



# PERCEPÇÃO DE ESTRESSE NA ATIVIDADE DOCENTE DO ENSINO SUPERIOR EM RELAÇÃO A SÍNDROME DE BURNOUT

Maria Eugenia Alcântara Albano<sup>1</sup>; Camila Ronchini Montalvão<sup>2</sup>; Rute Grossi Milani<sup>3</sup>, Lúcia Elaine Ranieri Cortez<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Medicina, UNICESUMAR, Maringá-PR. Bolsista do PIBIC/FA-UniCesumar.

<sup>2</sup>Acadêmica do Curso de Medicina, UNICESUMAR, Maringá-PR.

<sup>3</sup>Orientadora, Profa. Dra. do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR, Maringá-PR.

<sup>4</sup>Orientadora, Profa. Dra. do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde do UNICESUMAR, Maringá-PR.

**RESUMO:** A síndrome de burnout é descrita pelo Ministério da Saúde como um transtorno mental e do comportamento relacionado ao trabalho e é caracterizada por três dimensões: esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Encontra-se presente com frequência entre docentes. Este artigo objetiva avaliar o nível de estresse com a síndrome de burnout em professores de faculdades do noroeste e centro-oeste do Paraná. Foi aplicado um questionário com dados sócio demográficos acrescidos de informações sobre histórico familiar e de saúde mental destes profissionais, bem como a Escala de Caracterização de Burnout (ECB). Com a realização do presente estudo buscou-se a compreensão da maneira na qual a síndrome de burnout interfere na qualidade de vida de professores universitários de instituições privadas de forma a sinalizar medidas para a promoção da saúde destes docentes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Esgotamento profissional; professores; síndrome de burnout.

## 1 INTRODUÇÃO

Uma das formas de relação entre os sujeitos no contexto social é através do trabalho. As organizações de trabalho devem garantir aos trabalhadores prática de uma atividade na qual possam desenvolver suas habilidades e competências. Apesar disto, é necessário que os trabalhadores sejam capazes de se adaptar a algumas condições para cumprir as metas que lhes são propostas (MORIN, 2001).

O modelo atual do trabalho, caracterizado por uma busca incessante por uma alta produtividade, gera diversas situações estressantes para o sujeito. Pode-se definir o estresse como as reações biológicas e psíquicas dos seres humanos em relação aos estímulos ambientais sendo considerado como a doença do século pela Organização Mundial de Saúde. Além de ser, por si só, uma condição de doença, o estresse também é um fator de risco para o surgimento de outros transtornos mentais e desordens físicas (SANTOS & SANTOS, 2005).

Trabalhadores expostos a ambientes com estressores crônicos tendem a desenvolver o que conhecemos como síndrome de burnout. Esta síndrome é descrita pelo Ministério da Saúde, na portaria nº 1.339 de 18 de novembro de 1999, como um transtorno mental e do comportamento relacionado ao trabalho e é caracterizada por três dimensões: esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (KOGA et al., 2015; MALANDER, 2016; SALTIJERAL MENDEZ et al. 2015).

A dimensão esgotamento emocional se caracteriza por sentimentos de sobrecarga que vêm acompanhados de queixas somáticas e psicológicas como dores, irritabilidade e ansiedade. Posteriormente o indivíduo apresenta a despersonalização, na qual há pensamentos negativos sobre o trabalho realizado, sobre os colegas de trabalho e até mesmo pela organização. Por fim, há um isolamento social, sentimento de culpa e inutilidade, o que caracteriza a baixa realização pessoal (MALANDER, 2016).

Esta síndrome está relacionada com profissionais que prestam serviços humanos, como por exemplo profissionais da saúde. Outra profissão que possui alta taxa de burnout é a de docente. A



docência é uma ferramenta essencial na nossa sociedade que busca formar indivíduos mais reflexivos, sendo necessário que os indivíduos que exerçam essa profissão estejam empenhados em elaborar estratégias e aplicar suas habilidades no processo de transferência de conhecimento (LEVY et, al. 2009).

Neste contexto o presente estudo tem como objetivo avaliar a percepção de estresse na atividade docente em professores de faculdades privadas do noroeste e centro-oeste do Paraná e relacionar o estresse com o nível da síndrome na população estudada.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

A pesquisa é do tipo quantitativa e descritiva. A coleta dos dados abrangeu instituições privadas de ensino superior do noroeste e centro oeste do Paraná.

A população deste estudo incluiu professores universitários de instituições privadas de ambos os sexos, excluindo professores que exercem somente atividades administrativas, os que estão nas instituições há menos de seis meses e professores substitutos.

Os docentes foram entrevistados na sala dos professores, por ordem de chegada, depois de obtido o termo de consentimento por escrito e assinado. Foi esclarecido aos professores tratar-se de uma pesquisa sem finalidade avaliativa individual e/ou institucional e que as identidades seriam mantidas em sigilo e no anonimato.

Para o levantamento de dados, foi utilizado um questionário auto aplicado sobre os dados sócio demográficos quanto à idade, sexo, renda, carga horária de trabalho, estado civil, aspectos do histórico familiar e de saúde mental, após aprovação do comitê de ética Número do Comprovante: 006685/2015 e Plataforma Brasil CAAE: 41398614.4.0000.5539. Para avaliar a Síndrome de Burnout utilizou-se a Escala de Caracterização do Burnout (ECB) criada e validada no Brasil por Tamayo e Trócolli (2009). Para construção desse instrumento, os autores sistematizaram variáveis de acordo com as três dimensões estabelecidas pelo modelo teórico de Burnout proposto por Maslach, que constituem a síndrome: Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Profissional.

A ECB é constituída de 35 itens, distribuídos nas três dimensões, com uma escala de resposta de 5 pontos: nunca (1), raramente (2), algumas vezes (3), frequentemente (4) e sempre (5). A primeira dimensão (Exaustão Emocional) agrupa 12 itens que transmite a ideia de esgotamento, cansaço e desgaste no trabalho. A segunda (Despersonalização) agrupa 10 itens que sugerem dureza emocional, desinteresse e atitudes negativas no trato com os usuários de seus serviços. E, por fim, a terceira dimensão do Burnout (Realização Profissional), que denota desânimo, desespero, frustração e inadequação no trabalho, que agrupa 13 itens.

Os dados coletados foram analisados e tabulados por meio de características sócio demográficas, histórico familiar, teste Kruskal-Wallis e teste Qui-quadrado. No teste de Kruskal-Wallis e teste Qui-quadrado, serão analisadas as variáveis exaustão, desumanização e decepção.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A amostra foi composta por 141 professores de faculdades do noroeste e centro oeste do PR, casados, sem filhos, com mestrado. Do total, 55,32% dos professores pertenciam ao sexo feminino. Cerca de 29% se encontram na faixa etária menor de 30 anos, cerca de 46% entre 30 a 39 anos e cerca de 25% acima de 40 anos.

Independente do sexo ou idade, o trabalho do professor está intrinsecamente ligado ao estresse psicológico. De acordo com a literatura, os docentes só ficam atrás de médicos, bombeiros e policiais entre a população mais suscetível a desenvolver a síndrome de burnout (HOZO; SUCIC; ZAJA, 2015). A tabela 1 aponta a relação entre as possíveis causas do estresse laboral.



**TABELA 1** – Comparação de “Exaustão”, “Desumanização” e “Decepção” com estresse para professores universitários de Instituições Privadas.

<b>EXAUSTÃO</b>	<b>n</b>	<b>média</b>	<b>F</b>	<b>p-valor</b>
<b>Você considera fonte de estresse as suas atividades como docente</b>				
Não	61	87,00 <sup>a</sup>	26,85	0,0001*
Sim	80	54,30 <sup>b</sup>		
<b>DESUMANIZAÇÃO</b>	<b>n</b>	<b>média</b>	<b>F</b>	<b>p-valor</b>
<b>Você considera fonte de estresse as suas atividades como docente</b>				
<b>Não</b>	<b>61</b>	<b>76,23<sup>a</sup></b>	<b>5,70</b>	<b>0,0184*</b>
<b>Sim</b>	<b>60</b>	<b>60,16<sup>b</sup></b>		
<b>DECEPÇÃO</b>	<b>n</b>	<b>média</b>	<b>F</b>	<b>p-valor</b>
<b>Você considera fonte de estresse as suas atividades como docente</b>				
Não	61	76,23 <sup>a</sup>	5,70	0,0184*
Sim	80	60,16 <sup>b</sup>		

\*significativo ao nível de 95% de confiança ( $\alpha=0,05$ ). Os números marcados com a mesma letra não diferem entre si pelo teste de Kruskal-Wallis, seguido do teste de Dunn.

Na tabela 1, a relação entre estresse e exaustão foi positiva para cerca de 57% dos professores. Em relação ao nível, classificado em “alto”, “moderado” e “baixo”, evidencia-se que cerca de cinco em cada seis professores relaciona o estresse à “alta” e a “moderada” exaustão, ao passo que apenas 15% acreditam ter “baixa” correlação. Keller et. al. (2014) especula que a exaustão emocional pode ser consequência do aumento de experiências irritativas no ambiente de trabalho ou simplesmente leva a mais experiências como essas. Além disso, o docente que escolhe esta profissão por vocação é mais propenso à exaustão (BRAUN; CARLOTTO, 2014).

O percentual de docentes que relacionaram o estresse à decepção também atingiu a marca de aproximadamente 57% na tabela 1, bem como apenas 15% acreditam na baixa correlação entre estresse e decepção, ao passo que durante a pesquisa 85% encontraram relação alta e moderada entre essas duas afecções. Isto, por sua vez, pode estar relacionado a vocação para o trabalho, pois professores que escolhem a docência por esse motivo são menos suscetíveis a apresentar baixa realização profissional (BRAUN; CARLOTTO, 2014).

A desumanização, por sua vez, apresentou certa equidade de respostas sobre possuir ou não relação com o estresse docente na tabela 1. Entretanto, ao analisar o grau conferido a insensibilização laboral, fica evidente o contraste entre “alto” e “moderado”, representando 80% das respostas afirmativas para a correlação com o estresse, frente a “baixo” com apenas 20% das afirmações. Benevides-Pereira (2012) indica que a desumanização diferencia a síndrome de burnout de outros



transtornos, como a depressão. A autora ainda afirma que esta característica se revela como uma atitude defensiva e se expressa como atitudes e comportamentos sem interesse ou envolvimento emocional com os demais.

Dentre os fatores relacionados ao adoecimento dos professores, um dos mais importantes é o estresse. As fontes do estresse dos docentes podem estar associadas as próprias condições físicas e psicológicas do mesmo e também com as condições de trabalho. Dentre os fatores laborais docentes que lecionam em locais com condições inadequadas, em instituições burocráticas, com baixos salários e com medo de demissão possuem um risco maior de desenvolver a síndrome (DIEHL & MARIN, 2016).

Na pesquisa, 56,74% dos docentes afirmaram que a docência era a fonte de estresse, indo ao encontro do que vem sendo descrito na literatura. Dentre as atividades mais relatadas como fonte de estresse pela amostra destaca-se: "prazo" (25,79%), "salário" (22,63%) e "alunos" (8,15%). Dentre aqueles profissionais que já pensaram em abandonar ou trocar a profissão, a baixa remuneração foi citada como um dos principais motivos para tal atitude, seguida pelo alto nível de estresse que geraria fadiga entre os profissionais. Em relação as dimensões da síndrome, aqueles que já pensaram em trocar ou abandonar a profissão apresentavam altos níveis de exaustão e decepção. Apesar dos docentes apresentarem níveis moderados nas dimensões de exaustão e decepção, estes não pensaram em abandonar ou trocar a profissão.

Em relação as dimensões da síndrome, aqueles que já pensaram em trocar ou abandonar a profissão apresentavam altos níveis de exaustão e decepção. Os motivos mais citados pelos docentes, foram: baixa remuneração (41,86%), estresse ou fadiga (11,63%), falta de incentivo na profissão (9,3%), bem como desvalorização e prazos apertados (6,98%).

Para redução do nível de estresse, 58,87% dos docentes já utilizaram algum recurso para tal fim. Dentre os mais utilizados temos a prática de atividade física (34,69%), psicoterapia (17,01%) e uso de medicações como antidepressivos (14,97%). Relacionando a dimensão exaustão da síndrome com o acompanhamento psicoterápico podemos avaliar que aqueles com alto nível de exaustão são os que procuram acompanhamento psicoterápico. É descrito na literatura que a psicoterapia destinada ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento podem ser benéficas, visto que docentes que apresentaram estratégias de enfrentamento focadas no problema teriam menos índices de burnout do que aqueles que apresentavam estratégias voltadas para as emoções. (RAMÓN, 2015; DAVID & QUINTÃO, 2012). Além da psicoterapia, outros estudos apontam que a prática religiosa ou alguma crença pode ser um fator protetor em relação ao desenvolvimento da síndrome (RIBEIRO, BARBOSA & SOARES, 2015).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente artigo evidencia a correlação entre o estresse e a atividade docente. Além disso, apresenta a relação do estresse laboral aos três pilares da síndrome de burnout: exaustão, desumanização e decepção. Esta e aquela são as afecções mais acometidas nesse âmbito e possuem forte relação na literatura com experiências irritativas no ambiente de trabalho e vocação para a atividade docente, respectivamente. A relação da desumanização ao estresse, por sua vez, revela-se como atitudes e comportamentos sem interesse ou envolvimento emocional com outrem.

A síndrome de burnout compromete todos os aspectos da qualidade de vida dos docentes. Sendo assim, para uma melhor abordagem da síndrome, é necessário conhecer as fontes de estresse no exercício da docência, para que haja uma abordagem complexa e resolutiva na prevenção da mesma.

#### **REFERÊNCIAS**

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. 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&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000200005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 22 out. 2017.

BRAUN, Ana Claudia; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout: estudo comparativo entre professores do Ensino Especial e do Ensino Regular. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**. São Paulo, p.125-133, Janeiro/Abril. 2014.

CARLOTTO; Mary Sandra; DIAS; Sofia Raquel da Silva; BATISTA; Jaqueline Brito Vidal; DIEHL; Liciane O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores. **Psico-USF**, v.20, n.1, p. 13-23, 2015. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v20n1/1413-8271-pusf-20-01-00013.pdf>>. Acessos em 21 out. 2017.

DAVID; Isabel Carmo; QUINTÃO Sônia. Burnout em Professores: a sua Relação com a Personalidade, Estratégias de Coping e Satisfação com a Vida. **Revista Científica da Ordem dos Médicos**, v.25, n.3, p.145-155, 2012.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. 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)>. Acessos em 21 out. 2017.

HOZO, Endica; SUCIC, Goran; ZAJA, Ivan. Burnout Syndrome Among Educators in Pre-school Institutions. *Materia Socio Medica*, [s.l.], v. 27, n. 6, p.399-403, 2015. **ScopeMed International Medical Journal Management and Indexing System**. <http://dx.doi.org/10.5455/msm.2015.27.399-403>.

KELLER, Melanie M.; CHANG, Mei-Lin; BECKER, Eva S.; GOETZ, Thomas; FRENZEL, Anne C. Teacher's emotional experiences and exhaustion as predictors of emotional labor in the classroom: an experience sampling study. **Frontiers In Psychology**, [s.l.], v. 5, p.1-10, 11 dez. 2014. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01442>.

KOGA, Gustavo Kendy Camargo et al. Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Cad. saúde colet.**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 268-275, Sept. 2015. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-462X2015000300268&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2015000300268&lng=en&nrm=iso)>. access on 03 Apr. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462X201500030121>.

LAROCCA, Priscila; GIRARDI, Paula Giulce. Trabalho, satisfação e motivação docente: um estudo exploratório com professores da educação básica. **X Congresso Nacional de Educação**, Curitiba, p.1932-1948, 10 nov. 2011.

LEVY, Gisele Cristine Tenório de Machado; NUNES SOBRINHO, Francisco de Paula; SOUZA, Carlos Alberto Absalão de. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. **Prod.**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 458-465, 2009. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65132009000300004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65132009000300004&lng=en&nrm=iso)>. access on 03 Apr. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-65132009000300004>.

MORIN, Estelle M.. Os sentidos do trabalho. **Rev. adm. empres.**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 08-19, Sept. 2001. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75902001000300002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75902001000300002&lng=en&nrm=iso)>. access on 03 Apr. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-75902001000300002>.



75902001000300002.

SA, Adriana Müller Saleme de; MARTINS-SILVA, Priscilla de Oliveira; FUNCHAL, Bruno. Burnout: o impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem. **Psicol. Soc.**, Belo Horizonte , v. 26, n. 3, p. 664-674, Dec. 2014. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-71822014000300015&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822014000300015&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 22 Oct. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822014000300015>.

SALTIJERAL MENDEZ, María Teresa; RAMOS LIRA, Luciana. Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal. **Salud Ment**, México , v. 38, n. 5, p. 361-369, oct. 2015 . Disponible en <[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252015000500361&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252015000500361&lng=es&nrm=iso)>. accedido en 03 abr. 2017. <http://dx.doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.049>

SOUZA, Sandra et al . Síndrome de burnout e valores humanos em professores da rede pública estadual da cidade de João Pessoa: Um estudo correlacional. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v. 34, n. 2, p. 119-131, jun. 2016 . Disponível em <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312016000200002&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312016000200002&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 03 abr. 2017. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.910>.