



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO-CAMPUS MACAÉ

CURSO DE NUTRIÇÃO

LARISSA COSTA FERREIRA VIVEIROS

**QUALIDADE DE VIDA E SÍNDROME DE *BURNOUT* EM
PROFESSORES DE ESCOLAS DA REDE DE ENSINO DO
MUNICÍPIO DE MACAÉ-RJ**

MACAÉ

2019

LARISSA COSTA FERREIRA VIVEIROS

**QUALIDADE DE VIDA E SÍNDROME DE *BURNOUT* EM
PROFESSORES DE ESCOLAS DA REDE DE ENSINO DO MUNICÍPIO
DE MACAÉ-RJ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro-Campus Macaé, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Dra. Luana Silva Monteiro

MACAÉ

2019

CIP - Catalogação na Publicação

V857

Viveiros, Larissa Costa Ferreira

Qualidade de vida e Síndrome de Burnout em professores de escolas da rede de ensino do município de Macaé-RJ / Larissa Costa Ferreira Viveiros. -- Macaé, 2019. 50 f.

Orientador: Luana Silva Monteiro.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Campus Macaé Professor Aloisio Teixeira, Bacharel em Nutrição, 2019.

1. Síndrome de Burnout. 2. Qualidade de vida. 3. Promoção da saúde.
4. Professores. I. Monteiro, Luana Silva, orient. II. Título.

CDD 158.723

LARISSA COSTA FERREIRA VIVEIROS

**QUALIDADE DE VIDA E SÍNDROME DE *BURNOUT* EM
PROFESSORES DE ESCOLAS DA REDE DE ENSINO DO MUNICÍPIO
DE MACAÉ-RJ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal do Rio de Janeiro Campus Aloísio Teixeira, como requisito parcial para a obtenção do título de graduada em Nutrição.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Ana Eliza Port Lourenço

Prof.^a Roberta Casaes

Luana Silva Monteiro

**Orientadora Prof.^a Luana S
Monteiro**

MACAÉ

2019

Dedico este trabalho a Deus por ter trilhado
comigo essa jornada.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me fazer sonhar além daquilo que eu podia imaginar e por me dar forças para trilhar essa jornada acadêmica com perseverança e coragem. Agradeço por sempre me consolar e me trazer boas novas sempre que necessitei. O Senhor é a parte mais importante da minha vida e de toda essa jornada. Que sua luz e o seu amor possa sempre habitar em mim.

À minha família que sempre me apoiou e me motivou a continuar firme nesta caminhada, compreendendo os momentos em que tive que me ausentar para viver esse grande sonho. Agradeço pelas orações e pelo carinho e confiança a mim depositados. Em especial aos meus pais Fernanda e Alã pelo apoio e incentivo que serviram de alicerce para as minhas realizações e por todo amor, companhia nas madrugadas de estudo e colo nos momentos de desespero. Obrigada queridos pais por caminharem comigo sem hesitarem e por acreditarem no meu potencial vocês são a parte essencial para este momento único que estou vivenciando.

À minha irmã Zelma Lúcia pela amizade e atenção dedicadas quando sempre precisei e por me emprestar seus ouvidos para meus momentos de tristeza e seus sorrisos a cada conquista realizada. Obrigada pelas saídas para me tirar da rotina e sempre me animar.

Ao meu amado esposo Patrick pelo seu amor e pela compreensão aos momentos que tinha que dispensar tempo para elaboração deste trabalho. Obrigada meu amor por sempre me apoiar, incentivar e me ajudar em todos os momentos que precisei e aguentar meu mau humor quando estava cheia de coisas para fazer e parecia que não daria conta. Você é o amor da minha vida.

Aos meus sogros Alexandre e Laura por toda confiança e carinho nessa etapa.

A todos os meus amigos que compartilharam comigo desafios, alegrias, tristezas, ganhos e perdas. Em especial aos meus amigos de graduação Jaína, Lara, Hugo, Eva e Isabela por tornarem esse processo mais leve, repleto de aprendizado, amizade e muitas risadas. Vocês são incríveis!

Agradeço a Universidade Federal do Rio de Janeiro - Campus Macaé e aos meus queridos professores por terem contribuído para minha graduação com amorosidade, paciência e comprometimento com a qualidade e excelência do ensino. Em especial, a minha professora orientadora Luana Monteiro que conduziu esse trabalho com humanidade, compreensão e dedicação. Agradeço imensamente pelas valiosas contribuições dadas durante todo o processo e por partilhar seu conhecimento e tempo para que este trabalho alcançasse êxito.

RESUMO

O professor desempenha papel crucial no processo de ensino-aprendizagem, assim como na socialização do aluno com o mundo, sendo deste modo um trabalho árduo e constante. O papel social do professor possui tamanha complexidade exigindo deste profissional a entrega integral, criatividade, disponibilidade, atualização constante e responsabilidade. Todas essas atribuições podem trazer consigo um impacto negativo na saúde e qualidade de vida dos professores. O presente trabalho trata-se de um estudo transversal quantitativo exploratório que foi realizado com professores de duas escolas do ensino fundamental I da rede de ensino público do município de Macaé que tem como objetivo avaliar a relação entre a síndrome de Burnout com a qualidade de vida. O risco para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout foi avaliado por meio do questionário "*Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*" para profissionais da educação (CESQT-PE) e a qualidade de vida foi avaliada por meio do questionário WHOQOL-bref desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A média de idade dos 25 professores avaliados foi de 45 anos (desvio-padrão (DP) = 12), dentre esses, 92% eram mulheres. Observou-se que o regime de trabalho dos professores era de 28 horas semanais (DP = 12) e o tempo de atuação no magistério foi, em média, de 15 anos (DP 7). Os resultados apontaram médias dos percentuais dos domínios para avaliar qualidade de vida em professores para o domínio físico, psicológico, meio ambiente e avaliação geral da saúde abaixo do satisfatório, estando apenas como satisfatório as relações sociais. Em relação as variáveis sociodemográficas observou-se que os professores com idade >45 anos apresentavam média do percentual de qualidade de vida para o domínio psicológico maior que os <45 anos (79 vs. 67%; p-valor=0,002). A respeito da avaliação de SB não foram observados docentes categorizados com risco para Síndrome de Burnout, porém os docentes estudados apresentaram escore elevado para desgaste psíquico e culpa. Para a dimensão "Ilusão pelo trabalho" 100% dos docentes apresentaram-se iludidos pelo trabalho conforme o escore (≥ 2). Em contrapartida, 88% dos professores avaliados apresentaram desgaste psíquico de acordo com o escore (≥ 2). Os professores hipertensos se apresentavam mais culpados (escore ≥ 2) que os não hipertensos e os não casados apresentaram escore ≥ 2 para indolência. Apesar do presente estudo não ter observado docentes categorizados com risco para Síndrome de Burnout, destaca-se o elevado percentual de docentes apresentando escore elevado para desgaste psíquico e culpa. Além disso, os professores não apresentaram uma qualidade de vida satisfatória para todos os domínios avaliados. Diante desse cenário, é fundamental uma avaliação cuidadosa dos fatores que estão correlacionados com a qualidade de vida dos docentes

e fomentar estratégias para o enfrentamento e atenuação desse cenário, focando na promoção de saúde e bem-estar desses profissionais.

Palavras-Chaves: Professores; Promoção da Saúde; Qualidade de vida; Síndrome de *Burnout*.

ABSTRACT

The teacher plays an important role in the teaching-learning process, as well as in the student's socialization with the world, thereby being a tough and constant task. The teacher's social role has huge complexity demanding from this professional full commitment, creativity, availability, constant updates and responsibility. All of these assignments can have a negative impact on teachers' health and quality of life. This paper is an exploratory quantitative cross-sectional study that was carried out with teachers from two elementary schools of the Macaé public school system and aims to evaluate the relation between Burnout Syndrome and quality of life. The risk for the development of Burnout Syndrome was assessed by the questionnaire "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo" for education professionals (CESQT-PE) and quality of life was assessed using the WHOQOL-fref questionnaire developed by the World Health Organization (WHO). The average age of the 25 teachers evaluated was 45 years old (standard deviation (SD= 12)), of which 92% were women. It was observed that the work regime of the teachers was 28 hours per week (SD = 12) and the working time in the teaching profession was, on average, 15 years (SD = 7). The results pointed average of the percentages of the domains to evaluate teachers' quality of life for the physical, psychological, environment and general health assessment below the satisfactory level, and only the social relations being satisfactory. Regarding sociodemographic variables, it was observed that teachers aged > 45 years had an average percentage of quality of life for the psychological domain higher than <45 years (79 vs. 67%; p-value = 0.002). About BS, It was not observed teachers categorized as risk for Burnout Syndrome, but the teachers studied had high score for psychological distress, indolence and guilt. For the dimension "Illusion through work" 100% of the teachers were deluded by their work according to the score (≥ 2). On the other hand, 88% of the teachers evaluated showed psychological distress according to the score (≥ 2) for indolence. Hypertensive teachers were more guilty (score ≥ 2) than non-hypertensive teachers, and unmarried teachers had score ≥ 2 for indolence. Although the present study did not observe teachers categorized at risk for Burnout Syndrome, the high percentage of teachers presenting high score for psychic distress and guilt stands out. In addition, teachers did not have a satisfactory quality of life for all domains assessed. Given this scenario, it is essential to carefully evaluate the factors that are correlated with the quality of life of teachers and develop strategies for dealing and mitigating this scenario, focusing on health promotion and well-being of these professionals.

Keywords: Teachers; Health Promotion; Quality of life, Burnout Syndrome

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Domínios para avaliação de qualidade de vida de acordo com o WHOQOL-bref.....	26
Quadro 2: Dimensões e itens que compõem o <i>Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT-PE)</i>	28

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Distribuição da amostra segundo características sociodemográficas e laborais de professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25). Macaé, 2018/2019.....	31
Tabela 2:Distribuição da amostra segundo características de morbidades, autoavaliação da saúde e condição de peso de professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25). Macaé, 2018/2019.....	32
Tabela 3:Médias dos escores das dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i> em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25) segundo características sociodemográficas, laborais, morbidades, autoavaliação de saúde e condição de peso. Macaé, 2018/2019.....	33
Tabela 4:Frequência das dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i> em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25) segundo características sociodemográficas, laborais, morbidades, autoavaliação de saúde e condição de peso. Macaé, 2018/2019.....	35
Tabela 5:Médias dos percentuais dos domínios para avaliar qualidade de vida em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25) segundo características sociodemográficas, laborais, morbidades, autoavaliação de saúde e condição de peso. Macaé, 2018/2019.....	37

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. REVISÃO DA LITERATURA	14
2.1 DOCÊNCIA, SUAS CARACTERÍSTICAS E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE DO PROFESSOR.....	14
2.2. SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	15
2.3. PREVENÇÃO DO <i>BURNOUT</i> E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA.....	17
2.4. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E SEUS INSTRUMENTOS	19
3. JUSTIFICATIVA	21
4. OBJETIVOS	22
4.1. OBJETIVO GERAL.....	22
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	22
5. METODOLOGIA	23
5.1. DELINEAMENTO DO ESTUDO E POPULAÇÃO ESTUDADA	23
5.2. CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE.....	24
5.3. COLETA DE DADOS E AFERIÇÃO DAS VARIÁVEIS.....	24
5.4. AVALIAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICAS E INFORMAÇÕES LABORAIS.....	24
5.5. MORBIDADES E AUTOAVALIAÇÃO DA SAÚDE.....	24
5.6. CONDIÇÃO DE PESO	25
5.7. QUALIDADE DE VIDA	25
5.8. RISCO DE SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	27
5.9. ASPECTOS ÉTICOS	29
5.10. TRATAMENTO DOS DADOS E ANÁLISES ESTATÍSTICA.....	29
6. RESULTADOS	30
7. DISCUSSÃO	39
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
9. REFERÊNCIAS	45

1. INTRODUÇÃO

O professor tem o papel de estabelecer relações dialógicas de ensino e aprendizagem, ao mesmo tempo em que ensina o educador também aprende. Assim, durante essa interação, professor e educando trocam experiências, tendo todos o seu espaço e o processo de ensino-aprendizagem é consolidado. Adicionalmente, o professor também contribui para a socialização do aluno com o mundo (FREIRE, 1991).

Nesse cenário, o papel social do professor possui tamanha complexidade exigindo deste profissional a entrega integral, criatividade, disponibilidade, atualização constante e responsabilidade. Todas essas atribuições trazem consigo uma carga emocional decorrente da auto cobrança e de cobrança externa para que seja aquele que promova e desperte o interesse do aluno pelo conteúdo exigido na grade curricular e ainda auxilie o mesmo a desenvolver senso crítico estando capacitado para o mercado de trabalho e para sociedade como cidadão. Assim os professores estão submetidos constantemente a uma sobrecarga mental e emocional. (CARLOTTO, 2011).

Diante desta complexa atribuição o professor, da educação básica ao ensino universitário, em geral, acumula atribuições que levam a uma sobrecarga de trabalho e estresse, com possíveis repercussões sobre a saúde (CARVALHO, 2002; CUNHA, 2009). Porém, a categoria docente do ensino fundamental e médio é considerada uma das mais expostas ao desenvolvimento de enfermidades relacionadas ao estresse, como a Síndrome de *Burnout* (SB) ou do esgotamento profissional, devido ao ambiente no qual estão inseridos, visto que por muitas vezes estes são conflituosos e de alta exigência laboral (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

Burnout é uma expressão que vem do inglês que se refere "àquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia". O uso do termo é atribuído ao psicanalista Herbert J. Freudenberger, que em 1974 foi o pioneiro a utilizá-lo para relatar problemas enfrentados por profissionais da área da saúde (MORENO-JIMÉNEZ et al., 2010).

A SB é resultante do estresse crônico advindo do cotidiano laboral, principalmente em profissões de caráter assistencial onde há elevada pressão, exigência emocional conflitos e pouco reconhecimento, como profissionais da área da saúde, segurança pública e professores. Um dos principais fatores para sua ocorrência é ausência do senso de coletividade nas organizações, tais como a deficiência na qualidade das interações interpessoais, presença

constante de conflitos, falta de suporte e dificuldades no desenvolvimento do trabalho em equipe (FRANÇA et al., 2014).

O Ministério da Saúde do Brasil, em uma lista dos Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados ao Trabalho (Portaria/MS nº 1.339/1999) classifica a “Síndrome de Esgotamento Profissional” ou *Burnout* entre as doze doenças que mais acometem trabalhadores, sendo considerada um problema social (BRASIL; OPAS, 2001; FRANÇA et al., 2014).

Na categoria docente, a SB interfere negativamente no ambiente educacional e no alcance dos objetivos pedagógicos, fazendo com que estes profissionais enfrentem um processo de alienação, despersonalização, cinismo, apatia, problemas de saúde e vontade de abandonar a profissão. Vale ressaltar, que há meios para prevenção e controle da Síndrome de *Burnout*, dentre as estratégias destaca-se a busca para melhoria da qualidade de vida e a manipulação do estilo de vida através de práticas alimentares saudáveis e realização de exercício físico regular. (GIL-MONTE et al.,2010).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2013), qualidade de vida se refere “a percepção do indivíduo e da sua inserção na vida, na contextualização da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Engloba, o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, adicionalmente, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Neste contexto, intervenções voltadas para prevenção e atenuação da SB são de suma importância, não só no que diz respeito à qualidade de vida das pessoas afetadas ou com riscos potenciais, mas ainda para prevenir o absentéismo, rotatividade e aposentadorias precoces, realidade presente nas instituições educacionais (CORREIA, GOMES & MOREIRA, 2010; PUCELLA, 2011).

Deste modo, o presente trabalho tem como objetivo avaliar a relação entre a Síndrome de *Burnout* e qualidade de vida de professores da rede pública de ensino do município de Macaé-RJ considerando que o estilo de vida promotor de saúde tem relação com a redução do estresse.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Docência, suas características e sua relação com a saúde do professor

O trabalho pode ser percebido como centro para a construção da identidade humana, na sua saúde e adicionalmente fonte de sofrimento e prazer, pode ainda ser gerador de saúde ou, ao inverso, um contribuinte para o adoecimento e objetificação do ser (DEJOURS, 2004). De acordo com Antunes (2005), há um excesso de exigências advindas do capitalismo que possuem processos cada vez mais intensos, descartáveis, com trabalhos cada vez menos estáveis, o capitalismo impõe evidente criação de valores e aumento da extração sobre trabalho em tempos cada vez mais reduzidos.

As mudanças oriundas do capitalismo também podem ser observadas no magistério, onde é colocada grande responsabilidade ao professor. Segundo Kenski (2001), o papel do professor em todas as épocas é ser o arauto permanente das inovações existentes. Ensinar é tornar conhecido o desconhecido, agente das inovações por excelência o professor aproxima o aprendiz das novidades, descobertas e informações para a efetivação da aprendizagem.

De acordo com Freire (2002), a “educação problematizadora” acontece através do diálogo constante entre o educador e o educando onde a educação é tida como uma prática libertadora onde evidencia a importância do papel do professor como um fio condutor para que haja um processo educativo emancipatório e que confira autonomia ao educando, onde o ato de ensinar não se limite na transferência de conhecimento, mas sim na criação de possibilidades para a sua produção ou sua construção.

O trabalho docente transformou-se consideravelmente nas últimas décadas, repercutindo nas condições de trabalho, imagem social do professor e no valor que a sociedade atribui à própria educação, o que influi na saúde física e mental destes profissionais (SIMPLÍCIO & ANDRADE, 2011). Os professores são submetidos diariamente a ritmos de trabalho vertiginosos, possuem maior número de alunos por sala de aula, salários cada vez mais baixos e desvalorização profissional. Concomitantemente, sentem a ausência da família no apoio e acompanhamento dos educandos e a falta de limites dos alunos (RAUSCH e DUBIELLA, 2013).

Diante destas condições de trabalho e de tamanha cobrança que estes profissionais são condicionados, estes sentem-se esgotados, angustiados e desvalorizados, tendo que por diversas vezes ocupar parte de seu tempo livre com atividades extraclasse, diminuindo momentos de

lazer, descanso, autocuidado e convívio com seus familiares. Todos esses fatores podem despertar no professor sentimentos negativos em relação a sua prática docente, podendo contribuir para o comprometimento da sua saúde física e mental como, por exemplo, o desenvolvimento de sintomas que podem indicar a síndrome de esgotamento profissional (síndrome de *Burnout*) (PIRES; MONTEIRO; ALENCAR, 2012).

O desenvolvimento desta síndrome está especialmente relacionado com o ambiente em que estes profissionais estão inseridos diariamente, dado que se caracteriza em um ambiente de alta complexidade e que exige um esforço que pode ultrapassar a capacidade emocional deste indivíduo, tendo por vezes um desequilíbrio entre o esforço e a recompensa do trabalho executado, o que leva ao estresse ocupacional, frustração, um ciclo de autodepreciação, despersonalização e apatia pelo próximo (RAUSCH e DUBIELLA, 2013).

2.2. Síndrome de *Burnout*

Os estudos sobre a síndrome deram início na década de 70, nos Estados Unidos, logo sendo difundido por todo o mundo. A Síndrome de *Burnout*, ou esgotamento profissional, constitui-se como um fenômeno psicossocial em resposta aos fatores estressores crônicos presentes no ambiente do trabalho que produz consequências negativas não apenas em âmbito individual, mas repercute em problemas familiares, profissionais e sociais. A SB tem sido considerada um processo que coloca em risco a qualidade de vida do trabalhador, tendo em vista suas graves implicações para a saúde física e mental (CARLOTTO, 2002; SÁVIO, 2008).

A avaliação da síndrome de *Burnout*, de acordo com a percepção das psicólogas *Christina Maslach* e *Susan Jackson* (1977 apud MORENO-JIMÉNEZ et al., 2010), se dá através de algumas variáveis socioambientais, caracterizando a síndrome em dimensões: (1) Exaustão Emocional (EE), que se caracteriza pelo esgotamento físico e mental, com sensação de ter chegado ao seu limite; (2) Despersonalização (DE), que pode ser descrita pela falta de empatia, ironia e indiferença com os aqueles que o cercam; e (3) Reduzida Realização Profissional (RRP), que pode ser descrita a partir da insatisfação com o trabalho e pensamentos de abandoná-lo.

Para diagnosticar a SB é necessário que este diagnóstico seja realizado por um psicólogo ou psiquiatra especialista no assunto através da avaliação clínica e testes psicológicos que consideram os aspectos envolvidos para o surgimento e desenvolvimento da síndrome. Em contrapartida, desde a década de 1980, diversos instrumentos têm sido elaborados para rastreamento, como *Maslach Burnout Inventory* (MBI) (1986 apud MORENO-JIMÉNEZ et al.,

2002), Cuestionario de *Burnout* do Profesorado Revisado (CBP-R) (MORENO-JIMÉNEZ, 2002), Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT) (2005 apud GIL-MONTE et al., 2010).

O questionário *Maslach Burnout Inventory* (MBI), desenvolvido por *Maslach, Jackson e Leiter* (1986 apud MORENO-JIMÉNEZ et al., 2010) destinado à avaliação da síndrome em qualquer atividade laboral, constitui-se como um dos questionários mais utilizados para diagnosticar a síndrome de *Burnout*, caracterizando a síndrome quando há baixa realização pessoal no trabalho, alto esgotamento emocional e alta despersonalização. Contudo, quando traduzido para outros idiomas, esse questionário apresenta com frequência insuficiências psicométricas, como avaliado por Kristensen et al. (2005).

Partindo desse pressuposto, fez-se necessário a elaboração de instrumentos alternativos em países não anglófonos, como o *Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo* (CESQT), este foi desenvolvido na Espanha (GIL-MONTE et al., 2010). Gil-Monte et al. (2010) validaram a versão do CESQT desenvolvida para profissionais da área da educação (CESQT-PE) traduzida para o português. Esse instrumento contempla similaridade com o MBI, porém inclui o sentimento de culpa como uma dimensão adicional, sendo capaz de distinguir dois perfis diferentes na evolução da síndrome de *Burnout* e supera as deficiências psicométricas que outros instrumentos apresentavam quando traduzidos para o português. Assim, o CESQT-PE considera os seguintes aspectos na sua avaliação: Ilusão pelo trabalho, Desgaste Psíquico, Indolência e Culpa.

No Brasil, alguns estudos exploraram a ocorrência da SB em professores de diferentes esferas administrativas e níveis de ensino. Estudo com 117 professores do ensino fundamental do Rio Grande do Sul não encontrou diferença significativa na ocorrência da SB entre aqueles da rede pública e da rede privada, sugerindo que a esfera administrativa não estaria associada ao surgimento da SB (BORBA et al., 2015).

Diehl e Marin (2016) desenvolveram uma revisão sistemática da literatura científica publicada no Brasil entre 2010 e 2015 que fala sobre o adoecimento mental de professores de diferentes níveis de ensino em instituições públicas e privadas. Os 15 artigos analisados evidenciaram diferenças nos fatores que podem gerar situações de desgaste profissional segundo o nível de ensino no qual o professor está envolvido. Docentes que lecionavam nos níveis infantil, fundamental e médio destacaram como principais fatores de estresse: falta de reconhecimento, relação professor-aluno conflituosa, remuneração e benefícios precários,

ambiente físico inadequado, falta de acompanhamento familiar junto à escola e problemas motivacionais e comportamentais dos alunos. Enquanto os fatores de adoecimento apontados por docentes universitários foram sobrecarga laboral, prazos estreitos e demandas para a entrega de resultados/produção científica exacerbada, relações interpessoais conflituosas no local de trabalho, infraestrutura insatisfatória (DIEHL; MARIN, 2016).

Dutra et al. (2016), em um estudo transversal, ao avaliarem 311 docentes universitários de 3 instituições particulares de Santarém (Pará), também relacionaram a idade mais jovem (< 30 anos) e menor tempo de profissão com a dimensão desgaste psíquico, a falta de tempo para lazer e relacionamento conturbado com colegas de trabalho com a dimensão culpa, elevando o risco de desenvolvimento da SB.

Benevides-Pereira (2012) realizou uma revisão da literatura sobre a SB em docentes de ensino fundamental, médio e universitário e concluiu que a SB influencia negativamente a qualidade do ensino, a relação do docente no ambiente de trabalho e pode até levar ao abandono da profissão.

Sanches e Santos (2013) desenvolveram estudo qualitativo envolvendo 18 docentes universitários de Itajaí/Santa Catarina. Os autores destacaram que fontes geradoras de estresse na profissão eram a dificuldade de lidar com a falta de preparo dos alunos, sobrecarga laboral, prazos institucionais e o contexto da universidade (contratação, remuneração e condições de trabalho). Tais achados também foram apontados no estudo de Dalagasperina e Monteiro (2014) com 202 docentes de diferentes níveis de ensino (infantil, fundamental, médio e superior) do Rio Grande do Sul.

2.3.Prevenção do *Burnout* e sua relação com a qualidade de vida

A condição de saúde é um aspecto essencial para a qualidade de vida, assim como para a capacidade de desempenhar as atividades laborais. Nesse contexto, a associação entre a condição de saúde e o trabalho tem sido estudada por várias áreas de conhecimento, demonstrando a preocupação quanto à influência conjunta entre esses fatores. No campo da educação, tem-se destacado um crescimento quanto ao número de agravos relacionados à saúde dos professores, sendo frequentemente associados às características e condições de trabalho (CRUZ e LEMOS; GASPARINI 2005).

Carlotto (2010) discorre a respeito da importância da qualidade de vida em termos de saúde física e mental como parte fundamental para que o ser humano possa se sentir

completamente realizado, tanto no âmbito da vida pessoal como profissional. Todavia ele ressalta que atingir a qualidade de vida de forma satisfatória nem sempre é possível ou sequer simples em virtude de fatores intrínsecos, profissionais e até mesmo institucionais que podem ser destacados na educação uma das áreas mais modificadas e influenciadas pelas transformações globais, transmutada pela transição vertiginosa da sociedade industrial para uma economia de prestação de serviços que pode descaracterizar a identidade destes profissionais.

Os sintomas presentes da síndrome *Burnout* não possui um quadro clínico bem delimitado, mas pode refletir fisicamente ou psicologicamente, não tendo necessariamente, uma causa orgânica, mas sim psicossomática como distúrbios do equilíbrio corporal, distúrbios do sono, suscetibilidade a infecções, palpitações, sintomas gastrointestinais (ARAYAGO, 2016). Todas essas alterações afetam consideravelmente a qualidade de vida, saúde física e mental destes profissionais que podem acarretar em um esgotamento profundo, levando ao desprazer até mesmo no ato de autocuidado, dificultando a manutenção de um estilo de vida equilibrado devido à falta de tempo e energia para manter hábitos saudáveis como, por exemplo, a prática regular de exercício físico, alimentação equilibrada, horários regulares para dormir. Deste modo, é de suma importância lançar mão de estratégias para prevenir e minimizar a síndrome de *Burnout* para preservação da qualidade de vida de forma concisa (CARLOTTO, 2010; SANCHEZ, 2015).

Diante desse cenário, a compreensão a respeito do estilo de vida para saúde e da adoção de um estilo de vida saudável como a prática regular de atividade física e da alimentação saudável deve ser adotada como uma estratégia para viver com qualidade (CONSTANTINO, 2000). Assim, o estilo de vida engloba o comportamento e o hábito que cada indivíduo adquire e realiza no seu cotidiano, que podem trazer impactos positivos ou negativos na saúde. Esses comportamentos podem estar relacionados com a alimentação, hábito de fumar, ingestão de álcool e drogas, prática de atividade física, relacionamento social, qualidade do sono e lazer e a qualidade do ambiente de trabalho (ANDRADE, 2001; ROLIM, 2005).

De acordo com Pereira (2002), o exercício físico praticado regularmente possui impacto positivo e relevante para alterar o estado de ânimo negativo e promover melhorias na saúde do indivíduo que a pratica. Segundo Kingwell (2013), a prática regular de atividade física e a manutenção de uma alimentação adequada são consideradas estratégias para prevenção e intervenção na SB que podem atenuar os efeitos causados pelos fatores estressores enfrentados

no cotidiano profissional, assim como prevenir o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Esses dois aspectos do estilo de vida se associam com a qualidade de vida, autoconfiança, humor, autoestima, redução da ansiedade e do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

2.4. Avaliação da qualidade de vida e seus instrumentos

Dada o impacto que a qualidade de vida exerce sobre a saúde dos indivíduos foram elaborados instrumentos para sua avaliação, como o *Organization Quality of Life* (WHOQOL-100) e WHOQOL-bref (FLECK, 2000).

Visando avaliar a qualidade de vida a Organização Mundial de Saúde desenvolveu o instrumento *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-100) que contempla cem perguntas referentes a seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais. Tais domínios são divididos em 24 facetas composta por quatro perguntas. Além disso, possui perguntas gerais sobre qualidade de vida. As respostas para as questões do WHOQOL são dadas em uma escala do tipo Likert. As perguntas são respondidas através de quatro tipos de escalas (dependendo do conteúdo da pergunta): intensidade, capacidade, frequência e avaliação (FLECK, 2000).

Todavia foi necessário o desenvolvimento de instrumentos mais brevíssimos que exigissem menos tempo para seu preenchimento, mas que possuísse características psicométricas satisfatórias, isso fez com que o Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolvesse uma versão abreviada do WHOQOL-100, o WHOQOL-bref (FLECK, 2000).

WHOQOL-bref desenvolvido pela OMS, foi validado em sua versão em português (FLECK et al. 2000) que contempla 26 questões que apresentam 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e situações às quais têm como opção de resposta cinco categorias de frequência para que o respondente relate a frequência com que cada situação ocorreu nas últimas duas semanas (KLUTHCOVSKY, 2009).

De acordo com a revisão sistemática o WHOQOL-bref tem sido utilizado de forma crescente em estudos científicos. Esse aumento progressivo das publicações demonstra suas diversas possibilidades de utilização, em uma perspectiva internacional e transcultural. O estudo sinaliza que o Brasil se destaca em publicações com essa temática (KLUTHCOVSKY e KLUTHCOVSKY, 2009).

Um estudo realizado em São Bernardo do Campo utilizando o *WHOQOL-bref* para avaliar a qualidade de vida de 154 professores do ensino fundamental destacando que, em média, os professores avaliados apresentaram qualidade de vida regular. Adicionalmente, foi evidenciado que os professores que possuíam carga de trabalho não exaustiva e que garantiam tempo para descanso e lazer possuíam melhor qualidade de vida (VAZ, 2011).

Moura e colaboradores (2016) realizaram um estudo para avaliar a qualidade de vida em 13 professores do ensino fundamental ciclo-I de uma escola da rede estadual de ensino do município de Lins-SP e observaram que os professores apresentaram nível baixo na faceta de recreação e lazer do *WHOQOL-bref*.

3. JUSTIFICATIVA

A docência é uma profissão de caráter assistencial sendo uma ocupação laboral que pode ter repercussões negativas sobre a saúde do trabalhador, colocando em risco a sua qualidade de vida. A temática proposta no presente trabalho tem papel relevante dado que há uma carência de estudos que associem a qualidade de vida com a atuação docente e o risco de desenvolvimento de doenças psiquiátricas como a Síndrome de *Burnout*.

A Síndrome de *Burnout* possui uma relação estreita com maiores índices de abandono do trabalho, rotatividade de pessoal, comprometimento da qualidade e produtividade dos serviços prestados, além de favorecer o surgimento de problemas psicossociais e físicos podendo acarretar na incapacidade total do trabalhador gerando deste modo prejuízos para saúde, além de custos organizacionais.

Logo, o reconhecimento e a leitura de tal realidade ainda pouco discutida em que estes profissionais estão inseridos fazem-se necessárias, pois se apresenta como um percalço a ser enfrentado e discutido pelos órgãos públicos. Vale salientar que mudanças positivas no estilo de vida estão diretamente atrelada à prevenção e/ou atenuação do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e da síndrome de *Burnout*, deste modo, faz-se necessário um olhar mais focado nesse cenário, para que futuramente, seja viável o desenvolvimento de estratégias de intervenção e prevenção do estresse, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida destes profissionais.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo geral

Avaliar a associação entre a Síndrome de *Burnout* e qualidade de vida de professores de duas escolas da rede pública de ensino do município de Macaé-RJ

4.2. Objetivos específicos

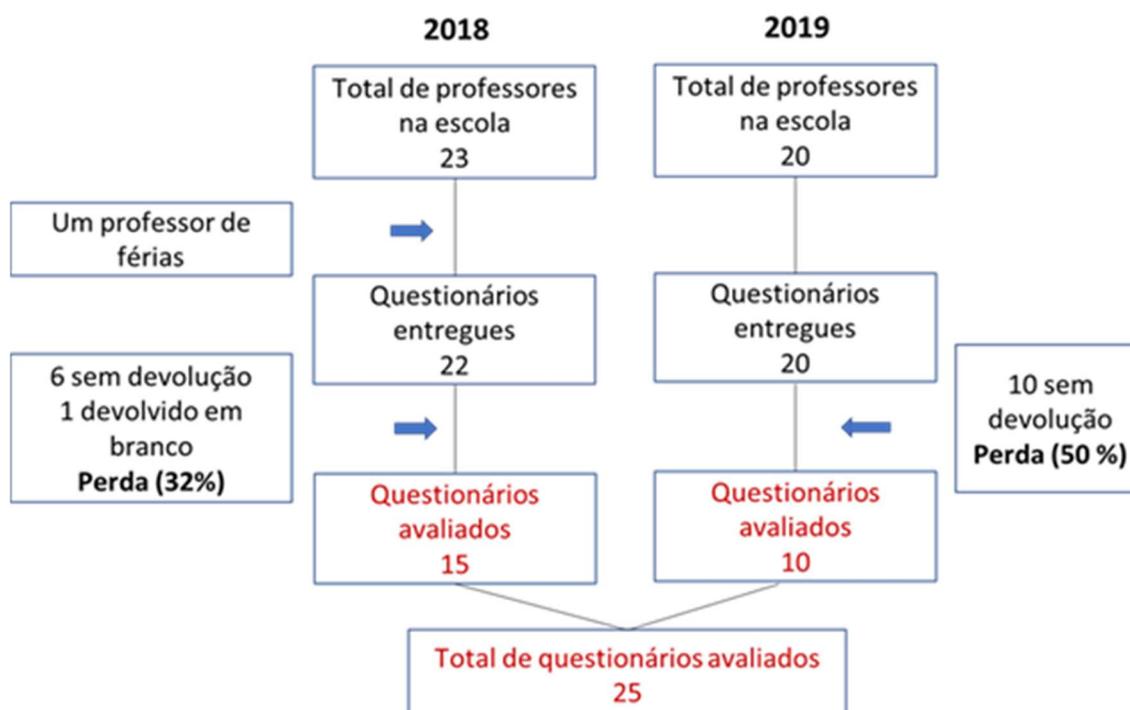
- Descrever o grupo avaliado segundo características sociodemográficas;
- Avaliar a presença da síndrome de *Burnout* em professores da rede de ensino público do município de Macaé;
- Analisar a qualidade de vida dos professores;
- Estimar a associação entre a qualidade de vida e o risco de desenvolvimento da síndrome de *Burnout*;

5. METODOLOGIA

5.1.Delineamento do estudo e população estudada

Trata-se de um estudo transversal quantitativo exploratório realizado com professores de duas escolas do ensino fundamental I da rede pública de Macaé/Rio de Janeiro que está localizada em uma área mais central de Macaé que tem acesso a transporte e comércio ao redor (FLUXOGRAMA 1). Os dados do presente estudo são oriundos do projeto de extensão denominado “Saúde do Professor: Um Novo Olhar do Município de Macaé”, que integra o “Núcleo de Estudos em Saúde e Nutrição na Escola (NESANE)” da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) Campus UFRJ-Macaé Professor Aloísio Teixeira.

O projeto está registrado na universidade sob o número SigProj nº 285724.1554.279639.22112017. O público alvo do projeto Saúde do Professor é constituído por professores da rede municipal de ensino, distribuídos em 106 escolas. As atividades do projeto se iniciaram em junho de 2018 e são desenvolvidas até o momento. No projeto Saúde do Professor são desenvolvidas ações para avaliar o perfil de saúde e nutrição, e são realizadas atividades educativas voltadas para a promoção da saúde, nutrição e qualidade de vida dos professores da rede municipal de ensino de Macaé.



Fluxograma 1: Professores avaliados em duas escolas de Ensino Fundamental I do município de Macaé, Rio de Janeiro, 2018/2019.

5.2.Critérios de elegibilidade

Não foram considerados elegíveis professores licenciados ou afastados e gestantes ou lactantes.

5.3.Coleta de dados e aferição das variáveis

Antes do início do trabalho de campo os professores foram esclarecidos quanto aos objetivos e procedimentos das pesquisas e firmaram concordância em participar da pesquisa assinando termo de consentimento esclarecido. O questionário impresso foi autopreenchido e os professores foram elucidados por bolsistas de extensão quanto seu preenchimento. Estes foram depositados em uma urna lacrada para preservar a confidencialidade dos profissionais e coletados posteriormente. No presente estudo, foram avaliadas as variáveis sociodemográficas, laborais, antropométricas, qualidade de vida e psicossociais.

5.4.Avaliação sociodemográficas e informações laborais

As informações sociodemográficas, como: sexo, idade, situação marital, idade e números de filhos e as laborais, como regime de trabalho, tempo no exercício da docência, foram obtidas no questionário por meio de questões objetivas elaboradas a partir da revisão da literatura.

5.5.Morbidades e Autoavaliação da Saúde

Para avaliar as morbidades e a autoavaliação de saúde foram incluídas questões usualmente utilizadas em estudos epidemiológicos (VIGITEL, 2017). Foram obtidas as informações sobre o diagnóstico prévio de hipertensão arterial, diabetes e colesterol e/ou triglicerídeos. Essas informações foram obtidas das seguintes perguntas: “Atualmente, o (a) Sr.(a) está tomando algum medicamento para controlar a pressão alta?”, “Algum MÉDICO já lhe disse que o (a) Sr.(a) tem diabetes?”, “Algum MÉDICO já lhe disse que o (a) Sr.(a) tem colesterol ou triglicerídeo elevados? ”.

A autoavaliação da saúde foi realizada por meio da pergunta: “O (a) Sr.(a) classificaria seu estado de saúde como ? ”, que tinha como opção de resposta sete categorias de frequência (muito bom, bom, regular, ruim, muito ruim, não sabe e não quis informar). No presente estudo,

as respostas foram categorizadas da seguinte forma: regular (regular/ruim/muito ruim), boa (muito boa / boa).

5.6. Condição de peso

Para avaliação da condição de peso utilizou-se o peso e estatura autorreferidos, como realizado em estudos nacionais (VIGITEL, 2017), para calcular o Índice de Massa Corporal ($IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (m)}$). A condição de peso foi classificada de acordo com a Organização Mundial de Saúde, considerando-se excesso de peso $IMC \geq 25\text{kg/m}^2$ (OMS, 1998).

5.7. Qualidade de vida

A qualidade de vida foi avaliada por meio do questionário *WHOQOL-bref* desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), validado em sua versão em português (FLECK et al. 2000) que possui 26 questões que apresentam situações às quais têm como opção de resposta cinco categorias de frequência para que o respondente relate a frequência com que cada situação ocorreu nas últimas duas semanas (KLUTHCOVSKY e KLUTHCOVSKY, 2009). O questionário conta com duas questões gerais de qualidade de vida e 24 facetas distribuídas em 4 domínios (físico, psicológico, social e ambiental) (Quadro 1). O instrumento fornece resposta numa escala de *Likert* de 1 a 5 e a pontuação é invertida para alguns itens. Assim foi calculada a média da pontuação para cada domínio. Posteriormente o resultado do domínio foi multiplicado por 4 e apresentado em um escore entre 4 e 2 e quanto mais próximo a 100% o valor for, melhor a qualidade de vida.

Quadro 1 – Domínios para avaliação de qualidade de vida de acordo com o WHOQOL-bref

DOMÍNIOS	FACETAS
Físico	<p>Dor e desconforto</p> <p>Energia e fadiga</p> <p>Sono e repouso</p> <p>Mobilidade</p> <p>Atividades da vida cotidiana</p> <p>Dependência de medicamentos ou tratamentos</p> <p>Capacidade de trabalho</p>
Psicológico	<p>Pensamentos positivos</p> <p>Pensar, aprender, memória e concentração</p> <p>Autoestima</p> <p>Imagem corporal e aparência</p> <p>Sentimentos negativos</p>
Relações Sociais	<p>Relações pessoais</p> <p>Suporte (Apoio) social</p> <p>Atividade sexual</p> <p>Segurança física e proteção</p> <p>Ambiente no lar</p> <p>Recursos financeiros</p> <p>Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade</p>
Meio ambiente	<p>Oportunidade de adquirir novas informações e habilidades</p> <p>Participação em oportunidades de recreação/lazer.</p> <p>Ambiente físico: poluição/ruído/trânsito/clima</p> <p>Transporte</p>

Fonte: FLECK, 2000.

5.8.Risco de Síndrome de *Burnout*

Os sinais da Síndrome de *Burnout* foram avaliados com o uso da versão em português do "*Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*" para profissionais da educação (CESQT-PE). O *CESQT-PE* é autopreenchível, contém 20 perguntas que apresentam situações, é inquirido ao respondente com que frequência ocorrem, com opções de resposta que variam de 0 (nunca) a 4 (muito frequente: todos os dias).

O questionário permite estimar um escore e é composto por quatro dimensões: Ilusão pelo trabalho (cinco perguntas), Desgaste psíquico (quatro perguntas), Indolência (seis perguntas) e Culpa (cinco perguntas) (Quadro 2). Cada dimensão é calculada a partir da média da pontuação alcançada pelos itens que as compõem. Baixas pontuações na Ilusão pelo trabalho (<2) e altas pontuações em Desgaste psíquico, Indolência e Culpa (≥ 2) permitem inferir alto risco de SB (GIL-MONTE et. al, 2005; SIMÕES, 2014).

Quadro 2 – Dimensões e itens que compõem o *Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo* (CESQT-PE)

DIMENSÕES	ITENS
Ilusão pelo trabalho	<p>O meu trabalho representa para mim um desafio estimulante.</p> <p>Vejo o meu trabalho como uma fonte de realização pessoal.</p> <p>Penso que o meu trabalho me dá coisas positivas.</p> <p>O meu trabalho me é gratificante.</p> <p>Sinto-me encantado (a) pelo meu trabalho.</p>
Desgaste Psíquico	<p>Penso que estou saturado (a) pelo meu trabalho.</p> <p>Sinto-me pressionado (a) pelo trabalho.</p> <p>Sinto-me cansado (a) fisicamente no trabalho.</p> <p>Sinto-me desgastado (a) emocionalmente.</p>
Indolência	<p>Não gosto de atender alguns alunos.</p> <p>Acho que muitos alunos são insuportáveis.</p> <p>Acho que os familiares dos alunos são uns chatos</p> <p>Penso que trato com indiferença alguns alunos.</p> <p>Gosto de ser irônico (a) com alguns alunos.</p> <p>Rotulo ou classifico os alunos segundo o seu comportamento.</p>
Culpa	<p>Preocupa-me a forma como tratei algumas pessoas no trabalho.</p> <p>Sinto-me culpado (a) por alguma das minhas atitudes no trabalho.</p> <p>Tenho remorsos por alguns dos meus comportamentos no trabalho.</p> <p>Penso que deveria pedir desculpas a alguém pelo meu comportamento no trabalho.</p>

Fonte: GIL-MONTE, 2010.

5.9. Aspectos éticos

O projeto foi aprovado pelo comitê de ética em Pesquisa do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho, CAAE: 49258313.1.0000.5257. A coleta de dados só foi iniciada após o consentimento dos docentes por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Essa pesquisa não incluiu nenhum procedimento invasivo que ofereça riscos aos participantes, seguindo os protocolos da Declaração de *Helsinki* e em consonância com o estabelecido na Resolução do CNS 466/12. A equipe entraria em contato com unidades especializadas no assunto da UFRJ, as quais poderiam fornecer a assistência necessária aos sujeitos identificados com risco de desenvolvimento da SB.

5.10. Tratamento dos dados e análises estatística

A digitação dos dados foi realizada no programa EPI INFO 7, e posteriormente os dados foram analisados no software *Statistical Package for the Social Sciences– SPSS*, versão 21. Para a caracterização dos indivíduos avaliados, as variáveis contínuas foram descritas por média, desvio padrão, e as variáveis categóricas como proporção (%). As variáveis contínuas foram testadas por meio do teste de *Kolmogorov-Smirnov* para verificar se os dados possuíam distribuição simétrica. Para testar as diferenças entre as categorias dos professores, foram aplicados os testes estatísticos adequados quando as variáveis contínuas tiverem distribuições simétricas (*teste t de student*). Para as variáveis categóricas foi utilizado o teste do qui-quadro. Foi utilizado o valor de $p < 0,05$ para significância estatística.

6. RESULTADOS

A média de idade dos 25 professores avaliados foi de 45 anos (desvio-padrão (DP) = 12), dentre esses, 92% eram mulheres, 64% casados e 88% possuíam filho. Observou-se que o regime de trabalho dos professores era de 28 horas semanais (DP = 12) e o tempo de atuação no magistério foi, em média, de 15 anos (DP = 7) (Tabela 1).

Segundo a autoavaliação da saúde 52% dos professores classificavam sua saúde como boa, 48% como regular. Adicionalmente, 36% dos professores avaliados referiram ser hipertensos e 16% relataram ter hipercolesterolemia e/ou trigliceridemia. Vale ressaltar, que nenhum professor indicou ser diabético. Em relação à condição de peso, 48% apresentaram excesso de peso (Tabela 2).

Pode ser observado que a média do escore para a dimensão ilusão pelo trabalho foi de 4,0 (DP= 0,7), para desgaste psíquico foi 2,7 (DP= 0,6), para indolência foi 1,6 (DP= 0,5) e para culpa foi 2,0 (DP= 0,7) (Tabela 3). Quando analisada a média do escore para a dimensão culpa foi maior entre os professores com <10 anos de atuação, do que entre aqueles que apresentavam mais de 10 anos de atuação (2,5vs. 1,9; p= 0,04), entre os com excesso de peso (2,3vs. 1,6; p= 0,05) e entre os hipertensos (2,4vs. 1,8; p= 0,02). Os profissionais que apresentaram condição de saúde como regular apresentavam a dimensão de culpa (2,3vs. 1,7; p= 0,04) e a dimensão desgaste psíquico (2,9vs. 2,5; p= 0,05) mais elevados quando comparados com os profissionais que referiram condição de saúde boa (Tabela 3).

Ressalta-se, que não houve docentes categorizados com risco para Síndrome de *Burnout*, considerando o critério de que baixas pontuações nas dimensões Ilusão pelo trabalho (<2) e altas pontuações em Desgaste psíquico, Indolência e Culpa (≥ 2) permitem inferir alto risco de SB. De acordo a dimensão “Ilusão pelo trabalho” 100% dos docentes apresentaram-se iludidos pelo trabalho conforme o escore (≥ 2). Todavia, 88% dos professores avaliados apresentaram desgaste psíquico de acordo com o escore (≥ 2). Destaca-se que os professores hipertensos se apresentavam mais culpados (escore ≥ 2) que os não hipertensos e os não casados apresentaram escore ≥ 2 para indolência (Tabela 4).

De acordo com as médias dos percentuais dos domínios para avaliar qualidade de vida em professores foi observado que o domínio físico apresentou uma média de 62%, psicológico 73%, relações sociais 77%, meio ambiente 60% e avaliação geral da saúde 64%. Em relação as variáveis sociodemográficas observou-se que os professores com idade >45 anos apresentavam média do percentual de qualidade de vida para o domínio psicológico superior aos <45 anos

(79 vs. 67%; p-valor=0,002). Para a avaliação da qualidade geral da saúde os professores sem filho apresentaram média mais elevada (83 vs. 61%; p-valor=0,004). Quando analisada a autoavaliação da saúde os professores que referiram ter boa saúde apresentaram médias do percentual de qualidade de vida mais elevado para o domínio físico maior do que aqueles que referiram ter saúde regular (72 vs. 51%; p-valor=0,003), o mesmo foi observado para avaliação geral da qualidade de vida (74 vs. 53%; p-valor=0,001) (Tabela 5).

Tabela 1 – Distribuição da amostra segundo características sociodemográficas e laborais de professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25). Macaé, 2018/2019.

Características	n	%
Total	25	100
Sexo		
Masculino	2	8
Feminino	23	92
Faixa etária		
< 45 anos	12	48
≥ 45 anos	13	52
Situação marital		
Casado	16	64
Outro	9	36
Tempo de trabalho no magistério		
< 10 anos	6	24
≥ 10 anos	10	68
Sem informação	2	8
Filhos		
Sim	22	88
Não	3	12

Tabela 2 – Distribuição da amostra segundo características de morbidades, autoavaliação da saúde e condição de peso de professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25). Macaé, 2018/2019.

Características	n	%
Total	25	100
Autoavaliação da saúde		
Boa	13	52
Regular	11	48
Hipertensão arterial		
Sim	9	36
Não	16	64
Diabetes		
Sim	0	0
Não	25	100
Hipercolesterolemia e/ou trigliceridemia		
Sim	4	16
Não	20	80
Não sabe	1	4
Condição de peso		
Sem excesso de peso	9	36
Com excesso de peso	12	48
Sem informação	4	16

Tabela 3 – Médias dos escores das dimensões da Síndrome de *Burnout* em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25) segundo características sociodemográficas, laborais, morbidades, autoavaliação de saúde e condição de peso. Macaé, 2018/2019.

Características	Escore (média) das dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i> *			
	Ilusão pelo trabalho	Desgaste psíquico	Indolência	Culpa
	Média (Desvio padrão)			
Total	4,0 (0,7)	2,7 (0,6)	1,6 (0,5)	2,0 (0,7)
Sexo				
Masculino	4,2 (0,8)	2,6 (1,2)	1,7 (0,7)	2,4 (0)
Feminino	4,0 (0,7)	2,7 (0,6)	1,5 (0,5)	1,9 (0,7)
p-valor ^a	0,74	0,84	0,76	0,42
Faixa etária				
< 45 anos	4,2 (0,7)	2,7 (0,7)	1,5 (0,4)	2,1 (0,8)
≥ 45 anos	3,9 (0,6)	2,7 (0,6)	1,6 (0,6)	1,9 (0,6)
p-valor ^a	0,23	0,88	0,47	0,40
Situação marital				
Casado	4,1 (0,8)	2,6 (0,7)	1,4 (0,4)	2,0 (0,7)
Outro	3,9 (0,5)	2,9 (0,5)	1,8 (0,6)	1,9 (0,6)
p-valor ^a	0,38	0,28	0,06	0,53
Tempo de trabalho no magistério				
< 10 anos	4,2 (0,7)	2,8 (0,6)	1,7 (0,6)	2,5 (0,9)
≥ 10 anos	3,9 (0,7)	2,7 (0,7)	1,5 (0,5)	1,9 (0,5)
p-valor ^a	0,57	0,81	0,51	0,04
Filhos				
Sim	4,1 (0,7)	2,7 (0,6)	1,6 (0,5)	2,0 (0,7)
Não	3,8 (0,5)	2,6 (0,4)	1,6 (0,8)	1,7 (0,6)
p-valor ^a	0,50	0,71	0,99	0,38

^a Teste t student (p-valor <0,05)

Tabela 3 (cont.) – Médias dos escores das dimensões da Síndrome de *Burnout* em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25) segundo características sociodemográficas, laborais, morbidades, autoavaliação de saúde e condição de peso. Macaé, 2018/2019.

Características	Escores (média) das dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i> *			
	Ilusão pelo trabalho	Desgaste psíquico	Indolência	Culpa
Média (Desvio padrão)				
Condição de peso				
Sem excesso de peso	3,9 (0,7)	2,7 (0,8)	1,6 (0,6)	1,6 (0,5)
Com excesso de peso	3,9 (0,7)	2,7 (0,5)	1,6 (0,6)	2,3 (0,8)
p-valor ^a	0,97	0,84	0,83	0,05
Autoavaliação da saúde				
Boa	3,9 (0,7)	2,5 (0,6)	1,5 (0,6)	1,7 (0,6)
Regular	4,2 (0,7)	2,9 (0,5)	1,7 (0,5)	2,3 (0,7)
p-valor ^a	0,34	0,05	0,38	0,04
Hipertensão arterial				
Sim	3,9 (0,9)	2,8 (0,5)	1,7 (0,6)	2,4 (0,8)
Não	4,1 (0,6)	2,7 (0,7)	1,4 (0,5)	1,8 (0,6)
p-valor ^a	0,61	0,57	0,19	0,02
Diabetes				
Não	4,0 (0,7)	2,7 (0,6)	1,6 (0,5)	2,0 (0,7)
p-valor ^a	-	-	-	-
Hipercolesterolemia e trigliceridemia				
Sim	4,2 (0,7)	2,5 (0,8)	1,3 (0,2)	1,7 (0,5)
Não	4,0 (0,7)	2,8 (0,6)	1,6 (0,5)	2,0 (0,7)
p-valor ^a	0,83	0,43	0,45	0,40

^a Teste t student (p-valor <0,05)

Tabela 4 – Frequência das dimensões da Síndrome de *Burnout* em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25) segundo características sociodemográficas, laborais, morbididades, autoavaliação de saúde e condição de peso. Macaé, 2018/2019.

Características	Frequência (%) das dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i> – n (%)							
	Ilusão pelo trabalho ^b		Desgaste psíquico ^b		Indolência ^b		Culpa ^b	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Nao	Sim	Nao
Total	25 (100)	0 (0)	22 (88)	3 (12)	6 (24)	19 (76)	13 (52)	12 (48)
Sexo								
Masculino	2 (100)	0 (0)	1 (50)	1 (50)	1 (50)	1 (50)	2 (100)	0 (0)
Feminino	23 (100)	0 (0)	21 (91)	2 (9)	5 (22)	18 (78)	11 (48)	12 (52)
p-valor ^a	--		0,08		0,36		0,15	
Faixa etária								
< 45 anos	12 (100)	0 (0)	10 (83)	2 (17)	1 (8)	11 (92)	6 (50)	6 (50)
≥ 45 anos	13 (100)	0 (0)	12 (92)	1 (8)	5 (39)	8 (62)	7 (54)	6 (46)
p-valor ^a	-		0,49		0,08		0,85	
Situação marital								
Casado	16 (100)	0 (0)	13 (81)	3 (19)	1 (6)	15 (94)	9 (56)	7 (44)
Outro	1 (100)	0 (0)	9 (100)	0 (0)	5 (56)	4 (44)	4 (44)	5 (56)
p-valor ^a	-		0,17		0,006		0,57	
Tempo de trabalho no magistério								
< 10 anos	6 (100)	0 (0)	6 (100)	0 (0)	2 (33)	4 (67)	4 (67)	2 (33)
≥ 10 anos	17 (100)	0 (0)	14 (82)	3 (18)	4 (24)	13 (77)	8 (47)	9 (53)
Não sabe	2 (100)	0 (0)	2 (100)	0 (0)	0 (0)	2 (100)	1 (50)	1 (50)
p-valor ^a	-		0,27		0,64		0,41	
Filhos								
Sim	22 (100)	0 (0)	19 (86)	3 (14)	5 (23)	17 (77)	12 (55)	10 (46)
Não	3 (100)	0 (0)	3 (100)	0 (0)	1 (33)	2 (67)	1 (33)	2 (67)
p-valor ^a	-		0,50		0,70		0,49	

Teste qui-quadro ^b sim=escore médio das dimensões >2

Tabela 4 (cont.) – Frequência das dimensões da Síndrome de *Burnout* em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25) segundo características sociodemográficas, laborais, morbidades, autoavaliação de saúde e condição de peso. Macaé, 2018/2019.

Características	Frequência (%) das dimensões da Síndrome de <i>Burnout</i> – n (%)							
	Ilusão pelo trabalho ^b		Desgaste psíquico ^b		Indolência ^b		Culpa ^b	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Condição de peso								
Sem excesso de peso	9 (100)	0 (0)	7 (78)	2 (22)	3 (33)	6 (67)	3 (33)	6 (67)
Com excesso de peso	11 (100)	0 (0)	10 (91)	1 (9)	2 (18)	9 (82)	10 (91)	1 (9)
Não sabe	4							
p-valor ^a	-		0,08		0,68		0,13	
Autoavaliação da saúde								
Boa	13 (100)	0 (0)	10 (77)	3 (23)	3 (23)	10 (77)	5 (39)	8 (62)
Regular	12 (100)	0 (0)	12 (100)	0 (0)	3 (25)	9 (75)	8 (67)	4 (33)
p-valor ^a	-		0,08		0,91		0,16	
Hipertensão arterial								
Sim	9 (100)	0 (0)	9 (100)	0 (0)	3 (33)	6 (67)	7 (78)	2 (22)
Não	16 (100)	0 (0)	13 (81)	3 (19)	3 (19)	13 (81)	6 (38)	10 (63)
p-valor ^a	-		0,17		0,41		0,05	
Diabetes								
Não	25 (100)	0 (0)	22 (88)	3 (12)	6 (24)	19 (76)	13 (52)	12 (48)
Hipercolesterolemia e								
Sim	4 (100)	0 (0)	3 (75)	1 (25)	0 (0)	4 (100)	2 (50)	2 (50)
Não	20 (100)	0 (0)	18 (90)	2 (10)	5 (25)	15 (75)	10 (50)	10 (50)
Não sabe	1 (100)	1 (100)	1 (100)	1 (100)	1 (100)	1 (100)	1 (100)	1 (100)
p-valor ^a	-		0,65		0,11		0,62	

^a Teste qui-quadro ^b sim=escore médio das dimensões >2

Tabela 5 – Médias dos percentuais dos domínios para avaliar qualidade de vida em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25) segundo características sociodemográficas, laborais, morbididades, autoavaliação de saúde e condição de peso. Macaé, 2018/2019.

Características	Média dos percentuais dos domínios para avaliar qualidade de vida de acordo com o WHOQOL Bref				
	Físico	Psicológico	Relações sociais	Meio	Geral
	Média (Desvio padrão)				
Total	62 (19)	73 (13)	77 (15)	60 (16)	64 (17)
Sexo					
Masculino	68 (25)	79 (12)	79 (6)	61 (24)	63 (18)
Feminino	61 (19)	73 (14)	76 (16)	59 (17)	64 (18)
p-valor ^a	0,66	0,52	0,81	0,90	0,90
Faixa etária					
< 45 anos	55 (15)	67 (11)	73 (13)	58 (9)	58 (16)
≥ 45 anos	68 (21)	79 (16)	80 (17)	60 (22)	69 (17)
p-valor ^a	0,09	0,02	0,24	0,74	0,12
Situação marital					
Casado	62 (20)	71 (14)	77 (13)	63 (12)	65 (13)
Outro	61 (18)	76 (13)	77 (19)	53 (22)	63 (24)
p-valor ^a	0,95	0,38	0,96	0,18	0,75
Tempo de trabalho no magistério					
< 10 anos	60 (23)	74 (16)	81 (13)	55 (26)	65 (20)
≥ 10 anos	62 (19)	72 (13)	74 (15)	62 (13)	63 (18)
p-valor ^a	0,91	0,76	0,33	0,40	0,88
Filhos					
Sim	60 (18)	72 (13)	77 (14)	59 (15)	61(16)
Não	76 (27)	81 (20)	78 (25)	65 (28)	83 (14)
p-valor ^a	0,18	0,31	0,86	0,58	0,04
Condição de peso					
Sem excesso de peso	61 (20)	72 (16)	78 (18)	57 (18)	67 (18)
Com excesso de peso	67 (20)	76 (13)	74 (14)	61 (19)	66 (17)
p-valor ^a	0,54	0,49	0,63	0,68	0,89
Autoavaliação da saúde					
Boa	72 (19)	75 (15)	76 (16)	63 (20)	74 (14)
Regular	51 (12)	71 (12)	77 (15)	56 (11)	53 (14)
p-valor ^a	0,003	0,49	0,90	0,36	0,001

^a Teste t student

Tabela 5 (cont.) – Médias dos percentuais dos domínios para avaliar qualidade de vida em professores de duas escolas da rede pública de Macaé do ensino fundamental I (n=25) segundo características sociodemográficas, laborais, morbidades, autoavaliação de saúde e condição de peso. Macaé, 2018/2019.

Características	Média dos percentuais dos domínios para avaliar qualidade de vida de acordo com o WHOQOL Bref				
	Físico	Psicológico	Relações sociais	Meio	Geral
Média (Desvio padrão)					
Hipertensão arterial					
Sim	55 (18)	70 (12)	77 (18)	59 (18)	63 (9)
Não	66 (20)	75 (14)	77 (14)	60 (16)	65 (21)
p-valor ^a	0,17	0,37	0,96	0,86	0,75
Diabetes					
Sim	-	-	-	-	-
Não	62 (19)	73 (13)	77 (15)	60 (17)	64 (17)
p-valor ^a	-	-	-	-	-
Hipercolesterolemia e					
Sim	69 (23)	76 (14)	77 (10)	62 (8)	72 (6)
Não	61 (19)	73 (14)	77 (16)	61 (16)	63 (19)
p-valor ^a	0,46	0,68	1,00	0,93	0,37

^a Teste t student

7. DISCUSSÃO

A população do presente estudo caracterizou-se prioritariamente por professores do sexo feminino e com média de idade de 45 anos. Além disso, os docentes estudados em sua maioria eram casados e possuíam filhos. Apesar da avaliação dos docentes não serem sugestivas para Síndrome de *Burnout* (SB) o risco para tal demonstrou ser alto, dado que apresentaram escore elevado para desgaste psíquico e culpa. Em relação a qualidade de vida, pode-se observar que os professores tinham uma qualidade de vida regular de acordo com os domínios avaliados e as menores médias foram observadas, respectivamente, para os domínios meio ambiente, físico, psicológico e avaliação geral da saúde.

As características da população estudada constituem-se como pontos chaves para desfechos apresentados no presente estudo, visto que as relações de trabalho são por muitas vezes mediadas pelas relações de gênero e se transpõem como uma extensão do cuidado doméstico para o trabalho. Atividades de cuidar e ensinar frequentemente têm sido atrelada as mulheres e revelam que as relações de gênero são importantes para entender também as associações entre pressão laboral, vida em casal e ter ou não filhos (GALERAND, 2014; ASSUNÇÃO e ABREU, 2019).

Atualmente, as mulheres têm exercido dupla e até mesmo tripla jornada de trabalho, o que pode impactar sua qualidade de vida, dado que uma parcela expressiva dessa população é responsável pelo cuidado dos familiares e execução de tarefas domésticas além do seu trabalho profissional. Cabe destacar, que às mulheres ainda enfrentam barreiras para ter valorização no mercado de trabalho se comparadas aos homens (KAN et al., 2011; GUIRALDELLI, 2012; CONNELL, 2013).

Um estudo realizado por Lipp e Goulart (2008) verificou o estresse entre 175 professoras do ensino fundamental de escolas públicas do interior do Estado de São Paulo através do Inventário de Stress para adultos de Lipp- ISSL. Os resultados demonstraram que 56,6% das professoras estavam estressadas no exercício da função, apresentando desgaste, cansaço constante, tensão muscular, problemas de memória, irritabilidade, angústia e ansiedade.

De acordo com a avaliação do risco para a Síndrome de *Burnout*, pode-se observar que de acordo com a dimensão “Ilusão pelo trabalho” os docentes apresentaram-se iludidos pelo trabalho. Contudo, a maior parte dos professores avaliados apresentaram desgaste psíquico e os com menos tempo de atuação (<10 anos) demonstraram dimensão de culpa superior aos que

possuíam maior tempo de atuação (>10 anos). Adicionalmente, também foi observado que os professores com excesso de peso, hipertensão e que referiram saúde regular apresentaram médias para dimensão culpa mais elevadas quando comparados com os que não apresentavam tais agravos. Segundo Carlotto (2002) o professor no exercício da docência é acometido por fatores estressores psicossociais, que se correlacionam às suas atribuições e ao contexto institucional e social.

Friedrich, Macedo e Reis (2015), destaca a vulnerabilidade dos mais jovens para o desenvolvimento de maiores níveis de estresse dado a transição para o mundo adulto que acarreta o enfrentamento de situações novas, como a busca por profissão, adaptação, autonomia, estabilidade, relacionamento afetivo, identidade e pelo papel que desempenhará na sociedade. Dessa forma, constituindo uma parte da população que é mais suscetível às estimulações externas psicossociais, estando vulnerável a agentes estressores. Koetz, Rempel e Périco (2013), apontam que docentes que atuam há mais tempo na profissão tornam-se referência, encontrando menor dificuldade para lidar com situações inesperadas em sala de aula e se sentem menos pressionado com as indagações dos alunos e constrói um vínculo forte com a instituição de ensino.

O homem moderno se depara com uma jornada de trabalho de oito horas diárias, de acordo com sua cultura, além das inúmeras exigências que o mercado de trabalho tem imposto como a globalização, mudanças frenéticas dos padrões comerciais e competitividade extrema que demonstra a relação íntima entre o trabalho e o desgaste (SISTO et al. 2007). Friedrich et al. (2015) evidenciam o estresse ocupacional como uma reação que se caracteriza por tensão, frustração, ansiedade e exaustão emocional devido a aspectos da modernidade. Diante deste cenário, o elevado desgaste psíquico observado na população estudada pode ter relação com as características da profissão, como jornada de trabalho extensiva, lidar com pessoas, falta de ergonomia, recursos limitados, falta de reconhecimento pessoal e baixos salários.

Carlotto e Palazzo (2006) avaliaram 217 professores de nível fundamental e médio de escolas particulares da região metropolitana de Porto Alegre e apontaram que a carga de trabalho exacerbada, número de alunos e seu comportamento foram algumas variáveis relacionadas ao desgaste profissional destes professores.

Costa e colaboradores (2013), realizaram um estudo que investigou a prevalência de Síndrome de *Burnout* em 169 professores universitários da cidade de Piracicaba-SP, por meio do questionário de avaliação para a Síndrome de *Burnout* (CESQT versão brasileira). No estudo

foi observado que 11,2% dos professores avaliados apresentaram baixos níveis de ilusão pelo trabalho e níveis de desgaste psíquico e indolência elevados.

Carlotto e colaboradores (2012), desenvolveram um estudo com 63 professores de escolas da região central do Estado do Rio Grande do Sul com objetivo de identificar a prevalência da SB e a sua associação com os fatores de risco psicossociais. Os resultados obtidos apontaram que 30,6% de professores apresentam um nível moderado da síndrome de *Burnout* e 14,3% como uma forma mais severa de *Burnout*. O nível moderado foi associado ao aumento da iniquidade, já para mais severo foi associado a sobrecarga de trabalho, iniquidade, insatisfação laboral e problemas de saúde.

De acordo com a autoavaliação da saúde, o presente estudo mostrou que grande parte destes profissionais que classificou sua saúde como regular possuíam agravos como hipertensão, hipercolesterolemia e/ou trigliceridemia e/ou excesso de peso. Revelando que a autoavaliação de saúde compreende um indicador consistente, estando em linha com seu objetivo e sendo amplamente utilizado em estudos populacionais (SVEINSDÓTTIR 2007; GARCIA, HÖFELMANN e FACCHINI 2010).

De acordo com Assunção e Abreu (2019), as inúmeras tarefas escolares destinadas para os docentes concomitantemente com a demanda para realização de atividades extra trabalho pode contribuir para a diminuição de tempo para o autocuidado, lazer, atividades culturais, relacionamento com os amigos e a família. Tais desequilíbrios comprometem o repouso e recuperação após a jornada de trabalho e tarefas extraclasse, pode levar a prejuízos à saúde.

Para Santos e Cardoso (2010), o estresse laboral tem sido apontado como um dos possíveis mecanismos para explicar o risco em adoecimento, contribuindo negativamente para promoção da saúde. Simultaneamente, Sadir *et al.* (2010) afirmam que o estresse ocupacional pode levar ao aumento do consumo de álcool e drogas, baixa produtividade, insatisfação, diminuição do comprometimento, facilitando o afastamento do trabalho.

Através dos resultados obtidos pode-se observar que a qualidade de vida dos professores considerando as médias dos domínios físico, psicológico, meio ambiente e avaliação geral da saúde foram caracterizados como regular, estando abaixo do satisfatório. A qualidade de vida é um aspecto fundamental para a promoção da saúde dos docentes. Xavier (2008), discorre que a qualidade de vida no trabalho está relacionada com aspectos ambientais, físicos, psicológicos do local onde o trabalhador está inserido. Para se atingir boa qualidade de vida se faz necessário satisfação, motivação, saúde e bem-estar.

Moreira e colaboradores (2017), realizaram um estudo com 26 professores de ensino fundamental de uma escola municipal, da cidade de Campina Grande/PB e observaram depreciação da qualidade de vida, devido a baixo escore quanto à qualidade de vida, destacando-se um escore baixo para o “Estado geral de saúde”, e para o domínio “Limitações por aspectos físicos”.

Porto et al. (2006) discorrem a respeito que o trabalho realizado pelo docente do ensino fundamental torna-se cansativo e exaustivo devido ao contato maior que deve haver com o aluno quando comparados aos professores de ensino superior. Além disso, esses professores também podem estar expostos a um ambiente mais agitado e com falta de recursos. Tais aspectos podem resultar em um quadro crônico de depreciação e desqualificação social, psicológica e biológica desses docentes, podendo gerar esforço adicional na realização de suas tarefas, contribuindo assim de forma negativa para sua qualidade vida.

Mendes (2006), relaciona que os profissionais da educação quando possuem baixa autoestima, ligada ao sentimento de pessimismo, fracasso, culpa e depressão, podem ter comprometimento da qualidade de vida. Tais sentimentos conduzem a atitudes de indecisão e irritabilidade, podendo prejudicar o processo educacional. Quando a qualidade de vida do professor é afetada devido às condições de trabalho, os efeitos se estendem ao ambiente de trabalho, podendo comprometer ainda os outros sujeitos e até o resultado do seu próprio trabalho.

Vale ressaltar que, uma limitação do presente estudo foi a elevada taxa de não resposta, pois apenas 42% dos docentes elegíveis participaram do estudo, não podendo ser descartado o viés de seleção, ou seja, há possibilidade de que indivíduos acometidos pela SB não tenham sido detectados (casos mais graves). Além disso, o tamanho amostral reduzido pode explicar a ausência de significância estatística para algumas das associações testadas. Outra possível limitação relaciona-se ao fato do presente estudo não ter avaliado as condições de trabalho, que são frequentemente relacionadas à SB, como qualidade dos equipamentos e condições físicas adequadas nos locais de trabalho e salas de aula (LIMA; LIMA-FILHO, 2009). Por fim, deve-se ressaltar que a presente investigação é um estudo exploratório sobre aspectos da qualidade de vida e sua relação com a SB.

Diante dos resultados obtidos é importante fomentar estratégias que possam auxiliar o corpo docente a diminuir as fontes geradoras de estresse e tornar o ambiente de trabalho um espaço promotor de saúde. De acordo com Maslach, Schaufeli e Leiter (1999), para que se

alcance um equilíbrio entre o indivíduo e o trabalho, é necessário enfocar tanto o funcionário como o ambiente em que este desenvolve suas atividades. Todavia, como as fontes de desgaste estão mais presentes em questões situacionais do que pessoais, é importante buscar resoluções no contexto social do local de trabalho.

Diante do exposto, o estresse proveniente do ensino dificilmente será eliminado completamente, contudo, pode ser amenizado a níveis controláveis para que os professores possam ser capazes de desempenhar suas atividades curriculares de forma eficaz, preservando assim sua saúde mental. É de suma importância elucidar e capacitar professores acerca das temáticas que dizem respeito ao equilíbrio entre as demandas do trabalho e vida social, assim como sobre o estabelecimento de metas realistas e o desenvolvimento de estratégias para o enfrentamento do estresse ocupacional (KOURMOUSI e ALEXOPOULOS, 2016).

As intervenções devem ser pensadas e elaboradas considerando os diferentes níveis em que o fenômeno estudado se manifesta, assim como as variáveis que afeta, sendo que estas podem se apresentar em nível macro, meso ou micro (ABBAD, PALÁCIOS, & GONDIM, 2014). Segundo Melo e colaboradores (2015) nem sempre intervenções focais podem ser feitas dado a presença de estressores contextuais, que se apresentam pouco manejáveis pelo professor, como salários baixos, participação nas políticas e planejamento institucional pouco expressiva. Sendo assim, sugere-se que seja realizada uma abordagem compreensiva, humanizada sem julgamentos e imposições. Por fim, buscar ações integrais, planejar intervenções a longo prazo, com monitoramento, de maneira a reforçar uma visão humanizada e holística do trabalho e da saúde dos docentes estudados.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar da avaliação dos docentes não serem sugestivas da Síndrome de *Burnout* o risco para tal demonstrou ser alto na população de estudo dado que apresentaram escore elevado para desgaste psíquico e culpa. Adicionalmente, esses professores também apresentaram a avaliação da qualidade de vida abaixo do satisfatório. Assim, os resultados indicaram que os docentes analisados estão intensamente submetidos a estresse, especialmente as mulheres, os mais jovens e os que trabalhavam há menos de 10 anos na instituição.

Cabe destacar, que caso haja persistência destes estressores pode acarretar o surgimento da SB e piora da qualidade de vida dos mesmos, devido ao caráter estressor persistente relacionado ao trabalho através da pressão emocional, constante no contato com pessoas no dia a dia por muito tempo. Deste modo, é fundamental uma avaliação criteriosa dos fatores que estão associados com a qualidade de vida dos professores, assim como no fomento de estratégias para o enfrentamento e atenuação desse cenário, com foco na promoção de saúde desses profissionais.

9. REFERÊNCIAS

- ABBAD, G.; PUENTE-PALACIOS, Katia; GUEDES-GONDIM, Sonia. **Abordagens Metodológicas em Psicologia Organizacional e do Trabalho**. Revista Brasileira de Psicologia, v. 1, p. 71, 2014.
- ARAYAGO, R. *et al*: **Síndrome de Burnout entre os residentes e especialistas em Anestesiologia**. Salus, vol.20, nº1, Valencia, Venezuela, em abril, 2016.
- ASSUNÇÃO, Ada Ávila; ABREU, Mery Natali Silva. **Pressão laboral, saúde e condições de trabalho dos professores da Educação Básica no Brasil**. Cadernos de Saúde Pública, v. 35, n. suppl 1, 2019.
- BATISTA, Jaqueline Brito Vidal *et al*. **Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB**. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 13, n. 3. p. 502-512, 2010.
- BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. **Considerações sobre a síndrome de Burnout e seu impacto no ensino**. Boletim de Psicologia, São Paulo, v. 62, n. 137, p. 155-168, 2012.
- BORBA, Bruna Mainardi Rosso *et al*. **Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado**. Psicologia Argumento, v. 80, n. 33, p. 270-281, jan./abr. 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2017 Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 140 p.: il.
- BRASIL. Ministério da Saúde; OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Doenças Relacionadas ao Trabalho: Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde**. Brasília, 2001.
- BVS - Ministério da Saúde - Dicas em Saúde**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html>. Acesso em: 9 dez. 2019.
- CARLOTTO, M. S. **A síndrome de Burnout e o trabalho docente**. Psicologia em Estudo, v. 7, n. 1, p. 21–29, jun. 2002.
- CARLOTTO, M. S. **Síndrome de Burnout: o estresse ocupacional do professor**. Canoas: ed. ULBRA; 2010.

CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de Burnout em Professores: Prevalência e Fatores Associados**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 27 n. 4, p. 403-410, 2011.

CARLOTTO, Mary Sandra; BARCINSKI, Mariana; ROSA, Rejane Librelotto; et al. **Prevalência e fatores associados à Síndrome de Burnout em professores de ensino especial**. 2012. Disponível em: <<http://repositorio.pucrs.br:80/dspace/handle/10923/8989>>. Acesso em: 10 out. 2019.

CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, Lílian dos Santos. **Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p.1017-1026, mai. 2006.

CARVALHO, Fátima Araújo de. **A exaustão docente: Subsídios para novas pesquisas sobre a síndrome de Burnout em professores**. Estudos e Pesquisa em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 1-14, jul./dez. 2002.

CONNELL, Raewyn. **Masculinidade corporativa e o contexto global: um estudo de caso de dinâmica conservadora de gênero**. Cadernos Pagu, n. 40, p. 322–344, 2013.

CONSTANTINO, M.A.C. **Avaliação da qualidade de vida: desenvolvimento e validação de um instrumento, por meio de indicadores biopsicossociais, junto à comunidade da universidade de São Paulo – USP, 2007**. Dissertação (tese de doutorado) – programa de nutrição humana aplicada – universidade de São Paulo, São Paulo, p.163, 2007

CORREIA, T., Gomes, A. R., & Moreira, S. **Estresse ocupacional em professores do ensino básico: um estudo sobre as diferenças pessoais e profissionais**. In Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia (pp.1477-1493). Lisboa: Associação Portuguesa de Psicologia, Lisboa, PO, 2010.

COSTA, Ludmila da Silva Tavares; GIL-MONTE, Pedro Rafael; POSSOBON, Rosana de Fátima; et al. **Prevalência da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros**. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 26, n. 4, p. 636–642, 2013.

Cruz RM, Lemos JC. **Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde**. Motrivivência 2005; 24(17):59-80.

CUNHA, Kátia Waléria Vieira da. **A produção científica no Brasil nos anos de 2003 a 2008 sobre Síndrome de Burnout e docência**. 57 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, Rio de Janeiro, 2009.

DEJOURS, C. **O trabalho como enigma.** In: LANCMAN, S.; SZNELWAR, L. (Orgs.). *Christophe Dejours: da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho.* Rio de Janeiro: Fiocruz, 2004. p. 127-140.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. **Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura.** *Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina*, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016.

DUTRA, Loreni Bruch *et al.* **A Síndrome de Burnout em docentes do ensino superior de instituições privadas de Santarém, PA.** *Tempus Actas de Saúde Coletiva, Brasília*, v. 10, n. 3, p. 115-136, set. 2016.

FERREIRA EG, SILVA FC, BENTO GG, SOLEMAN HSS, BERNARDO VM, SILVA R. **Revisão sistemática sobre Síndrome de Burnout e atividade física em professores.** *Educación Física y Deporte, Medellín*, v. 34, n. 2, p. 309-330, 2015.

FLECK, Marcelo P. A *et al.* **Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida WHOQOL-bref.** *Revista de Saúde Pública, São Paulo*, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida, **O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas,** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 33–38, 2000.

FRANÇA, Thaís Lorena Barbosa de *et al.* **Síndrome de Burnout: Características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção.** *Revista de Enfermagem UFPE Online, Recife*, v. 8, n. 10, p. 3539- 3546, 2014.

FREIRE, P. **Das relações entre a educadora e os educandos.** São Paulo: Olho d'Água, 1991.

FRIEDRICH, Ariela Cristine Dias; MACEDO, Fernando; REIS, Aline Henriques. **Vulnerabilidade ao stress em adultos jovens.** *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 15, n. 1, p. 59–70, 2015.

FRIEDRICH, Ariela Cristine Dias; MACEDO, Fernando; REIS, Aline Henriques. **Vulnerabilidade ao stress em adultos jovens.** *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 15, n. 1, p. 59–70, 2015.

GALERAND, Elsa; KERGOAT, Danièle. **Les apports de la sociologie du genre à la critique du travail.** *La nouvelle revue du travail*, n. 4, 2014. Disponível em: <<http://journals.openedition.org/nrt/1533>>. Acesso em: 5 nov. 2019.

GARCIA, Leila Posenato; HÖFELMANN, Doroteia Aparecida; FACCHINI, Luiz Augusto. **Self-rated health and working conditions among workers from primary health care centers in Brazil.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 26, n. 5, p. 971–980, 2010.

GASPARINI SM, Barreto SM, Assunção AA. **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.** *Educação e Pesquisa* 2005; 31(2):180-199.

GIL-MONTE, P. R. **El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar.** Madrid: Pirámide, 2005.

GIL-MONTE, Pedro R.; CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Validação da versão brasileira do “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” em professores.** *Revista de Saúde Pública*, v. 44, n. 1, p. 140-147, 2010.

GOMES A, Amorim T, Ferreira A, 2017. **Qualidade de Vida de Professores do Ensino Fundamental de uma Escola da Rede Pública.** *Cienc Trab. Ene-Abr*; 19 [58]: 20-25).

GOMES MOREIRA, Anne Samilly; AMORIM SANTINO, Thayla; FERREIRA TOMAZ, Alecsandra; *et al.* **Qualidade de Vida de Professores do Ensino Fundamental de urna Escola da Rede Pública.** *Ciencia & trabajo*, v. 19, n. 58, p. 20–25, 2017.

GOULART JUNIOR, Edward; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Estresse entre professoras do ensino fundamental de escolas públicas estaduais.** *Psicologia em Estudo*, v. 13, n. 4, p. 847–857, 2008.

GUIRALDELLI, Reginaldo. **Adeus à divisão sexual do trabalho?: desigualdade de gênero na cadeia produtiva da confecção.** *Sociedade e Estado*, v. 27, n. 3, p. 709–732, 2012.

KAN, Man Yee; SULLIVAN, Oriel; GERSHUNY, Jonathan. **Gender Convergence in Domestic Work: Discerning the Effects of Interactional and Institutional Barriers from Large-scale Data.** *Sociology*, v. 45, n. 2, p. 234–251, 2011.

KENSKI, V.M. **O papel do Professor na Sociedade: Ensinar a Ensinar: Didática para a Escola Fundamental e Média.** São Paulo; Ed. Pioneira Thompson Learning, 2001.

KENSKI, V.M. **O papel do Professor na Sociedade: Ensinar a Ensinar: Didática para a Escola Fundamental e Médio.** São Paulo; Ed. Pioneira Thompson Learning, 2001.

KINGWELL, Ana Filipa Gonçalves. **Burnout e Desporto: A atividade física como estratégia para lidar com a síndrome de exaustão.** 2013. 57 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e Organizacional) - Instituto Superior de Línguas e Administração, Leiria, Portugal.

KLUTHCOVSKY, A. C. G. KLUTHCOVSKY F.A. **O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: uma revisão sistemática.** Revista de psiquiatria. Rio Grande do Sul. v. 31, Porto Alegre 2009.

KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia G.C.; KLUTHCOVSKY, Fábio Aragão. **O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: uma revisão sistemática.** Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, v. 31, n. 3, p. 1-12, 2009.

KOETZ, Lydia; REMPEL, Claudete; PÉRICO, Eduardo. **Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias do Rio Grande do Sul.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, p. 1019–1028, 2013.

KOURMOUSI, Ntina; ALEXOPOULOS, Evangelos C. **Stress Sources and Manifestations in a Nationwide Sample of Pre-Primary, Primary, and Secondary Educators in Greece.** *Frontiers in Public Health*, v. 4, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4838612/>>. Acesso em: 4 nov. 2019.

LIMA, M. F. E. M.; LIMA-FILHO, D. O. **Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a.** Rio de Janeiro, 2009. Disponível: Acesso em: 10 out. 2019.

LIMA, Mária de Fátima Evangelista Mendonça; LIMA-FILHO, Dario de Oliveira. **Condições de trabalho e saúde do/a professor/a universitário/a.** Ciências e Cognição, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 62-82, nov. 2009.

MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, n. 1, p. 397–422, 2001.

MELO, Wyara Ferreira; REGO, Sidnéia Maia de Oliveira; SALDANHA, Hamanda Gelça Araújo Costa; *et al.* **Síndrome de Burnout em Professores.** Revista Brasileira de Educação e Saúde, v. 5, n. 4, p. 01–06, 2015.

MENDES. MLM. **Condições de trabalho e saúde docente.** Rio de Janeiro: Universidade Estadual do Rio de Janeiro; 2006.

MORENO-JIMÉNEZ, B. et al. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** Casa do Psicólogo, 2010.

MORENO-JIMENÉZ, Bernardo; GARROSA-HERNANDEZ, Eva; GÁLVEZ, Macarena; *et al.* **A avaliação do Burnout em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED.** Psicologia em Estudo, v. 7, n. 1, p. 11–19, 2002.

MORTE, Sandra Viana dos Reis da Boa; DEPS, Vera Lúcia. **Prevenção e tratamento do estresse e da síndrome de Burnout em professores da rede pública de ensino.**

Linkscienceplace - Interdisciplinary Scientific Journal, v. 2, n. 1, 2015. Disponível em: <<http://revista.srvroot.com/linkscienceplace/index.php/linkscienceplace/article/view/68>>.

Acesso em: 4 nov. 2019.

MOURA, C. N. **Qualidade de vida dos professores do ensino fundamental.** Tese (Monografia) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2015.

PIRES, D. A.; MONTEIRO, P. A. P.; ALENCAR, D. R. **Síndrome de Burnout em professores de educação física da região nordeste do Pará.** Pensar a prática, Goiânia, v.15, n. 4, p. 821-1113, 2012.

PORTO, Lauro Antonio; CARVALHO, Fernando Martins; OLIVEIRA, Nelson Fernandes de; *et al.* **Associação entre distúrbios psíquicos e aspectos psicossociais do trabalho de professores.** Revista de Saúde Pública, v. 40, n. 5, p. 818–826, 2006.

PUCELLA, Tanya Judd. **The Impact of National Board Certification on Burnout Levels in Educators.** The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas, v. 84, n. 2, p. 52–58, 2011.

RAUSH, R. B., & DUBIELLA, E. **Fatores que promoveram mal ou bem-estar ao longo da profissão docente na opinião de professores em fase final de carreira.** Revista Diálogo Educacional, 13(40), 1041-1061. 2013.

REIS, Eduardo J. F. Borges dos; ARAÚJO, Tânia Maria de; CARVALHO, Fernando Martins; *et al.* **Docência e exaustão emocional.** Educação & Sociedade, v. 27, n. 94, p. 229–253, 2006.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 20, n. 45, p. 73–81, 2010.

SANCHES, Elizabeth Navas; SANTOS, Julius Diego de France. **Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento.** Psicologia Argumento, Curitiba, v. 31, n. 75, p. 615-626, out./dez. 2013.

SANCHEZ, Hugo Machado. **Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho de docentes universitários**. 91 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2015.

SANTOS, Ana Flávia de Oliveira; CARDOSO, Carmen Lúcia. **Profissionais de saúde mental: manifestação de stress e burnout**. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 27, n. 1, p. 67–74, 2010.

SAVIO, S. A. **El síndrome del Burnout: un proceso de estrés laboral crónico**. 2008.

SIMÕES, Elaine Cristina. **Investigação de esgotamento físico e emocional (burnout) entre professores usuários de um hospital público do município de São Paulo**. 107 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo 2014.

SIMPLÍCIO, S. D., & Andrade, M. S. de (2011). **Compreendendo a questão da saúde dos professores da Rede Pública Municipal de São Paulo**. Psico, 42(2), 159-167.

SISTO, F. F., BAPTISTA, M. N., SANTOS, A. A. A., & NORONHA, A. P. P. (2007). **Escala de vulnerabilidade ao estresse no trabalho (EVENT) manual**. São Paulo: Vetor.

SVEINSDÓTTIR, Herdis; GUNNARSDÓTTIR, Hólmfríður; FRÍÐRIKSDÓTTIR, Hildur. Self-assessed occupational health and working environment of female nurses, cabin crew and teachers. **Scandinavian Journal of Caring Sciences**, v. 21, n. 2, p. 262–273, 2007.

VAZ, C.P.S. **Qualidade de vida dos professores da rede pública de São Bernardo do Campo**. 2011.79 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) - Faculdade de Saúde, Universidade Metodista de São Paulo, 2011.

VILELA, S.C; PACHECO, A. E; CARLOS, A.L.S. **Síndrome de Burnout e estresse em graduandos de enfermagem**. Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro, 2013.

XAVIER, R. S. **O estresse e a qualidade de vida no trabalho: um estudo de caso da Televisão Santa Cruz**. 2008. Monografia (trabalho de conclusão de curso). Acesso em: 10 de out. 2019.