



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum39.105.A006>

## **Indicativos de Burnout e estratégias de Coping de professores universitários**

*Burnout Signs and University Professor's coping strategies*

---

Sherdson Emanuel da Silva Xavier  
Universidade Federal do Vale do São Francisco  
<http://orcid.org/0000-0003-0802-1837>  
[sherdsonemanoel@hotmail.com](mailto:sherdsonemanoel@hotmail.com)

Ana Carolina Pereira Eugênio  
Universidade Federal do Vale do São Francisco  
<http://orcid.org/0000-0001-5150-3976>

Deborah Silva de Menezes  
Universidade Federal do Vale do São Francisco  
<http://orcid.org/0000-0001-6683-9659>

Roseana Pacheco Reis Batista  
Universidade Federal do Vale do São Francisco  
<http://orcid.org/0000-0002-2893-0168>

Gabriel Lucas Morais Freire  
Universidade Federal do Vale do São Francisco  
<http://orcid.org/0000-0003-0589-9003>

José Roberto Andrade do Nascimento Junior  
Universidade Federal do Vale do São Francisco  
<http://orcid.org/0000-0003-3836-6967>

## Resumo

Este estudo transversal investigou os indicativos de *burnout* e as estratégias de *coping* de 200 professores de uma universidade federal. Os instrumentos foram o Questionário para avaliação da Síndrome do Burnout no trabalho e a Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas. A análise dos dados foi conduzida por meio dos testes de *Kolmogorov-Smirnov*, *Mann-Whitney*, *Kruskal-Wallis* e correlação de *Spearman* ( $p < 0,05$ ). As mulheres apresentaram mais desgaste psíquico e culpa, utilizaram mais estratégias voltadas para o problema e buscaram mais apoio social e práticas religiosas para enfrentamento das adversidades do que os homens. Os professores de Programas de Pós-Graduação apresentaram maior “ilusão para o trabalho”. Os docentes da área da saúde utilizam mais estratégias relacionadas às práticas religiosas do que os docentes dos cursos de sociais/humanas, e buscam mais suporte social do que os docentes de exatas e sociais/humanas. As correlações significativas encontradas foram: ilusão pelo trabalho com focalização no problema ( $r = 0,44$ ), busca de práticas religiosas ( $r = 0,22$ ) e busca de suporte social ( $r = 0,31$ ); desgaste psíquico com focalização no problema ( $r = -0,28$ ) e focalização na emoção ( $r = 0,31$ ); indolência com focalização no problema ( $r = -0,24$ ) e focalização na emoção ( $r = 0,37$ ); culpa com focalização no problema ( $r = -0,26$ ) e focalização na emoção ( $r = 0,53$ ). Concluiu-se que as professoras apresentam maiores indicativos de *Burnout* quando comparados com os homens, mas as professoras e docentes da área de saúde apresentam maiores estratégias de enfrentamento quando comparado aos seus pares. Além disso, os professores de pós-graduação apresentam maiores indicativos de *Burnout*.

**Palavras-chave:** Educação; Psicologia; Comportamento.

## Abstract

This cross-sectional study investigated the burnout indications and coping strategies of 200 professors at a federal university. The instruments were the Questionnaire for the assessment of Burnout Syndrome at work and the Scale for Coping with Problems. Data analysis was conducted using the Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney, Kruskal-Wallis tests and Spearman correlation ( $p < 0.05$ ). Women showed more psychological wear and guilt, used more strategies focused on the problem and sought more social support and religious practices to face adversity than men. Graduate Program professors showed a greater “illusion for work”. Teachers in the health field use more strategies related to religious practices than teachers in social / human courses, and seek more social support than teachers in exact and social / human courses. The significant correlations found were: illusion through work focusing on the problem ( $r = 0.44$ ), search for religious practices ( $r = 0.22$ ) and search for social support ( $r = 0.31$ ); psychological wear with a focus on the problem ( $r = -0.28$ ) and a focus on emotion ( $r = 0.31$ ); indolence with a focus on the problem ( $r = -0.24$ ) and a focus on emotion ( $r = 0.37$ ); guilt with focus on the problem ( $r = -0.26$ ) and focus on emotion ( $r = 0.53$ ). It was concluded that teachers have higher indications of Burnout when compared to men, but teachers and professors in the health

area have greater coping strategies when compared to their peers. In addition, graduate teachers have higher indications of Burnout.

**Keywords:** Education; Psychology; Behavior.

### Resumen

Este estudio transversal investigó los indicadores de agotamiento y las estrategias de afrontamiento de 200 profesores de una universidad federal. Los instrumentos fueron el Cuestionario para la evaluación del Síndrome de Burnout en el trabajo y la Escala de Afrontamiento de Problemas. El análisis de los datos se realizó mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney, Kruskal-Wallis y correlación de Spearman ( $p < 0,05$ ). Las mujeres mostraron más angustia psicológica y culpa, utilizaron más estrategias enfocadas en el problema y buscaron más apoyo social y prácticas religiosas para enfrentar la adversidad que los hombres. Los profesores del Programa de Posgrado mostraron una mayor “ilusión por el trabajo”. Los profesores del campo de la salud utilizan más estrategias relacionadas con las prácticas religiosas que los profesores en los cursos sociales / humanos, y buscan más apoyo social que los profesores en los cursos exactos y sociales / humanos. Las correlaciones significativas encontradas fueron: ilusión por trabajo centrado en el problema ( $r = 0,44$ ), búsqueda de prácticas religiosas ( $r = 0,22$ ) y búsqueda de apoyo social ( $r = 0,31$ ); desgaste psíquico con un enfoque en el problema ( $r = -0,28$ ) y un enfoque en la emoción ( $r = 0,31$ ); indolencia con un enfoque en el problema ( $r = -0,24$ ) y un enfoque en la emoción ( $r = 0,37$ ); culpa con enfoque en el problema ( $r = -0,26$ ) y enfoque en la emoción ( $r = 0,53$ ). Se concluyó que los docentes tienen mayores índices de Burnout en comparación con los hombres, pero los docentes y profesores del área de salud tienen mayores estrategias de afrontamiento en comparación con sus pares. Además, los profesores graduados tienen mayores indicios de Burnout.

**Palabras clave:** Educación; Psicología; Comportamiento.

### Introdução

As condições de trabalho dos professores é um tema que tem despertado interesse de pesquisadores (Borba et al., 2015) devido ao aumento nos problemas de saúde manifestados por essa classe nos últimos anos (Dielh & Marin, 2016). A prática docente é considerada como uma profissão na qual está presente inúmeros agentes estressores e com fortes incidências a índices elevados de Síndrome de *Burnout* (SB) (Carlotto, 2011; 2014).

A SB é considerada uma reação ao estresse ocupacional crônico (Gil-Monte, 2011; Maslach, 1993; Leiter & Maslach, 2014). É uma síndrome psicológica de exaustão física, emocional ou mental que surge geralmente devido ao acúmulo de estresse no trabalho e pelo aumento excessivo de situações que demandam dos indivíduos uma intensa responsabilidade (Day, & Laiter, 2014; Gustafsson, Hill, Stenling, & Wagnsson, 2015; Pires, Ferreira, Vasconcelos, & Penna, 2019). A SB pode ser compreendida a partir de uma abordagem tridimensional que engloba três dimensões: a exaustão física e emocional, a falta de realização pessoal no trabalho e a despersonalização (Baptista et al., 2019; Zanatta & Lucca, 2015). A exaustão física e emocional se refere ao sentimento de falta de energia e recursos emocionais para lidar com as demandas estressoras do trabalho. A redução da realização pessoal no trabalho é caracterizada pela avaliação de incapacidade, insuficiência, desmotivação e baixa autoestima no trabalho. Já a despersonalização corresponde aos sentimentos e atitudes negativas em relação às pessoas que entram em contato direto com o profissional (Baptista et al., 2019; Massa et al., 2016).

SB é um dos tópicos em Psicologia da Saúde Ocupacional mais investigados, uma vez que seus resultados têm confirmado as sérias consequências em termos de saúde dos trabalhadores e organizações (Dalcin & Carlotto, 2018). Os professores ocupam o segundo lugar das categorias ocupacionais que são mais acometidas por doenças (Borba et al., 2015). No entanto, esta avaliação pode ser subestimada, considerando que a depressão, a ansiedade e o estresse podem ser consequências da SB e não o principal diagnóstico (Batista, Carlotto, Coutinho, & Augusto, 2011). Um estudo desenvolvido no Reino Unido verificou que os professores apresentaram duas vezes mais estresse, depressão e ansiedade do que a média dos profissionais de outras áreas (Naghieh, Montgomery, Bonell, Thompson, & Aber, 2015).

A SB em professores é considerada como uma questão de saúde e social de extrema importância (Silva et al., 2015), uma vez que a prevalência dos seus sintomas, os custos elevados com afastamentos e tratamentos de profissionais, e a necessidade de programas de intervenção têm aumentado drasticamente nos últimos anos (Baptista et al., 2019). Tais elementos revelam a relevância de estudos que abordem este fenômeno que tem consequência direta no processo educacional.

De acordo com Holmes et al. (2015), os principais fatores associados à SB em professores universitários são: a carga excessiva de trabalho, a desvalorização profissional, o comportamento dos alunos, e a complexidade das atividades exigidas, que envolvem além do ensino, a pesquisa e a extensão. Outro estudo realizado com professores universitários portugueses, que identificou exaustão emocional em uma parcela significativa da amostra, relatou como fonte da SB o excesso de trabalho e as pressões por produtividade (Gomes, Oliveira, Esteves, Alvelos, & Afonso, 2013). Baptista et al. (2019) verificaram que fatores como idade, demandas estressoras do trabalho, suporte laboral e depressão foram as variáveis que apresentaram associação com a SB em professores universitários de instituições públicas e privadas do Estado de São Paulo.

Como uma estratégia de proteção para ocorrências psíquicas, como a SB, destaca-se as estratégias de *coping* (Antoniou, Ploumpi, & Ntalla, 2013; Pietrowski, Cardoso, & Bernardi, 2018), que atuam como uma forma de enfrentamento do indivíduo para suportar os problemas com maior envolvimento e segurança diante das situações ambientais (Montero-Marin et al., 2014). As estratégias de *coping* se referem a um conjunto de recursos cognitivos e comportamentais em que os indivíduos aplicam para vivenciar suas atividades durante o cotidiano, seja por tarefas ou por outras demandas específicas, que ocasiona algum tipo de estresse ambiente (Khamisa, Oldenburg, Peltzer, & Ilic, 2015; Lazarus, 1993).

Nessa perspectiva, as estratégias de *coping* possuem dois aspectos fundamentais para o seu desenvolvimento: 1) o enfrentamento diretamente voltado ao problema, no qual o indivíduo obtém dados para suas tarefas, e organiza suas ações para mudar uma realidade com seu determinado ambiente; e 2) o enfrentamento voltado para a emoção, que tem como objetivo regular as emoções relacionadas ao estresse ocasionado dentro do ambiente (Khamisa, Oldenburg, Peltzer, & Ilic, 2015; Lazarus, 1993). Os enfrentamentos são meios muitas vezes inter-relacionados dentro do ambiente, visto que o foco no problema pode ajudar a neutralizar os fatores emocionais, assim como a regulação emocional pode melhorar o enfrentamento do problema (Nicholls & Ntoumanis, 2010).

Enquanto as estratégias de *coping* voltadas para o problema são utilizadas como fator protetivo a SB, aquelas voltadas para a emoção estão diretamente relacionadas à

exaustão emocional, baixa realização e despersonalização (Pietrowski, Cardoso, & Bernardi, 2018; Schin et. al., 2014). Em uma intervenção proposta por Carlotto (2014), com professores do ensino fundamental, as estratégias de *coping* voltadas para o problema foram utilizadas pelos professores como forma de prevenção da SB. Em outro estudo, realizado com professores gregos do ensino público primário e secundário, foi observado que a utilização de estratégias de *coping* voltadas para a evitação do enfrentamento foi associado com um maior nível de exaustão e despersonalização, que indica maiores índices de SB (Antoniou, Ploumpi, & Ntalla, 2013).

### **Objetivos**

o presente estudo teve como objetivo investigar os indicativos da SB e as estratégias de *coping* utilizadas por professores universitários, buscando especificamente comparar as variáveis em função do sexo, escolaridade, participação na pós-graduação e área de atuação, além de verificar as relações entre os indicativos da SB e as estratégias de *coping*.

### **Método**

#### *Participantes*

Foram convidados a participar deste estudo, todos os professores dos cursos de graduação da Universidade Federal do Vale do São Francisco (Univasf), totalizando aproximadamente 550 indivíduos. Destes, aceitaram participar da pesquisa 202 docentes, sendo que dois foram excluídos da pesquisa por não responderem todos os itens dos questionários. Os participantes foram então 200 docentes, de ambos os sexos (89 mulheres e 111 homens), com média de idade de  $39,64 \pm 8,04$  anos. Os professores apresentaram média de tempo de profissão de  $14,24 \pm 11,88$  anos e tempo de atuação na Univasf de  $7,95 \pm 7,84$  anos.

Para a análise qualitativa, dois docentes de cada área do conhecimento (Agrárias, Exatas, Humanas e Saúde), totalizando oito sujeitos, foram selecionados para participarem de uma entrevista semiestruturada.

Os participantes foram selecionados de forma não probabilística e por conveniência. Os critérios de seleção dos participantes foram os seguintes: 1) ser docente efetivo da instituição; e 2) estar em exercício regularmente há mais de seis meses. Somente participaram do estudo os indivíduos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

### *Instrumentos*

Os dados sociodemográficos foram coletados por meio de um questionário semiestruturado com o intuito de fazer um levantamento a respeito de características pessoais, nível de escolaridade, renda salarial, tempo de profissão, tempo de atuação na universidade.

Para avaliar a Síndrome de Burnout foi utilizado o “Questionário para avaliação da síndrome de Burnout do trabalho” (CESQT-PE) (Gil-Monte, 2005), validado para profissionais de educação brasileiros por Gil-Monte, Carlotto e Câmara (2010). O CESQT-PE é composto por 20 itens distribuídos em quatro dimensões: Ilusão pelo trabalho, Desgaste psíquico, Indolência e Culpa. Os itens dos questionários são avaliados mediante uma escala likert de cinco pontos num continuum de 0 (Nunca) a 4 (Muito frequente). Os valores do alfa de Cronbach para as quatro subescalas variaram de  $\alpha = .70$  a  $\alpha = .89$ , indicando forte confiabilidade (Hair, Risher, Sarstedt, & Ringle, 2019).

A Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP) (Vitaliano et al, 1985) foi utilizada para mensurar as estratégias de *coping* dos docentes. A EMEP avalia o enfrentamento, considerando quais estratégias (cognitivas e/ou comportamentais) o indivíduo utiliza para enfrentar um evento estressor e foi validada para a língua portuguesa por Seidl, Tróccoli e Zannon (2001). O instrumento é composto por 45 itens em escala tipo Likert de 5 pontos, que são distribuídos em quatro fatores, sendo eles: Enfrentamento focalizado no problema, Enfrentamento focalizado na emoção, Busca de práticas religiosas/pensamento fantasioso e Busca de suporte social. Os valores do alfa de Cronbach para as quatro subescalas variaram de  $\alpha = .78$  a  $\alpha = .85$ , indicando forte confiabilidade (Hair et al., 2019).

Foi utilizado também um roteiro de entrevista semiestruturada, com questões norteadoras que abordaram as relações entre os indicadores de Burnout e as estratégias de *coping* utilizadas pelos docentes da Univasf.

### *Procedimentos*

Inicialmente foi realizado contato com a Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação para solicitação da autorização para realização das coletas de dados com os docentes da UNIVASF. Em seguida, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer nº 3.069.561, de acordo com as normas da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos. A coleta dos dados quantitativos ocorreu por meio de formulário online disponibilizado de forma gratuita pelo Google Forms.

Os docentes que tiveram o interesse em participar da pesquisa fizeram o aceite por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no formulário online. O link que foi desenvolvido para alojar o questionário eletrônico destinado ao estudo foi enviado a todos os docentes via e-mail. O questionário online ficou aberto para a recepção das respostas dos docentes por 90 dias (dezembro de 2018 a fevereiro de 2019).

Uma entrevista ocorreu por meio de videoconferência e as demais aconteceram de maneira presencial e individualizada, em um local privativo. Foi solicitada a permissão para a gravação da entrevista para posterior transcrição dos dados na íntegra. Os depoimentos dos sujeitos foram colhidos a partir de um roteiro pré-estabelecido para a entrevista. Na coleta foram respeitados os preceitos éticos de não exposição dos participantes do estudo, garantindo dessa forma o sigilo das informações.

### *Análise dos dados*

Dados quantitativos: Os dados foram analisados no software SPSS versão 22.0. Foi utilizada estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado frequência e percentual para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Como os dados não apresentaram distribuição normal foi utilizada a mediana (Md) e o intervalo interquartilício (Q1-Q3) para a caracterização dos resultados. Para a comparação dos

indicativos de burnout e das estratégias de *coping* em função do sexo, escolaridade, participação na pós-graduação e área de atuação, foram utilizados os testes “U” de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis. Para verificar a correlação entre os indicativos de burnout e as estratégias de *coping* foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman. A significância adotada foi de  $p < 0,05$ .

Dados qualitativos: Os dados foram analisados por meio da transcrição dos áudios coletados na entrevista semiestruturada e será utilizada a análise de conteúdo do tipo categorial, com método de análise temática seguindo os passos de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados (Bardin, 2008). Foram realizados recortes dos depoimentos dos docentes para utilização no estudo. Para fins de sigilo e identificação dos depoimentos, os docentes foram codificados de acordo com a ordem de participação no estudo (D1, D2, D3...).

## Resultados

A Tabela 1 apresenta a comparação dos indicativos de Burnout e das estratégias de *coping* dos professores universitários em função do sexo. Verificou-se diferença significativa entre os grupos nas seguintes variáveis: Desgaste psíquico ( $p = 0,014$ ), Culpa ( $p = 0,013$ ), Focalização na emoção ( $p = 0,011$ ), busca de práticas religiosas ( $p = 0,002$ ) e busca de suporte social ( $p = 0,004$ ). Ressalta-se que as mulheres apresentaram maior desgaste psíquico ( $Md = 2,00$ ) e culpa ( $Md = 1,00$ ) do que os homens ( $Md = 1,70$  e  $Md = 0,80$ , respectivamente). Tal resultado pode ser ilustrado pelo depoimento da D4: “Não sabia o que era burnout, até me sentir adoecida. E na época, eu no trabalho, eu escondia, eu optava por esconder porque eu tinha vergonha”.

**Tabela 1.** Comparação dos indicativos de *burnout* e das estratégias de *coping* dos docentes da UNIVASF em função do sexo.

VARIÁVEIS	Masculino	Feminino	P
	(n=111)	(n=89)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
<b>Dimensões de <i>Burnout</i></b>			
Ilusão pelo trabalho	3,20 (2,80-3,40)	3,20 (2,80-3,60)	0,528
Desgaste psíquico	1,70 (1,00-2,50)	2,00 (1,25-3,00)	<b>0,014*</b>
Indolência	0,67 (0,33-1,00)	0,50 (0,33-1,00)	0,738
Culpa	0,80 (0,40-1,00)	1,00 (0,50-1,60)	<b>0,013*</b>
<b>Estratégias de <i>coping</i></b>			
Focalização no problema	3,89 (3,39-4,22)	3,89 (3,44-4,33)	0,577
Focalização na emoção	2,27 (1,93-2,60)	2,47 (2,07-3,00)	<b>0,011*</b>
Busca de práticas religiosas	2,14 (1,86-2,86)	2,71 (2,07-3,36)	<b>0,002*</b>
Busca de suporte social	3,20 (2,40-3,80)	3,40 (3,00-4,00)	<b>0,004*</b>

\*Diferença significativa ( $p < 0,05$ ) – Teste “U” de Mann-Whitney.

Além disso, nota-se que as mulheres utilizam mais as estratégias focadas na emoção (Md = 2,47) e buscam mais as práticas religiosas (Md = 2,71) e o suporte social (Md = 3,40) em detrimento aos homens. Para esse resultado, a D7 verbalizou: “Sim, amigos, mais íntimos. Pessoas que eu tenha mais confiança, que a gente troque ideia, para saber como a gente vai resolver determinados problemas”. Ainda, a D8 acrescentou: “Pessoas que não vão ajudar a solucionar, mas vão me ajudar a pensar em como chegar onde eu quero chegar ou se aquilo que eu estou pensando realmente faz sentido ou estou exagerando”.

A Tabela 2 apresenta a comparação dos domínios e facetas dos indicativos de *burnout* e das estratégias de *coping* dos professores universitários em função do nível de escolaridade. Não houve diferença significativa ( $p > 0,05$ ) entre os grupos, indicando que o nível de escolaridade não é um fator interveniente nos indicativos de Burnout e nas estratégias de *coping* dos docentes.

**Tabela 2.** Comparação dos indicadores de *burnout* e das estratégias de *coping* dos docentes da Univasf em função do nível de escolaridade.

VARIÁVEIS	Especialização/ Mestrado (n=57)	Doutorado (n=143)	P
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
<b>Dimensões de <i>burnout</i></b>			
Ilusão pelo trabalho	3,20 (2,70-3,60)	3,20 (2,80-3,60)	0,618
Desgaste psíquico	1,75 (1,00-3,00)	2,00 (1,00-2,50)	0,915
Indolência	0,83 (0,33-1,17)	0,50 (0,33-1,00)	0,065
Culpa	1,00 (0,40-1,40)	1,00 (0,40-1,40)	0,664
<b>Estratégias de <i>Coping</i></b>			
Focalização no problema	3,89 (3,44-4,19)	3,94 (3,39-4,33)	0,565
Focalização na emoção	2,33 (1,96-3,00)	2,40 (2,00-2,73)	0,506
Busca de práticas religiosas	2,43 (1,93-3,14)	2,43 (2,00-3,14)	0,855
Busca de suporte social	3,20 (2,80-3,80)	3,20 (2,60-3,80)	0,744

\*Diferença significativa ( $p < 0,05$ ) – Teste “U” de Mann-Whitney.

A Tabela 3 apresenta a comparação dos indicadores de Burnout e das estratégias de enfrentamento dos professores universitários em função da atuação em Programa de Pós-Graduação. Verificou-se diferença significativa entre os professores que atuam em programas de pós-graduação na dimensão de Burnout de ilusão pelo trabalho ( $p=0,007$ ), evidenciando que os professores que integram programas de pós-graduação apresentaram maior escore nesta dimensão. Isso é demonstrado nas falas de alguns professores que se relacionam com a satisfação pela experiência da docência e da pós-graduação. Por exemplo, a D7 reporta: “Realizada, eu sou uma pessoa super realizada. Tudo que eu queria enquanto era graduanda, eu consegui. Adoro sala de aula, adoro dar aula, adoro aluno, adoro pesquisar, então assim, sou extremamente realizada”.

**Tabela 3.** Comparação dos indicativos de *burnout* e das estratégias de *coping* dos docentes da Univasf em função da atuação em Programa de Pós-Graduação.

VARIÁVEIS	Sim	Não	P
	(n=122)	(n=78)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
<b>Dimensões de <i>Burnout</i></b>			
Ilusão pelo trabalho	3,40 (2,80-3,60)	3,20 (2,60-3,40)	<b>0,007*</b>
Desgaste psíquico	1,75 (1,00-2,75)	2,00 (1,25-2,75)	0,397
Indolência	0,67 (0,33-1,00)	0,67 (0,33-1,17)	0,604
Culpa	1,00 (0,40-1,20)	1,00 (0,35-1,45)	0,471
<b>Estratégias de <i>coping</i></b>			
Focalização no problema	3,94 (3,44-4,33)	3,89 (3,28-4,23)	0,451
Focalização na emoção	2,33 (2,00-2,67)	2,50 (2,00-3,00)	0,122
Busca de práticas religiosas	2,43 (2,00-3,17)	2,36 (1,86-2,86)	0,062
Busca de suporte social	3,20 (2,60-4,00)	3,20 (2,75-3,65)	0,345

\*Diferença significativa ( $p < 0,05$ ) – Teste “U” de Mann-Whitney.

Ao comparar os indicativos de Burnout e as estratégias de coping dos professores universitários em função da área de atuação (Tabela 4), verificou-se diferença significativa ( $p < 0,05$ ) entre os grupos apenas nas estratégias de busca de práticas religiosas e busca de suporte social. Especificamente, os docentes dos cursos da área da saúde utilizam mais estratégias relacionadas às práticas religiosas do que os docentes dos cursos de sociais e humanas. Ainda, os docentes dos cursos da saúde buscam mais suporte social do que os docentes dos cursos de exatas e sociais/humanas. A exemplo destaca-se o depoimento de uma docente da área de saúde: D7: “[...] outra foi investir na relação com meus alunos, mais do que necessariamente que um grande volume de conteúdo, a complexidade do conteúdo da aula, eu invisto mais nas dificuldades individuais de cada um, a situação é essa”.

**Tabela 4.** Comparação dos indicativos de *Burnout* e das estratégias de *coping* dos docentes da Univasf em função da área de atuação.

VARIÁVEIS	Saúde	Exatas	Agrárias	Sociais/Humanas
	(n=79)	(n=45)	(n=23)	(n=53)
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)
<b>Dimensões de <i>Burnout</i></b>				
Ilusão pelo trabalho	3,20 (2,80-3,40)	3,20 (2,90-3,60)	3,20 (2,60-3,60)	3,20 (2,60-3,60)
Desgaste psíquico	1,75 (1,00-2,75)	1,75 (1,00-2,38)	2,00 (1,00-2,75)	2,00 (1,25-3,00)
Indolência	0,67 (0,33-1,00)	0,50 (0,33-0,83)	0,50 (0,33-0,83)	0,83 (0,33-1,17)
Culpa	0,80 (0,20-1,20)	1,00 (0,40-1,20)	1,00 (0,60-1,60)	1,00 (0,50-1,60)
<b>Estratégias de <i>coping</i></b>				
Focalização no problema	3,94 (3,44-4,33)	3,89 (3,36 (4,22)	4,06 (2,67-4,44)	3,83 (3,33-4,17)
Focalização na emoção	2,40 (2,00-2,87)	2,27 (1,87-2,53)	2,47 (2,00-2,93)	2,40 (1,93-2,94)
Busca de práct. Religiosas	2,57 (2,14-3,29) <sup>a</sup>	2,29 (2,00-3,07)	2,41 (2,00-3,29)	2,14 (1,86-2,71)
Busca de suporte social	3,40 (3,00-3,80) <sup>b</sup>	3,00 (2,50-3,70)	3,40 (2,80-3,60)	3,00 (2,40-3,80)

\*Diferença significativa ( $p < 0,05$ ) – Teste de Kruskal-Wallis entre: a) saúde com sociais/humanas; b) saúde com exatas e sociais/humanas.

Ao correlacionar os indicativos de *burnout* e as estratégias de *coping* utilizadas pelos professores universitários (Tabela 5), verificou-se as seguintes correlações significativas ( $p < 0,05$ ): ilusão pelo trabalho com focalização no problema ( $r = 0,44$ ), busca de práticas religiosas ( $r = 0,22$ ) e busca de suporte social ( $r = 0,31$ ); desgaste psíquico com focalização no problema ( $r = -0,28$ ) e focalização na emoção ( $r = 0,31$ ); indolência com focalização no problema ( $r = -0,24$ ) e focalização na emoção ( $r = 0,37$ ); culpa com focalização no problema ( $r = -0,26$ ) e focalização na emoção ( $r = 0,53$ ).

A associação inversa entre o desgaste psíquico e a focalização no problema pode ser ilustrada pelo depoimento da D4: “Eu percebia por exemplo que foi um dos fatores que me adoeceu, foi a disputa de poder dentro do colegiado. Aí eu busquei o médico, busquei fazer acupuntura, e fiquei fazendo acompanhamento psicoterápico também na época como estratégias de proteção. Eu acho que essa busca minha por ser profissional

da saúde e saber que eu estava adoecida foi uma estratégia de *coping* pela minha não ingenuidade da situação de adoecimento”.

**Tabela 5.** Correlação bivariada entre os indicativos de *burnout* e as estratégias de *coping* utilizadas pelos docentes da Univasf.

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Ilusão pelo trabalho		-0,13	-0,01	0,03	<b>0,44*</b>	-0,01	<b>0,22*</b>	<b>0,31*</b>
2. Desgaste psíquico			0,34*	0,42*	<b>-0,28*</b>	<b>0,38*</b>	0,03	-0,02
3. Indolência				0,44*	<b>-0,24*</b>	<b>0,37*</b>	-0,02	-0,06
4. Culpa					<b>-0,26*</b>	<b>0,53*</b>	0,12	0,03
5. Focalização no problema						0,14	0,18*	0,44*
6. Focalização na emoção							0,29*	0,12
7. Busca de práticas religiosas								0,32*
8. Busca de suporte social								

\*Correlação significativa ( $p < 0,05$ ) – Coeficiente de Correlação de Spearman.

O quadro 1 representa os temas mais emergentes apresentados nas falas dos docentes entrevistados, considerando as categorias associadas aos fatores apresentados no contexto da SB. Na ilusão pelo trabalho, os docentes demonstraram se sentir satisfeitos e realizados com o trabalho, demonstrando amor e prazer pelas atividades docentes. O desgaste psíquico está diretamente relacionado a questões que podem gerar frustração, preocupação e até mesmo ansiedade decorrente da demanda de trabalho do docente, seja de ordem operacional e/ou relacional, o que também pode acarretar desgaste físico devido tensões somatizadas no corpo. Já a indolência foi relacionada a pouca motivação de alguns docentes para o trabalho decorrente da dificuldade no relacionamento com os alunos. Em relação à culpa, destaca-se os sentimentos de auto culpa e de culpa diante de situações aversivas.

**Quadro 1.** Categorias e temas emergentes relacionados à Síndrome de *Burnout*:

<b>Categoria</b>	<b>Temas emergentes</b>
Ilusão pelo trabalho	Amor e prazer pelo trabalho Realização Satisfação
Desgaste psíquico	Ansiedade Desgaste físico Preocupação Frustração
Indolência	Falta de ânimo Distanciamento Indiferença
Culpa	Sentimento de culpa Responsabilização do outro Arrependimento frente às consequências

O quadro 2 representa os temas emergentes relacionados às categorias das estratégias de coping. Os temas referentes ao enfrentamento focalizado no problema foram encontrar soluções para solucionar os problemas e alterar o foco para outras situações. Focalizado na emoção quando o sujeito busca medidas na busca de amenizar as reações emocionais diante dos problemas, amenizando assim possíveis tensões, a exemplo da fuga em determinadas situações. Quanto à busca de práticas religiosas e de suporte social, foi reportada a importância da espiritualidade para o equilíbrio emocional e a busca de apoio de pessoas próximas para resolver problemas relacionados ao ambiente laboral.

**Quadro 2:** Categorias e temas emergentes relacionados às estratégias de *Coping*.

<b>Categorias</b>	<b>Temas emergentes</b>
Enfrentamento focalizado no problema	Mudar o comportamento Alterar o foco para outras situações Encontrar soluções práticas
Enfrentamento focalizado na emoção	Fuga de uma situação aversiva, Uso de games Utilização de substâncias psicoativas
Busca de práticas religiosas/ pensamento fantasioso	Espiritualidade
Busca de suporte social	Engajamento em grupos sociais e de trabalho Conversas sobre assuntos diversos Cônjuges, família

### **Discussão**

O presente estudo visou investigar os indicativos de *Burnout* e as estratégias de *coping* utilizadas por professores universitários, além de outros objetivos, e apontou como principais achados que as mulheres apresentaram maior desgaste psíquico e culpa do que os homens, assim como utilizam mais as estratégias de *coping* focadas na emoção, buscam mais as práticas religiosas e o suporte social. Os professores de pós-graduação apresentaram maior escore na dimensão ilusão do trabalho. E os docentes dos cursos da área da saúde utilizam mais estratégias relacionadas às práticas religiosas e suporte social do que os de outras áreas.

O fato das mulheres apresentarem maior desgaste psíquico e culpa do que os homens, pode ser explicado pelo fato do sexo feminino, em sua maioria, estar envolvido também em papéis secundários na sociedade, vinculados no âmbito fora do ambiente de trabalho, como cuidar da família ou de outras pessoas, ser responsável pelos afazeres e gerência do lar, entre outros, trazendo-lhes uma maior sobrecarga de trabalho. Isto pode, em partes, impactar nas dimensões de desgaste psíquico e culpa, e indicar que a SB pode

estar associada às atribuições exercidas no ambiente extraprofissional. Importante ressaltar que o desgaste psíquico diz respeito aos sentimentos de exaustão física e emocional, quando a pessoa percebe a sua energia e recursos emocionais como esgotados (Malasch, & Leiter, 2017). E que a culpa é caracterizada pelo surgimento de cobrança e sentimento de culpabilização sobre o comportamento e atitudes negativas desenvolvidas (Braun, & Carlotto, 2014). Esse resultado corrobora com algumas pesquisas (Carlotto, 2011; Dalcin, & Carlotto, 2017; Prado et.al., 2017), que relacionam a maior exaustão nas professoras.

Porém, em relação a culpa, encontramos resultado diferente no estudo de Carlotto (2014). Em uma análise das diferenças de sexo em relação às dimensões de Burnout em professores de todos os níveis de ensino, o autor encontrou que os do sexo masculino apresentavam mais culpas do que os do sexo feminino, por acreditarem que não correspondem ao modelo que esse papel desempenha socialmente, que tem a docência associada a prática feminina. Acredita-se que esta diferença de resultado se explique por, no nosso estudo, se tratar de professoras apenas do nível superior, e essa culpabilização esteja associada a cobrança que o professor está sujeito no local de trabalho e as expectativas externas em relação ao seu trabalho.

As mulheres também utilizam mais estratégias de *coping* focadas na emoção, e buscam mais as práticas religiosas e o apoio social. Infere-se que as mulheres buscam formas mais eficazes de lidar emocionalmente com os problemas que enfrentam na sua prática docente, buscando o controle emocional, o auxílio de outras pessoas do seu vínculo social e práticas religiosas que possam ajudar no manejo das situações estressantes. O uso de uma estratégia, pelas mulheres, centrada na emoção pode ser vista como uma saída para enfrentar as dificuldades, e sabemos que culturalmente e biologicamente, as mulheres tendem a ser mais emotivas do que os homens.

Quando os professores focam no problema, o desgaste psíquico, culpa e indolência no local de trabalho é menor do que quando focam na emoção. Eles conseguindo desenvolver estratégias eficientes para enfrentar o problema (Pietrowski, Cardoso, & Bernardi, 2018), como foi o caso de uma professora participante dessa pesquisa, ao dizer que: “Aí eu busquei o médico, busquei fazer acupuntura, e fiquei

fazendo acompanhamento psicoterápico também na época como estratégias de proteção” (D4).

Temos que lembrar que pessoas diferentes utilizam formas diferentes de enfrentamento, uma vez que, devido a sua história de vida, encaram o evento estressor de maneira distinta e possuem habilidades diferentes para lidar com o mesmo. Salienta-se que as mulheres tendem a ser mais religiosas do que os homens e, tanto o apoio social (encontrado na igreja ou fora dela), quanto a religiosidade, trazem mais sentido e coerência à vida, e, sobretudo, dá suporte emocional para o enfrentamento e interpretação de situações críticas na vida (Matsue 2013). Portanto, reforça-se o papel da ação religiosa como possibilidade de enfrentamento e fortalecimento as mulheres como sujeitos.

O resultado de as mulheres utilizarem o apoio social como forma de estratégia de *coping*, mais do que os homens, também pode ser explicado no sentido de as habilidades sociais serem mais prevalentes no sexo feminino (Gresham, 2011). Estas habilidades referem-se a uma classe específica de comportamentos que um indivíduo emite para completar uma tarefa social e que lhe permitem lidar de maneira adequada com as demandas psicológicas de situações interpessoais.

Fato este que corrobora com o estudo realizado por Ramon (2016), o qual apresentou que as professoras utilizaram mais expressões emocionais abertas e a busca por suporte social como estratégias de *coping*. As expressões emocionais abertas são utilizadas como uma estratégia para expressar as emoções de forma aberta como forma de neutralizar ou aliviar as tensões. Porém, 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).

Os dados obtidos neste estudo mostraram também que o nível de escolaridade não foi um fator interveniente nos indicativos de *burnout* e estratégias de *coping*, talvez por dizer respeito a homogeneidade da amostra no que diz respeito ao vínculo institucional, já que todos os professores tinham vínculo efetivo. No entanto, o nível de formação dos professores ainda é um indicador pouco explorado que merece mais atenção nas pesquisas realizadas (Dalcin, & Carlotto, 2017).

Já em relação a atuação desses professores no programa de Pós-graduação, que seria mais uma atividade a ser realizada na universidade, estes apresentaram índices mais elevados de “ilusão pelo trabalho” ( $p=0,007$ ), indicando que esses professores apresentam o desejo por metas relacionadas a realização de sua atividade docente, sendo elas percebidas como atraentes e fontes de satisfação pessoal (Carlotto, 2014). Infere-se que, devido o maior salário que estes professores recebem, em comparação com os que não atuam na Pós-graduação, possa ser um fator que explique esta melhor satisfação. E ainda, a baixa remuneração e as condições precárias de funcionamento de algumas instituições públicas (Jacomini, Alves, & Camargo, 2016), podem desenhar um cenário de crescente desvalorização docente e estresse profissional.

Um estudo realizado por Braun e Calotto (2014), que compara indicativos de burnout em professores do ensino regular e especial, indicou que os professores do ensino especial possuíam menores índices nos perfis de burnout e maiores índices na dimensão “ilusão pelo trabalho”, que está associada a realização profissional, visto que a melhor remuneração pode afetar nas decisões e satisfação dos indivíduos mais bem qualificados (Machado, & Scorzafave, 2016).

Já Kucuksileymanoglu (2011) afirma que profissionais que possuem formação continuada adequada (como um doutorado, por exemplo, necessário para se atuar na Pós-graduação), e expectativas realísticas em relação às suas atividades laborais têm menor probabilidade de desenvolver a SB. Porém, vale lembrar que na nossa pesquisa, a maior escolaridade não pareceu ser um fator interveniente na SB e no *coping*. Sabe-se que os índices de *burnout* se modificam em relação ao nível de ensino (Carlotto, 2012), no entanto as pesquisas ainda necessitam investigar como as estratégias de *coping* estão associadas aos índices de Burnout no nível superior.

Vimos que os docentes da área de saúde utilizam mais estratégias voltadas a práticas religiosas e ao suporte social do que os das demais áreas. Mesmo a presente pesquisa não tendo encontrado diferença significativa na SB entre as áreas de atuação dos professores, de modo particular, presume-se que os da área da saúde vivenciam uma maior possibilidade de apresentar estresse em razão da necessidade de promover simultaneamente o aprendizado do aluno e o cuidado ao usuário (pacientes, por exemplo). Diferente do encontrado no estudo de Carlotto (2010), onde verificou-se que os

professores locados nos Centros da Saúde e no Centro de Ciências Humanas apresentaram maiores níveis de burnout, principalmente quanto à exaustão emocional, quando comparados com os colegas dos centros de Ciências Exatas e do Centro de Ciências Jurídicas.

O compromisso que se tem com a segurança dos estudantes da saúde e da população atendida, demanda do professor presença e atenção constante, especialmente em situações complexas e de alto risco, aumentando as exigências do trabalho e favorecendo o desgaste. Diante disso, infere-se que os docentes da área da saúde desenvolvam mais mecanismos de enfrentamento às situações desgastantes emergentes do processo laboral do docente da saúde. Estudo de Araújo, Rodrigues, Dantas, Santos, Alves, & Santos (2016) apontou que as atividades sociais e religiosas foram uma das mais utilizadas como estratégias de *coping*, promovendo lazer e bem-estar, cultivando a espiritualidade e a convivência com familiares e amigos, fortalecendo laços afetivos.

A ilusão pelo trabalho se correlacionou positiva e significativamente com a focalização no problema, busca de práticas religiosas e suporte social. A ilusão pelo trabalho diz respeito a percepção do trabalho como sendo atraente de modo a fazer parte de suas metas pessoais (Carlotto, 2014). Quando o docente utiliza a estratégia de enfrentamento “focalização no problema”, quer dizer que ele consegue enfrentar a situação que desencadeou o estresse, modificando a sua relação com o ambiente estressor (Pietrowski, Cardoso, & Bernardi, 2018). Os docentes que utilizam essas estratégias têm mais capacidade de prevenir o burnout, pois eles acabam aumentando o desejo por alcançarem suas metas e passam a experimentar novas formas de lidar com os estressores do ambiente de trabalho (Capelo, 2010; Dalcin, & Carlotto, 2018).

A busca de práticas religiosas foi associada positivamente a busca por suporte social, indicando que, supostamente, a utilização do campo espiritual para lidar com as adversidades do trabalho, relaciona-se à confiança em outrem para auxiliar na resolução de seus problemas. Essas estratégias diminuem o impacto de efeito negativos dos estressores.

O desgaste psíquico correlacionou-se negativamente com focalização no problema e positivamente com focalização na emoção. Isso implica dizer que quanto maior o desgaste psíquico, a indolência e a culpa entre os professores, mais eles

utilizavam as estratégias focalizadas na emoção. Os professores, por serem submetidos constantemente a situações estressoras no ambiente de trabalho, é uma classe profissional sujeita ao desenvolvimento da SB, podendo levar ao afastamento ou ao abandono do trabalho (Carlotto, 2011; 2014). As estratégias de *coping* voltadas à emoção, como as utilizadas pelos professores do presente estudo, surgem como alternativas potencialmente protetivas nesse ambiente tão hostil que é ambiente escolar (Antoniou, Ploumpi, & Ntalla, 2013; Pietrowski, Cardoso, & Bernardi, 2018).

Em relação aos temas mais emergentes apresentados nas falas dos professores entrevistados relacionados as dimensões do burnout, quando referente a dimensão “ilusão pelo trabalho”, os temas que mais apareceram foram: amor e prazer pelo trabalho, realização e satisfação. A ilusão pelo trabalho está associada a satisfação, prazer e realização do indivíduo com o seu trabalho, de como a sua atividade faz parte das suas metas de vida. O “desgaste psíquico” esteve relacionado aos temas: ansiedade, desgaste físico, preocupação e frustração. Além de contribuir para o desgaste psíquico, a ansiedade, preocupação e frustração que o indivíduo desenvolve decorrente da realização de sua atividade faz com que ele passe a uma situação de adoecimento, podendo desenvolver a SB. Assim, esse processo de adoecimento passa a afetá-lo não só psiquicamente, como fisicamente. A “indolência” associou-se a temas como: falta de ânimo, distanciamento e indiferença. Quando o professor sente-se insatisfeito na realização de sua atividade, desenvolve a sensação de falta de pertencimento ao seu local de trabalho e às pessoas que dele fazem parte, ficando indiferente aos mesmos. A culpa relacionou-se aos temas: sentimento de culpa, responsabilização do outro e arrependimento frente às consequências. Em estudo realizado por os sentimentos de culpa esteve associado a não correspondência às exigências sociais acerca da função docente, que está atrelada as inúmeras funções que lhe são atribuídas (Diehl & Carlotto, 2015).

Por fim cabe salientar as limitações deste estudo: a primeira, diz respeito à dificuldade de comparar os resultados encontrados com a literatura, seja pela forma como os autores optaram por apresentar os dados, expondo somente resultados referentes a professores do ensino médio ou fundamenta, ou universitários de uma única área; a segunda, pela variedade de escalas existentes para a identificação da SB ou pela variação entre os pontos de corte; a terceira, por ser um estudo transversal, o qual impede inferir

causalidade entre as variáveis estudadas. Diante deste quadro, sugere-se que novos estudos sejam realizados a fim de melhor compreender a SB e as estratégias de *coping* neste grupo específico da sociedade. Um aspecto importante neste processo é o de entender as consequências das diversas variáveis relacionadas a prática docente sobre a saúde dos profissionais do ensino superior.

### **Considerações finais**

Concluiu-se que as professoras apresentaram maior desgaste psíquico e culpa quando comparadas com os professores, mas as mesmas apresentam maiores estratégias de *coping* com ênfase na emoção e buscam mais práticas religiosas e suporte social como estratégias de enfrentamento, isso também foi observado nos docentes da área de saúde quando comparados com outras áreas. Além disso, os professores de pós-graduação apresentam maiores indicativos de *Burnout* em relação a ilusão do trabalho. Como implicações práticas, reforça-se o embasamento e a implementação de medidas de prevenção e o desenvolvimento de um plano de intervenção profissionais do ensino superior acometidos pela SB.

### **Referências**

- Antoniou, A., Ploumpi, A. & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: the role of coping strategies. *Psychology*, 4(3), 349-355. doi: 10.4236/psych.2013.43A051
- Araújo, L. M. N., Rodrigues, C. C. F. M., Dantas, M. S. P., Santos, N. P., Alves, K. Y. A., & Santos, V. E. P. (2016). Estresse no cotidiano universitário: estratégias de enfrentamento de docentes da saúde. *Cuidado é Fundamental*, 8(4), 4956-4964.
- Batista, J. B. V., Carlotto, M. S., Coutinho, A. S., & Augusto, L. G. S. (2010). 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*, 13, 502-512.

Baptista, M. N., Soares, T. F. P., Raad, A. J., & Santos, L. M. (2019). Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 19(1), 564-570. doi: 10.17652/rpot/2019.1.15417

Borba, B. M. R., Diehl, L., Santos, A. S., Monteiro, J. K., & Marin, A. H. (2015). Síndrome do burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. *Psicologia Argumento*, 33(80), 270-281.

Braun, A. C., & Carlotto, M. S. (2014). Síndrome de Burnout: estudo comparativo entre professores do ensino especial e do ensino regular. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(1), 125-133.

Carlotto, M. S. Síndrome de Burnout e satisfação no trabalho: um estudo com professores universitários. In: Pereira, A. M. T. B. *Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. p. 187-212.

Carlotto, M. S. (2014). Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 22(1), 31-39.

Carlotto, M. S., Braun, A. C., Rodriguez, S. Y. S., & Diehl, L. (2014). Burnout em professores: diferença e análise de gênero. *Contextos Clínicos*, 7 (1), 86-93.

Codo, W., & Vasques-Menezes, I. (1999). O que é burnout? Em W. Codo (Org.), *Educação: Carinho e trabalho* (pp. 237-255). Rio de Janeiro: Vozes.

Dalagasperina, P., & Monteiro, J. K. (2014). Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. *Psico-USF [online]*. 2014, 19(2), 263-275. doi: 10.1590/1413-82712014019002011.

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

Dalcin, L. & Carlotto, M. S. (2018). Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22(1), 141-150.

Day, A., & Leiter, M.P. (2014). The good and bad of working relationships: implications for burnout. In M.P. Leiter, M.P., A.B. Bakker, & C. Maslach. (Eds.). *Burnout at Work: A Psychological perspective* (pp. 56-79). London: Psychology Press.

Diehl, L., & Carlotto, M. S. (2015). Síndrome de Burnout: indicadores para a construção de um diagnóstico. *Psicologia Clínica*, 27(2), 161-179. Recuperado [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-56652015000200009&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652015000200009&lng=pt&tlng=pt).

Diehl, L., & Marin, A. H. (2016). Adoecimento mental de professores brasileiros: revisão sistemática de literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7(2), 64-85. doi: 10.5433/2236-6407.2016v7n2p64

Gil-Monte PR. (2005). Factorial validity of the Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) among Spanish professionals. *Rev Saude Publica*. 2005, 39(1), 1-8. doi:10.1590/S0034-89102005000100001

Gil-Monte, P. R. (2011). CESQT. Cuestionario para la Evaluación Del Síndrome de Quemarse por el Trabajo [SBI. Spanish Burnout Inventory]. Madrid, Spain: TEA.

Gil-Monte, P. R., Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2010). Validação da versão brasileira do "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo" em professores. *Revista de Saúde Pública*, 44(1), 140-147. doi: 10.1590/S0034-89102010000100015

Gomes, A. R., Oliveira, S., Esteves, A., Alvelos, M., & Afonso, J. (2013). Stress, avaliação cognitiva e burnout: um estudo com professores do ensino superior. *Revista Sul-Americana de Psicologia*, 1(1), 1-20.

Gresham FM. (2011). Análise do comportamento aplicada às habilidades sociais. In: Del Prette A, Del Prette ZAP, organizadores. *Psicologia das habilidades sociais: diversidade teórica e suas implicações*. 2ª ed. Petrópolis: Vozes. p.17-66.

Gustafsson, H., Hill, A. P., Stenling, A., & Wagnsson, S. (2015). Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(10), 1256–1264. doi:10.1111/sms.12553

Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2-24.

Holmes, E. S., Santos, S., Almeida, A. F., Candeia, R. M. S., Chaves, L. M. R., Oliveira, A. C., ... Nascimento, J. (2017). Prevalence Of Burnout Syndrome And Factors Associated With University Teachers. *International Archives Of Medicine*, 10(49), 1-8. doi:10.3823/2319

Jacomini, M., Alves, T., & Camargo, R. B. (2016). Remuneração Docente: Desafios para o Monitoramento da Valorização dos Professores Brasileiros no Contexto da Meta 17 do Plano Nacional de Educação. *Arquivos Analíticos de Políticas Educativas*, 24(73). 1-33.

Khamisa, N., Oldenburg, B., Peltzer, K., & Ilic, D. (2015). Work Related Stress, Burnout, Job Satisfaction and General Health of Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(1), 652–666. doi:10.3390/ijerph120100652

Kucuksileymanoglu, R. (2011). Burnout syndrome in levels of teachers in special education school in Turkey. *International Journal of Special Education*, 26(1).

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psych Med*, 55: 234-247.

Leite, N. M. B. (2007). Síndrome de Burnout e relações sociais no trabalho: um estudo com professores da educação básica. 168 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de Brasília, Brasília.

Leiter, M.P.; Maslach, C. (2014). Interventions to prevent and alleviate burnout. *Burnout at work: a psychological perspective*. New York: Psychology Press

Machado, L. M., & Scorzafave, L. G. D. S. (2016). Distribuição de Salários de Professores e Outras Ocupações: Uma Análise para Graduados em Carreiras Tipicamente Ligadas à Docência. *Revista Brasileira de Economia*, 70(2), 203-220.

Malagris, L. N.; Wolff, A. A. (2015). O estresse no esporte: implicações no overtraining e burnout. In WOLFF, A. A. (org.). *Pensamento campeão: melhorando o desempenho esportivo por meio da preparação mental*. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva (pp. 93-115).

Massa, L. D. B., Souza Silva, T. S., Sá, I. S. V. B., Sá Barreto, B. C., Almeida, P. H. T. Q., & Pontes, T. B. (2016). Síndrome de Burnout em professores universitários. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo (Impr.)*, 27(2), 180-189.

Maslach, C. (1993). Burnout: a multidimensional perspective. IN: Schaufeli, W.B.; Maslach, C.; Marek, T. (Orgs.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19–32). Washington, DC: Taylor & Francis

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: new models. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 36-56). Chichester, UK: John Wiley & Sons. doi: 10.1002/9781118993811.ch3

Matsue, R. T. (2013). Religiosidade e Rede de Apoio Social na vida das mulheres brasileiras e suas famílias no Japão. *Saúde e Sociedade*, 22(2), 298-309. doi: dx.doi.org/10.1590/S0104-12902013000200004.

Montero-Marin, J., Prado-Abril, J., Piva Demarzo, M. M., Gascon, S., & García-Campayo, J. (2014). Coping with Stress and Types of Burnout: Explanatory Power of Different Coping Strategies. *PLoS ONE*, 9(2), e89090. doi:10.1371/journal.pone.0089090.

Naghieh, A., Montgomery, P., Bonell, C. P., Thompson, M., & Aber, J. L. (2015). Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. *Cochrane Database Syst Rev*, (4): CD010306. doi: 10.1002/14651858.CD010306.pub2

Nicholls, A. R., & Ntoumanis, N. (2010). Traditional and new methods of assessing coping in sport. *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs*. Nova Science Inc, New York, 35-51.

Pietrowski, D. L., Cardoso, N. O., & Bernardi, C. C. N. (2018). Estratégias de coping frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional. *Contextos Clínicos*, 11(3), 397-409.

Pires, D. A., Ferreira, R. W., Vasconcelos, A. S. B., Penna, E. M. (2019). Dimensões de Burnout, estratégias de coping e tempo de prática como atleta federado em jogadores profissionais de futebol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 167-177.

Prado, R. L., Bastianini, M. E., Cavalleri, M. Z., Ribeiro, S. F. R., Pizi, E. C. G., Marsicano, J. A. (2017). Avaliação da síndrome de Burnout em professores universitários. *Revista da ABENO*, 17(3), 21-29.

Seild, E. M. F., Troccoli, B. T., & Zannon, C. M. L. C. (2001). Análise Fatorial de Uma Medida de Estratégias de Enfrentamento. *Psic.: Teor. e Pesq.* [online], 17(3), 225-234. doi: 10.1590/S0102-37722001000300004.

Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S.M. (2014). Relationships between coping strategies and burnout symptoms: a meta-analytic approach.

*Professional Psychology: Research and Practice*, 45(1), 44-56. doi: 10.1037/a0035220.

Silva, S. C. P. S., Nunes, M. A. P., Santana, V. R., Reis, F. P., Machado Neto, J., & Lima, S. O. (2015). A síndrome de burnout em profissionais da Rede de Atenção Primária à Saúde de Aracaju, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(10), 3011-3020. doi: 10.1590/1413-812320152010.19912014

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*, 8(1), 36-50.

Vitaliano, P.P., Russo, J., Carr, J.E., Maiuro, R.D. & Becker, J. (1985). The Ways of Coping Checklist: Revision and psycho-metric properties. *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3-26

Zanatta, A. B., & De Lucca, S. R. (2015). Prevalence of Burnout syndrome in health professionals of an onco-hematological pediatric hospital. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 49(2), 253-258. doi: 10.1590/S0080-623420150000200010