estresse do professor. Campinas: Papirus, 2002.

MAIA A., et al. A eficácia das estratégias de coping após um evento traumático: uma revisão sistemática. E-Cadernos CES [online], v. 25, 2016. Disponível em: <http://journals.openedition.org/eces/2058>; DOI: <https://doi.org/10.4000/eces.2058>. Acesso em: 31 out. 2021.

MARÔCO, J., et al. Adaptação Transcultural Brasil-Portugal da Escala de Satisfação com o Suporte Social para Estudantes do Ensino Superior. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 27, n. 2, p. 247-256, 2014.

MARQUES, L. M. C. Impacto Psicológico da Covid-19 numa amostra da população portuguesa: sua relação com personalidade, otimismo e estratégias de Coping. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, 2020. Disponível em: <http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/1247>. Acesso em: 31 mar. 2022.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior, n. 2, p. 99-113, 1981.

MASLACH, C., JACKSON, S.E. Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey (MBI-HSS). In: MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. MBI Manual. 3ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1996.

MASLACH, C., SHAUFEI, W., LEITER, M. Job burnout. In: FISKE, S. T.; SCHACTER, D. L.; ZAHN-WAXLER, C. (Eds.). Annual Review of Psychology, v. 52, p. 397-422, 2001.

MASLACH, C.; GOLDBERG, J. Prevention of burnout: new perspectives. Applied & Preventive Psychology, v. 7, p. 63-74, 1998. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>. Acesso em: 03 mar. 2020.

MAZON, V; CARLOTTO, M. S; CAMARA, S. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. Arq. bras. psicol., Rio de Janeiro, v. 60, n. 1, p. 55-66, abr. 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672008000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672008000100006&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 30 out. 2021.

MELO, L. P.; CARLOTTO, M. S. Prevalência e Preditores de Burnout em Bombeiros. Psicol., Ciênc. Prof., v. 36, n. 3, p. 668–681, jul./sep. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703001572014>. Acesso em: 31 mar. 2022.

MELO, W. F. et al., Síndrome de Burnout em Professores. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 5, n. 4, p. 01-06, out. 2015.

MENDANHA, M.; BERNARDES, P. F.; SHIOZAMA, P. *Desvendando o Burn-out: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional*. São Paulo: LTR, 2018.

MENDONÇA, V. L. G. *Estresse ocupacional e fadiga como preditores da síndrome de Burnout em médicos docentes*. 2013. 120 f. Dissertação (Mestrado em Ensino na Saúde) - Universidade Federal de Alagoas, Alagados, 2013.

MOREIRA, D. S., et al. Prevalência da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. *Cad. Saúde Pública*, v. 25, n. 7, jul. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2009000700014>. Acesso em: 31 mar. 2022.

NATIVIDADE, S. *Produtos educacionais na educação em saúde*. Curitiba: CRV, 2019.

NEVES, U. Síndrome de Burnout entra na lista de doenças da OMS. Portal PebMed, 2019. Disponível em: <https://pebmed.com.br/sindrome-de-burnout-entra-na-lista-de-doencas-da-oms/#:~:text=Enquanto%20um%20E2%80%9Cfen%C3%B4meno%20ligado%20ao,n%C3%A3o%20foi%20gerenciado%20com%20sucesso>. Acesso em: 05 mar. de 2021.

NOBRE, D. F. R., et al. Avaliação do Burnout em enfermeiros de um serviço de urgência geral. *Rev. Bras.Enferm.*, v. 72, n. 6, p. 1533-9, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0870>. Acesso em: 04 jan. 2022.

NÓVOA, A. Firmar a posição como professor, afirmar a profissão docente. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 47, n. 166, p. 1106–1133, 2017. Disponível em: <http://publicacoes.fcc.org.br/index.php/cp/article/view/4843>. Acesso em: 15 fev. 2022

NUNES, A. P. L. *Programa de intervenção para prevenção do Burnout em unidades de cuidados intensivos: um dever ético*. 2017. 527 f. Tese (Doutorado em Bioética) – Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, 2017.

PAI, D. D., et al. Violência, Burnout e transtornos psíquicos menores no trabalho hospitalar. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 49, p. 457-464, 2015.

PANTOJA, F. F. *Guia de orientações para o uso do scrapbook por professores no ensino de ciências*. 2019. Produto educacional da Dissertação (Mestrado Profissional em Docência em Ensino de Ciências) - Universidade Federal do Pará, Pará, 2019. Disponível em: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/567205>. Acesso em: 31 mar. 2022.

PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. *Rev Bras Med Trab*, v. 14, n. 2, p. 171-176. jul. 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1833>. Acesso em: 31 mar. 2022.

PIETROWSKI, D. L.; CARDOSO, N. O.; BERNARDI, C. C. N. Estratégias de coping frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional.

Contextos Clínic, São Leopoldo, v. 11, n. 3, p. 397-409, dez. 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822018000300011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822018000300011&lng=pt&nrm=iso). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2018.113.10>. Acesso em: 31 mar. 2022.

PINHO, P. S. et al. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. Trabalho, Educação e Saúde, v. 19, 2021, e00325157.

POCINHO, M.; CAPELO, M. R. Vulnerabilidade ao estresse, estratégias de Coping e autoeficiência em professores portugueses. Educação e Pesquisa, v. 35, n. 2, p. 351-367, 2009.

POCINHO, M.; PERESTRELO, C. X. Um ensaio sobre burnout, engajamento e estratégia de coping na profissão docente. Educ. Pesqui., São Paulo, v. 37, n. 3, p. 513-528, dez. 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-97022011000300005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022011000300005&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 06 mar. de 2020.

QUIRINO, A. Stress, Coping e burnout em professores do 3.º Ciclo. 2007. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) - Universidade do Algarve. Faro, 2007.

RAMIREZ, A. J., et al. Burnout and psychiatric disorder among cancer clinicians. British Journal of Cancer, v. 71, p. 1263–1269, 1995.

REIS, E. J. F. B. et al. Trabalho e Distúrbios Psiquiátricos em Professores da Rede Municipal de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. Caderno Saúde Coletiva, p. 1480- 1490. 2005. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2005000500021>. Acesso em: 22 out. 2019.

RIBEIRO, J. L. P., RODRIGUES, A. P. Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do brief cope. Psicologia, Saúde e Doenças, v. 1, n. 5, p. 3–15, 2004.

RIBEIRO, L. M.; VIEIRA, T. A.; NAKA, K. S. Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia da COVID-19. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 12, n. 11, p. e5021, 27 nov. 2020

SACERDOTE, H. C. S. Análise do vídeo como recurso tecnológico Educacional. REVELLI, Inhumas, v. 2, n. 1, p. 28-37, mar. 2010. Disponível em: [http://www.pucrs.br/ciencias/viali/tic\\_literatura/artigos/videos/Revelli.v2.n1.artigo03.pdf](http://www.pucrs.br/ciencias/viali/tic_literatura/artigos/videos/Revelli.v2.n1.artigo03.pdf). Acesso em: 05 ago. 2021.

SANTINI, J. Síndrome do esgotamento profissional, revisão bibliográfica. Movimento, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 183-209, jan./abr. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2832>. Acesso em: 31 mar. 2022.

SANTOS, A. A., et al. Saúde bucal na infância e a contribuição dos recursos educacionais. In: OLIVEIRA, W. A., et al (Org.). Perspectivas em saúde coletiva: modelos e práticas interdisciplinares. Curitiba: CRV, 2019, p. 275-285.

SANTOS, R. N. D. Burnout: um estudo em profissionais de saúde. 2015. 119 f. Dissertação (Mestrado em Gestão Estratégica de Recursos Humanos) - Instituto Politécnico de Setúbal. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/10513>. Acesso em: 31 mar. 2022.

SAVOIA, M. G.; SANTANA, P. R.; MEJIAS, N. P. Adaptação do inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus para o português. *Psicol. USP*, São Paulo, v. 7, n. 1-2, p. 183-201, 1996. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1678-51771996000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51771996000100009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 28 mar. 2021.

SCHUSTER, M. S., et al. Validação Da Escala MBI-GS: uma investigação general survey sobre a percepção de saúde dos colaboradores. *REGE*. São Paulo, v. 22, n. 3, p. 403-416, jul./set. 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1809227616301291>. Acesso em: 31 mar. 2022.

SILVA, A. P. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em hospital público de urgência e emergência. 2018. 70 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino na Saúde) – Universidade Federal de Alagoas, 2018.

SILVA, I. S. Efetividade da intervenção educativa para gerenciamento do estresse ocupacional. 2020. 121 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino em Saúde e Tecnologia) - Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas. Alagoas, 2020.

SILVA, M. C. A Síndrome de Burnout e o Trabalho de Professores de Uma Escola Pública Mineira do Ensino Fundamental. 2013. 109 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Faculdade Novos Horizontes. Belo Horizonte, 2013.

SILVA, M. P.; BERNARDO, M. H.; SOUZA, H. A. Relação entre saúde mental e trabalho: a concepção de sindicalistas e possíveis formas de enfrentamento. *Rev. bras. saúde ocup.*, São Paulo, v. 41, p. e23, 2016. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0303-76572016000100214&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572016000100214&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 28 mar. 2021.

SILVA, N. R., et al. O Trabalho do Professor, Indicadores de Burnout, Práticas Educativas e Comportamento dos Alunos: Correlação e Predição. *Rev. bras. educ. espec.*, Marília, v. 21, n. 3, p. 363-376, set. 2015. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-65382015000300363&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-65382015000300363&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 06 mar. 2021.

SILVA, R. P., et al. Burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de enfermagem. *Arq. bras. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 67, n. 1, p. 130-145, 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672015000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672015000100010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 02 mar. 2021.

SILVA, S. M. F.; OLIVEIRA, A. F. Burnout em professores universitários do ensino particular. *Psicol. Esc. Educ.*, Maringá, v. 23, p. e187785, 2019. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572019000100322&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572019000100322&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 06 mar. 2021.

SILVEIRA, K. A., et al. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. *Educação em Revista*, v. 30, n. 4, p. 15-36, 2014.

SILVEIRA, A. L. P., et al. Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. *Rev. bras. med. trab.*, v. 14, n. 3, p. 275-84, 2016.

SÍNDROME de Burnout é reconhecida como doença ocupacional pela OMS. Associação Brasileira de Medicina do Trabalho (ABMT). Disponível em: <https://www.abmt.org.br/noticias/sindrome-de-burnout-e-reconhecida-como-doenca-ocupacional-pela-oms/>. Acesso em: 17 jan. 2022. 2022

SOARES, E. S., et al. Desenvolvimento de tecnologia educativa para mães de crianças internadas em palição não oncológica. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n 2, p. e6433, fev. 2021.

SOUZA, A. C. S; ALEXANDRE, N. M. C. A.; GUIRARDELLO, E. B. Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. *Epidemiol. Serv. Saude, Brasília*, v. 26, n. 3, p. 649-659, jul/set. 2017.

SOUZA, K. R., et al. Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. *Trabalho, Educação e Saúde*, Rio de Janeiro, v. 19, p. e00309141, jan. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/RrndqvWL8b6YSrx6rT5PyFw/>. Acesso em: 4 jan. 2021.

TAMAYO, R. M. Relação entre a síndrome de Burnout e os valores organizacionais no pessoal de enfermagem de dois hospitais públicos. Dissertação não publicada (Mestrado em enfermagem) - Universidade de Brasília, Brasília, 1997.

TAMAYO, A. Exaustão emocional no trabalho. *RAUSP Management Journal*, v. 37, n. 2, p. 26-37, 2001.

TONIOLLI, A. C. S.; LEITÃO, G. C. M. As posições existenciais de Eric Berne em mulheres com fibromialgia. *Rev. RENE, Fortaleza*, v. 2, n. 2, p. 94-100, dez. 2001. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/index.php/rene/article/viewFile/5893/4157>. Acesso em:

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de Burnout ou Estafa Profissional e os Transtornos Psiquiátricos. *Rev. Psiq. Clin.*, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832007000500004>. Acesso em: 12 nov. 2021.

TUCUNDUVA, L. T. C. M., et al. A síndrome da estafa profissional em médicos cancerologistas brasileiros. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 52, n. 2, p. 108-12, 2006.

VANZIN, N. G. C. Estresse ocupacional e trabalho docente: estudo de caso em uma instituição federal de ensino superior. 2019. 123 f. Dissertação (Mestrado em Administração Pública). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

VEIGA, L. D. S., et al. Comprometimento organizacional no terceiro setor: o caso de uma organização tradicionalista gaúcha. *Revista de Carreiras e Pessoas*, v. 9, n. 1, p. 63-83, 2019.

VIEIRA, I. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 35, n. 122, p. 269-276, 2010. <https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000200009>. Acesso em: 31 mar. 2022.

VITORINO, M. F., et al. Síndrome de Burnout: conhecimento da equipe de enfermagem neonatal. *Rev enferm UFPE [online]*, Recife, v. 12, n. 9, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/234632/29903>. Acesso em: 31 mar. 2022.

WILTENBURG, D. C. D.; KLEIN, R. B. Síndrome de Burnout: Conhecer para Prevenir-se, uma intervenção necessária. 2009. 21 f. Artigo (Programa de Desenvolvimento da Educação) – Secretaria de Estado da Educação, São Mateus do Sul, 2009. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2338-8.pdf>. Acesso em: 31 mar. 2022.

YELA, J. R. Desgaste emocional, estrategias de afrontamiento y transtorno psicofisiológicos en profesionales de la enseñanza. *Boletín de Psicología*, n. 50, p. 37-52, 1996.

XAVIER, S. E. da S., et al. Indicativos de Burnout e estratégias de Coping de professores universitários. *Psicologia Argumento*, v. 39, n. 105, p. 491-518, 2021.

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO 1

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E.)

*“O respeito devido à dignidade humana exige que toda pesquisa se processe após o consentimento livre e esclarecido dos participantes da pesquisa, indivíduos ou grupos que por si e/ou por seus representantes legais manifestem a sua anuência à participação na pesquisa”*

1.O (a) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar como voluntário (a) do estudo **“Síndrome de Burnout e estratégias de coping em docentes de uma instituição de ensino superior da área da saúde do Estado de Alagoas”**, que será realizada com docentes da *Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL)*. Recebi da Sr.<sup>a</sup> (a) *Gilvana Maria Vieira Xavier*, enfermeira do trabalho, responsável por sua execução, as seguintes informações que me fizeram entender sem dificuldades e sem dúvidas os seguintes aspectos:

2. Este estudo se destina a analisar a relação das dimensões da Síndrome de Burnout (SB) e as estratégias de coping utilizadas pelos professores de uma Universidade da Área da Saúde; considerando que a importância deste estudo é a repercussão na saúde física, mental e no desenvolvimento profissional dentre os profissionais da saúde e do ensino, uma vez que desenvolvem atividades de intenso contato com indivíduos, estando mais expostos às situações de pressão laboral e que os resultados que se desejam alcançar são uma associação significativa entre a ocorrência das dimensões da Síndrome de Burnout e as estratégias de coping com foco na emoção utilizadas pelos docentes da universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL); tendo início planejado para iniciar em 01 de novembro de 2020 (\*apenas após aprovação do comitê de ética) e término da pesquisa em 31 de dezembro de 2021.

3.O (a) Senhor (a) participará do estudo respondendo uma única vez, de forma individualizada, o formulário online através da plataforma eletrônica Google Docs., anexado ao corpo da mensagem através do link: <https://bitly.com/ZpOKM>. O formulário conta com 3 instrumentos de coleta: o questionário de caracterização sociodemográfica e profissional, o inventário de Burnout de Maslach (MBI) instrumento utilizado exclusivamente para a avaliação da Síndrome de Burnout, e a escala de Brief COPE usada na avaliação das estratégias de coping de pessoas sujeitas a situações de stress prolongado. Riscos mentais, tais como: dimensão psíquica, intelectual, moral, social, cultural ou espiritual serão assegurados e serão minimizados da seguinte forma: será assegurada aos participantes da pesquisa a adequada e acurada descrição de informações dos riscos, desconfortos e benefícios, assim como a assistência aos mesmos na vigência de identificação de professor com Burnout, o qual será direcionado para avaliação psicológica sob a responsabilidade dos pesquisadores. Os voluntários terão orientação, acompanhamento e assistência sob a responsabilidade dos pesquisadores envolvidos neste estudo e poderão desistir a qualquer tempo do estudo. Não há riscos à integridade física dos participantes da pesquisa. Ao final, poderá solicitar uma cópia do formulário respondido.

4. O(s) benefício(s) direto(s) deste estudo para os participantes desta pesquisa incluem: a) os participantes da pesquisa que desejarem contarão com suporte psicológico ofertado por profissional de psicologia, **Karoline Felix da Silva Moura Accioly**, que ocorrerá, se necessário, no Núcleo de Atenção Integral à Segurança e Saúde do Trabalhador da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL), localizado no térreo dessa instituição de ensino, no endereço Rua Dr. Jorge de Lima, 113. Trapiche da Barra, mediante agendamento prévio através do e-mail [gilvanavxavier@gmail.com](mailto:gilvanavxavier@gmail.com); poderão contar, ademais, com suporte da pesquisadora, *Gilvana Maria Vieira Xavier*, na área de saúde e segurança do trabalhador. O(s) benefício(s) indireto(s) para os participantes desta pesquisa incluem: a) autorreflexão, quando da resposta ao questionário, acerca da síndrome de Burnout e das suas estratégias de enfrentamento; b) conscientização dos professores participantes sobre impacto da síndrome de Burnout no desempenho das funções; Haverá, igualmente, benefício(s) direto(s) para a instituição participante: a) os autores disponibilizarão o relatório final diagnóstico acerca dos dados levantados, especialmente para a Pró reitoria de Gestão de Pessoas como medida de retroalimentação gerencial e subsídio para melhorias nas práticas de trabalho docentes na instituição. E benefício(s) indireto(s): a) poderão ser produtos dos dados levantados estratégias que visem alicerçar novas reflexões, discussões e possíveis intervenções, minimizando os agentes causadores de estresse e ampliação dos recursos na Instituição objetivo do estudo de estratégias de enfrentamento da síndrome de Burnout. Com contribuição para a pesquisa acadêmica e a ciência em geral: a) haverá a construção de produtos educacionais em saúde, como cartilha, vídeos e oficinas, voltados à prevenção da síndrome de Burnout que, em parte, também refletem em benefícios diretos aos participantes da pesquisa e à comunidade acadêmica em geral.

5. Durante todo o estudo, a qualquer momento que se faça necessário, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

6. O Comitê de Ética em Pesquisa – CEP da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL é um colegiado transdisciplinar de caráter consultivo, educativo e deliberativo. O CEP/UNCISAL tem por Finalidade defender os interesses dos participantes das pesquisas em sua integridade e dignidade, contribuindo para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos obedecendo aos pressupostos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde – CNS e de todas as suas complementares. (Regimento Interno do CEP UNCISAL artigos 1º e 2º).

7. A qualquer momento, o (a) Senhor (a) poderá recusar a continuar participando do estudo e, retirar o seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto aos responsáveis pelo estudo. A divulgação dos resultados será realizada somente entre profissionais e no meio científico pertinente.

8. O (a) Senhor (a) deverá ser ressarcido (a) por qualquer despesa que venha a ter com a sua participação nesse estudo e, também, indenizado por todos os danos que venha a sofrer pela mesma razão, sendo que, para estas despesas é garantida a existência de recursos.

8. O (a) Senhor (a) tendo compreendido o que lhe foi informado sobre a sua participação voluntária no estudo “*Síndrome de Burnout e estratégias de coping em docentes de uma instituição de ensino superior da área da saúde do Estado de Alagoas*”, consciente dos seus direitos, das suas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que terá com a sua participação, concordará em participar da pesquisa mediante o preenchimento do formulário de coleta de dados.

9. Este documento (TCLE) foi elaborado em uma versão digital, disponibilizado em anexo no corpo do e-mail, disponível para download, podendo ser impresso como comprovante dele. Caso não concorde em participar, deve apenas fechar a página no seu navegador.

Ciente, \_\_\_\_\_ DOU O MEU  
 CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

#### **Pesquisadora**

Nome: Gilvana Maria Vieira Xavier

Endereço: Rua Doutor Carlos Lobo, bl 03; edifício Valentin I, Apt 503, Conjunto Jardim Vaticano

Telefone: (082) 99127-1490

Instituição: Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL). Rua Doutor Jorge de Lima 113. Trapiche da Barra, Maceió, AL. CEP: 57010-382.

**ATENÇÃO:** Para informar ocorrências irregulares ou danosas, dirija-se ao Comitê de Ética em Pesquisa, pertencente UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - UNCISAL: Rua Dr. Jorge de Lima, 113. Trapiche da Barra, CEP.: 57010-382. Sala 203, 2º andar, Prédio Sede. Telefone: 3315 6787. Correio eletrônico: [comitedeeticaucisal@gmail.com](mailto:comitedeeticaucisal@gmail.com) . Website: <https://cep.uncisal.edu.br/> Horário de funcionamento: diariamente no horário de 13:00 as 19:00 horas.

Maceió, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do pesquisador principal**  
 (rubricar as demais folhas)

\_\_\_\_\_  
**Assinatura ou impressão digital do(a) voluntário(a) ou responsável legal**  
 (rubricar as demais folhas)

\_\_\_\_\_  
**Assinatura de testemunha**  
 (rubricar as demais folhas)

\_\_\_\_\_  
**Assinatura de testemunha**  
 (rubricar as demais folhas)

SÍNDROME DE BURNOUT E ESTRATÉGIAS DE COPING EM DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA ÁREA DA SAÚDE DO ESTADO DE ALAGOAS. Pesquisador: Gilvana Maria Vieira Xavier

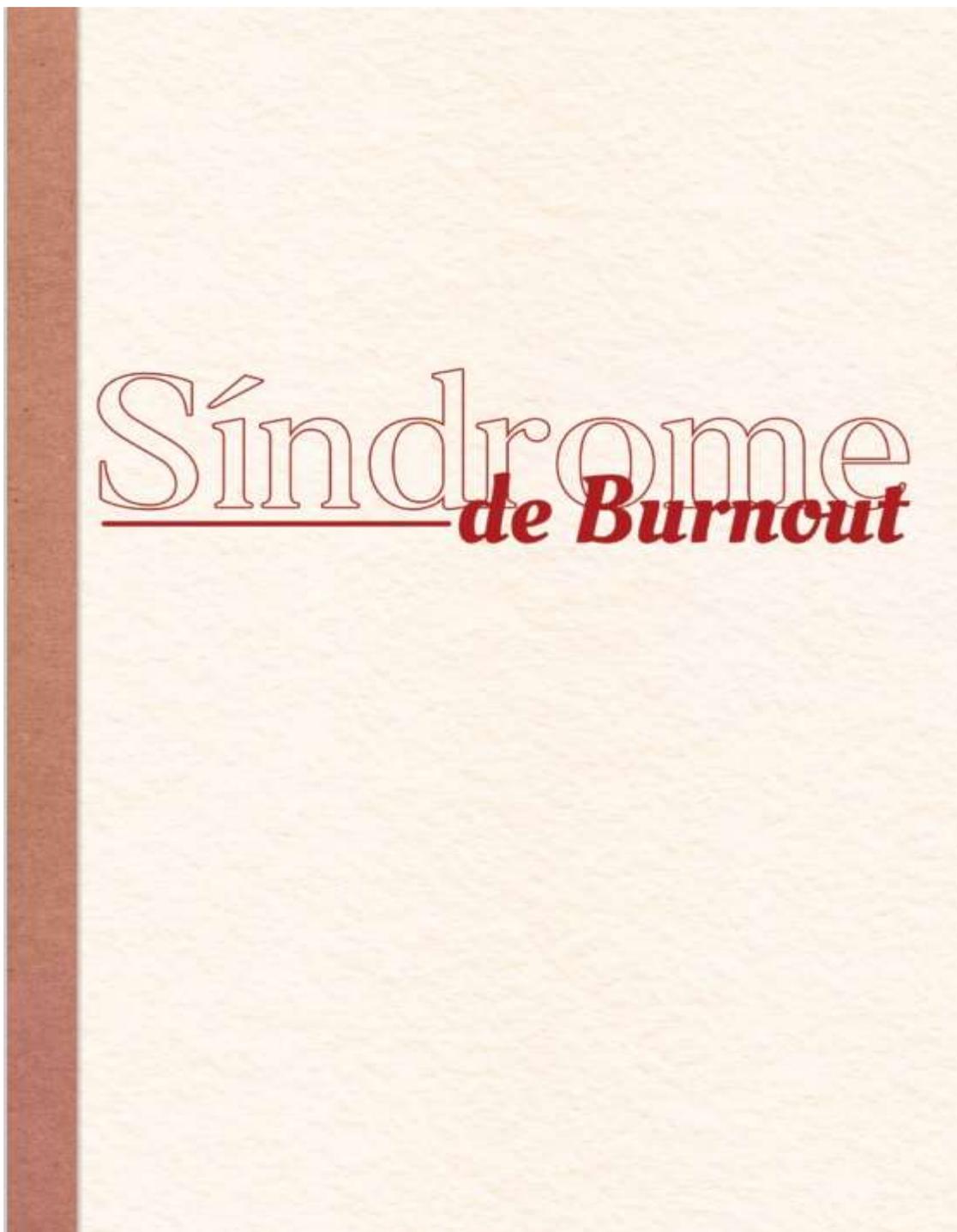
## APÊNDICE B – DADO SOCIODEMOGRÁFICO E PROFISSIONAL

### Questionário de Caracterização dos docentes da UNCISAL

**INSTRUÇÕES:** Os itens abaixo estão relacionados a caracterização dos docentes da UNCISAL. Para responder cada item, marque um X ou descreva a resposta quando não disposta no questionário.

| Ordem | Itens   | Respostas   |
|-------|---|---|
| 1     | Qual o seu gênero?  | <input type="checkbox"/> feminino <input type="checkbox"/> masculino<br><input type="checkbox"/> não desejo responder   |
| 2     | Qual sua raça?  | <input type="checkbox"/> branca <input type="checkbox"/> parda <input type="checkbox"/> negra<br><input type="checkbox"/> amarela <input type="checkbox"/> não desejo responder   |
| 3     | Qual seu estado civil?  | <input type="checkbox"/> solteiro casado <input type="checkbox"/> viúvo <input type="checkbox"/> divorciado<br><input type="checkbox"/> não desejo responder  |
| 4     | Tem filhos?   | <input type="checkbox"/> sim, quantos? <input type="checkbox"/> não<br><input type="checkbox"/> não desejo responder  |
| 5     | Qual a sua faixa etária?  | <input type="checkbox"/> 20 a 29 anos <input type="checkbox"/> 30 a 39 anos<br><input type="checkbox"/> 40 a 49 anos <input type="checkbox"/> 50 anos ou mais<br><input type="checkbox"/> não desejo responder  |
| 6     | Qual a renda salarial mensal (em salários)  | <input type="checkbox"/> 1-4 <input type="checkbox"/> 5-6 <input type="checkbox"/> 6-10 <input type="checkbox"/> >10<br><input type="checkbox"/> não desejo responder   |
| 7     | Há quantos anos é formado(a)?   | <input type="checkbox"/> 1 a 4 anos <input type="checkbox"/> 5 a 9 anos<br><input type="checkbox"/> 10 a 14 anos <input type="checkbox"/> 15 anos ou mais<br><input type="checkbox"/> não desejo responder  |
|       | Qual a sua formação?  | <input type="checkbox"/> não desejo responder   |
| 8     | Qual o seu nível de titulação?  | <input type="checkbox"/> especialização <input type="checkbox"/> mestrado<br><input type="checkbox"/> doutorado <input type="checkbox"/> pós-doutorado<br><input type="checkbox"/> não possuo pós graduação<br><input type="checkbox"/> não desejo responder            |
| 9     | Há quantos anos trabalha na docência?   | <input type="checkbox"/> 0 a 4 anos <input type="checkbox"/> 5 a 9 anos<br><input type="checkbox"/> 10 a 14 anos <input type="checkbox"/> 15 anos ou mais<br><input type="checkbox"/> não desejo responder  |
| 10    | Quanto tempo de atuação nesta universidade?   | <input type="checkbox"/> 0 a 4 anos <input type="checkbox"/> 5 a 9 anos<br><input type="checkbox"/> 10 a 14 anos <input type="checkbox"/> 15 anos ou mais<br><input type="checkbox"/> não desejo responder  |
| 11    | Qual seu cargo?   | <input type="checkbox"/> professor <input type="checkbox"/> pesquisador<br><input type="checkbox"/> administrativo <input type="checkbox"/> coordenador<br>outro:<br><input type="checkbox"/> não desejo responder  |
| 12    | Em quantas instituições de ensino superior você trabalha atualmente como professor? | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> >4<br><input type="checkbox"/> não desejo responder   |
| 13    | Qual o atual vínculo empregatício?  | <input type="checkbox"/> concursado <input type="checkbox"/> contratado<br><input type="checkbox"/> efetivo <input type="checkbox"/> PSS<br><input type="checkbox"/> extra <input type="checkbox"/> cargo Comissionado<br><input type="checkbox"/> não desejo responder |
| 14    | Possui outra atividade de trabalho, além de professor?                              | <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não<br><input type="checkbox"/> não desejo responder  |
| 15    | Qual sua carga horária semanal? (Incluir todos os vínculos)                         | <input type="checkbox"/> até 20 h <input type="checkbox"/> 30 h <input type="checkbox"/> 40h<br><input type="checkbox"/> > 40 horas<br><input type="checkbox"/> não desejo responder  |

## APÊNDICE C – PRODUTO EDUCATIVO



## *Ficha Técnica*

### Autora

Gilvana Maria Vieira Xavier

### Email

[gilvanavxavier@gmail.com](mailto:gilvanavxavier@gmail.com)

### Orientador

Geraldo Magella Teixeira

### Diagramação & Ilustração

Gabriela Santos



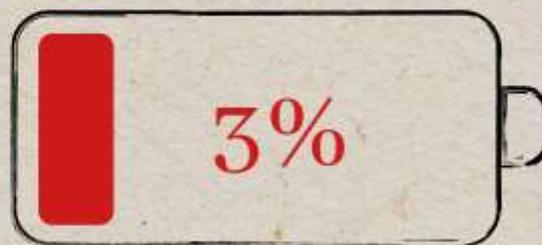
## O que é Síndrome de Burnout



O termo "Burnout", de origem inglesa, designa algo que deixou de funcionar por exaustão de energia. Pode-se dizer que a síndrome de Burnout é uma resposta ao estresse crónico vivenciado no ambiente de trabalho.

A síndrome de Burnout (SB) é caracterizada por 3 dimensões: exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional que ocorrem em decorrência de uma má adaptação do indivíduo no trabalho.

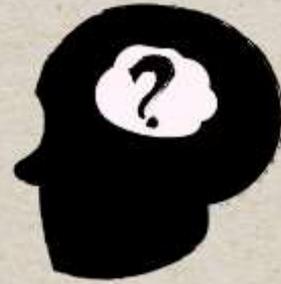
- A dimensão de exaustão ou esgotamento representa o componente de estresse individual básico de Burnout. Refere-se a sentimentos de estar sendo muito exigido e que está sem recursos físicos e mentais para lidar com as situações do trabalho.
- A despersonalização revela-se através de atitudes de distanciamento emocional em relação às pessoas para as quais deve-se prestar serviços e aos colegas de trabalho. O profissional se torna insensível ao que ocorre a sua volta.
- A redução da realização profissional se expressa como a falta de perspectivas para o futuro, frustração e sentimentos de incompetência e fracasso.



## Quem pode apresentar?

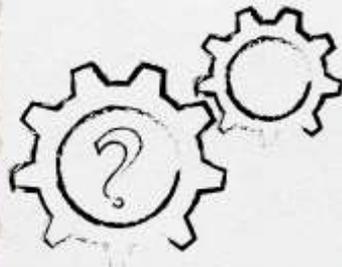
*Incide mais especificamente nos que se ocupam em cuidar dos demais, estando expostos às frequentes pressões emocionais*

- Trabalhadores da educação
- Trabalhadores da saúde
- Policiais
- Assistentes sociais
- Agentes penitenciários
- Bancários
- Advogados
- Bombeiros
- Jornalistas
- Atendentes de Telemarketing
- Profissionais da área de RH
- Executivos



## Causas

As causas da SB compreendem um quadro multidimensional que envolve fatores individuais e do ambiente de trabalho.



## Fatores Relacionados ao Trabalho



- Atuação em um ambiente caótico ou de grande pressão.
- Atividade monótona ou sem desafios cognitivos.
- Trabalho com expectativas difusas, ou excessivamente demandante.
- Ausência de reconhecimento ou do mérito mesmo com tarefas bem executadas ou exitosas.
- Muita responsabilidade e pouca autonomia para tomar decisões.

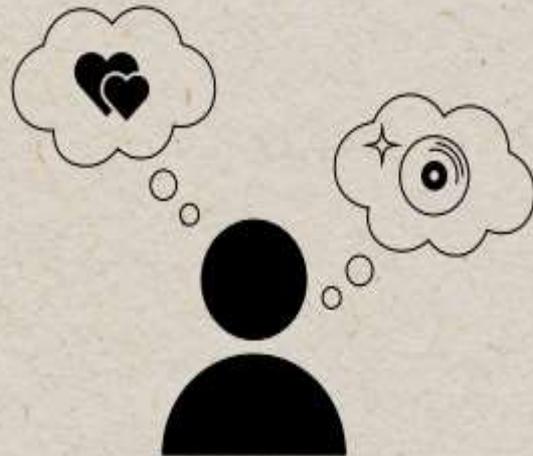
## Fatores Relacionados ao Estilo de Vida



- Trabalho excessivo, não deixando tempo para atividades sociais, relaxantes ou esportivas.
- Falta de suporte social (familiar, de amigos ou colegas).
- Aceitação de muitas responsabilidades no trabalho, seja por necessidade, seja por valores morais ou religiosos.

## Fatores Relacionados à personalidade da Pessoa

- Tendência ao perfeccionismo.
- Visão pessimista de si mesmo e do mundo: "isso não vai dar certo".
- Necessidade de manter o controle e dificuldade em delegar tarefas e responsabilidades.
- Tendência pela ambição, impaciência, competitividade.
- Desejo contínuo de reconhecimento e progresso.
- Envolvimento com múltiplas funções.
- Incapacidade de relaxamento.
- Dificuldade em controlar a raiva.



## Quais os Sinais e Sintomas?

### Primeiros Sinais de Alerta

*Se todos os dias são ruins.  
Se levar a vida no trabalho e em casa parece drenar toda a energia.  
Se há sensação de exaustão o tempo todo.  
Se a maioria do dia é gasta em atividades que não motivam ou parecem opressivas.  
Se houver a sensação de que nada faz a diferença ou causa prazer*

A identificação da síndrome de Burnout passa pelo reconhecimento de sinais e sintomas físicos, emocionais e comportamentais.

Na maioria das vezes, esses sintomas aparecem de forma leve, mas tendem a piorar com o tempo. Assim, muitas pessoas acreditam que pode ser algo passageiro e acabam não dando tanta importância para isso.

Ao notar qualquer sinal, é essencial a procura por uma ajuda profissional, de modo a evitar problemas mais sérios e complicações da doença!

### Sinais Físicos



### Sinais Emocionais

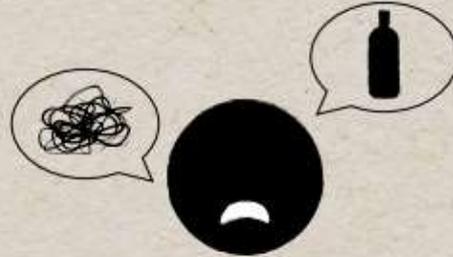
- Sensação de cansaço e fadiga a maior parte do tempo.
- Adoecimentos frequentes.
- Cefaleias ou dores musculares frequentes.
- Mudanças no apetite ou no padrão do sono.

- Sensação de falha e insegurança.
- Sensação de impotência, aprisionamento ou derrota.
- Sensação de deslocamento ("estou só no mundo").
- Perda de motivação.
- Tendência a pensamentos cínicos e negativistas.
- Diminuição da satisfação e senso de conquista.



## Sinais Comportamentais

- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas).
- Imputação das frustrações sobre os outros.
- Negligenciar o trabalho (chegar tarde e sair cedo).
- Negligenciar responsabilidades.
- Isolamento social.
- Procrastinação de tarefas.
- Violência.
- Agitação.



## Atenção

E hoje? Como você está?

**Hoje eu me sinto:**

---



---



---

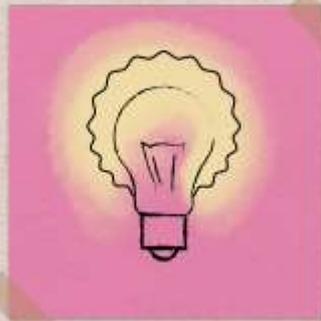
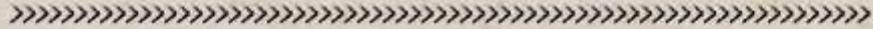


---

Ao notar qualquer sinal, é essencial a procura por uma ajuda profissional, de modo a evitar problemas mais sérios e complicações da doença!

## Como é feito o Diagnóstico

O diagnóstico é basicamente clínico e leva em conta história do paciente, seu envolvimento e realização pessoal no trabalho. Ao apresentar sinais e sintomas, procure auxílio especializado de profissionais de saúde!



### Você Sabia?

No Brasil, estima-se que 72% dos brasileiros sofrem as consequências do estresse. Destes, 32% são vítimas do Burnout.

Fonte: ISMA-BR (International Stress Management Association no Brasil), 2015.

Desses, **92%** declararam que sentem que não têm condições de trabalhar, mas continuam por receio de serem demitidos.

**49%** também sofrem com depressão, com tendência a desenvolver a versão crônica da doença.

**90%** praticam o presenteísmo, quando o funcionário está presente fisicamente, mas emocionalmente ou mentalmente distante do trabalho.

## **T**ratamento para Burnout

O tratamento deve ser abordado de forma global, desde mudanças na organização do trabalho até intervenções psicoterapêuticas e tratamento farmacológico.

Deve-se fazer uma avaliação detalhada e analisar se os problemas enfrentados estão relacionados ao ambiente de trabalho, à profissão ou se são as atitudes da própria pessoa que passam a ser o estopim.

O processo de tratamento pode ser resumido de acordo com a abordagem "Três R" (HELPGUIDE.org., 2014).

|             |   |
|-------------|---|
| Reconhecer  | Prestar atenção aos sinais de alerta da síndrome.   |
| Reverter    | Desfazer o dano por meio de gerenciamento dos sintomas e busca de apoio.                            |
| Resiliência | Construção da capacidade de resistência ao estresse por meio do cuidado da saúde física e emocional |

Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica, procure ajuda de um profissional!

## **D**icas para Prevenir

- Pratique atividades físicas.
- Alimente-se de forma saudável.
- Pratique mindfulness, ioga e meditação.
- Diminua o uso da tecnologia.
- Faça atividades que fujam da rotina.
- Evite pensamentos repetitivos sobre o trabalho.
- Organize suas prioridades, de modo a permitir que execute atividades relaxantes da sua



Design por SlidoGo



Design por SlidoGo



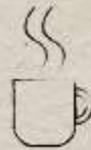
Design por SlideGo

preferência.

- Defina objetivos a curto prazo.
- Converse com o seu gesto.
- Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo.
- Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, que ocasionem confusão mental.
- Evite o contato com pessoas negativas, especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros.
- Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal.
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares.
- Não se automedique.
- Descanse adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8h diárias).
- Valorize mais os pontos positivos de seu trabalho.

Assim, você sustentará uma rotina equilibrada, com práticas saudáveis e sem sobrecargas emocionais.

## Gerenciando o Estresse



### Técnicas para Prevenir Ansiedade e Estresse

Algumas técnicas e treinos podem trazer benefícios para o controle a uma série de sintomas, tais como ansiedade, irritabilidade, tensão, estresse, fadiga e depressão.

## Técnicas de Respiração

### Pranayama (sitkari)

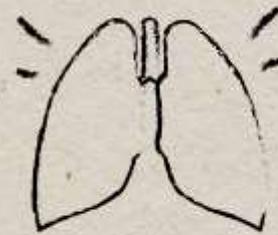
Também conhecida como uma respiração refrescante, a inspiração é feita pela boca com o auxílio da língua, que se dobra formando uma espécie de canudo, permitindo assim a passagem do ar, que, depois de retido, é expirado por ambas as narinas.



<https://youtu.be/P1hZ52oPe50>

### Rajas Pranayama

É uma técnica de respiração completa do Yoga que utiliza todo o potencial da caixa torácica fazendo com que você consiga colocar uma quantidade realmente grande de ar nos pulmões com um mínimo de esforço.



<https://youtu.be/19S-sax0TeU>

A meditação é uma prática de harmonização dos estados mentais e da consciência que traz inúmeros benefícios para a saúde física, cognitiva e emocional.

Você não apenas cultiva a respiração profunda e a concentração regularmente, mas também pode ajudá-lo a encontrar clareza e foco durante momentos difíceis e estressantes da vida.

## Pratique! Aplicativos de Meditação

*Clique nos ícones!*



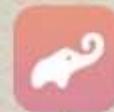
Mind Bliss



BetterSleep



Sattva



Lojong



Meditopia

## Será Síndrome de Burnout?!

Avalie as expressões abaixo e marque com um "X" a frequência que está ocorrendo as seguintes situações:

| NUNCA  | RARAMENTE | ÀS VEZES | FREQUENTEMENTE | SEMPRE |
|--|-----------|----------|----------------|--------|
| 1  | 2         | 3        | 4              | 5      |
| Características Físicas e Psicológicas em Relação ao Trabalho                |           |          |                |        |
| Sinto-me esgotado(a) emocionalmente com relação ao meu trabalho              |           |          |                |        |
| Sinto-me excessivamente exausto(a) ao final da minha jornada de trabalho     |           |          |                |        |
| Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar o meu trabalho          |           |          |                |        |
| Envolve-me com facilidade no problema dos outros                             |           |          |                |        |
| Trato algumas pessoas como se fossem da minha família                        |           |          |                |        |
| Tenho que desprender grande esforço para realizar as minhas tarefas laborais |           |          |                |        |
| Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim          |           |          |                |        |
| Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo               |           |          |                |        |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente.                    |  |  |  |  |  |
| Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado(a)  |  |  |  |  |  |
| Não me sinto realizado com meu trabalho   |  |  |  |  |  |
| Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes                                |  |  |  |  |  |
| Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente                               |  |  |  |  |  |
| Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo                      |  |  |  |  |  |
| Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário                                |  |  |  |  |  |
| Tenho me sentido mais estressado(a) com as pessoas que atendo                         |  |  |  |  |  |
| Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo                           |  |  |  |  |  |
| Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas                                   |  |  |  |  |  |
| Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar meu trabalho;                     |  |  |  |  |  |
| Sinto que não acredito mais na profissão que exerço                                   |  |  |  |  |  |
| <b>Multiplique a quantidade x de uma coluna pelo valor do número que está no topo</b> |  |  |  |  |  |
| <b>Some todos numeros para obter sua pontuação final</b>                              |  |  |  |  |  |

Questionário preliminar de identificação da Síndrome de Burnout. Elaborado e adaptado por Chafic Jbell, inspirado no Maslach Burnout Inventory - MBI.

| AVALIE SEU RESULTADO |   |
|----------------------|---|
| De 0 a 20 pontos     | Nenhum indício aparente da síndrome de Burnout  |
| De 21 a 40 pontos    | Possibilidade de desenvolver Burnout, procure trabalhar as recomendações de prevenção da síndrome   |
| De 41 a 60 pontos    | Fase inicial da Burnout. Procure ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e sua qualidade de vida.                       |
| De 61 a 80 pontos    | O Burnout começa a se instalar. Procure ajuda profissional para prevenir o agravamento dos sintomas   |
| De 81 a 100 pontos   | Você pode estar em uma fase considerável do Burnout, mas esse quadro é perfeitamente reversível. Procure um profissional competente de sua confiança e inicie o tratamento o quanto antes |

## Atenção

Este instrumento é de uso **informativo** apenas e não deve substituir o diagnóstico realizado por médico ou psicoterapeuta de sua preferência e confiança. O intuito é proporcionar uma auto-observação com relação aos fatores associados a uma possível causa da Síndrome de Burnout

## Vamos Pensar em Algo Bom?!

Consiste em recriar visualmente situações que gostaríamos de viver ou de lembrar momentos felizes do passado, concentrando a nossa atenção no cheiro, no toque e nos sons daquilo que estamos imaginamos. Realize essa técnica em um lugar calmo e tranquilo, longe de coisas que possam distraí-lo.

### *Como me sinto no meu trabalho*



Irritado



Receoso



Indiferente



Confortável



Satisfeito

### Como foi meu dia?

---



---



---



---



---



---

O que poderia ser melhor?

---

---

---

---

---

---

---

Pontos Positivos

Pontos Negativos

|       |       |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |



## **C**onclusão

É preciso aprimorar o conhecimento para entender como a síndrome de Burnout pode acontecer, proporcionando, assim, o autoconhecimento e a autonomia sobre a situação vivenciada. Estar atento aos riscos implicados às atividades laborais e aprender a lidar com o estresse podem prevenir o esgotamento profissional e dessa forma possibilitar uma melhor qualidade de vida em seu ambiente de trabalho.

Este scrapbooking não se pressupõe definitivo e nem tem intenção de esgotar o assunto. Mas, com certeza, será um instrumento útil para conscientização do trabalhador.

## Referências

- CAVALCANTE, M.M.B. et al. Estado da arte sobre síndrome de Burnout no Brasil. *Revista de Políticas Públicas*, v. 11, n. 1, 2012. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/269>.
- HELPGUIDE.ORG. **Preventing Burnout: signs, symptoms, causes, and coping strategies**. 2014. Disponível em: [http://www.helpguide.org/mental/burnout\\_signs\\_symptoms.htm](http://www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm)
- ISMA-BR. International Stress Management Association no Brasil. No limite. 360 FEHOESP. 9. Ed. Maio 2017. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse105.pdf>.
- MASLACH, Christina.; GOLDBERG, Julie. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7, 63-74. 1998. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>.
- NOGUEIRA, L. N. S. S. Guia prático sobre a Síndrome de Burnout. Disponível em: [https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/09/Ebook\\_Guia-para-CC%81tico-sobre-a-SI%CC%81ndrome-de-Burnout-2.pdf](https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/09/Ebook_Guia-para-CC%81tico-sobre-a-SI%CC%81ndrome-de-Burnout-2.pdf)
- NOVELLI, C. O; JORGE, N.C.S.B. **Avaliação de sintomas relacionados à síndrome de Burnout entre profissionais do magistério superior**. 2017. 29 p. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo. 2017. Disponível em: [https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/cintia\\_novelli\\_e\\_nathieley\\_jorge-avaliacao\\_de\\_sinais\\_e\\_sintomas\\_relacionados\\_a\\_sindrome\\_de\\_burnout\\_entre\\_professores\\_do\\_magisterio\\_superior.pdf](https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/cintia_novelli_e_nathieley_jorge-avaliacao_de_sinais_e_sintomas_relacionados_a_sindrome_de_burnout_entre_professores_do_magisterio_superior.pdf)
- RIBEIRO, A. et. al. Como prevenir a ansiedade e o estresse em tempos de coronavírus?!. Disponível em: <https://ascom.ufpa.br/links/outros/Como%20prevenir%20a%20ansiedade%20e%20estresse%20em%20tempos%20de%20corona%20virus.pdf>

TAVARES, A. L.B. et al. Estratégias para manejar a ansiedade e o estresse saúde mental e a pandemia de COVID-19. Disponível em : <https://coronavirus.ceara.gov.br/project/cartilha-traz-orientacoes-sobre-como-manejar-o-estresse-e-ansiedade-no-contexto-da-covid-19/>. Acesso em: 28 jan. 2022.

VIEIRA, I. Conceito(s) de Burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional [online]**. v. 35, n. 122, pp. 269-276, 2010. <https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000200009>

VISSOKY, J. Síndrome de Burnout. o que você precisa saber para enfrentar. Conselho Regional de medicina do Rio Grande do Sul (CREMERS), 2019. Disponível em: [https://cremers.org.br/pdf/Cartilha\\_sindrome\\_de\\_Burnout.pdf?\\_ga=2.100506858.999587269.1643294445-1361500952.1643294445](https://cremers.org.br/pdf/Cartilha_sindrome_de_Burnout.pdf?_ga=2.100506858.999587269.1643294445-1361500952.1643294445)

WEIDE, J.N., VICENTINI, E.C.C.; ARAUJO, M.F. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia: uma contribuição da Psicologia [online]. **SciELO em Perspectiva**, 2020. Disponível em: <https://blog.scielo.org/blog/2020/04/06/cartilha-para-enfrentamento-do-estresse-em-tempos-de-pandemia-uma-contribuicao-da-psicologia/>

## ANEXO A – DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE COLETA DE DADOS COM OS PROFESSORES DA UNCISAL



**ESTADO DE ALAGOAS**  
**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE ALAGOAS - UNCISAL**  
**Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas – PROGESP**  
 Campus Governador Lamenha Filho - Rua Jorge de Lima, 113 - Trapiçete da Barra - Maceió/AL. CEP 57.010-300  
 Fone: (82) 3315-6740 - CNPJ 12.517.793/0004-08

### AUTORIZAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Eu, Raquel Alves Araújo Sarmiento, portadora do CPF/MF N° 037.491.714-08, Pró-reitora de Gestão de Pessoas/PROGESP da Universidade Estadual de Ciências da Saúde/UNCISAL, autorizo a realização da pesquisa intitulada **SÍNDROME DE BURNOUT E ESTRATÉGIAS DE COPING EM DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA ÁREA DA SAÚDE DO ESTADO DE ALAGOAS**, que tem por objetivo analisar a relação das dimensões da Síndrome de Burnout e as estratégias de *coping* utilizadas pelos professores de uma Universidade da Área de Saúde.

Estou ciente de que a pesquisa será realizada sob a responsabilidade de **GILVANA MARIA VIEIRA XAVIER** e **GERALDO MAGELLA TEIXEIRA**, e concordo que a mesma seja realizada no período de 01/11/2020 a 31/12/2021, somente após aprovação do CEP.

Declaro ter conhecimento do projeto de pesquisa, conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12 e 510/16.

Esta instituição está ciente de suas responsabilidades como Instituição envolvida no presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Esta autorização condiciona o início da pesquisa à apresentação do Parecer Favorável a execução da pesquisa emitida pelo sistema CEP/CONEP e a entrega de uma cópia do parecer.

Maceió - AL, em 28 de setembro de 2020.

Atenciosamente,

Raquel Alves Araújo Sarmiento  
**Pró-Reitora de Gestão de Pessoas**

## ANEXO B – PARECER DE APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UNCISAL



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE DE  
ALAGOAS - UNCISAL



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DA EMENDA

**Título da Pesquisa:** SÍNDROME DE BURNOUT E ESTRATÉGIAS DE COPING EM DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA ÁREA DA SAÚDE DO ESTADO DE ALAGOAS

**Pesquisador:** Gilvana Maria Vieira Xavier

**Área Temática:**

**Versão:** 5

**CAAE:** 37106920.2.0000.5011

**Instituição Proponente:** Campus sede

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 4.545.726

#### Apresentação do Projeto:

A Síndrome de Burnout (SB), também conhecida como a síndrome do esgotamento físico, surge como uma resposta crônica aos estressores no ambiente profissional. A SB comumente acomete profissões que envolvem contato interpessoal direto, como docentes que apresentam prevalência de 5,7 até 15,4%. Os sintomas englobam a baixa produtividade laboral, queda da qualidade dos serviços prestados, absenteísmo e afastamento do trabalho, o que gera assim grandes repercussões nos serviços em geral e representa também um problema de saúde pública. Devido às severas consequências, estratégias podem ser desenvolvidas desde a prevenção até o tratamento que incluem modificações no ambiente organizacional, modificações na gestão e utilização de estratégia de coping que são esforços cognitivos e comportamentais realizados pelo profissional para lidar, reduzir ou tolerar exigências específicas.

**Objetivo:** Analisar a relação das dimensões da Síndrome de Burnout e as estratégias de coping utilizadas pelos professores de uma Universidade da área de saúde

**Tipo de estudo:** Estudo analítico, transversal, de natureza quantitativa do tipo descritivo-correlacional

**Local:** Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas

**Amostra:** Professores ativos da UNCISAL.

**Instrumentos:** Questionário Sociodemográfico e Profissional, Questionário Maslach Burnout

**Endereço:** Rua Jorge de Lima, 113

**Bairro:** PRADO

**CEP:** 57.010-300

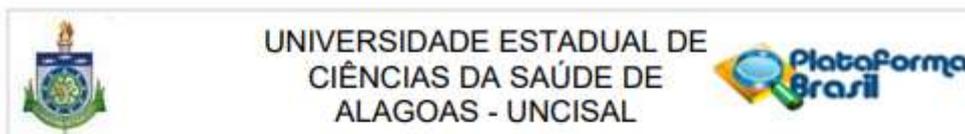
**UF:** AL

**Município:** MACEIO

**Telefone:** (82)3315-6787

**Fax:** (82)3315-6787

**E-mail:** cep@uncisal.edu.br



Continuação do Parecer: 4.545.728

Inventory – MBI e a escala BriefCOPE

**Método Estatístico:** A análise dos dados será através de estatística descritiva de frequências absoluta e relativa, sendo os resultados tabulados e analisados por meio de média e desvio padrão utilizando-se o Software SPSS19. As Análises inferenciais serão desenvolvidas pelo teste Mann-Whitney e a apresentação dos dados obtidos serão utilizados gráficos e tabelas.

**Objetivo da Pesquisa:**

Geral:

Analisar a relação das dimensões da Síndrome de Burnout e as estratégias de coping utilizadas pelos professores de uma Universidade da área de saúde.

Específicos:

- Caracterizar os aspectos sociodemográficos e profissionais dos professores vinculados à Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL;
- Identificar a ocorrência das dimensões da SB em docentes no ambiente laboral segundo instrumento específico;
- Identificar as estratégias de coping mais utilizadas pelos professores para administrar os estressores decorrentes do ambiente ocupacional segundo instrumento específico.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

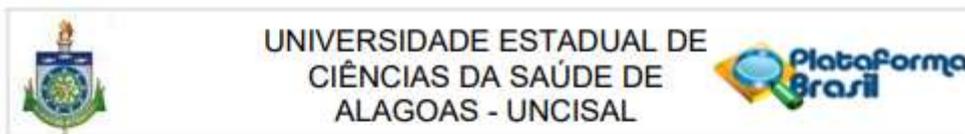
Riscos

Os riscos para o desenvolvimento das etapas de coleta e análise de dados consistem tanto no desrespeito a confidencialidade e privacidade do participante da pesquisa, incluindo a quebra das medidas de monitorização; quanto na indisponibilidade das informações, presença de informações que se caracterizem como incompletude dos dados e, por fim, grafia inapropriada, na qual seja inviável seu entendimento. Não há riscos à integridade física dos participantes da pesquisa. Outros danos, tais como: dimensão psíquica, intelectual, moral, social, cultural ou espiritual, serão também assegurados.

Os pesquisadores se comprometem a cumprir com as determinações da Resolução Nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde - CNS/CONEP, principalmente garantindo o sigilo dos participantes e a confidencialidade dos dados dispostos. Dessa forma, o Comitê de Ética em Pesquisa da UNCISAL será informado de todos os fatores relevantes que alterem o curso normal do estudo.

Será assegurada aos participantes da pesquisa a adequada e acurada descrição de informações dos riscos, desconfortos e benefícios; assim como a assistência, acompanhamento e orientação,

Endereço: Rua Jorge de Lima, 113  
 Bairro: PRADO CEP: 57.010-300  
 UF: AL Município: MACEIO  
 Telefone: (82)3315-6787 Fax: (82)3315-6787 E-mail: cep@uncisal.edu.br



Continuação do Parecer: 4.545.726

aos mesmos na vigência de identificação de professor com Burnout, o qual será direcionado para avaliação psicológica sob a responsabilidade dos pesquisadores envolvidos neste estudo, podendo desistir a qualquer tempo do estudo.

Em tempo, no caso de a UNCISAL não mais consentir o desenvolvimento da pesquisa em suas dependências, a pesquisa será suspensa, com o consequente repasse de informações para este CEP.

#### Benefícios

O(s) benefício(s) direto(s) deste estudo para os participantes desta pesquisa incluem: a) os participantes da pesquisa que desejarem contarão com suporte psicológico ofertado por profissional de psicologia do NAISST. O(s) benefício(s) indireto(s) para os participantes desta pesquisa incluem: a) autorreflexão, quando da resposta ao questionário, acerca da síndrome de Burnout e das suas estratégias de enfrentamento; b) conscientização dos professores participantes sobre impacto da síndrome de Burnout no desempenho das funções;

Haverá, igualmente, benefício(s) direto(s) para a instituição participante: a) os autores disponibilizarão o relatório final diagnóstico acerca dos dados levantados, especialmente para a Pró reitoria de Gestão de Pessoas como medida de retroalimentação gerencial e subsídio para melhorias nas práticas de trabalho docentes na instituição. E benefício(s) indireto(s): a) poderão ser produtos dos dados levantados estratégias que visem alicerçar novas reflexões, discussões e possíveis intervenções, minimizando os agentes causadores de estresse e ampliação dos recursos na Instituição objetivo do estudo de estratégias de enfrentamento da síndrome de Burnout

Com contribuição para a pesquisa acadêmica e a ciência em geral: a) haverá a construção de produtos educacionais em saúde, como cartilha, vídeos e oficinas, voltados à prevenção da síndrome de Burnout que, em parte, também refletem em benefícios diretos aos participantes da pesquisa e à comunidade acadêmica em geral.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O estudo se encontra de acordo com a Resolução 466/12.

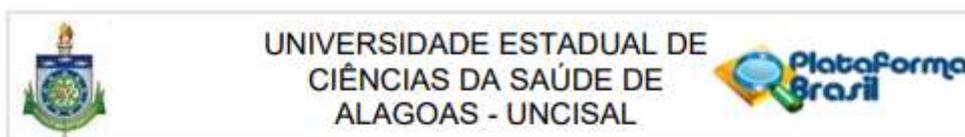
#### Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Sem pendências.

#### Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências.

Endereço: Rua Jorge de Lima, 113  
 Bairro: PRADO CEP: 57.010-300  
 UF: AL Município: MACEIO  
 Telefone: (82)3315-6787 Fax: (82)3315-6787 E-mail: cep@uncisal.edu.br



Continuação do Parecer: 4.545.726

#### Considerações Finais a critério do CEP:

Nesta oportunidade, lembramos que o pesquisador tem o dever de durante a execução do experimento, manter o CEP informado através do envio a cada seis meses, de relatório consubstanciado acerca da pesquisa, seu desenvolvimento, bem como qualquer alteração, problema ou interrupção da mesma.

#### Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento  | Arquivo                               | Postagem               | Autor                       | Situação |
|---|---------------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto                            | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1683406_É1.pdf | 26/01/2021<br>22:02:21 |                             | Aceito   |
| Outros  | CARTA_RESPOSTA.docx                   | 26/01/2021<br>22:01:36 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Brochura Pesquisa   | BROCHURA.docx                         | 26/01/2021<br>21:51:17 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador                 | PROJETO_DETALHADO.docx                | 19/12/2020<br>19:28:10 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE.docx                             | 19/12/2020<br>19:21:45 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Outros  | EMENDA.docx                           | 19/12/2020<br>19:15:27 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Outros  | PROGESP.pdf                           | 28/09/2020<br>14:26:04 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura                | VINCULO_MESTRADO.pdf                  | 28/09/2020<br>14:25:16 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Outros  | BRIEF3.docx                           | 09/09/2020<br>22:38:53 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Outros  | MBI2.docx                             | 09/09/2020<br>22:38:41 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Outros  | QUESTIONARIO_1.docx                   | 09/09/2020<br>21:21:41 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Declaração de Pesquisadores                               | RESPONSABILIDADE.pdf                  | 23/08/2020<br>23:05:56 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Declaração de Pesquisadores                               | CONFLITOS.pdf                         | 23/08/2020<br>23:05:36 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |
| Folha de Rosto  | FR.pdf                                | 23/08/2020<br>23:04:44 | Gilvana Maria Vieira Xavier | Aceito   |

Endereço: Rua Jorge de Lima, 113

Bairro: PRADO

CEP: 57.010-300

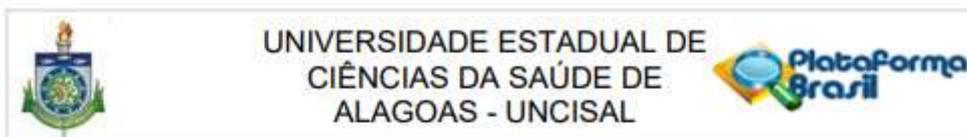
UF: AL

Município: MACEIO

Telefone: (82)3315-6787

Fax: (82)3315-6787

E-mail: cep@uncisal.edu.br



Continuação do Parecer: 4.545.726

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

MACEIO, 18 de Fevereiro de 2021

---

**Assinado por:**  
**Ana Lúcia de Gusmão Freire**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Rua Jorge de Lima, 113

**Bairro:** PRADO

**CEP:** 57.010-300

**UF:** AL

**Município:** MACEIO

**Telefone:** (82)3315-6787

**Fax:** (82)3315-6787

**E-mail:** cep@uncisal.edu.br

## ANEXO C – INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT (MBI)

### INVENTÁRIO MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)

**INSTRUÇÕES:** Leia atentamente cada uma das afirmações abaixo e assinale o quanto você a experimenta na sua atividade de trabalho, tomando como referência os últimos 30 dias. Dê sua resposta conforme escala a seguir. Indique qual a frequência (de 1 a 5) que descreveria melhor seus sentimentos, conforme as indicações abaixo.

| 1     | 2         | 3             | 4              | 5      |
|-------|-----------|---------------|----------------|--------|
| Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Sempre |

|    | Afirmativas   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Não desejo responder |
|----|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1  | Sinto-me esgotado(a) ao final de um dia de trabalho.                                      |   |   |   |   |   |                      |
| 2  | Sinto-me como se estivesse no meu limite.   |   |   |   |   |   |                      |
| 3  | Sinto-me emocionalmente exausto(a) com meu trabalho.                                      |   |   |   |   |   |                      |
| 4  | Sinto que estou trabalhando demais neste emprego.   |   |   |   |   |   |                      |
| 5  | Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço.                              |   |   |   |   |   |                      |
| 6  | Sinto que influencio positivamente a vida dos outros através do meu trabalho.             |   |   |   |   |   |                      |
| 7  | Lido de forma adequada com os problemas dos alunos.                                       |   |   |   |   |   |                      |
| 8  | Sinto que sei tratar de forma tranquila os problemas emocionais no meu trabalho.          |   |   |   |   |   |                      |
| 9  | Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerço este trabalho.           |   |   |   |   |   |                      |
| 10 | Sinto-me esgotado(a) com meu trabalho.  |   |   |   |   |   |                      |
| 11 | Sinto-me cheio de energia.  |   |   |   |   |   |                      |
| 12 | Sinto-me estimulado(a) depois de trabalhar em contato com os alunos.                      |   |   |   |   |   |                      |
| 13 | Posso entender com facilidade o que sentem os alunos.                                     |   |   |   |   |   |                      |
| 14 | Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente              |   |   |   |   |   |                      |
| 15 | Sinto-me frustrado(a) com meu trabalho.   |   |   |   |   |   |                      |
| 16 | Trabalhar diretamente com pessoas me deixa muito estressado(a).                           |   |   |   |   |   |                      |
| 17 | Sinto-me cansado(a) quando me levanto de manhã e tenho que encarar outro dia de trabalho. |   |   |   |   |   |                      |
| 18 | Sinto que posso criar um ambiente tranquilo para os alunos.                               |   |   |   |   |   |                      |
| 19 | Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão.                                   |   |   |   |   |   |                      |
| 20 | Sinto que os alunos me culpam por alguns dos seus problemas.                              |   |   |   |   |   |                      |
| 21 | Sinto que trato alguns alunos como se fossem objetos.                                     |   |   |   |   |   |                      |
| 22 | Não me preocupo realmente com o que ocorre com alguns dos meus alunos.                    |   |   |   |   |   |                      |

## ANEXO D – INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS DE COPING (BRIEFCOPE)

### ESCALA DE BRIEF COPE

Escala de *Brief Cope*  
C. Carver (1997) – adaptação de Pais-Ribeiro & Rodrigues (2003)

**INSTRUÇÕES:** No quadro abaixo apresentamos uma lista de situações que ocorrem às pessoas que vivenciam uma situação de estresse. Por favor indique, referindo-se com que frequência as seguintes situações ocorrem consigo. Deve assinalar a quadrícula que melhor corresponde à sua alternativa.

Por favor, não deixe nenhuma pergunta por responder.

Alternativas:

| 0- Nunca faço isto | 1- Faço isto algumas vezes | 2- Faço isto muitas vezes | 3- Faço sempre isso |
|--------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------|
|--------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------|

|    |  | 0 | 1 | 2 | 3 | não desejo responder |
|----|--|---|---|---|---|----------------------|
| 1  | Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação |   |   |   |   |                      |
| 2  | Tomo medidas para tentar melhorar a situação   |   |   |   |   |                      |
| 3  | Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho a fazer                       |   |   |   |   |                      |
| 4  | Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação                               |   |   |   |   |                      |
| 5  | Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação               |   |   |   |   |                      |
| 6  | Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo                               |   |   |   |   |                      |
| 7  | Procuro apoio emocional de alguém (família, amigos)                                    |   |   |   |   |                      |
| 8  | Procuro o conforto e compreensão de alguém   |   |   |   |   |                      |
| 9  | Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual                        |   |   |   |   |                      |
| 10 | Rezo ou medito   |   |   |   |   |                      |
| 11 | Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva      |   |   |   |   |                      |
| 12 | Procuro algo positivo em tudo o que está a acontecer                                   |   |   |   |   |                      |
| 13 | Faço críticas a mim próprio  |   |   |   |   |                      |
| 14 | Culpo-me pelo que está a acontecer   |   |   |   |   |                      |
| 15 | Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer                                     |   |   |   |   |                      |
| 16 | Tento aprender a viver com a situação  |   |   |   |   |                      |
| 17 | Fico aborrecido/a e expresso os meus sentimentos (emoções)                             |   |   |   |   |                      |
| 18 | Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento                                  |   |   |   |   |                      |
| 19 | Tenho dito para mim próprio(a): "isto não é verdade"                                   |   |   |   |   |                      |
| 20 | Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer desta forma comigo                   |   |   |   |   |                      |
| 21 | Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação                             |   |   |   |   |                      |

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 22 | Faço outras coisas para pensar menos na situação, como ir ao cinema, ver televisão, ler, sonhar, ou ir às compras |  |  |  |  |  |
| 23 | Desisto de me esforçar para obter o que quero   |  |  |  |  |  |
| 24 | Simplesmente desisto de tentar o meu objetivo   |  |  |  |  |  |
| 25 | Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.)  |  |  |  |  |  |
| 26 | Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas                               |  |  |  |  |  |
| 27 | Enfrento a situação levando-a para a brincadeira  |  |  |  |  |  |
| 28 | Enfrento a situação com sentido de humor  |  |  |  |  |  |

## ANEXO E – NORMAS DA REVISTA DE PUBLICAÇÃO DO ARTIGO

Diretrizes para Autores

### REVEDUC Revista Eletrônica de Educação

#### Normas para publicação: Revista Eletrônica de Educação

Veja também o documento [Políticas de Ética e Isenção de Responsabilidade adotadas pela REVEDUC](#)

OBS.: Para apresentar o seu trabalho, favor seguir rigorosamente o [Template](#) (modelo).

A revista é multilíngue e os textos em idiomas que não o Português ou o Espanhol poderão ser traduzidos e apresentados na mesma edição. Nestes casos, o nome, *e-mail* para contato e CPF do revisor e tradutor deverão constar em nota de final do manuscrito. Destaca-se que no caso de traduções o custo da versão em português é responsabilidade do(s) autor(es).

Os textos encaminhados para serem publicados deverão ser submetidos à aprovação de membros do Conselho Editorial Interno e Externo da Revista. Os pareceres serão encaminhados ao(s) autor(res) para ciência sobre seu teor e reformulação, se for o caso. Para saber mais, consulte “Processo de Avaliação pelos Pares”.

Somente serão aceitos para análise textos derivados de pesquisas empíricas ou teóricas realizadas por pesquisadores com titulação mínima de Mestre. Trabalhos de autores Mestrandos somente em coautoria com pelo menos um Doutor.

A submissão deverá ser original e inédita, e o autor deve declarar que não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".

A submissão e a publicação de artigos são gratuitas.

**São as seguintes seções que compõem esse periódico:**

Artigos (Demanda Contínua): relatos de pesquisas concluídas, síntese de pesquisa original;

Dossiês temáticos: conjunto de artigos em torno de um tema que expressa uma contribuição considerada relevante para a área;

Ensaio: revisão teórica, revisão crítica de bibliografia temática ou obra específica;

Entrevistas: com pesquisadores, autores teóricos e personalidades que possam contribuir nas discussões sobre temas educacionais relevantes (somente em Dossiês temáticos).

**As seguintes seções foram desativadas em 2020: Entrevistas; Debates, Resenhas e Relatos de experiência.**

Outras seções poderão ser criadas pelos Editores da Revista.

**1. DO TEXTO**

ATENÇÃO: Para submissões, a partir de 26/06/2019, é obrigatório apresentar o texto a ser avaliado seguindo o [Template](#) (modelo).

A extensão do texto deve ser de 10-20 páginas (sem contar as referências), fonte Arial, corpo 12, espaço simples. O recuo para o início de cada parágrafo deverá ser de 1,5 cm da margem. A submissão deverá conter: título em português, título em inglês, título em espanhol e no idioma original do texto (caso o manuscrito original não seja em Português); resumo, palavras-chave; *abstract, keywords; resumen, palabras clave*; resumo e palavras-chave no idioma original do texto (caso o manuscrito original não seja em Português); o corpo do texto contendo introdução, itens de desenvolvimento, considerações finais e listagem das referências por ordem alfabética de sobrenome dos autores.

As figuras deverão ser inseridas no texto e também enviadas de acordo com as seguintes diretrizes:

Especificações para imagens da Reveduc:

1. Fonte legível, de preferência sans serif, tamanho no mínimo 9pt.
2. Formato JPG, resolução no mínimo 300 dpi
3. Evitar CAIXA ALTA, fonte com sombra, fonte muito condensada

Obs.: Para as palavras-chave em Português, pesquisar no Thesouro em educação disponível em: [http://pergamum.inep.gov.br/pergamum/biblioteca/pesquisa\\_thesouro.php?resolution2=1024\\_1](http://pergamum.inep.gov.br/pergamum/biblioteca/pesquisa_thesouro.php?resolution2=1024_1)

Para maiores detalhes ver o Tutorial sobre o *Thesauro* disponibilizado pelo Portal de Periódicos da UFSCar em: <http://www.periodicos.ufscar.br/noticias/como-e-por-que-utilizar-o-tesauro-em-educacao-da-inep>

Para as *keywords* (descritores em Inglês), pesquisar no *Thesauro* internacional em educação disponível em: <http://eric.ed.gov/?ti=all>

## **2 - DO CADASTRO DA SUBMISSÃO**

**2.1** - Os dados de todos os autores e autoras (na ordem que serão publicados) deverão ser informados via página própria do ambiente da Reveduc-UFSCar por ocasião da submissão: nome, sobrenome, *e-mail*, ORCID id, instituição de vínculo, minicurrículo com breves informações profissionais (no máximo de 50 palavras).

**2.2** - Títulos, resumos e palavras-chave devem ser preenchidos em Português, Inglês e Espanhol nos campos indicados no ato da submissão, os autores devem indicar também os assuntos e área do conhecimento do manuscrito submetido.

**2.3** - Resumo (de 200 a 250 palavras) ressaltando objetivo, método e conclusões do trabalho. O texto do resumo, escrito em parágrafo único, usando o verbo na terceira pessoa, deve ser livre de citações diretas ou indiretas, de símbolos ou contrações que não sejam de uso corrente, e de fórmulas e equações que não sejam absolutamente necessárias.

**2.4** - Palavras-chave (até quatro palavras), que representam o conteúdo do artigo (nas três línguas já indicadas);

**2.5** - Indicação da agência financiadora ou de fomento do trabalho quando for o caso.

**2.6** - Os títulos e subtítulos devem conter, no máximo, 15 palavras, incluindo artigos, preposições, conjunções etc.; devem ser concisos, virem claramente indicados (nas três línguas já indicadas).

À Revista Eletrônica de Educação reserva-se o direito de modificar o texto, quando necessário, sem prejudicar seu conteúdo, com o objetivo de uniformizar a apresentação, também poderá fazer reformulação da linguagem, quando necessário.

## **3. CITAÇÕES**

Para as citações seguir as Normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT (NBR 10520/2002) atualizada em 2019.

As citações literais curtas devem ser integradas ao texto, entre aspas, seguidas de parênteses com sobrenome do autor, ano e página da publicação. As citações com mais de três linhas

devem ser apresentadas com recuo de 4 cm da margem esquerda, com fonte menor do que o texto (Arial, corpo 11, espaço simples entre as linhas) e sem aspas. Dentro dos parênteses também devem ser indicados o sobrenome do autor, ano e página da publicação de onde foram retiradas.

Títulos diferentes de um mesmo autor, publicados no mesmo ano, devem ser diferenciados pelo acréscimo de letras minúsculas, que devem ser em ordem alfabética, logo após a data e sem espaçamento, por exemplo: (OLIVEIRA, 1999a; OLIVEIRA, 1999b).

#### **4. REMISSÕES BIBLIOGRÁFICAS**

As remissões bibliográficas sem citação literal também devem ser incorporadas ao texto entre parênteses. Ex.: Segundo Silva (2003, p. 45).

Obs.: a inclusão da página nesses casos não é obrigatória.

#### **5. NOTAS**

As notas, numeradas sequencialmente em algarismo arábico no texto, devem figurar ao final de cada página, na mesma ordem em que aparecem no texto.

#### **6. SIGLAS**

As siglas devem ser desdobradas quando mencionadas à primeira vez no artigo.

#### **7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

As referências bibliográficas devem se ater às obras e autores citados no texto e devem ser apresentadas em ordem alfabética, segundo as normas NBR 6023/2018 da ABNT, ao final do trabalho.

É de responsabilidade do(s) autor(es) a correta e exata citação no texto e a correspondente informação na lista de referências ao final do manuscrito.

#### **CONDIÇÕES PARA PUBLICAÇÃO**

Para que os artigos e ensaios aceitos venham a ser publicados na REVEDUC os autores deverão providenciar revisão gramatical do texto e resumo (incluindo-os em língua estrangeira), por profissional com experiência na área, cujo nome completo e CPF deverão constar em nota de final. Os respectivos encargos são de responsabilidade dos autores.

**Ensaaios**

Revisão teórica, revisão crítica de bibliografia temática ou obra específica.

Fazer uma nova submissão para a seção [Ensaaios](#).

**Análise de Imagens**

Exame crítico de imagens representadas por diversos meios – fotos, filmes, dvd; gravuras etc.

(Seção desativada a partir de 03/2020)

Fazer uma nova submissão para a seção [Análise de Imagens](#).

**Análise de Material Didático**

Exame crítico de produções voltadas para o ensino de conteúdos específicos considerando diferentes áreas e níveis de ensino.

(Seção desativada a partir de 03/2020)

Fazer uma nova submissão para a seção [Análise de Material Didático](#).

**Artigos**

Relatos de pesquisas concluídas, síntese de pesquisa original.

Fazer uma nova submissão para a seção [Artigos](#).

**Artigos tradução**

Tradução de artigos publicados em idiomas estrangeiros por esta Revista ou por outras revistas, mediante autorização dos autores.

Fazer uma nova submissão para a seção [Artigos tradução](#).

**Debates**

Matéria de caráter opinativo, sobre temas polêmicos.

(Seção desativada a partir de 03/2020)

Fazer uma nova submissão para a seção [Debates](#).

**Documentos**

(Seção desativada a partir de 03/2020)

Fazer uma nova submissão para a seção [Documentos](#).

**Dossiê**

(Seção desativada a partir de 03/2020)

Fazer uma nova submissão para a seção [Dossiê](#).

**Entrevistas**

Realizadas com pesquisadores, teóricos e personalidades que possam contribuir para discussões sobre temas educacionais relevantes.

(Seção desativada a partir de 03/2020)

Fazer uma nova submissão para a seção [Entrevistas](#).

**Estudo de Caso**

Análise de conceitos, procedimentos ou estratégias de pesquisa ou intervenção de ferramentas adotadas em trabalhos na área educacional.

(Seção desativada a partir de 03/2020)

Fazer uma nova submissão para a seção [Estudo de Caso](#).

**Grandes Autores e a Educação**

Refere-se a textos de pesquisadores consagrados que versem sobre questões vinculadas à temática da educação.

(Seção desativada a partir de 03/2020)

Fazer uma nova submissão para a seção [Grandes Autores e a Educação](#).

**Relatos de Experiência**

OBS.: Seção desativada a partir de 02/03/2020.

Descrição e análise de experiências desenvolvidas em ambientes educacionais. Os relatos podem ser apresentados sob as seguintes perspectivas:

1. A Escola e a Sala de Aula
2. A voz dos professores
3. A voz dos alunos.

(Seção desativada a partir de 03/2020)

Fazer uma nova submissão para a seção [Relatos de Experiência](#).

**Resenhas**

De obras recentes, publicadas nos últimos dois anos, relacionadas à área educacional nacional ou estrangeira.

(Seção desativada a partir de 03/2020)

Fazer uma nova submissão para a seção [Resenhas](#).

**Declaração de Direito Autoral**

Licença CC-BY-NC

"Revista Eletrônica de Educação adota a licença Creative Commons BY-NC do tipo "Atribuição Não Comercial". Essa licença permite, exceto onde está identificado, que o usuário final remixe, adapte e crie a partir do seu trabalho para fins não comerciais, sob a condição de atribuir o devido crédito e da forma especificada pelo autor ou licenciante".

**Política de Privacidade**

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

## ANEXO F- SBMISSÃO PARA REVISTA

