

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA

**EFEITO DE UMA INTERVENÇÃO PARA PREVENÇÃO DA
SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES**

LARISSA DALCIN

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia.

Porto Alegre

Janeiro, 2016

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA

**EFEITO DE UMA INTERVENÇÃO PARA PREVENÇÃO DA
SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES**

LARISSA DALCIN

ORIENTADOR: Prof(a). Dr(a). Mary Sandra Carlotto

Dissertação de Mestrado realizada no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Psicologia. Área de Concentração em Psicologia Social.

Porto Alegre

Janeiro, 2016

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

D138 Dalcin, Larissa
Efeito de uma intervenção para prevenção da Síndrome de Burnout em professores. / Larissa Dalcin. – Porto Alegre, 2015.
86 f.

Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia, PUCRS.
Orientação: Prof^a. Dr^a. Mary Sandra Carlotto.

1. Psicologia. 2. Síndrome de Burnout. 3. Professores – aspectos psicológicos. 4. Esgotamento profissional. 5. Prevenção. I. Carlotto, Mary Sandra. II. Título.

CDD 155.91

Aline M. Debastiani
Bibliotecária - CRB 10/2199

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA

**EFEITO DE UMA INTERVENÇÃO PARA PREVENÇÃO DA
SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES**

LARISSA DALCIN

COMISSÃO EXAMINADORA:

Prof^ª Dr^ª MARY SANDRA CARLOTTO

Presidente

Prof^ª Dr^ª ANGELA HELENA MARIN

Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS)

Prof^ª Dr^ª SHEILA GONÇALVES CÂMARA

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

Porto Alegre

Janeiro, 2016

DEDICATÓRIA

Aqueles que me deram a vida e sempre me incentivaram
a buscar o melhor de mim...

Aos meus pais, Cleci Solange e Vanderlei.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer aos meus pais, Cleci Solange e Vanderlei, que nunca mediram esforços para me apoiar na construção deste sonho, me mostrando o caminho, caminhando ao meu lado, me aconselhando e acima de tudo, me amando.

À minha irmã Dioossana Dalcin, que não se importou em dividir comigo seus dias e seu lar durante esta caminhada, me apoiando, me chamando a atenção quando necessário e me incentivando nos momentos difíceis deste percurso.

Agradeço ao Jean Carlos Pachla, que apesar de toda a distância e saudade, sempre me apoiou e lutou junto comigo pelos meus sonhos, me incentivando e me amando, te amo!

Agradeço em especial a minha orientadora Prof. Dra. Mary Sandra Carlotto, que sempre me mostrou o caminho certo e ético, me incentivando e me motivando na busca dos meus objetivos. Obrigado pelo exemplo e por despertar em mim o desejo de ser cada dia melhor.

Obrigada a todo Grupo de Pesquisa em Psicologia da Saúde Ocupacional, as colegas Letícia Oliveira, Letícia Ribeiro e Juliana Ledur e em especial a bolsista de iniciação científica Daniela Maria Ogliari, por toda dedicação e parceria.

As mestres, e hoje amigas, Lúcia Petrucci de Melo, Vanessa Costa, Marcela Buseti, por compartilhar momentos de felicidade e tristezas, típicos deste percurso, tornando assim a caminhada mais leve.

À minha eterna mestre e orientadora, Prof. Lizete Dieguez Pieber, que pela sua paixão pelo ensino e pesquisa, me ensinou os primeiros passos para seguir como pesquisadora e principalmente, despertou em mim, a paixão por esta área.

Aos meus familiares e amigos, por entenderem o meu afastamento em tantos momentos importantes de suas vidas, e mesmo distantes, me enviarem forças para seguir.

Ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da PUCRS pelo espaço para meu crescimento profissional. Ao auxílio administrativo do Pedro Rocha e Alexandra Vieira, que tornaram tudo mais simples. A Capes pelo apoio financeiro.

À Rejane Grecco dos Santos, que além de colega, tornou-se amiga, se fazendo presente e me motivando a seguir em frente.

RESUMO

A Síndrome de *Burnout* (SB) é caracterizada como um fenômeno psicossocial que ocorre como resposta crônica aos estressores interpessoais ocorridos na situação de trabalho, principalmente em contextos laborais nos quais predominam conflitos, há excessiva pressão, pouco reconhecimento ou sucesso e poucas recompensas emocionais. Essa síndrome é constituída de três dimensões: Exaustão Emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional. Atualmente, ela vem sendo avaliada como uma importante questão de saúde pública, com características epidemiológicas, sendo um problema que não afeta somente uma determinada realidade educacional, cultural, social ou um determinado país. O estresse ocupacional está comprometendo a saúde e a qualidade de vida dos professores, pois se verifica que as salas de aulas estão cada vez mais superlotadas, há pouca valorização profissional e salarial, além de outros problemas e fatores que podem ainda desencadear o estresse. Esta dissertação constitui-se de dois estudos, uma revisão sistemática da literatura e um estudo empírico. O estudo I, intitulado “Síndrome de Burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa” teve como objetivo levantar e resumir os principais resultados de pesquisas realizadas no tocante a Burnout em professores, no Brasil. O estudo II, “Avaliação de efeito de um programa de intervenção para a Síndrome de *Burnout* em professores”, pretendeu avaliar o efeito de uma intervenção preventiva para Síndrome de *Burnout* a ser aplicada em professores. A intervenção foi realizada durante seis encontros nos quais foram abordadas questões como o autodiagnóstico, estratégias saudáveis de enfrentamento, manejo de problemas e de emoções, gestão do tempo/trabalho, família, expectativas profissionais realísticas e participação dos pais na escola e teve a participação de 20 professoras que atuam em uma escola pública municipal de ensino fundamental da região metropolitana de Porto Alegre, RS. A partir do primeiro estudo, foi possível identificar que ainda é incipiente a quantidade de estudos sobre fatores associados à Síndrome de Burnout, no entanto os resultados demonstram associação entre as variáveis individuais sociodemográficas e de personalidade, contextuais relacionadas ao cargo/trabalho e consequências de *Burnout*, identificando a necessidade de ampliação da agenda devido às lacunas identificadas, principalmente no tocante a intervenções. No estudo II, os resultados obtidos por meio da comparação dos escores pré e pós-teste podem ser avaliados como evidências iniciais do efeito da intervenção proposta, visto que variáveis como ilusão pelo trabalho, coping focalizado no problema e variabilidade de emoções no trabalho obtiveram resultados significativos. Diante do exposto, é possível concluir que programas de intervenção para o manejo de estresse e SB podem ser benéficos tanto para o trabalhador docente quanto para as instituições de ensino e sociedade em geral.

Palavras-Chaves: Síndrome de *Burnout*. Professores. Intervenção.

Área conforme classificação CNPq: 7.07.00.00-1 - Psicologia

Sub-área conforme classificação CNPq: 7.07.05.00-3 (Psicologia Social)

ABSTRACT

EFFECT OF AN INTERVENTION TO THE BURNOUT SYNDROME OF THE TEACHERS

Burnout Syndrome (BS) is characterized by a psychosocial phenomenon that occurs in response to chronic interpersonal stressors in a work environment, especially during labour conflicts, when there is excessive pressure, little recognition or success, and few emotional rewards. This syndrome consists of three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and low professional fulfilment. Currently, it has been evaluated as an important public health problem with epidemiological characteristics that are not education specific, or culture specific or involve a particular social reality, or occurs in a specific country. The occupational stress is compromising the health and quality of life of the teachers because it appears that the classrooms are increasingly overcrowded, there is little professional valorisation, and salary wages are low, in addition to other issues and factors that can trigger stress. This dissertation consists of two studies, a systematic review of the literature and an empirical study. The study I, entitled "Burnout Syndrome in teachers in Brazil: considerations for a research agenda" aimed at raising and summarizing the main systematic review of studies conducted with teachers in Burnout in Brazil. The study II, which is the "Effect assessment of the intervention program to the Burnout Syndrome of the teachers", was intended to assess the effect of preventive intervention for Burnout Syndrome to be applied to teachers. The intervention was carried out during six meetings in which the issues discussed were self-diagnosis, healthy coping strategies, management of problems and emotions, management of the time between family/work, realistic professional expectations, and participation of parents in school. This study had the participation of 20 teachers who work in a primary public school in the metropolitan area of Porto Alegre, RS. From the first study, it was possible to identify that it is still in its infancy the amount of studies about the associated factors with Burnout Syndrome. However, the results show association between individual socio-demographic variables and personality, contextual variables related to the job/work, and the consequences of Burnout, identifying the need for expansion of the agenda because of the shortcomings identified, particularly regarding the interventions. In study II the results obtained by comparison of the pre and post-test scores, being evaluated as initial evidence of the effect of the proposed intervention because variables such as illusion, coping focused on the problem, and variability of emotions at work have achieved significant results. Accordingly, it can be concluded that intervention programs for stress management and BS can be beneficial for the teachers, as well as for the educational institutions and for the society in general.

Key-words: Burnout Syndrome. Teachers. Intervention.

Área conforme classificação CNPq: 7.07.00.00-1 - Psychology

Sub-área conforme classificação CNPq: 7.07.05.00-3 (Social Psychology)

SUMÁRIO

DEDICATÓRIA.....	05
AGRADECIMENTOS.....	06
RESUMO.....	07
ABSTRACT.....	08
SUMÁRIO.....	09
1. APRESENTAÇÃO	10
2. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20

1. APRESENTAÇÃO

No atual contexto de significativas mudanças no cenário educacional, em termos sociais, tecnológicos, pedagógicos e nas políticas educacionais, verifica-se um aumento dos estressores ocupacionais tanto na quantidade quanto na intensidade, o que resulta em importantes reflexos na saúde do professor. Ensinar é uma atividade altamente estressante, com efeitos evidentes na saúde física, mental e também no desempenho profissional dos docentes (McCarthy, Lambert, O'Donnell, & Melendres, 2009; Reis, Araújo, Carvalho, Barbalho, & Silva, 2006).

Os fatores psicossociais são condições presentes em uma situação laboral que tem relação direta com a organização, o conteúdo do trabalho e a realização de tarefas, que podem afetar positiva ou negativamente a saúde física, mental, ou social do profissional. Quando esses fatores se tornam riscos psicossociais, originam estresse, além de danos psicológicos, fisiológicos, sociais ou individuais (Gil-Monte, 2005). A Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2012) relata que, na atualidade, o estresse ocupacional é uma das mais importantes questões de saúde pública, sendo, por isso, alvo de preocupações em diversos países e contextos de trabalho.

Independente do nível de ensino, ou tipo de escola, a docência vem se configurando como uma profissão alvo de inúmeros estressores psicossociais que estão presentes no contexto laboral (Carlotto, 2011). Além das tarefas rotineiras do professor, como preparar e ministrar aulas, corrigir provas e trabalhos e ter de manter-se constantemente atualizado nos conteúdos, os docentes passam a ocupar cargos de gestão escolar, desse modo, incluindo em seu trabalho diário, atividades de planejamento e elaboração de projetos, avaliação de currículos, orientação de alunos, serviços administrativos, atendimento aos pais, elaboração de atividades extracurriculares, reuniões e assembleias (Andrade, 2012; Oliveira, 2003).

Somada às questões relacionadas com as funções docentes, verifica-se a presença de estressores interpessoais, como falta de postura observada nos alunos, o nível de agressividade, a falta de respeito com os professores e, inclusive, com os próprios colegas. Também, há a falta de expectativas que levam os alunos a um desinteresse que pode ser visto como quase total pela escola e, conseqüentemente, pelo estudo, também, sendo gerador de adoecimento para o professor (Gomes, Montenegro, Peixoto, & Peixoto, 2010; Gomes, Silva, & Silva, 2010; Ramos & Machado, 2010; Silva, 2013).

Além disso, o chamado trabalho docente constitui-se em trabalho imaterial, que é definido por atividades corporais, intelectuais, criativas, afetivas e comunicativas, e gera, além de produtos materiais, produtos intangíveis, como, por exemplo, sentimentos de confiança, segurança, conforto e aprendizagem (Grisci, 2006). Portanto, tanto na natureza de trabalho do professor quanto no contexto em que este exerce suas funções, há a existência de fatores estressantes que podem levar à SB (Carlotto & Palazzo, 2006).

No Brasil, observa-se um crescente índice de evasão dos docentes, que representa a desmotivação (Andrade, Nunes, Farah Neto, & Abramovay, 2004; Fonseca, 2013) e desvalorização profissional (Dalagasperina & Monteiro, 2014). Para Lapo e Bueno (2002), a diminuição do vínculo com a profissão não é nada mais que a ação de vários fatores, tanto de dificuldades quanto de insatisfações, que vão sendo acumulados ao longo da profissão. Em estudo realizado por Rocha e Fernandes (2008), é possível identificar prejuízos em domínios avaliados como qualidade de vida dos professores, sendo que a perda da vitalidade é um dos mais críticos.

Quando constantes, os estressores ocupacionais podem resultar no desencadeamento da Síndrome de Burnout (SB) (Guglielmi & Tatrow, 1998). A SB é um fenômeno psicológico decorrente da tensão emocional crônica, ocorrido na situação de trabalho, vivenciada principalmente por profissionais que desenvolvem seu trabalho a partir de intensa relação

com outras pessoas que necessitam de cuidado ou assistência (Maslach & Jackson, 1981).

É caracterizada como o resultado de um estresse crônico, sendo típica do cotidiano do trabalho e vivenciada principalmente quando há prevalência de conflitos, excessiva pressão, pouco reconhecimento ou sucesso e poucas recompensas emocionais (Harrison, 1999).

Pesquisadores utilizam o termo Burnout para indicar trabalhadores acometidos por sentimentos de cansaço, que desenvolvem atitudes negativas em relação à sua clientela e, também, sentimento de incompetência profissional (Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2009). Leiter e Maslach (2014) apontam que a SB é consequência da relação precária entre os funcionários e seus respectivos locais de trabalho.

A definição mais aceita e utilizada nos estudos de Burnout, pela ótica social e psicológica, é a empregada por Maslach e Jackson (1981), que consideram como um fenômeno psicossocial constituído por três dimensões: 1) Exaustão emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia, entusiasmo e por sentimento de esgotamento de recursos; 2) Despersonalização, caracterizada por atitude fria, distante e insensível no tratamento com a clientela; e 3) Baixa realização profissional, que caracteriza-se pela tendência do trabalhador em se autoavaliar de forma negativa, sentindo-se infeliz e insatisfeito com seu desenvolvimento profissional.

Porém, também, há outro modelo recente, fundamentado em estudos qualitativos que pode explicar a SB e foi desenvolvido por Gil-Monte (2005). Para o autor, Burnout constitui-se em quatro dimensões: 1) Ilusão pelo trabalho, que traduz o desejo do indivíduo de atingir suas metas de trabalho, fazendo deste uma fonte de realização pessoal; 2) Desgaste psíquico, que se refere ao esgotamento físico e emocional ocasionado por ter de lidar diariamente com pessoas que apresentem ou, ainda, que causem problemas; 3) Indolência, caracterizada por atitudes negativas e distanciamento para com seus clientes, demonstrando insensibilidade perante os problemas que necessita atender; e 4) Culpa, caracterizada pelo surgimento de

sentimentos de culpabilização, em que o indivíduo manifesta atitudes e comportamentos que não estão de acordo com as normas internas e a cobrança social acerca do papel profissional.

A literatura sobre Burnout tem predominantemente procurado entender e definir esse fenômeno, além de explicar as variáveis associadas (Leiter & Maslach, 2014). Os autores complementam que mais recentemente há uma preocupação em investigar o que fazer quanto à Síndrome de Burnout. Neste sentido, estão surgindo estudos sobre intervenção que buscam alinhar os esforços teóricos já existentes ao desenvolvimento de intervenções específicas.

As estratégias de intervenção para a Síndrome de Burnout são importantes, visto que esta síndrome acomete não somente o próprio indivíduo, como também as pessoas que estão ao seu redor, sua família, pessoas com as quais se relaciona em seu local de trabalho e sociedade. Estudo realizado por Grazziano e Ferraz (2010) relata que, no trabalho, é preciso que o funcionário tenha condições materiais e emocionais para exercer suas tarefas com autonomia e segurança, pois esses fatores geram mais motivação e produtividade.

Programas que visem prevenir e/ou reduzir o Burnout são importantes não somente como auxílio ao indivíduo acometido por tal forma de adoecimento, mas também porque se configuram como uma medida para prevenir as perdas econômicas causadas pelo absenteísmo e rotatividade na organização. Uma revisão sistemática realizada por Awa, Plaumann e Walter (2010) identificou 25 programas de intervenção. Desses, 80% foram significativamente úteis à redução de Burnout ou a alguma de suas principais dimensões; em 68%, a intervenção foi focalizada no indivíduo e incluía medidas como treinamento cognitivo-comportamental e treinamento de habilidades adaptativas.

Para Leiter e Maslach (2014), intervenções que sejam eficazes devem ser baseadas em fundamentos que provoquem mudanças positivas no sujeito. Ainda de acordo com os autores, a intervenção para SB passa por três fases, sendo a primeira centrada em que o indivíduo

supere a resistência natural em mudar e prepará-lo para que essa mudança ocorra; a segunda abrange a transição para uma posição distinta; e a terceira objetiva que o sujeito se mantenha na nova mudança.

Para Christofoletti, Trelha, Galera e Feracin (2007), uma das formas utilizadas pelo indivíduo para a prevenção da síndrome são as estratégias de *coping*, definidas como um esforço cognitivo e comportamental utilizado para diminuir ou tolerar as demandas advindas dos meios interno e externo. A partir de trabalhos empíricos, pôde-se perceber o poder preditivo do *coping* para a saúde, portanto, evidenciando que as estratégias utilizadas pelos indivíduos são decisivas na transição do estresse ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, o que influencia expressivamente sua qualidade de vida (Sousa, Mendonça, Zanini, & Nazareno, 2009).

Pelo exposto, a presente dissertação gera uma contribuição para a construção e produção de conhecimento acerca da SB em professores e para a Psicologia da Saúde Ocupacional, considerando sua constituição como campo de pesquisa e intervenção em questões de segurança e saúde ocupacional, estresse e fatores de risco organizacionais, intervenções organizacionais, programas de assistência ao trabalhador e práticas em saúde pública (*National Institute for Occupational Safety and Health – NIOSH, 2013*).

A presente dissertação constitui-se de dois estudos: primeiro, uma revisão sistemática da literatura, apontando o que já vem sendo investigado sobre o tema no Brasil e seus principais resultados, bem como as lacunas ainda existentes que necessitam maior atenção por parte dos pesquisadores. A revisão sistemática, também, serviu como base para a formulação da intervenção realizada no estudo empírico, pois se observou, a partir da pesquisa, a falta de estudos com esse delineamento. Já o segundo estudo, empírico, avaliou um modelo de intervenção para manejo de estresse como forma de prevenção a SB. Esse modelo de intervenção não é proposto apenas para profissionais que já estejam acometidos pela SB, pelo

contrário, é indicado a todos os docentes, visto que esta categoria profissional é considerada de risco, pois está exposta a diversos riscos biológicos, psicológicos e sociais. Assim, trata-se de uma proposta de prevenção da saúde e qualidade de vida dos profissionais

O estudo I, intitulado “Síndrome de Burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa”, consiste em um artigo de revisão sistemática e teve como objetivo levantar e resumir os principais resultados de pesquisas realizadas no tocante a essa síndrome em professores, no Brasil. Como metodologia, foi realizada a busca de artigos, em 29 de junho de 2015, nas bases *SciELOBrasil* (<http://www.scielo.com.br>), *BVS – Biblioteca Virtual em Saúde* (<http://www.bireme.br>), *PePSIC – Periódicos Eletrônicos em Psicologia* (<http://pepsic.bvs-psi.org.br>) e *PubMed – National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine* (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>), a partir das palavras-chave: “*professores*” AND “*burnout*” e “*teachers*” AND “*burnout*”, que constam como descritores nos Descritores em Ciências da Saúde (DECs) e na Biblioteca Virtual em Saúde – Psicologia (BVS-PSI). Foram selecionados 16 artigos para compor a amostra final. Os resultados demonstraram associação entre as variáveis individuais sociodemográficas e de personalidade, contextuais relacionadas ao cargo/trabalho e consequências do Burnout, identificando a necessidade de ampliação da agenda em razão das lacunas identificadas.

O estudo II, “Avaliação de efeito de um programa de intervenção para a Síndrome de Burnout em professores”, teve por objetivo avaliar o impacto de uma intervenção preventiva e seletiva para Síndrome de Burnout a ser aplicada em professores. As hipóteses do estudo foram: H1: A intervenção aumenta o índice de Ilusão pelo trabalho e diminui os índices das dimensões de Desgaste Psicológico, Indolência e Culpa pós-intervenção; H2: A intervenção aumenta o índice de estratégias de *coping* com foco no problema e diminui as estratégias de *coping* com foco na emoção e *coping* de evitação pós-intervenção; H3: A intervenção

aumenta os índices de interação trabalho-família positiva e família-trabalho positiva e diminui a interação trabalho-família negativa e família-trabalho negativa; H4: A intervenção aumenta os índices de frequência, intensidade, variabilidade e regulação das emoções pós-intervenção.

Trata-se de um estudo de delineamento pré-experimental. Este delineamento é o mais indicado quando se tem apenas um grupo e pretende-se avaliar os resultados dos efeitos pré e pós-teste (Cozby, 2003).

Participaram do estudo 20 professoras que atuam em uma escola municipal de ensino fundamental da região metropolitana de Porto Alegre/RS. As professoras responderam um questionário pré e pós-teste e participaram da intervenção que teve duração de seis meses, totalizando, 12 horas. Os dados foram analisados por meio do teste estatístico não paramétrico *Wilcoxon Signed-Rank*, para amostras pareadas. Os resultados obtidos revelam que a ilusão pelo trabalho, o *coping* focalizado no problema e a variabilidade de emoções no trabalho, foram as variáveis com escores mais significativos.

Na sequência, serão apresentados os dois artigos da dissertação que se alinham com a proposta da psicologia da saúde ocupacional no tocante a avaliar a Síndrome de Burnout em professores, ampliando o conhecimento sobre a temática e apresentando uma proposta de programa de prevenção para Burnout na categoria profissional dos docentes.

Referências

- Andrade, L. V. D. (2012). Mal-estar e atividade docente: um estudo com professoras de educação infantil.. *Trabalho & Educação*, 21(1), 65-82.
- Andrade, E. R., Nunes, M. F. R., Farah Neto, M., & Abramovay, M. (2004). O perfil dos professores brasileiros: o que fazem, o que pensam, o que almejam/ Pesquisa Nacional UNESCO. São Paulo: *Moderna Editora*. 18

- Awa, W. L., Plaumann, M., & Walter, U. (2010). *Burnout* prevention: a review of intervention programs. *Patient Education and Counseling*, 78(2), 184-190. doi: 10.1016/j.pec.2009.04.008
- Carlotto, M. S. (2011). Síndrome de *Burnout* em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(4), 403-410. doi:10.1590/S0102-37722011000400003
- Carlotto, M. S., & Palazzo, L. S. (2006). Síndrome de *Burnout* e fatores associados: Um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública*, 22, 1017-1026. doi:10.1590/S0102-37722011000400003
- Christofoletti, G., Trelha, C. S., Galera, R. M., & Feracin, M. A. (2007). Síndrome de *Burnout* em acadêmicos de fisioterapia. *Fisioterapia e Pesquisa*, 14(2), 35-39. doi: 10.1590/fpusp.v14i2.75857
- Cozby, P. (2003). Métodos de pesquisa em ciências do comportamento. São Paulo: Editora Atlas.
- Dalagasperina, P., & Monteiro, J. K. (2014). Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. *Psico USF*, 19(2), 263-275. doi:10.1590/1413-82712014019002011
- Fonseca, M. P. (2013). *Porque desisti de ser professora: um estudo sobre a evasão docente* (Dissertação de mestrado). Universidade Nacional de Brasília, Brasília.
- Gil-Monte, P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (*Burnout*). Una enfermedad laboral en La sociedad Del bienestar. Madri: *Ediciones Pirámide*.
- Gomes A. A., Silva, G. R., & Silva, D. V. (2010). A indisciplina numa escola portuguesa: olhares da comunidade educativa. *Educação em Revista*, 11(1), 93-104.

- Gomes, R. A., Montenegro, N., Peixoto, A. M. B. C., & Peixoto, A. R. B. C. (2010). *Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores do 3º ciclo e ensino secundário. Psicologia & Sociedade, 22(3), 587-597.* 19
- Grazziano, E. S., & Ferraz Bianchi, E. R. (2010). Impacto del estrés ocupacional y *burnout* en enfermeros. *Enfermería Global, (18), 1-20.*
- Grisci, C. L. I. (2006). Trabalho Imaterial. In: Cattani, D., Holzmann, Lorena. Dicionário de Trabalho e Tecnologia. Porto Alegre: Editora da UFRGS,
- Guglielmi, R. S., & Tatrow, K. (1998). Occupational stress, burnout, and health in teachers: a methodological and theoretical analysis. *Review of Education Research, 68(1), 61-69.*
doi: 10.3102/00346543068001061
- Harrison, B. J. (1999). Are you destined to burn out? *Fund Raising Management, 30(3), 25-27.*
- Lapo, F. R., & Bueno, B. O. (2002). O abandono do magistério: vínculos e rupturas com trabalho docente. *Psicologia Universidade de São Paulo, 13(2), 243-276.*
doi:10.1590/S0103-65642002000200014
- Leiter, M. & Maslach, C. (2014). Interventions to prevent and alleviate burnout. In M. Leiter, A. Bakker, & C. Maslach, (Eds.). *Burnout at work: a psychological perspective* (pp. 145-167). New York: Psychology Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99-113.*
- McCarthy, C. J., Lambert, R. G., O'Donnell, M., & Melendres, L. T. (2009). The relation of elementary teachers' experience, stress, and coping resources to burnout symptoms. *The Elementary School Journal, 109(3), 282-300.* doi: 10.1086/592308
- National Institute for Occupational Safety and Health (2013). *Occupational Health Psychology* (OHP). Retirado de <http://www.cdc.gov/niosh/topics/ohp/default.html>

- Oliveira, D. A. (2003). As reformas educacionais e suas repercussões sobre o trabalho docente. Reformas educacionais na América Latina e os trabalhadores docentes. *Belo Horizonte: Autêntica, 1*, 13-35. 20
- OIT – Organização Internacional do Trabalho (2012). *Meeting of experts on updating the list of occupational diseases*, Geneva.
- Ramos, A. R., & Machado, T. S. (2010). *Indisciplina escolar perspectivada por um grupo de alunos do terceiro ciclo de duas escolas de Viana do Castelo*. (Dissertação de Mestrado), Universidade de Coimbra, Portugal.
- Reis, E. J. F. B., Araújo, T. M., Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação & Sociedade, 27(94)*, 229-253. doi:10.1590/S0101-73302006000100011
- Rocha, V. M. da, & Fernandes, M. H. (2008). Qualidade de vida dos professores do ensino fundamental: Uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 57(1)*, 23-27. doi:10.1590/S0047-20852008000100005
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International, 14(3)*, 204-220. doi:10.1108/13620430910966406
- Silva, M. C. A. (2013) *Síndrome de Burnout e o trabalho de professores de uma escola pública mineira do ensino fundamental*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade Novos Horizontes, Belo Horizonte.
- Sousa, I. F. de., Mendonça, H., Zanini, D. S., & Nazareno, E. (2009). Estresse ocupacional, coping e burnout. *Estudos Goiânia, 36(1-2)*, 57-74.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Profissionais docentes lidam diariamente com desafios laborais, que são referentes do seu relacionamento com os alunos, e com seu trabalho, da convivência com os colegas e com a cobrança social. Estes fatores podem levar o professor a desenvolver sintomas patológicos, podendo vir a ser grande gerador de estresse laboral, bem como, pode desencadear o desenvolvimento a Síndrome de Burnout.

Deste modo, os artigos teórico e empírico apresentados nesta dissertação contribuem para o campo de estudo da Psicologia da Saúde Ocupacional, na medida em que apresentam os resultados das pesquisas brasileiras sobre os fatores associados à Síndrome de Burnout em professores, além de relatar uma intervenção que teve como objetivo avaliar o efeito de um programa de intervenção para a Síndrome de Burnout em professores.

O primeiro artigo, uma revisão sistemática da literatura, identificou a partir da amostra final de 16 artigos o que vem sendo estudado no Brasil, em relação aos fatores associados e Síndrome de Burnout em professores. Os resultados revelam associação entre as variáveis individuais sociodemográficas e de personalidade, contextuais relacionadas ao cargo/trabalho e consequências do burnout. A partir dos achados, foi possível identificar um perfil de risco e de proteção dos professores docentes em relação à Síndrome de Burnout. Além disso, percebeu-se através dos resultados, as lacunas encontradas, apontando a necessidade de ampliação da agenda de pesquisas sobre a temática.

O segundo artigo, empírico, expõe a avaliação de efeito de um programa de intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. O programa foi estruturado em seis sessões, com seis meses de duração, periodicidade mensal e contou com a participação de 20 professoras. Os resultados apontam que as dimensões ilusão pelo trabalho, *coping* focalizado no problema a variabilidade das emoções no trabalho apresentaram aumento significativo na

avaliação pré e pós-intervenção. Os resultados contribuem tanto para pesquisadores, quanto para profissionais, na medida em que apresenta a estrutura do programa, com os objetivos e técnicas utilizadas. Também, verifica-se que os resultados iniciais da intervenção foram significativos, contribuindo para a prevenção e promoção da saúde ocupacional.

Portanto, compreender os fatores de estresse existentes no contexto do trabalho docente é fundamental para aprofundar o conhecimento sobre a Síndrome de Burnout e para lidar com estressores presentes no cotidiano laboral, aumentando os níveis de saúde, satisfação no trabalho e qualidade da aprendizagem e da relação docente-discente. Diante do exposto, é possível concluir que programas de intervenção para a SB devem continuar a ser desenvolvidos, visto que são benéficos tanto para o trabalhador docente quanto para as instituições de ensino e sociedade em geral.