



Síndrome de Burnout em professores durante a pandemia de COVID-19

Burnout syndrome in teachers during the COVID-19 pandemic

Tatiana Naiana Rodrigues dos Santos Pôrto¹, Fernando José Guedes da Silva Júnior²

¹ Programa de Pós-graduação Mestrado em Ciências e Saúde, Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina (PI), Brasil.

¹ Doutor em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina (PI), Brasil.

*Autor correspondente: Tatiana Naiana Rodrigues dos Santos Pôrto – *E-mail*: tatiananaiana@hotmail.com

Recebido em Março 28, 2023

Aceito em Abril 04, 2023

RESUMO

Avaliar o acometimento da síndrome de Burnout e estratégias de *coping* relacionadas ao trabalho de professores em tempos de COVID-19. Trata-se de um estudo transversal, realizado com 114 professores de todos os níveis de ensino, residentes na capital Teresina, Piauí. A coleta foi realizada por meio de um formulário com informações sociodemográficas e profissionais, no período que compreendeu os meses de maio a julho de 2022, por meio da técnica *survey*. Os dados foram processados no *software* IBM® SPSS®, versão 26.0. A análise inferencial foi realizada por meio do teste de correlação de Pearson; a comparação das médias foi realizada por meio do teste ANOVA One-Way, com pós-teste de Tukey quando significativa. Foi verificada uma associação estatisticamente significativa entre o sexo dos professores e a estratégia de enfrentamento do tipo controle ($p=0,001$), de modo que professores do sexo masculino utilizaram a estratégia controle para enfrentamento dos estressores.

Palavras-chave: COVID-19. Esgotamento profissional. Docentes. Saúde mental.

ABSTRACT

Evaluate the involvement of Burnout Syndrome and coping strategies related to the work of teachers in times of COVID-19. This is a cross-sectional study, carried out with 114 teachers of all levels of education, living in the capital Teresina, Piauí. The collection was carried out using a form with sociodemographic and professional information, in the period from May to July 2022, using the survey technique. Data were processed using IBM® SPSS® software, version 26.0. The inferential analysis was performed using the Pearson Correlation Test, the comparison of means was performed using the ANOVA One-Way Test, with Tukey's post-test when significant. A statistically significant association was verified between the teachers' gender and the control-type coping strategy ($p=0.001$), so that male teachers used the control strategy to cope with stressors.

Keywords: COVID-19. Professional burnout. Teachers. Mental health.

INTRODUÇÃO

A situação provocada pela pandemia de COVID-19 levou à adoção e à modificação de medidas econômicas, sociais e sanitárias em todas as áreas, com o intuito de manter o distanciamento social, reduzir a propagação do vírus e prevenir o colapso do sistema. Diante do temor do contágio entre professores, alunos e funcionários, as instituições de ensino no Brasil e no mundo decidiram suspender as aulas presenciais e adotar estratégias virtuais de ensino e aprendizagem focadas em minimizar as taxas de evasão, e continuar suas atividades acadêmicas, bem como seu calendário acadêmico¹.

No entanto, com a adoção da educação a distância (EaD) para atender às demandas caóticas no contexto da pandemia, esse se tornou outro grande desafio para os professores. Na adversidade de um ambiente completamente atípico, marcado por medos, incertezas, dúvidas e expectativas, os professores tiveram a necessidade real e clara: reinventar e inovar as estratégias de ensino mantendo a qualidade¹.

Nesse sentido, os educadores enfrentam diferentes situações e pressões das instituições, predispondo-os a doenças que podem estar principalmente relacionadas à saúde mental, como a síndrome de Burnout. Essa síndrome é caracterizada pela condição de tensão emocional e estresse ocasionados por ambientes de trabalho exigentes².

A síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional é um distúrbio psíquico descrito pela primeira vez em 1974 por Freudenberg, médico americano. O transtorno está registrado no grupo 24 do CID-11 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde) como um dos fatores que influenciam a saúde no ambiente laboral³.

O Burnout pode ser mensurado a partir de três dimensões: Exaustão Emocional (EE), Cinismo (CI) e Eficácia no Trabalho (ET). A dimensão EE tem como característica a falta ou diminuição de energia, entusiasmo e a sensação de esgotamento dos recursos. O indivíduo que pontua nessa dimensão acredita não ter mais condições de gastar energia para a realização de suas atividades laborais. A CI é ocasionada pelo distanciamento emocional dos colegas de trabalho e das instituições, levando a certa despersonalização. Já a tendência de o trabalhador realizar autoavaliação de forma negativa caracteriza a ET. Nessa dimensão, o indivíduo sente-se infeliz consigo mesmo e apresenta insatisfação com o seu desenvolvimento profissional⁴.

A mudança repentina do ensino presencial para o remoto criou um conjunto de desafios para os professores. A categoria docente esteve exposta a diferentes situações e pressões para lidar com a tecnologia para buscar inovações pedagógicas que pudessem garantir o engajamento

e a aprendizagem dos alunos; essa pressão impactou diretamente na saúde mental, podendo, consequentemente, ter impacto direto no pós-pandemia⁵.

Uma das formas individuais mais eficazes para o enfrentamento do estresse é a estratégia de *coping*, ou seja, do ponto de vista comportamental, o enfrentamento é definido como um conjunto de respostas intencionais, cognitivas e comportamentais, que são utilizadas pelo sujeito para lidar com necessidades específicas emergentes.

No ambiente laboral, a avaliação cognitiva de uma situação estressante inclui o fator reconhecimento da ameaça, as estratégias de *coping* e a percepção de si mesmo como indivíduo capaz de lidar com os estressores. Aqueles mais confiantes em suas habilidades para realizar atividades podem utilizar de forma mais efetiva as estratégias para lidar com os estressores⁶.

Latack (1986) verificou o enfrentamento do estresse no ambiente de trabalho considerando três variações de estratégias. Às ações e reavaliações cognitivas pertinentes ao enfrentamento, a autora definiu como estratégias do tipo controle, enquanto as ações e reavaliações cognitivas de conteúdo fuga dos problemas foram denominadas de estratégias do tipo esquiva. Já as estratégias do tipo manejo de sintomas têm como característica as tentativas de lidar com os sintomas de estresse popularmente aceitas, como práticas de relaxamento e exercícios físicos⁷.

Uma resposta focada no problema é o esforço do sujeito para agir em uma situação estressante e tentar mudá-la. O efeito dessa estratégia é mudar a tensão entre as pessoas e seu ambiente. Esses esforços visam prevenir ou mitigar ameaças, danos, perdas ou sofrimento associado⁸. Ressalta-se que as estratégias de *coping* podem ser adaptativas ou não, podendo interferir no bem-estar e gerando mais desgaste.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar o acometimento da síndrome de Burnout em professores e estratégias de *coping* relacionadas ao trabalho de professores em tempos de COVID-19.

MÉTODOS

Estudo de delineamento transversal analítico, com coleta de dados por meio da técnica de *web-based survey*. O estudo foi desenvolvido em Teresina, capital do Piauí, no período de maio a julho de 2022. A população do estudo compreendeu professores de todos os níveis de ensino atuantes em Teresina (PI). O cálculo do tamanho da amostra foi realizado com o *software* G*Power®, versão 3.1.9.7, com análise *a priori* da amostra requerida para análises em tabelas de contingência⁹.

A amostragem foi não probabilística, do tipo por conveniência, sendo incluídos na amostra os professores que atenderam aos critérios de elegibilidade para o estudo. Ao final, a amostra foi composta de 114 participantes.

Foi utilizado um formulário de coleta de dados, contendo variáveis sociodemográficas (idade, sexo, escolaridade, estado civil) e profissionais (tempo na docência, nível em que leciona, carga horária), aplicado de forma virtual pelo *Google Formulário*. Para verificação do Burnout, foi aplicado o *Maslach Burnout Inventory - General Survey*, que avalia a síndrome de Burnout em trabalhadores, a partir de sentimentos e atitudes dos profissionais em relação ao seu trabalho. A escala foi desenvolvida por Maslach e Jackson em 1981, adaptada e validada para o português¹⁰.

O instrumento possui 16 itens, distribuídos em três dimensões: EE (6 itens), CI (4 itens) e ET (6 itens). Cada item é medido por meio de uma escala ordinal que varia de 0 (nunca) a 6 (todo dia). O escore para cada dimensão é obtido por meio da média aritmética dos respectivos itens, podendo variar de 0 a 6 pontos para EE, 0 a 4 pontos para CI e 0 a 6 pontos para ET.

Os participantes podem ser classificados pela média em níveis alto ($\geq 3,20$ em EE; $\geq 2,20$ em CI e $\geq 5,0$ em ET), moderado (2,10-3,19 em EE; 1,01-2,19 em CI e 4,01-4,99 em ET) ou baixo ($\leq 2,0$ em EE; $\leq 1,0$ em CI e $\leq 4,0$ em ET) em cada dimensão. Ao final, o escore para a síndrome de Burnout é obtido mediante à média aritmética dos 16 itens e os participantes também podem ser classificados em níveis alto ($> 2,43$), moderado (1,33-2,43) ou baixo ($< 1,33$)⁴.

A medida das ações e reavaliações cognitivas frente aos estressores foi realizada por meio da escala *Coping Ocupacional (ECO)*, que mede as ações e reavaliações cognitivas (de enfrentamento ou de esquiva) realizadas pelo indivíduo frente aos estressores. Trata-se de instrumento de autopreenchimento criado por Latack, em 1986, traduzido, adaptado e validado no Brasil¹¹.

O instrumento é composto por 29 itens, subdivididos em três fatores independentes: controle (11 itens; $\alpha=0,788$), referente às ações e reavaliações cognitivas proativas; esquiva (9 itens; $\alpha=0,774$), relativa às ações e reavaliações que sugerem fuga; e manejo dos sintomas (9 itens; $\alpha=0,813$), que se refere às estratégias utilizadas pelos indivíduos para administrar situações de estresse, incluindo relaxamento ou atividade física. Cada item é medido por meio de uma escala Likert, cujos níveis variam de (1) “nunca faço isso” a (5) “sempre faço isso”. O escore final para cada fator é obtido por meio da média aritmética dos respectivos itens. Quanto maior a pontuação do indivíduo em um determinado fator da ECO, maior é a frequência com que ele utiliza tal estratégia para o enfrentamento dos estressores ocupacionais¹¹.

Na avaliação das relações entre Burnout e as características dos professores, adotou-se a classificação final da síndrome de Burnout (alto *versus* moderado *versus* baixo). Para as variáveis independentes quantitativas, a normalidade dos dados foi verificada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov e a comparação das médias foi realizada por meio do teste ANOVA One-Way, com pós-teste de Tukey quando significativa. Para as independentes qualitativas, foi utilizado o teste *Linear-by-Linear Association* (para variáveis ordinais).

Por fim, para relacionar as estratégias de *coping* com as características sociodemográficas e profissionais dos professores, foram utilizados os níveis médios de cada estratégia (controle, esquiva e manejo dos sintomas).

O presente estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Piauí-UFPI e o seu parecer de aprovação está sob o número 5.706.070. Os participantes foram convidados a assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de forma eletrônica, obedecendo às diretrizes da resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde¹².

RESULTADOS

Quanto ao perfil sociodemográfico dos participantes, houve predomínio de professores com média de idade de 44,1 anos, (68,4%) do sexo feminino, (60,5%) cor parda, (97,4%) residentes na zona urbana da capital, (37,7%) com renda familiar acima de dez salários mínimos, (71,9%) estado civil casados/união estável, (39,5%) com dois ou mais filhos, (33,3%) especialização como nível de escolaridade.

Com relação ao perfil profissional, houve maior percentual de professores que atuam na graduação (54,4%), (71,1%) setor público de ensino, 65,8% com mais de dez anos de atuação docente, 72,8% com carga horária acima de 30 h/semanais e 95,6% atuam na zona urbana. Dos professores participantes, houve maior percentual entre os que relataram dificuldades quanto ao uso de tecnologias no ensino remoto (47,4%), e 72,8% declararam que tiveram apoio institucional para enfrentamento das dificuldades, a maioria (57,9%) estava confiante com o retorno às aulas presenciais.

Os maiores percentuais de Burnout foram observados em professores mais jovens, do sexo masculino, da cor parda, residentes na zona rural, com menor renda familiar quando comparados a professores com níveis moderado e baixo de Burnout, casados/ em união estável, com pelo menos um filho, com nível de escolaridade graduação, que lecionam no ensino fundamental (anos iniciais) e no setor privado.

Maiores percentuais de Burnout, em níveis altos, foram evidenciados em professores que tiveram dificuldades no uso de tecnologias no ensino remoto. Um fato interessante foi observado entre os professores que relataram ter recebido apoio institucional para enfrentar essas dificuldades, pois a maioria deles pontuou alto em Burnout. Além disso, os professores que não se sentiam confiantes em relação ao retorno às aulas presenciais apresentaram maiores percentuais de alto Burnout, conforme demonstrado na Tabela 1.

Tabela 1. Relação entre o Burnout e as características sociodemográficas e profissionais dos professores (n=114). Teresina, PI, Brasil, 2023

Característica	Burnout			p
	Alto	Moderado	Baixo	
Idade*	43,1 ± 9,8	46,3 ± 9,4	54,5 ± 19,1	0,102 ^a
Gênero				0,408 ^l
Feminino	54 (69,2%)	22 (28,2%)	2 (2,6%)	
Masculino	27 (75,0%)	9 (25,0%)	0 (0,0%)	
Cor/raça				0,109 ^l
Parda	52 (75,4%)	17 (24,6%)	0 (0,0%)	
Branca/preta/amarela	29 (64,4%)	14 (31,1%)	2 (4,4%)	
Local de residência				0,281 ^l
Urbana	78 (70,3%)	31 (27,9%)	2 (1,8%)	
Rural	3 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	
Renda familiar*	13305,62 ± 13027,56	16166,13 ± 14456,61	26500 ± 17677,67	0,267 ^a
Estado civil				0,365 ^l
Casado/união estável	60 (73,2%)	21 (25,6%)	1 (1,2%)	
Sem companheiro	21 (65,6%)	10 (31,3%)	1 (3,1%)	
Número de filhos*	1,2 ± 1,3	1,1 ± 1,1	2,0 ± 2,8	0,627 ^a
Nível de escolaridade				0,233 ^l
Graduação/especialização	35 (76,1%)	11 (23,9%)	0 (0%)	
Mestrado/doutorado/pós-doutorado	46 (67,6%)	20 (29,4%)	2 (2,9%)	
Nível de ensino em que atua**				
Infantil	5 (71,4%)	2 (28,6%)	0 (0,0%)	0,907 ^l
Fundamental	14 (73,7%)	5 (26,3%)	0 (0,0%)	0,675 ^l
Superior	44 (71,0%)	16 (25,8%)	2 (3,2%)	0,717 ^l
Especialização/residência	16 (57,1%)	11 (39,3%)	1 (3,6%)	0,055 ^l
Mestrado	10 (62,5%)	5 (31,3%)	1 (6,3%)	0,260 ^l
Doutorado	7 (63,6%)	4 (36,4%)	0 (0,0%)	0,693 ^l
Setor de ensino				0,815 ^l
Público	57 (70,4%)	22 (27,2%)	2 (2,5%)	
Privado	19 (82,6%)	4 (17,4%)	0 (0,0%)	
Ambos	5 (50,0%)	5 (50,0%)	0 (0,0%)	
Tempo de experiência na docência	14,9 ± 8,7	16,4 ± 9,2	20,5 ± 0,7	0,514 ^a
Carga horária semanal	35,5 ± 12,3	35,7 ± 13,0	40,0 ± 0,0	0,881 ^a
Área em que leciona				0,671 ^l
Urbana	78 (71,6%)	29 (26,6%)	2 (1,8%)	
Rural/Ambas	3 (60,0%)	2 (40,0%)	0 (0,0%)	
Dificuldade com o uso de tecnologias no ensino remoto				0,364 ^l
Sim	36 (66,7%)	17 (31,5%)	1 (1,9%)	
Não	45 (75%)	14 (23,3%)	1 (1,7%)	
Apoio institucional para enfrentamento de dificuldades				0,533 ^l
Sim	61 (73,5%)	20 (24,1%)	2 (2,4%)	
Não	20 (64,5%)	11 (35,5%)	0 (0,0%)	
Autopercepção de confiança quanto ao retorno das aulas				

presenciais

Sim	45 (68,2%)	19 (28,8%)	2 (3,0%)	0,299 ^l
Não	36 (75,0%)	12 (25,0%)	0 (0,0%)	

Legenda: *: média \pm desvio padrão; *p*: significância do teste; *l*: Linear-by-Linear Association; *a*: ANOVA One-Way

Fonte: Autores (2023).

Com relação às dimensões do MBI-GS, é possível observar que em relação à EE, maiores percentuais foram evidenciados no componente exaustão emocional nos níveis alto e baixo de Burnout, com relação ao componente cinismo, maiores percentuais foram pontuados nos níveis moderado e baixo do Burnout. Já no componente eficácia no trabalho, foram pontuados na sua maioria nos níveis alto e baixo de Burnout, conforme Tabela 2.

Tabela 2. Frequência dos níveis de Burnout entre os professores (n=114). Teresina, PI, Brasil, 2023

Componente	Alto	Moderado	Baixo
Exaustão emocional	37 (32,5%)	31 (27,2%)	46 (40,4%)
Cinismo	26 (22,8%)	32 (28,1%)	56 (49,1%)
Eficácia no trabalho	55 (48,2%)	16 (14,0%)	43 (37,7%)
Burnout	81 (71,1%)	31 (27,2%)	2 (1,8%)

Fonte: Autores (2023).

Na Tabela 3 são apresentados os valores relativos às estratégias de *coping* adotadas pelos professores no enfrentamento do Burnout, tendo em vista as ações empregadas pelos professores no intuito de minimizar o estresse ocupacional. Observa-se que a estratégia do tipo Controle foi a mais utilizada, com média superior no ponto médio da escala, seguida pela estratégia Manejo dos sintomas, conforme Tabela 3.

Tabela 3. Estratégias de *coping* utilizadas pelos professores para o enfrentamento dos estressores ocupacionais (n=114). Teresina, PI, Brasil, 2023

Estratégia de <i>coping</i>	M \pm DP
Controle	3,6 \pm 0,8
Esquiva	2,5 \pm 0,9
Manejo dos sintomas	2,9 \pm 0,9

Legenda: M \pm DP: média \pm desvio padrão.

Fonte: Autores (2023).

Foram verificadas correlações entre as estratégias de *coping* do tipo controle, esquiva e Burnout. Com associação positiva entre o componente Cinismo e a estratégia Esquiva. Quanto menor o nível de cinismo mais foi utilizado o controle com correlação fraca. Maiores níveis da estratégia Controle foram correlacionados a níveis mais elevados de eficácia no trabalho ($p < 0,001$), com correlação moderada. O escore global de Burnout apresentou correlação direta e fraca ($p = 0,007$). Foi evidenciado correlação entre a estratégia Esquiva e o componente Exaustão Emocional ($p < 0,001$) e o Burnout ($p < 0,001$). A estratégia Manejo dos Sintomas não apresentou correlação com nenhum dos componentes do Burnout, conforme Tabela 4.

Tabela 4. Correlação entre os níveis de acometimento do Burnout e estratégias de *coping* dos professores (n=114). Teresina, PI, Brasil, 2023

Componente do Burnout	Estratégias de <i>coping</i>		
	Controle	Esquiva	Manejo dos sintomas
Exaustão emocional	0,052	0,344**	0,008
Cinismo	-0,222*	0,373**	0,073
Eficácia no trabalho	0,547**	0,010	0,164
Burnout (final)	0,253**	0,342**	0,116

Legenda: *: $p < 0,05$; **: $p < 0,001$

Fonte: Autores (2023).

Foi verificada uma associação estatisticamente significativa entre o sexo dos professores e a estratégia de enfrentamento do tipo controle ($p=0,001$), de modo que professores do sexo masculino utilizaram a estratégia controle para enfrentamento dos estressores. Houve associação estatisticamente significativa entre a autopercepção de confiança quanto ao retorno das aulas presenciais e a estratégia de *coping* do tipo esquiva ($p=0,028$).

DISCUSSÃO

Foi elevado o percentual de professores que apresentaram nível alto de síndrome de Burnout (SB). Dados evidenciaram que os professores do ensino fundamental foram os mais afetados dentre aqueles que apresentaram SB no ambiente escolar. Informações semelhantes foram encontradas em estudo realizado na Nigéria visando investigar o Burnout entre professores do ensino fundamental nos anos iniciais, o qual mostrou que a prevalência de Burnout foi de 36,0%, 15,8% para EE, 26,1% para CI e 84,6% para ET diminuído¹³.

De posse das informações obtidas, entende-se que os professores do ensino fundamental estão sobrecarregados quando se fala de aprendizagem, necessidades sociais e, em alguns casos, necessidades de saúde especial. Além disso, a percepção da falta de controle ou incerteza sobre os comportamentos disfuncionais dos alunos pode ocasionar sintomas depressivos e de ansiedade nos professores dessa etapa. A indisponibilidade de recursos ou recursos limitados, além da falta de apoio administrativo e parental, foram fontes significativas de angústia nos professores das escolas primárias¹³. Estudo realizado em Minas Gerais evidenciou maior média de SB entre os docentes mais jovens, com pelo menos um filho, efetivos e que relataram a falta de apoio da escola no enfrentamento das dificuldades no uso das tecnologias, dados que corroboram com a presente pesquisa¹⁴.

Dados semelhantes foram encontrados em estudos realizados no Brasil e no exterior, onde a prevalência de acometimento da SB entre docentes da rede pública de ensino verificada em Montes Claros (MG)¹⁴ foi inferior às encontradas em estudos realizados no Chile (58%)¹⁵

e no Rio Grande do Sul (41,5%)¹⁶. Em outro estudo realizado em Porto Alegre com professores da rede pública, houve prevalência geral de 25,8% da SB¹⁶. Um estudo desenvolvido com professores de instituições públicas e privadas da região metropolitana de São Paulo apontou que 52% dos professores pesquisados apresentaram o nível médio de Burnout¹⁷.

Outro estudo transversal realizado com 200 professores do ensino fundamental e médio de um município no Pará mostrou que 57,5% dos professores apresentaram alta exaustão emocional, 49% alta despersonalização e 36% baixa realização profissional e 21% possuíam indicativo para síndrome de Burnout¹⁸.

Os resultados deste estudo indicaram que com o aumento do nível de Burnout, a utilização da estratégia controle e de esquiva também se eleva. Em se tratando de estratégias de enfrentamento, é importante avaliar que o processo pode abranger tanto respostas efetivamente positivas sobre o estressor, como respostas negativas para a saúde do professor. Deve-se destacar que uma estratégia de enfrentamento não pode ser considerada intrinsecamente adaptativa ou mal adaptativa, sendo necessário considerar a natureza do agente estressor, a disponibilidade de recursos de *coping* e o resultado do esforço. A escolha pela estratégia controle representa uma ação positiva frente ao estressor, ou seja, uma tentativa de resolução ativa dos problemas relacionados ao ambiente de trabalho em tempos de COVID-19.

Em pesquisa internacional realizada com professores na Alemanha, a maioria da amostra (76,7%) adotou estratégias de enfrentamento. Além disso, 42,3% utilizaram estratégias centradas nas emoções e nos estilos de *coping* focados nos problemas¹⁹. A estratégia esquiva, relacionada às ações e reavaliações que indicam fuga ou evitação, também foi associada à síndrome de Burnout. Por ser focada na emoção, o professor utiliza a esquiva com o objetivo de alterar a sua compreensão sobre a situação de estresse e reduzir ou evitar o mal-estar provocado. A utilização sistemática e exclusiva dessa estratégia pode afastar o professor da realidade que ele precisa enfrentar no cotidiano, além de não permitir formas mais ativas de resolução¹⁹.

A estratégia Manejo de Sintomas foi a única que não apresentou correlação com nenhum componente do Burnout. A falta de escolha pela opção da estratégia Manejo de Sintomas impactou negativamente sobre o estresse ocupacional, o uso desta estratégia representaria benefícios ao enfrentamento do estresse ocupacional neste contexto, apesar de ser considerada pouco resolutiva, pelo teor emocional, refere-se a ações usualmente relatadas como estratégias utilizadas pelos indivíduos para administrar as situações de estresse, incluindo relaxamento ou atividade física, o que poderia representar certa maturidade pelo indivíduo.

Infere-se que o ensino precário, os recursos de aprendizagem limitados, a falta de

capacitação com o uso de tecnologias, carga de trabalho excessiva em decorrência do *home office*, exposição a eventos adversos e as más remunerações dos professores podem ser as razões para explicar porque os professores experimentaram potencialmente Burnout. Somente com a melhoria das condições de trabalho nas escolas é que poderá haver a diminuição significativa do sofrimento psicológico bem como a redução do risco de esgotamento dos professores.

A associação da síndrome de Burnout com o trabalho docente já era comprovada antes da pandemia, em razão de diversos fatores como falta de reconhecimento, excesso de trabalho, relação com os outros, excesso de burocracia, carga horária, turmas numerosas, aprendizagem dos alunos e confinamento, entre outros. Dessa forma, é evidente a necessidade de criar um projeto de intervenção por meio de mecanismos de gestão estratégica, com o objetivo de prevenir e promover a saúde mental e o bem-estar dos docentes, a fim de reduzir o seu desgaste emocional²⁶.

A promoção da saúde mental dos professores é fundamental para reduzir o risco de desenvolvimento da síndrome de Burnout e garantir seu bem-estar e eficácia profissional. A pandemia de COVID-19 evidenciou ainda mais a fragilidade e o alto risco de desenvolver a síndrome de Burnout entre os professores. A alta prevalência de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional indica a presença de sintomas característicos da síndrome, especialmente durante o ensino remoto. Esses fatores estão correlacionados com todas as dimensões da síndrome de Burnout²⁷.

Não houve diferença estatisticamente significativa entre os professores da rede pública e privada de ensino, para a maioria das variáveis pesquisadas, porém, os professores da rede privada apresentaram maior frequência no nível alto de Burnout. Relacionado ao salário do docente, ganhos pecuniários menores foram observados como fatores preditivos para o adoecimento psíquico. Tais resultados vão de encontro à pesquisa realizada na qual foi encontrada relação entre renda e qualidade de vida²⁰. Professores que apresentam menores salários tornam-se social e mentalmente mais vulneráveis em situações que afetam a economia, como no caso da pandemia²¹.

No contexto da pandemia de COVID-19, as atividades remotas passaram a ser a estratégia utilizada para que o processo de ensino-aprendizagem não fosse prejudicado, com os professores alterando as circunstâncias do trabalho para o cenário doméstico. Isso foi associado a maior estresse entre esses profissionais, principalmente pelo acúmulo de atividades domésticas e laborais, assim como ao distanciamento social²². Um estudo realizado na Bélgica evidenciou aumento do tabagismo e uso do álcool durante a pandemia, ambos associados aos eventos estressores²³.

A dificuldade com o uso de tecnologias não dados apresentou estatisticamente relacionados. As estratégias de enfrentamento de estresse no trabalho mais utilizadas pelos professores do ensino básico variaram entre apoio social, consumo de bebidas alcóolicas, atividades de lazer como, por exemplo: escutar música, divertir-se, ler jornais, revistas, bíblia e repousar, todas enquadradas na categoria de estratégias de controle ou centradas na emoção²⁴.

No estudo realizado com professores em Moçambique, dentre as estratégias utilizadas pelos professores para minimizar o estresse percebido por eles, destacam-se: conversar com amigos, conformar-se com a situação de origem do estresse, ouvir música, beber cerveja e ler livros, o que se enquadra no fator controle e se mostra em concordância com os dados encontrados nesta pesquisa²⁵.

Os resultados da presente pesquisa evidenciam altos níveis de Burnout em um contingente expressivo de professores e baixa eficiência no uso de estratégias de *coping*. Sabe-se que os sintomas de EE, reduzida ET e CI, característicos da síndrome de Burnout, surgem e intensificam quando os professores não conseguem aplicar formas eficazes de combater os fatores de estresse no ambiente de trabalho, o que parece estar ocorrendo na amostra.

No que se refere à sociedade, os resultados destacam a necessidade de atenção e suporte aos professores, especialmente no contexto do ensino remoto e do retorno às aulas presenciais. Esses profissionais enfrentam desafios significativos em termos de saúde mental e bem-estar, e é crucial que sejam implementadas medidas para promover um ambiente de trabalho saudável e seguro. Recomenda-se a criação de espaços de escuta, como a disponibilidade de profissionais de psicologia para oferecer suporte emocional, e a promoção de atividades que estimulem a troca de experiências e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento eficazes.

Para a comunidade científica, esse estudo contribui para o conhecimento sobre a relação entre o uso de tecnologias no ensino remoto, estratégias de enfrentamento (*coping*) e a ocorrência de Burnout em professores. Ele destaca a importância de investigar esses aspectos em contextos específicos, como a pandemia de COVID-19 e a necessidade de desenvolver intervenções e políticas direcionadas à saúde mental dos professores. Esses resultados podem estimular pesquisas adicionais e colaborações interdisciplinares para abordar essa problemática e identificar soluções eficazes.

Como limitação deste estudo, destaca-se o reduzido número de professores que fizeram parte da amostra, fato que pode ter influenciado na variabilidade dos dados e, por conseguinte, no resultado das correlações. Ainda, o limitado número de pesquisas envolvendo o delineamento e os instrumentos utilizados para os constructos aqui analisados e os resultados com outras pesquisas nacionais e internacionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados alcançados neste estudo são preocupantes, uma vez que uma parcela expressiva dos professores sinalizou a presença de SB. Por se tratar de um problema em desenvolvimento, pode ocasionar a debilitação da saúde física e mental do professor e comprometer as práticas pedagógicas e a eficácia profissional. A frequência da SB foi avaliada a partir do procedimento dos pontos de referência da escala de frequência de respostas.

Quanto às estratégias de *coping*, foram verificadas correlações com o tipo controle, esquiva e Burnout, o que pode estar ancorado na experiência adquirida no acolhimento e no uso de habilidades empáticas em face do estresse. Desta forma, com o iminente fim da pandemia de COVID-19 e com o vírus já controlado, medidas devem ser tomadas para promover um ambiente laboral mais seguro e, no que lhe concerne, favorecer a saúde física e mental dos professores como, por exemplo, a criação de espaço de escuta com profissionais psicólogos, rodas de conversas entre os professores para discussão de fatores de estresse e como minimizá-los, bem como a criação de uma política voltada para os professores com ênfase na saúde mental na atividade docente.

REFERÊNCIAS

1. Santos GMRF, Silva ME, Elmonte BR. COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.* 2021;21(Supl. 1):245-251. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>
2. Galdino MJQ, Martins T, Robazzi MLCC et al. Burnout, workaholism e qualidade de vida entre docentes de pós-graduação em enfermagem. *Acta Paul Enferm.* 2021;34(2):1-8. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO00451>
3. Silva AF et al. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. *Physis: Revista de Saúde Coletiva.* 2020;30(2):1-4. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300216>
4. Maslach, C, Jackson, S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior.* 1981;2(2):99-113. DOI: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
5. Diehl L, Carlotto MS. Síndrome de Burnout em professores: diferenças entre níveis de ensino. *Research, Society and Development,* 2020;9(5):1-15. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003>
6. Latack, J. C. Coping with job stress: Measures and future directions for scale development. *Journal of Applied Psychology,* 1986;1(3), 377-385. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.71.3.377>

7. Dias, LBS, Oliveira, EB, Santo, TBE, Valério, RL, et al. Estresse e estratégias de enfrentamento em trabalhadores de saúde de um Centro de Atenção Psicossocial. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 2021;10(4):p. e0810413715. DOI: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2017.v9i3.818-823>
8. Carlotto MS, Câmara SG, Diehl L et al. Estressores ocupacionais e estratégias de enfrentamento. *Revista Subjetividades*, 2018;18(1):92-105. DOI: <http://dx.doi.org/10.5020/23590777.rs.v18i1.6462>
9. Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behav Res Methods*. 2007;39(2):175-91. DOI: <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
10. Tamayo, MR, Tróccoli BT. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. *Estudos de Psicologia*. 2002;7(1):p. 37-46. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2002000100005>
11. Pinheiro FA, Tróccoli BT, Tamayo MR. Mensuração de coping no ambiente ocupacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 2003;19(2):153-158. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722003000200007>
12. BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível: bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html. Acesso: 25 de mar. 2023.
13. Ozoemena EL, Agbaje OS, Ogundu L, Ononuju AH et al. Psychological distress, Burnout, and coping strategies among Nigerian primary school teachers: a school-based cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2021;(21):2327. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12397-x>
14. Magalhães TA, Vieira MRM, Haikal DS, Nascimento JE et al. Prevalência e fatores associados à síndrome de Burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. *Rev Bras Saude Ocup*. 2021;(46):e11. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000030318>
15. Salgado Roa JÁ, Leria Dulčić FJ. Síndrome de Burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación primaria. *CES Psicol*. 2018;11(1):69-89. DOI: <https://doi.org/10.21615/cesp.11.1.6>
16. Borba BMR, Diehl L, Santos AS, Monteiro JK, Marin AH. Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. *Psicol Argum*. 2015;33(80):270-81. DOI: <https://doi.org/10.7213/psicol.argum.33.080.AO04>
17. Baptista MN, Soares TFP, Raad AJ, Santos LM. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. *Rev Psicol Organ Trab*. 2019;19(1):564-70. DOI: <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.1.15417>

18. Ribeiro BM, Martins JT, Moreira AA, Galdino MJ, Lourenço MC, Dalri RC. Associação entre a síndrome de Burnout e a violência ocupacional em professores. *Acta Paul Enferm.* 2022;35:eAPE01902. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO01902>
19. Zimmermann L, Unterbrink T, Pfeifer R, Wirsching M, Rose U, Stöbel U, et al. Mental health and patterns of work-related coping behaviour in a German sample of student teachers: a cross-sectional study. *Int Arch Occup Environ Health.* 2012;85(8):865–76. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00420-011-0731-7>
20. Carlotto MS, Câmara, SG. Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicol.* 2019;37(2):135-46. DOI: <http://dx.doi.org/10.14417/ap.1471>
21. Aliante G, Carlotto MS, Tittoni T, Abacar M. Síndrome de Burnout em Professores Moçambicanos do Ensino Fundamental. *Psicologia: Ciência e Profissão* 2021;41:e219900, 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003219900>
22. Leão ACA, Silva NSS, Messias RB, Haikal DS et al. Consumo de álcool em professores da rede pública estadual durante a pandemia da COVID-19. *J Bras Psiquiatr.* 2022;71(1):5-15. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000368>
23. Vanderbruggen N, Matthys F, Van Laere S, Zeeuws D, Santermans L, Van den Aemele S, et al. Self-Reported Alcohol, Tobacco, and Cannabis Use during COVID-19 Lockdown Measures: Results from a Web-Based Survey. *Eur Addict Res.* 2020;26(6):309-15. DOI: <https://doi.org/10.1159/000510822>
24. Caetano LM, Souza JM, Costa RQF, Silva D et al. A saúde mental dos professores: a espiritualidade como estratégia protetiva em tempos de pandemia. *Saud Pesq.* 2022;15(2):e-10334. DOI: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2022v15n2.e10334>
25. Aliante G, Abacar M. Estresse ocupacional em formadores de professores do ensino básico: estudo com profissionais do Instituto de Formação de Professores Primários de Nampula-Moçambique. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 2021;15(1):1-13.
26. Pena, SCMU. Gestão estratégica na prevenção de burnout entre professores [Dissertação de mestrado, Iscte - Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório Iscte, 2022.
27. Santos IT, Couto MFF, Pereira MM, Braz MV. Síndrome de Burnout em professores durante a pandemia da COVID-19. *Revista Psicologia em Pesquisa* 2023; 17(2), 1-24.