
Burnout em professores de uma universidade de Sinop, MT, Brasil

Burnout in professors at a University in Sinop, MT, Brazil

Burnout en profesores de una universidad de Sinop, MT, Brasil

Wesley Nenrod Seganfredo Santos



[ORCID](#) - [Lattes](#)

Gabriela Marcondes Klipel - [ORCID](#) - [Lattes](#)

Humberto Muller Martins dos Santos - [ORCID](#) - [Lattes](#)

Marianna Rafaella Baraldi Alcântara - [ORCID](#) - [Lattes](#)

RESUMO:

Introdução: A síndrome de *Burnout* caracteriza-se por esgotamento físico relacionado principalmente ao trabalho, atingindo áreas profissionais que possuem contato direto com outras pessoas. Ela é definida por uma tríade que inclui exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. **Objetivo:** O estudo teve como principal objetivo descrever a incidência da Síndrome em professores do Programa de Pós-graduação em Letras da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT/Sinop). **Método:** A metodologia utilizada foi descritiva transversal, de natureza quantitativa, utilizando como base para a coleta de dados o questionário *Maslach Burnout Inventory - General Survey*, que avalia e quantifica respostas individuais para compor a tríade, respondido por dezenove docentes do Programa de Pós-Graduação em Letras da Universidade do Estado do Mato Grosso, sujeitos estudados na amostra. **Resultado:** Foi possível identificar uma média de *Burnout* moderado nos docentes pesquisados, sendo o fator predominante a exaustão emocional. **Conclusão:** Verificou-se a necessidade de obter e difundir mais informações sobre os sintomas do esgotamento para que se possa prevenir ou mesmo tratá-lo, de forma que traga benefícios tanto para o próprio indivíduo quanto para a instituição.

Palavras-chave: esgotamento profissional, professores universitários, saúde mental, estresse psicológico, *burnout*

ABSTRACT:

Introduction: Burnout syndrome is characterized by physical exhaustion mainly related to work, reaching professional areas that have direct contact with other people. It is defined by a triad that includes emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal fulfillment. **Aim:** It was to describe the incidence of the Syndrome in teachers of the Post-Graduate Program in Letters at the State University of Mato Grosso (UNEMAT/Sinop). **Method:** It was a quantitative research. We used a descriptive cross-sectional, and the Maslach Burnout Inventory - General Survey questionnaire as a basis for data collection, which evaluates and quantifies individual responses to compose the triad, answered by nineteen professors of the Post Graduate Program in Letters at the State University of Mato Grosso, subjects studied in the sample. **Results:** It was possible to identify an average of moderate Burnout in the researched professors, with emotional exhaustion being the predominant factor. **Conclusion:** It was verified the need to obtain and disseminate more information about the symptoms of burnout so that it can be prevented or even treated, in a way that brings benefits both to the individual and to the institution.

Keywords: professional burnout, university professors, mental health, psychological stress, burnout

RESUMEN:

Introducción: El síndrome de Burnout se caracteriza por el agotamiento físico principalmente relacionado con el trabajo, llegando a áreas profesionales que tienen contacto directo con otras personas. Se define por una tríada que incluye agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal. **Objetivo:** El objetivo principal del estudio fue describir la incidencia del Síndrome en profesores del Programa de Posgrado en Letras de la Universidad Estadual de Mato Grosso (UNEMAT/Sinop). **Método:** La metodología utilizada fue descriptiva transversal, de carácter cuantitativo, utilizando como base para la recolección de datos el cuestionario Maslach Burnout Inventory - General Survey, que evalúa y cuantifica las respuestas individuales para componer la tríada, respondida por diecinueve profesores del Programa de Posgrado en Letras de la Universidad Estadual de Mato Grosso, materias estudiadas en la muestra. **Resultado:** Fue posible identificar un promedio de Burnout moderado en los profesores investigados, siendo el factor predominante el agotamiento emocional. **Conclusión:** Existió la necesidad de obtener y difundir más información sobre los síntomas del burnout para que pueda

ser prevenido o incluso tratado, de maneira que traiga beneficios tanto para el individuo como para la institución.

Palabras clave: agotamiento profesional, profesores universitarios, salud mental, estrés psicológico, burnout

Como citar: Santos WNS, Klipel GM, Santos HMM, Alcântara MRB. *Burnout* em professores de uma universidade de Sinop, MT, Brasil. *Debates em Psiquiatria*, Rio de Janeiro. 2023;13:1-18. <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2023.v13.479>

Conflito de interesses: declaram não haver

Fonte de financiamento: declaram não haver

Parecer CEP: Universidade do Estado do Mato Grosso (UNEMAT), Campus Sinop (MT) – Aprovado pelo Comitê de Ética sob o parecer nº 4.423.786

Recebido em: 16/02/2023

Aprovado em: 23/03/2023

Publicado em: 21/04/2023

Introdução

Uma bateria que se descarrega, um motor que perde a força, ou como é mais comumente descrita, uma chama que se consome até finalmente apagar. É dessa forma que a Síndrome de *Burnout* (SB) – ou apenas *Burnout* – aparece na literatura, e na vida real, embora o termo seja apenas uma alegoria para uma síndrome séria e complexa [1].

Dessarte, será contemplada de modo mais particular nesta investigação a ocorrência da SB em professores, essencialmente os do ensino superior, e mais especificamente, com um grupo que se dedica ao ensino, pesquisa e extensão, em nível *stricto sensu*, uma vez que muito ainda se tem a contribuir nesse sentido na produção teórica nacional [2].

Uma vez que esse dilema pode muitas vezes ser negligenciado, o problema de pesquisa que norteia este trabalho parte essencialmente de investigar a incidência de *Burnout* no sistema educacional do ensino superior e se há compreensão da relação desenvolvida entre essa patologia e seus coeficientes de surgimento e manutenção, tendo como objetivo avaliar a ocorrência da Síndrome de *Burnout* em professores universitários,

docentes de um Programa de Pós-graduação, da área da educação, nomeadamente, do campo dos estudos da linguagem, de uma universidade pública estadual mato-grossense.

De forma específica, os objetivos norteadores são levantar os fatores demográficos, laborais, de saúde e condições de vida que influenciam a prática da docência, bem como apresentar a epidemiologia com índices de incidência da SB no grupo investigado, em 2020.

Parte do que propõe a investigação trata-se do fato de Schaufeli, Leiter e Maslach [3, p. 204, tradução nossa], o trio de pesquisadores considerados maiores especialistas no tema desde os estudos iniciais, estimarem que “atualmente mais de 6000 livros, capítulos, dissertações e artigos periódicos foram publicados sobre *Burnout*”. Todavia, muitos professores desconhecem ou ignoram a possibilidade de sofrer da síndrome, e são poucos os instrumentos para avaliação que estão validados e à disposição no Brasil.

Embora haja pesquisas nesse campo no Brasil desde os anos 1990, ainda são escassas se comparadas à literatura internacional e há incontestável necessidade de complementação [2, 4, 5].

Assim sendo, firma-se aqui o intuito de contribuir para esse campo de pesquisa, com fins de somatória e comparação com a literatura preexistente acerca de professores com SB, sendo em especial vislumbrados por este trabalho os professores universitários, atuantes em nível *stricto sensu*.

O *burnout* em professores

A Síndrome de *Burnout* (SB) tem sido extensivamente investigada na classe docente desde surgidos os primeiros estudos acerca do esgotamento profissional. De início se supunha que por tratar-se de uma carreira vocacional, essa categoria não estaria vinculada a tamanha carga de prejuízo afetivo e funcional. Com o tempo desvendou-se uma gama multifacetada de estressores psicossociais intrínsecos à profissão capazes de deflagrar uma condição de adoecimento [2].

Hoje se tem reconhecido que “a profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho como uma das mais estressantes, com forte incidência de elementos que conduzem à Síndrome de *Burnout*” [6, p. 22].

Ramalho, Dantas e Sousa Almeida e Cezário [7] conseguiram elencar sucintamente alguns fatores desencadeantes do surgimento e manutenção da SB em professores, como carga de trabalho extenuante e mal remunerada, condições de infraestrutura insuficientes para adequada realização das atividades laborais, bem como falta de reconhecimento e valor de seu empenho diário.

Alguns achados mais específicos apontam para a violência, indisciplina e desinteresse por parte dos alunos, muitas vezes negligenciados por pais omissos. Partindo das instituições de ensino, tem-se gestão ineficaz e não provedora de assistência, com conseqüente escassez de recursos materiais didáticos e superlotação [7, 8].

Numa perspectiva ampliada, há severa e crescente cobrança social da esfera docente nas últimas décadas, carência de estabilidade no ofício e excessivas atividades externas ao trabalho, com baixas perspectivas de ascensão na carreira [2, 8].

Essas mudanças têm influenciado consideravelmente a realidade escolar brasileira, afetando sua cultura, modificando seus valores e objetivos, reestruturando o trabalho docente e trazendo novos significados às relações entre os indivíduos que fazem parte da escola [9, p. 67].

Já a nível individual surgem doenças crônicas derivadas da profissão, em consoante com elementos singulares do sujeito, tais como personalidade e condição de estabilidade emocional [2].

Postula-se que a sensação de derrota costuma ser atribuída à baixa autoestima concatenada a traços de ansiedade, elevado nível de perfeccionismo e culpa por não atingir expectativas autoimpostas, gerando baixa realização pessoal [8, 10].

Nessa conjuntura, o professor começa a manifestar distúrbios em seu pensamento, emoções e comportamentos. No âmbito particular, sua produtividade cai em função do sentimento de inadequação, acompanhado da redução global da concentração, tomadas de decisão e resolução de problemas [2, 7].

Como conseqüência, o professor tende a aumentar o seu esforço, surgindo sinais evidentes de irritação, ansiedade, tensão, medo de não ter sucesso nas aulas, de manter a disciplina, com uma percepção exagerada de suas lacunas e dificuldades [2, p. 404].

Numa tentativa de se adaptar a tais circunstâncias disfuncionais, o docente responde com distanciamento emocional tanto dos alunos, pais, quanto colegas de trabalho e, por vezes, até de seus companheiros. Essa perda de conexão acaba por desumanizá-los e conferi-los isolamento, ou ainda pior, faz com que exteriorizem atitudes negativas no trabalho, com cinismo e insensibilidade para com os próximos [2, 8, 10].

Professores podem estar mais sujeitos ao risco de despersonalização porque sua vida profissional diária com frequência inclui largas doses de isolamento de seus pares do trabalho. Ainda que docentes interajam entre si regularmente durante a jornada de trabalho, a maioria das interações são com estudantes, e não com outros professores ou membros da equipe profissional que poderiam entender melhor as demandas que os educadores enfrentam [11, p. 3, tradução nossa].

A falta de mecanismos adequados para o enfrentamento do estresse acaba por provocar uma espécie de absenteísmo mental, ou seja, uma ausência psicológica de seu cargo, ainda que fisicamente presente. Não raro isso evolui para somatizações e problemas médicos relacionados [2, 8].

Alguns dos sintomas que indivíduos portadores da síndrome de *Burnout* podem apresentar são frustração, raiva, medo, ansiedade e incapacidade de sentir felicidade, prazer e contentamento. A isso podem associar-se sintomas físicos como insônia, tensão muscular, dores de cabeça e problemas gastrointestinais, além do uso abusivo de álcool e medicamentos, incrementando problemas familiares e conflitos sociais [6, p. 22].

As consequências da SB no indivíduo acabam deteriorando seu já precário exercício da função, de modo que há queda de entusiasmo, descuidado planejamento da aula, perda do otimismo nas perspectivas para o futuro da profissão, arrependimento de sua escolha laboral e desejo de abandonar o emprego [4].

Ao gradativamente se atingirem patamares cada vez piores na competência de trabalho pedagógico, perpetua-se um ciclo vicioso de decadência na relação ensino-aprendizagem, perecendo o desempenho do educador e multiplicando os índices de afastamento [6].

No cenário específico de professores do ensino superior, existe uma lógica de trabalho acentuadamente marcada por exigências de eficiência e

eficácia, de modo que o desempenho da atividade docente passa a ser mensurado, entre outros aspectos, através de publicações realizadas e captação de recursos para projetos de pesquisa e extensão com agências de fomento [12]

Dessbesell, Fabricio e Kelm [4] salientam ainda a inevitabilidade de novas imposições que aceleradamente surgem e se acumulam sobre os ombros do professorado, implicando necessidade de domínio de uma quantidade cada vez maior de aptidões, que extrapolam o padrão clássico e esperado do ofício. Para além do conhecimento lecionado, os docentes são compelidos a demonstrar também técnicas diversificadas de ensino, que se articulem no contexto histórico social, amparadas por linguagem corporal impecável e encorajamento à melhor performance dos educandos.

A alta demanda laboral da categoria, intensificada por mercantilização das faculdades/universidades privadas e pela expansão veloz da educação federal nos últimos anos acaba contribuindo para o adoecimento dos profissionais, que se encontram sob forçada adequação às exigências das gestões administrativas [12, 13].

Dessa forma, a precarização das condições de trabalho gera prejuízos à saúde dos docentes universitários, sejam eles de instituições públicas ou privadas. Ocorrem com frequência sintomas psicossomáticos como as alergias, dores de cabeça, estômago, nervosismo, ansiedade, além de profundo sentimento de exaustão [12, p. 33].

Acerca de docentes que atuam no ensino superior, especificamente aqueles que se dedicam no tripé ensino, pesquisa e extensão, tem-se acompanhado elevado índice de cobranças e produtividade, principalmente, no sentido de atender às exigências para manutenção e boa avaliação dos Programas de Pós-graduação em nível *stricto sensu*, por parte da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), o que tem causado sobrecarga aos docentes.

Metodologia

A metodologia abordada se compôs de pesquisa bibliográfica em textos, artigos da internet e livros, associada a uma pesquisa de campo com professores universitários. Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva transversal, de natureza quantitativa, utilizando como coleta de dados o *Maslach Burnout Inventoty – General Survey* (MBI-GS), com a finalidade de avaliar a ocorrência da SB em um grupo específico. O método

amostral que será utilizado para definição da população em questão é o não probabilístico por cotas.

O presente estudo foi realizado com professores universitários participantes do Programa de Pós-Graduação *stricto sensu* em Letras da Universidade do Estado do Mato Grosso (UNEMAT), Campus Sinop (MT). Foram inclusos participantes de ambos os sexos e com idade superior a 18 (dezoito) anos.

Os critérios de inclusão foram ser docente; estar incluso no Programa de Pós-Graduação *stricto sensu* em Letras da UNEMAT; e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para preenchimento do formulário, tendo como critérios de exclusão o não preenchimento dos itens previamente mencionados.

Considerando o cenário atual de pandemia mundial pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), a coleta de dados de forma presencial foi prejudicada, sendo que sua realização ocorreu através do preenchimento de formulário *online* baseado na Escala MBI-GS, utilizando como plataforma o Google Formulários.

O TCLE foi enviado para os participantes, também, de forma online, com coleta de assinatura física *a posteriori*. Vale ressaltar que, após o término do presente estudo, os colaboradores receberam um *feedback* dos resultados, sendo que indivíduos que apresentaram valores discrepantes e/ou altos foram alertados e orientados a buscarem serviços de auxílio psicossocial/psiquiátrico.

O MBI é o instrumento padrão de medição do *Burnout*. Foi criado por Maslach e Jackson no início de 1980, e tem como base as 3 (três) dimensões da SB: a exaustão emocional, a despersonalização ou cinismo e a eficácia no trabalho. Foi desenvolvido, inicialmente, para indivíduos que mantêm relações diárias com pessoas em seu trabalho, como profissionais de saúde, serviços sociais ou educação; isso porque a pesquisa inicial sobre *Burnout* descreveu-a como uma síndrome que caracteriza profissões que envolvem exigentes interações interpessoais [14].

Assim, o MBI apresenta variações, sendo que as duas primeiras desenvolvidas foram direcionadas aos profissionais de saúde – *Human Services Survey* (MBI-HSS) – e aos professores – *Educators Survey* (MBI-ES) [15]. Porém, após anos de pesquisa e aprofundamento sobre a SB,

conclui-se que a síndrome está presente nas diversas áreas de atuação, inclusive fora da esfera dos serviços humanos. Essa mudança na definição da doença repercutiu em alterações, também, no método de avaliação da mesma, para que pudessem ser incluídos todos os funcionários de todos os setores, e não apenas aqueles que guardam relações interpessoais intensas; conseqüentemente, a versão original do MBI foi adaptada, sendo esta nova versão denominada MBI- *General Survey* (MBI-GS) [1].

O questionário é instituído de 16 (dezesesseis) itens, agrupados em três dimensões, cada um composto por uma escala *likert* que varia de 0 a 6, representando, em ordem crescente: nunca, algumas vezes ao ano ou menos, uma vez por mês ou menos, algumas vezes durante o mês, uma vez por semana, algumas vezes por semana, e, por fim, todo dia.

A primeira dimensão é a Exaustão Emocional (EE), que se refere ao esgotamento dos recursos físicos e emocionais, resultante de demandas de trabalho; esta dimensão apresenta 6 variáveis. A segunda dimensão é a do Cinismo (CI), que apresenta quatro variáveis, e se refere à falta de empatia, indiferença ou atitude distante com o trabalho [12]. Por fim, a terceira e última dimensão é a da Eficácia no Trabalho (ET), que inclui seis variáveis e representa os sentimentos de realização e as expectativas do colaborador com sua própria eficácia no trabalho.

O resultado é avaliado em cada dimensão. Resultados elevados no âmbito da Exaustão Emocional caracterizam fadiga com a ideia de trabalho, resultando em disfunções do sono/vigília e problemas físicos. A exaustão, para o MBI, é o "componente-chave da síndrome". Ao contrário da depressão, os problemas desaparecem fora do trabalho. Resultado inferior ou igual a 17 (dezessete) indica *Burnout* baixo; entre 18 e 29, *Burnout* moderado; e superior 29 indica alto nível de *Burnout*. O âmbito do Cinismo guarda relação com atitudes negativas em relação a clientes ou colegas. Valores iguais ou inferiores a 5 indicam esgotamento de baixo nível; entre 6-11, *Burnout* moderado; resultados iguais ou maiores a 12 indicam alto nível de *Burnout*. Já no âmbito da Eficácia no Trabalho, valores baixos indicam que o indivíduo se avalia negativamente, sendo este aspecto uma consequência dos outros dois. Resultado igual ou inferior a 33, indicam *Burnout* de alto nível; entre 34-49, moderado; superior a 40, baixo nível de *Burnout*. Nesta pesquisa os valores da Eficácia no Trabalho foram invertidos para a análise, por equivalência com os índices estimativos utilizados no artigo.

A escala aplicada pelo método *survey* eletrônico aos participantes aconteceu no período de 27 de novembro de 2020 a 29 de novembro de 2020, após o preenchimento virtual individual do TCLE com esclarecimentos acerca do objetivo e foco do trabalho.

O número de participantes que respondeu à pesquisa foi dezenove (19), que representa o total de docentes do Programa de Pós-Graduação *stricto sensu* em Letras da UNEMAT, aos quais também foram interrogadas informações sociodemográficas de idade, gênero e tempo de trabalho.

Para interpretação dos resultados, os pesquisadores utilizaram planilhas eletrônicas do Microsoft Excel, convertidas em tabelas e gráficos para exposição no artigo, lançando mão de variáveis como média e desvio padrão, seguindo as recomendações de McLaurine [16] quanto à classificação de cada segmento da escala MBI-GS em baixo, moderado e alto, assim como a média dos segmentos, conforme [Tabela 1](#).

Vale ressaltar que o segmento Eficácia no Trabalho teve seus valores invertidos para a interpretação e análise do teste, visto que possui afirmativas positivas quanto ao trabalho e a percepção que o docente tem de si mesmo nesse papel. Dessarte, uma pontuação 6 (seis) na afirmação “Na minha opinião, sou bom no que faço”, por exemplo, é convertida para pontuação 0 (zero), pois representa baixo/nenhum risco para manifestação de *Burnout*, e vice-versa.

Resultados

Após a coleta do questionário MBI-GS e dos dados demográficos dos participantes, observa-se amostra composta em 63% por mulheres. A faixa etária predominante é superior a 50 anos, com a maioria atuando há mais de 25 anos na mesma profissão.

Com relação às dimensões do MBI-GS, a [Tabela 2](#) expressa as médias totais de cada segmento com o nível de *Burnout* encontrados, classificando-os em baixo, moderado ou alto. As questões de 1 a 6 avaliam a Exaustão Emocional, as questões de 7 a 10 avaliam o Cinismo e as questões de 11 a 16 avaliam a Eficácia no Trabalho. O nível de *Burnout* é definido pela média entre os três domínios.

A [Tabela 3](#) expõe a média das respostas da pesquisa, com seus respectivos desvios padrão (DP).

Os valores de EE encontrados na [Tabela 4](#) variaram de 2,1 a 3,52, com média de 2,79, considerada alta; os valores de CI se mantiveram entre 1,47 e 1,94, com média de 1,76, considerada moderada; a pontuação em ET manifestou índices de 1,05 a 1,57, com média de 1,28, considerada baixa. No total da média de segmentos, encontramos um nível de *Burnout* moderado nos docentes, com valor de 1,95. Também foram analisadas as incidências individuais dos domínios do teste, estabelecidas em porcentagem e demonstradas nas [Figuras 1, 2 e 3](#).

Discussão

Pode-se notar que a menor pontuação advém do domínio de Eficácia no Trabalho (baixo), seguido do Cinismo (moderado) e, por fim, a principal característica definidora do *Burnout*, a Exaustão Emocional (alto). Estes dados corroboram a afirmação de Prado, Bastianini, Cavalleri, Ribeiro, Pizi e Marsicano [\[6\]](#) ao afirmar que a profissão docente é uma das mais estressantes. É interessante observar que nas duas categorias de maior pontuação, há distribuição das respostas nos três níveis, com maior frequência baixo, seguido de alto e moderado. No entanto, o domínio de ET se destaca por quase unanimemente ter riscos baixos, o que significa que os professores entrevistados, apesar de manifestarem intensa exaustão e moderado cinismo ou despersonalização, paradoxalmente se sentem eficazes e se avaliam positivamente em sua atividade laboral. Conforme apontaram Ramalho, Dantas e Sousa Almeida e Cezário [\[7\]](#), apesar de todos os contratempos evidenciados por eles no fazer diário, ainda assim, suas ações lhes trazem satisfação.

Para Carlotto, Santini e Ferreira [\[2, 8, 12\]](#), a classe docente passa por uma severa cobrança social, entretanto, o grupo pesquisado passa também por uma pressão do órgão avaliador, a partir de cobranças relativas à produção científica.

Os 36,8% evidenciados no gráfico 1 que trata da distribuição de Exaustão Emocional vão ao encontro do que afirma Carlotto, Ramalho, Dantas e Sousa Almeida e Cezário [\[2, 7\]](#) quando cita sobre o desenvolvimento de doenças crônicas uma vez que desencadeia uma instabilidade emocional. No comparativo das médias entre os sexos, não foram encontradas diferenças em nenhum dos segmentos, tampouco no total (NB). Apesar de os valores do sexo feminino serem todos superiores aos masculinos, não interferiram na classificação. [\[Tabela 5\]](#)

É válida a ressalva de que os desvios padrões da pesquisa são considerados elevados e isso pode se dever ao fato de ser uma amostra pequena, de apenas dezenove sujeitos, cabendo à sociedade acadêmica possíveis pesquisas futuras com maior abrangência. Como contemplado pela análise dos dados, o nível de *Burnout* encontrado nos docentes investigados foi moderado, um sinal de alerta. Cabe salientar, todavia, que o elemento central da síndrome, a Exaustão Emocional, obteve classificação alta e isso chama a atenção para a necessidade de manejo das condições desses profissionais [17].

Como bem observaram Carlotto e Santini [2, 8], aconselha-se que este grupo seja acompanhado com mecanismos adequados para o enfrentamento do estresse para que não culmine em absenteísmo mental. Apesar de a pontuação da Eficácia de Trabalho ter sido baixa, esta tende a se manifestar como combinação da Exaustão Emocional e do Cinismo [14]. Portanto, caso negligenciados os últimos domínios, há predisposição para que todos atinjam altos níveis e resultem em professores extremamente sobrecarregados, como foi o caso observado em um participante da amostra. Todavia, entende-se que o pequeno número de indivíduos estudados (19) é uma limitação do estudo, e, certamente, estudos com amostras maiores de professores serão necessários para melhor esclarecimento do tema.

Conclusões

Deve haver uma cobrança às instituições, para que sejam realizadas mudanças baseadas em evidências científicas e opiniões profissionais, de modo que seja realizada uma abordagem adequada à saúde mental dos servidores, podendo, assim, instituir um tratamento ou mesmo prevenir que os profissionais, independente da área, desenvolvam doenças psicológicas, o que seria benéfico não só para os funcionários, mas também para as empresas relacionadas a eles. É importante também que os próprios indivíduos tenham noção dos sintomas, através da divulgação de informações, para que saibam reconhecer indícios do problema e buscar ajuda em tempo hábil, antes que a situação evolua de forma negativa, além de adotar hábitos que produzam uma melhor qualidade de vida, reduzindo, assim, sua insatisfação com o serviço.

Referências

1. Schaufeli WB, Enzmann D. The Burnout companion to study and practice: a critical analysis. Boca Raton: CRC Press; 1998. (Issues in occupational health).
2. Carlotto MS. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicol Teor Pesqui*. 2011;27(4):403-10.
<https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003>
3. Schaufeli WB, Leiter MP, Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Dev Int*. 2009;14(3):204-20.
<https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
4. Dessbesell VH, Fabricio A, Kelm ML. Incidência da síndrome de Burnout em docentes do ensino superior no Rio Grande do Sul. *Rev Bras Adm Cient*. 2018;9(2):50-61.
<https://doi.org/10.6008/CBPC2179-684X.2018.002.0005>
5. Silva RJS, Justino MEP, Viana MT, Mello SMB. Ocorrência da síndrome de Burnout em professores do ensino superior em instituição privada. *Fisioter Bras*. 2018;19(4):490-9.
<https://doi.org/10.33233/fb.v19i4.1765>
6. Prado RL, Bastianini ME, Cavalleri MZ, Ribeiro SFR, Pizi ECG, Marsicano JA. Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. *Rev ABENO*. 2017;17(3):21-9.
<https://doi.org/10.30979/rev.abeno.v17i3.409>
7. Ramalho MIL, Dantas e Sousa Almeida HM, Cezário PFO. Fatores associados a síndrome de Burnout em professores. *Rev Pesqui Interdiscip*. 2017;(2 Supl):940-4.
<https://doi.org/10.24219/rpi.v2i2.332>
8. Santini J. Síndrome do esgotamento profissional: revisão bibliográfica. *Movimento (Porto Alegre)*. 2007;10(1):183-209.
<https://doi.org/10.22456/1982-8918.2832>

9. Diehl L, Marin AH. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estud Interdiscip Psicol.* 2016;7(2):64-85. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v7n2p64>
10. Nunes BX, Amaral MS. Síndrome de Burnout uma correlação com o ambiente de trabalho: uma revisão da literatura. *Rev Cient FacMais.* 2018;15(4):5-13. <http://revistacientifica.facmais.com.br/wp-content/uploads/2019/02/1.-SÍNDROME-DE-BURNOUT-UMA-CORRELAÇÃO-COM-O-AMBIENTE-DE-TRABALHO-UMA-REVISÃO-DA-LITERATURA.pdf>
11. Wood T, Mccarthy C. Understanding and preventing teacher Burnout. Washington: ERIC Clearinghouse on Teaching and Teacher Education; 2002. (Eric digests). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED477726.pdf>
12. Ferreira PAP. Burnout em professores universitários [dissertação]. [Niterói]: Universidade Salgado de Oliveira; 2016.
13. Borges RS, Lauxen IG. Burnout e fatores associados em docentes da Universidade Federal do Rio de Janeiro. *Saúde Redes.* 2016;2(1):97-116. <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2016v2n1p97-116>
14. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. *Annu Rev Psychol.* 2001;52:397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397> PMID:11148311
15. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced Burnout. *J Organ Behav.* 1981;2(2):99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
16. MClaurine WD. A correlational study of job Burnout and organizational commitment among correctional officers [dissertation]. [Minneapolis]: Capella University; 2008.
17. Fontes LL. Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS): aplicação em trabalhadores externos de instituições bancárias [dissertação]. [Porto Alegre]: Universidade do Vale do Rio dos

Sinos; 2017.

http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/6761/Leonardo%20Lopes%20Fontes_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

↑ **Tabela 1.** Classificação de Burnout

	Baixo	Moderado	Alto
Exaustão Emocional	≤ 2,0	2,1 – 3,19	≥ 3,20
Cinismo	≤ 1,0	1,1 – 2,19	≥ 2,20
Eficácia no Trabalho	≤ 4,0	4,01 – 4,99	≥ 5,0
Nível de Burnout (Média dos Segmentos)	≤ 1,33	1,34 – 2,43	≥ 2,44

Fonte: [15]

↑ **Tabela 2.** Frequência das características dos professores

Característica	Número de indivíduos	%
Idade		
De 40-45 anos	3	15,8%
De 46-50 anos	5	26,3%
De 51-55 anos	6	31,6%
De 56-60 anos	5	26,3%
Gênero		
Masculino	7	36,8%
Feminino	12	63,2%
Tempo de Trabalho		
De 15-20 anos	6	31,6%
De 21-25 anos	3	15,8%
De 26-30 anos	6	31,6%
De 31-35 anos	4	21,1%

Fonte: os autores

↑ **Tabela 3.** Índices médios de Burnout

	Média	Classificação
Exaustão Emocional	2,79	Alto
Cinismo	1,76	Moderado
Eficácia no Trabalho	1,28	Baixo
Nível de Burnout	1,95	Moderado

Fonte: os autores

↑ **Tabela 4 - Média das Respostas da Pesquisa**

Resposta	Média	DP
1. Sinto-me emocionalmente esgotado com o meu trabalho	3,21	2,04
2. Sinto-me esgotado no final de um dia de trabalho	3,52	1,83
3. Sinto-me cansado quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho	2,52	1,98
4. Trabalhar o dia todo é realmente motivo de tensão para mim	2,57	2,14
5. Sinto-me acabado por causa do meu trabalho	2,1	2,15
6. Só desejo fazer meu trabalho e não ser incomodado	2,84	1,89
7. Tornei-me menos interessado no meu trabalho desde que assumi esse cargo	1,73	2,25
8. Tornei-me menos entusiasmado com o meu trabalho	1,94	2,12
9. Tornei-me mais descrente sobre se o meu trabalho contribui para algo	1,89	1,96
10. Duvido da importância do meu trabalho	1,47	1,86
11. Sinto-me entusiasmado quando realizo algo no meu trabalho	1,26	1,69
12. Realizei muitas coisas valiosas no meu trabalho	1,47	1,74
13. Posso efetivamente solucionar os problemas que surgem no meu trabalho	1,57	1,53
14. Sinto que estou dando uma contribuição efetiva para essa organização	1,05	1,35
15. Na minha opinião, sou bom no que faço	1,15	1,42
16. No meu trabalho, me sinto confiante de que sou eficiente e capaz de fazer com que as coisas aconteçam	1,15	1,42

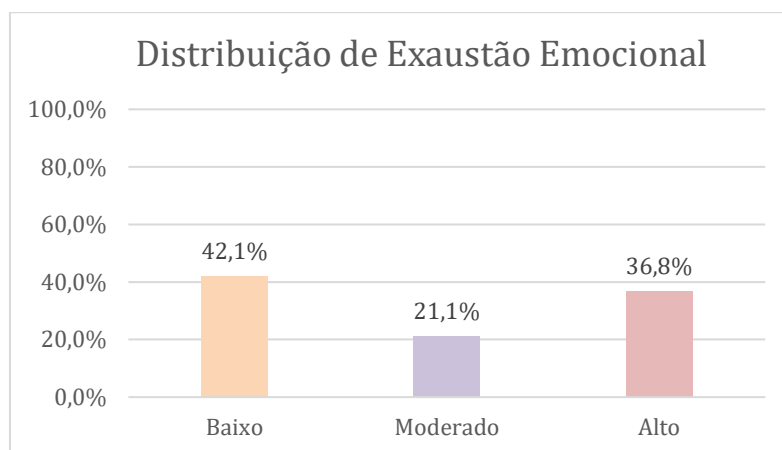
Fonte: os autores

↑ **Tabela 5.** Tabela comparativa dos fatores entre homens e mulheres

	Feminino			Masculino		
	Média	Desvio Padrão	Nível	Média	Desvio Padrão	Nível
EE	3,12	1,77	Moderado	2,23	1,45	Moderado
CI	1,83	2,2	Moderado	1,64	1,28	Moderado
ET	1,31	1,56	Baixo	1,23	0,93	Baixo
NB	2,09	1,61	Moderado	1,7	1,14	Moderado

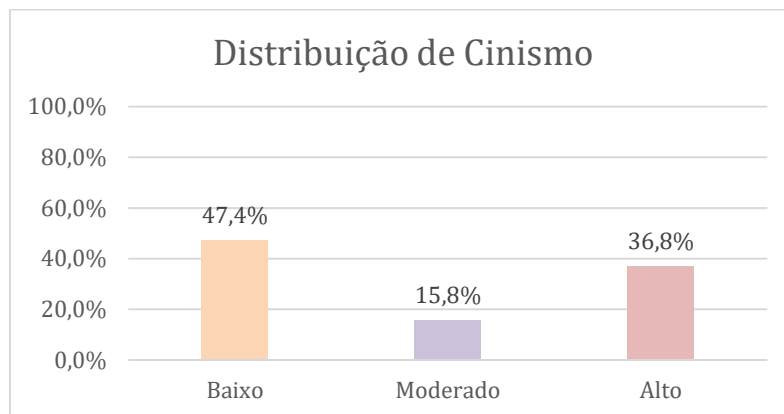
Legenda: **EE:** Exaustão Emocional, **CI:** Cinismo, **ET:** Eficácia de Trabalho, **NB:** Nível de Burnout

Fonte: os autores

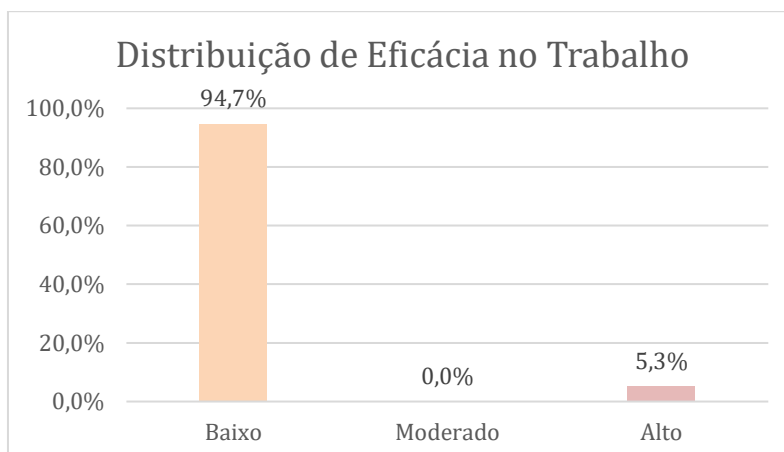


↑ **Figura 1.** Distribuição de EE da MBI-GS

Fonte: os autores



↑ **Figura 2.** Distribuição de CI da MBI-GS
Fonte: os autores



↑ **Figura 3.** Distribuição de ET da MBI-GS
Fonte: os autores