

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



***BURNOUT, ANSIEDADE E DEPRESSÃO NOS  
PROFESSORES***

**Carina José Berenguer Gouveia**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença**

**2010**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**

**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



***BURNOUT, ANSIEDADE E DEPRESSÃO NOS  
PROFESSORES***

**Carina José Berenguer Gouveia**

**Dissertação orientada pela Professora Doutora Luísa Barros**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença**

**2010**

## Agradecimentos

Ao terminar a tese, quero agradecer a um conjunto de pessoas cujo apoio tornou possível a concretização deste longo percurso.

À Professora Doutora Luísa Barros o meu sincero agradecimento por toda a disponibilidade e apoio que me forneceu ao longo do ano lectivo.

À Dra. Joana Rita que sempre me apoiou e sempre me incentivou ao longo desta jornada.

Quero também agradecer ao Professor Doutor Joyce Moniz e ao Professor Doutor Fernando Fradique pois foram professores que me acompanharam ao longo dos dois últimos anos lectivos e que contribuíram para a minha formação académica e, por isso, quero também lhes deixar uma palavra de agradecimento.

Finalmente quero agradecer à minha família e a todos os meus amigos as múltiplas formas de apoio que me proporcionaram.

## Resumo

A carreira docente é apontada como uma das profissões que podem desencadear o *burnout*. O presente trabalho apresenta dados de um estudo realizado com 513 professores de várias escolas do Concelho de Odivelas e teve como objectivos: 1) investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R em função dos níveis de *burnout* nos professores; 2) observar eventuais diferenças nas 6 dimensões do CBP-R em função das variáveis sócio-demográficas e profissionais Sexo, Idade, Estado Civil, Tipo de Ensino, Situação Profissional e Tipo de Vínculo e 3) verificar se existe uma correlação entre os níveis de Ansiedade e de Depressão e a síndrome de *Burnout*. Os instrumentos utilizados neste estudo foram o Questionário de Dados Sócio-demográficos e Profissionais, o CBP-R e o EADS-21.

Os resultados mais relevantes prendem-se com o facto de os professores deste grupo, que apresentavam níveis característicos de *burnout*, terem apresentado as maiores pontuações em todas as dimensões do CBP-R. Relativamente ao objectivo 2, foram encontradas diferenças significativas nas dimensões do CBP-R em função das variáveis sócio-demográficas e profissionais, à excepção da variável Tipo de Vínculo.

Verificou-se a presença de correlações significativas e positivas entre a Ansiedade e a Depressão e entre o *Burnout* e as sub-dimensões, o que sugere que os professores que sofrem de *Burnout* estão sujeitos a ter também níveis de Ansiedade e de Depressão.

PALAVRAS-CHAVE: Carreira docente, *Burnout*, Variáveis Sócio-demográficas e Profissionais, Ansiedade, Depressão.

### Abstract

Teaching career are recognized as one of the professions that can unchain *burnout*. This work presents the data of a study with 513 teachers of several schools from Odivelas. The main objectives were: 1) investigate possible differences in the dimensions of CBP-R in function of the levels of *burnout*; 2) investigate differences in the 6 dimensions of CBP-R in function of the socio-demographic and professional variables Sex, Age, Marital Status, Type of Teaching, Professional Situation and Type of Professional Contract; 3) verify the existence of correlations between the levels of Anxiety and Depression and the *Burnout*. The instruments used in this study were the Questionary of Sócio-demographic and Professional Data, the CBP-R and the EADS-21.

The main results show that teachers in this study that presented *burnout* levels were the ones that had the larger ratings in all the dimensions of CBP-R. In relation to aim 2, we found significant differences in the dimensions of CBP-R in function of the socio-demographic and professional variables, to exception of variable Type of Professional Contract.

We verify the presence of positive and significant correlations between Anxiety, Depression and *Burnout*, and among the *Burnout* sub-dimensions. These results suggests that teachers that suffer from *burnout* may have higher levels of Anxiety and Depression too.

KEY-WORDS – Teaching career, *Burnout*, Socio-demographic and Professional Variables, Anxiety, Depression.

## Índice Geral

Resumo.....	iv
Abstract.....	v
<b>CAPÍTULO 1: Enquadramento Teórico .....</b>	<b>1</b>
1.1.Fundamentação Teórica.....	1
1.1.1 O Surgimento da Síndrome de <i>Burnout</i> : Breves Considerações.....	1
1.1.2 O Conceito de <i>Burnout</i> .....	3
1.1.3 O Conceito de Stress.....	3
1.1.4 Instrumentos de Avaliação do <i>Burnout</i> .....	4
1.1.5 Factores associados ao <i>Burnout</i> .....	5
1.1.6 O <i>Burnout</i> nos Professores.....	6
1.1.6.1. Consequências do <i>Burnout</i> nos Professores.....	7
1.1.6.2 Factores Associados ao <i>Burnout</i> nos Professores.....	9
1.1.7 <i>Burnout</i> e Saúde.....	9
<b>CAPÍTULO 2: Metodologia.....</b>	<b>9</b>
2.1 Objectivos do Presente Estudo.....	9
2.2 Instrumentos de Avaliação.....	10
2.2.1 Questionário de Dados Sócio-demográficos e Profissionais.....	10
2.2.2 Questionário de <i>Burnout</i> para Professores – Revisto (CBP –R).....	12
2.2.3 Depression Anxiety Stress Scale 21 (EADS-21).....	13
2.3 Procedimento.....	13
2.4 Participantes.....	14
2.4.1 Amostra Recolhida.....	15
<b>CAPÍTULO 3: Análise Quantitativa dos Resultados.....</b>	<b>15</b>
3.1 Análise Descritiva das Dimensões do CBP-R e das Escalas do EADS-21.....	16
3.2 Diferenças nas Dimensões do CBP-R em Função das Níveis de <i>Burnout</i> dos Professores.....	18
3.3 Diferenças nas Dimensões do CBP-R em Função das Variáveis Sócio-demográficas e Profissionais.....	22
3.4 Correlação entre os Níveis de Ansiedade e de Depressão o <i>Burnout</i> .....	22

<b>CAPÍTULO 4:</b> Discussão dos Resultados.....	26
<b>CAPÍTULO 5:</b> Conclusões.....	28
<b>CAPÍTULO 6:</b> Bibliografia.....	34

## Índice de Anexos (CD-ROM)

**ANEXO A:** Questionário de Dados Sócio-demográficos e Profissionais

**ANEXO B:** Questionário de *Burnout* para Professores, versão revista – CBP-R

**ANEXO C:** Versão reduzida da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS-21

**ANEXO D:** Frequências absolutas (n) e frequências relativas em percentagem das variáveis Sócio-demográficas e Profissionais

**ANEXO E:** Análise descritiva das dimensões do CBP-R

**ANEXO F:** Análise descritiva das dimensões do EADS-21

**ANEXO G:** Análise descritiva e teste t de Student para comparação de duas médias populacionais, a partir de duas amostras aleatórias independentes para investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R em função dos níveis de *burnout* nos professores

**ANEXO H:** Análise descritiva e teste t de Student para comparação de duas médias populacionais, a partir de duas amostras aleatórias independentes para investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R em função do sexo dos professores

**ANEXO I:** Análise descritiva e análise de variância univariada – One-Way Anova a um factor para investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R em função da idade dos professores, teste de homogeneidade de variâncias e testes Post Hoc – Tukey HSD

**ANEXO J:** Análise descritiva e teste t de Student para comparação de duas médias populacionais, a partir de duas amostras aleatórias independentes para investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R em função do estado civil dos professores

**ANEXO K:** Análise descritiva e análise de variância univariada – One-Way Anova a um factor para investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R em função do tipo de ensino dos professores, teste de homogeneidade de variâncias e testes Post Hoc – Tukey HSD

**ANEXO L:** Análise descritiva e teste t de Student para comparação de duas médias populacionais, a partir de duas amostras aleatórias independentes para investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R em função da situação profissional dos docentes



**ANEXO M:** Análise descritiva e análise de variância univariada – One-Way Anova a um factor para investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R em função do tipo de vínculo dos docentes

**ANEXO N:** Coeficiente de correlação  $r$  de Pearson para análise da correlação entre a Ansiedade, a Depressão, o *Burnout* e as respectivas sub-dimensões

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1</b> – Dimensões do <i>burnout</i> e respectivos factores.....	10
<b>Quadro 2</b> - Frequências absolutas (n) e frequências relativas em percentagem das variáveis sócio-demográficas e profissionais.....	13
<b>Quadro 3</b> – Análise descritiva dos resultados obtidos nas dimensões do CBP-R.....	15
<b>Quadro 4</b> - Análise descritiva dos resultados obtidos nas escalas da Ansiedade e da Depressão do EADS-21.....	16
<b>Quadro 5</b> – Diferenças nas dimensões do CBP-R em função dos níveis de <i>Burnout</i> (estatística descritiva, teste t de Student).....	16
<b>Quadro 6</b> - Diferenças nas dimensões do CBP-R em função do Sexo dos professores (estatística descritiva, teste t de Student).....	18
<b>Quadro 7</b> - Diferenças nas dimensões do CBP-R em função da Idade dos professores (estatística descritiva, ANOVA).....	19
<b>Quadro 8</b> - Diferenças nas dimensões do CBP-R em função do Estado Civil dos professores (estatística descritiva, teste t de Student).....	19
<b>Quadro 9</b> - Diferenças nas dimensões do CBP-R em função do Tipo de Ensino dos professores (estatística descritiva, ANOVA).....	20
<b>Quadro 10</b> - Diferenças nas dimensões do CBP-R em função da Situação Profissional dos professores (estatística descritiva, teste t de Student).....	21
<b>Quadro 11</b> – Correlações entre a Ansiedade e a Depressão e o <i>Burnout</i> .....	22

## **1. Enquadramento Teórico**

### **1.1. Fundamentação Teórica**

#### **1.1.1 O Surgimento da Síndrome de *Burnout*: Breves Considerações**

O uso do termo *burnout* surgiu na década de 70 nos Estados Unidos, especialmente entre os sujeitos que trabalhavam no âmbito dos serviços humanos e dos cuidados de saúde (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Seguidamente, a partir do artigo de Freudenberger de 1974, intitulado “*Staff Burnout*”, a síndrome de *burnout* começou a ser estudada com mais atenção. O autor relata a falta de energia que, quer os voluntários, quer os profissionais, sentiam em tarefas de assistência e de ajuda, por se sentirem sobrecarregados pelos problemas dos pacientes (Jiménez, Hernandez, Gavez, Gonzalez & Benevides-Pereira, 2002). A síndrome de *burnout* constitui-se num dos grandes problemas psicossociais actuais, despertando interesse e preocupação não só por parte da comunidade científica internacional, mas também pelas entidades governamentais e empresariais. Estas preocupações devem-se ao facto de o sofrimento do indivíduo acarretar consequências para o seu estado de saúde e igualmente para o seu desempenho, visto que passam a existir alterações e ou disfunções pessoais e organizacionais que acarretam problemas sociais e económicos (Carlotto, 2003). Segundo Maslach e Jackson (1981), os sujeitos que estão em *burnout* têm os recursos emocionais diminuídos, assim como a percepção de que algo está mal a nível psicológico. Para além disso, desenvolvem atitudes e sentimentos negativos relativamente aos sujeitos a quem prestam serviços e aos colegas, sentem-se infelizes com eles próprios e insatisfeitos com o seu trabalho (Idem).

#### **1.1.2 O Conceito de *Burnout***

A definição de *burnout* mais utilizada no âmbito da Psicologia é a que data do ano de 1986 e é da autoria de Maslach e Jackson. Segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), o *burnout* é uma síndrome multidimensional constituída por três dimensões:

- 1) Esgotamento Emocional - caracteriza-se pela sensação de exaustão emocional e física, na qual o sujeito constata que não possui energias suficientes para continuar a trabalhar;

- 2) Despersonalização - representa a dimensão do contexto interpessoal do *burnout* e refere-se a atitudes de distanciamento emocional direccionadas às pessoas a quem o sujeito deve prestar serviços, bem como aos colegas de trabalho;
- 3) Falta de Realização - corresponde à dimensão da auto-avaliação do *burnout* e, tal como o nome indica, refere-se a sentimentos de incompetência e de baixa produtividade no trabalho, bem como de descontentamento a nível pessoal.

Segundo Codo (1999), o Esgotamento Emocional corresponde a uma situação na qual os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos a nível afectivo. Estes profissionais sentem que a sua energia está esgotada, assim como os recursos emocionais próprios, devido ao contacto diário com uma série de problemas ou situações difíceis. No que toca à dimensão Despersonalização, de acordo com o mesmo autor, esta manifesta-se pela emergência de sentimentos e de atitudes negativas dirigidas aos sujeitos destinatários do trabalho. A terceira dimensão - Falta de Realização - expressa-se através da tendência do sujeito para avaliar negativamente o seu desempenho (Golembiewsky, Scherb & Boudreau, 1993). Segundo os autores supracitados, a síndrome de *burnout* constitui-se como um modelo multidimensional na qual a ocorrência de uma dimensão pode desencadear o desenvolvimento das outras duas. Do ponto de vista de Leiter (1993), as três dimensões do *burnout* podem ocorrer ao mesmo tempo visto tratarem-se de reacções a diferentes aspectos do ambiente de trabalho.

Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) consideram que, as várias definições do *burnout*, embora com algumas questões divergentes, possuem no mínimo cinco elementos comuns. São eles:

- 1) Predominância de sintomas relacionados com a exaustão mental e emocional, fadiga e depressão;
- 2) Ênfase nos sintomas comportamentais e mentais e não nos sintomas físicos;
- 3) Os sintomas do *burnout* serem relacionados com o trabalho;
- 4) Os sintomas manifestarem-se em pessoas ditas "normais", isto é, que não sofriam de distúrbios psicopatológicos antes do surgimento da síndrome;
- 5) A diminuição da efectividade e do desempenho no trabalho ocorrem em função de atitudes e comportamentos negativos.

Ainda no que concerne à definição de *burnout*, segundo Codo (1999), existe um consenso em se considerar o *burnout* como sendo uma resposta ao stress laboral crónico, não devendo contudo ser confundido com o stress. De acordo com o mesmo

autor supracitado, o *burnout* conduz ao aparecimento de condutas negativas relativamente aos clientes e ao trabalho, levando ao aparecimento de problemas de ordem prática e emocional tanto para o trabalhador como para a organização na qual exerce as suas funções. Por outro lado, o conceito de stress não envolve tais condutas visto tratar-se de um esgotamento sobretudo pessoal com interferência na vida do indivíduo e não necessariamente na sua relação com o trabalho (Idem).

### **1.1.3 O Conceito de Stress**

No início do século XX, a palavra stress começou a ser usada na área da saúde e, nos dias que correm, é um conceito regularmente utilizado no discurso das pessoas, sendo este um termo que adquiriu uma importância relevante. O termo stress começou por ser introduzido nos anos 50 através da obra de Hans Selye (1956) intitulada “*A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*”. Em 1984, Lazarus e Folkman também estudaram o stress. Segundo estes autores, face às exigências do meio, o ser humano pode passar por dois tipos de avaliação na qual a primeira corresponde à identificação da possível ameaça. Posteriormente e, caso a situação seja considerada ameaçadora, surge um segundo momento passível de avaliação, no qual se considera se os sujeitos são ou não capazes de enfrentar a situação. Neste sentido, caso os indivíduos considerem a situação ameaçadora e que as exigências provenientes do exterior ultrapassam a sua resistência, isso faz com que se manifestem mudanças de carácter psicológico, fisiológico e comportamental e que deste modo seja experienciado algum grau de stress (Idem).

À medida que o stress tem vindo a torna-se num fenómeno relevante a nível social, a pesquisa nesta área tem-se intensificado, havendo especial interesse em estudar os factores que levam ao stress (stressores). Segundo Lazarus (1991, 1995), a experiência de stress na área profissional parece ocorrer quando os trabalhadores sentem que os seus recursos internos não são suficientes para lidar com as exigências que lhes são colocadas pelo trabalho.

### **1.1.4 Instrumentos de Avaliação do *Burnout***

No que diz respeito aos instrumentos com vista à avaliação da síndrome de *burnout*, o instrumento mais utilizado para esse fim é o MBI-Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981). Esta edição contava com 25 itens que abrangiam as três subescalas de Esgotamento Emocional, Despersonalização e Falta de Realização,

bem como um quarto factor denominado Envolvimento e que continha 3 itens opcionais (Idem). Seguidamente em 1986, os mesmos autores criaram uma segunda versão deste instrumento, reduzindo o número de itens de 25 para 22. Trata-se de um questionário cujas afirmações devem ser respondidas consoante uma escala do tipo Likert. Existem duas versões semelhantes: uma dirigida para os profissionais de saúde (MBI-HSS, Human Services Survey) e outra cuja população-alvo são os docentes (MBI-ES, Educators Survey). A única diferença existente entre o Educator Survey (ES) e o MBI-HSS consiste na substituição da palavra “recipient” por “student” em todos os itens onde esse termo aparece (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Em 1996 Maslach, Jackson e Leiter publicaram uma terceira versão denominada GS-General Survey. Este inventário é constituído por 16 itens e pode ser aplicado a qualquer profissão. É importante salientar que nesta versão manifestou-se uma evolução no conceito de *burnout* na medida em que o termo Despersonalização foi substituído por Cinismo e o termo Realização Pessoal passou a designar-se de Eficiência Profissional.

#### **1.1.5 Factores associados ao *Burnout***

No que toca aos factores associados à síndrome do *burnout*, estes podem ser de ordem diversa, uma vez que esta síndrome resulta da confluência de factores situacionais que englobam as características da profissão e as características de âmbito organizacional e factores individuais tais como as características demográficas e de personalidade (Carlotto, 2002). Os factores situacionais associados à profissão correspondem às características do trabalho, ao conflito de papel, à sobrecarga de trabalho, bem como à escassa participação na tomada de decisões e ao apoio social recebido por parte dos colegas e supervisores. No que toca aos factores situacionais associados ao âmbito organizacional, são o ambiente físico, as mudanças organizacionais, a burocracia, a comunicação e a autonomia (Idem). Segundo Souza e Silva (2002), os factores ligados à organização do trabalho envolvem o significado do trabalho, o sentimento de controlo e o suporte oferecido pelos chefes. O significado do trabalho corresponde à relevância que o sujeito atribui ao trabalho que executa, ou seja, consiste na avaliação por parte do trabalhador do seu grau de importância para a sociedade. No que concerne ao sentimento de controlo, este reflecte a percepção do sujeito relativamente à sua autonomia em relação à organização das tarefas que exerce. No que diz respeito ao suporte oferecido pelos chefes, este factor refere-se à percepção do sujeito quanto à orientação recebida para a realização das suas tarefas (Idem).

No que concerne aos factores individuais associados às características demográficas, o estudo de Maslach e Jackson (1981) revela que existem diferenças entre os homens e as mulheres relativamente à síndrome de *burnout*. Os resultados do MBI revelaram que as mulheres apresentam um maior Esgotamento Emocional e que os homens têm maiores pontuações nas outras duas dimensões, ou seja, apresentaram resultados mais elevados na Despersonalização e na Falta de Realização no trabalho. Os sujeitos mais jovens têm resultados mais elevados nas dimensões referentes ao Esgotamento Emocional e Despersonalização, ao passo que os sujeitos com mais idade apresentam maiores valores na dimensão Falta de Realização no trabalho. Os resultados indicaram ainda que os sujeitos solteiros e divorciados apresentam um nível mais elevado de Esgotamento Emocional do que os que são casados (Maslach & Jackson, 1981). No que se refere ao nível de educação, os indivíduos com um elevado nível de educação têm maiores níveis de *burnout* do que os que têm uma educação menor (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Quanto aos factores individuais relacionados com a personalidade, segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), sujeitos com um baixo grau de resiliência apresentam elevados níveis de *burnout*, especialmente na dimensão do Esgotamento Emocional. De acordo com os mesmos autores, o nível de *burnout* é igualmente elevado em sujeitos que possuem um *locus* de controlo mais externo do que interno. O recurso a estratégias de confronto não adaptativas podem levar ao esgotamento dos recursos emocionais, sendo o passo seguinte o possível aparecimento da síndrome de *burnout* (Jiménez, Hernández & Gutiérrez, 2000). Por outro lado, os sujeitos com um nível elevado de auto-eficácia tendem a utilizar estratégias de *coping* nos momentos de sobrecarga laboral, evitando deste modo o *burnout*.

#### **1.1.6 O *Burnout* nos Professores**

Todos os profissionais estão sujeitos à síndrome de *burnout*. No entanto, algumas actividades profissionais, pelas suas características particulares, parecem estar mais predispostas para o aparecimento de tal sintomatologia. Os primeiros trabalhos sobre o *burnout* referem-se maioritariamente a profissões do tipo assistencial como é o caso de trabalhadores sociais, enfermeiras e polícias. Na actualidade os estudos abarcam uma vasta gama de grupos ocupacionais (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). As profissões onde é necessário o contacto com outras pessoas são aquelas em que o risco do aparecimento do *burnout* é mais elevado, como é o caso da profissão docente. A severidade de *burnout* entre os profissionais de ensino já é, actualmente, considerada

por alguns autores como superior à dos profissionais de saúde, colocando-a como uma das profissões de alto risco (Farber, 1991). A profissão docente, na qual é inevitável o contacto permanente com terceiros, revela-se um constante desafio. No entanto, pode igualmente desencadear medos e ameaças tanto no campo profissional como no campo pessoal (Capelo & Pocinho, 2009). O professor encontra-se numa situação de trabalho que sente que não consegue suportar, mas ao mesmo tempo também não pode desistir. Este profissional passa a considerar cada aula e cada aluno simplesmente como números (Codo, 1999). De acordo com o mesmo autor, actualmente o papel não é somente o de transmitir conhecimentos aos alunos. O professor, além de ensinar, deve participar ao nível do planeamento das actividades escolares, o que implica uma maior dedicação por parte destes profissionais a qual se estende também às famílias e à comunidade (Gasparini, Barreto & Assunção, 2005). Segundo Jiménez, Hernández, Gavez, Gonzalez e Benevides-Pereira (2002), tal como nas restantes actividades profissionais, a síndrome do *burnout* surge nos professores de forma gradual. A rapidez com que ocorrem as mudanças sociais, as constantes reformas no ensino, bem como a escassez de recursos, são alguns dos factores que estão relacionados com o mal-estar dos professores e que poderão posteriormente desencadear a síndrome de *burnout* (Ursúa & Toro, 2006). Para além disso, têm aumentado as responsabilidades e exigências que se projectam sobre os docentes, o que faz com que se esteja a verificar uma mudança no papel de professor (Esteve, 1999). Este autor acrescenta que o professor, neste processo, se depara com a necessidade de desempenhar vários papéis, muitas vezes contraditórios, que lhe exigem manter o equilíbrio, mas que nem sempre esse equilíbrio é possível, levando então ao aparecimento do *burnout*.

#### **1.1.6.1. Consequências do *Burnout* nos Professores**

O *burnout* acarreta consequências individuais para os profissionais da educação, afectando igualmente a componente organizacional. Segundo Esteve (1999), esta síndrome condiciona o ambiente educacional interferindo de forma negativa na realização dos objectivos pedagógicos. Para além disso, pode conduzir os docentes a estados de desumanização e apatia, a contrair problemas de saúde, ao absentismo (falta ou licença médica) e em última instância à intenção de abandonar a carreira de professor. De acordo com o mesmo autor, o absentismo e o abandono da profissão docente são as reacções mais frequentes.



As consequências do *burnout* nos professores não se manifestam apenas no campo pessoal e profissional. Estas também se manifestam ao nível da organização escolar e na relação com os alunos. A adopção de atitudes negativas por parte dos professores na relação com os alunos provoca um declínio na qualidade da relação e do seu papel enquanto docente (Farber, 1991; Rudow, 1999). A longo prazo as consequências mais salientes são a depressão e a ansiedade (Carlotto & Gobbi, 1999), assim como o consumo excessivo de substâncias como o álcool. Em termos escolares, isto irá reflectir-se numa redução da qualidade educacional e na falta de eficiência (Yong & Yue, 2007).

#### **1.1.6.2 Factores Associados ao *Burnout* nos Professores**

Esteve (1999) utiliza o termo “mal-estar docente” para descrever “ (...) efeitos de carácter negativo que afectam a personalidade do professor, como condições psicológicas e sociais em que se exerce a docência”. Segundo Farber (1991), as principais causas do *burnout* nos professores resultam de uma combinação de factores situacionais e individuais. No que diz respeito aos factores situacionais, estes podem ser factores relacionados com as características da profissão docente, ou por outro lado, factores organizacionais. No que toca aos factores individuais, estes estão relacionados com as características da personalidade dos professores. No que concerne aos factores situacionais, nomeadamente os factores relacionados com a profissão, um estudo realizado por Friedman (1991) identificou que, quanto maior a experiência profissional do professor, menores eram os níveis do *burnout*. De acordo com Woods (1999), o nível de ensino em que o professor actua é mais significativo do que os anos de prática profissional. Segundo este autor, os professores de ensino básico apresentavam mais atitudes negativas em relação aos alunos e menor frequência de sentimentos de desenvolvimento profissional do que os professores do ensino infantil.

Ainda no que concerne aos factores situacionais, nomeadamente os factores organizacionais, Codo (1999) define a violência na escola, a falta de segurança, a gestão pouco sensível aos problemas do professor, as questões burocráticas, as transferências involuntárias, as críticas da opinião pública, as classes sobrelotadas, a falta de autonomia, os salários inadequados, a falta de perspectivas de ascensão na carreira, o isolamento em relação a outros e a falta de uma rede social de apoio.

Quanto aos factores individuais ou de personalidade, o estudo de Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) sugere que os professores idealistas e entusiasmados com sua

profissão são os mais vulneráveis, pois sentem que têm alguma coisa a perder. Estes professores são comprometidos com o trabalho e envolvem-se intensamente nas suas actividades, sentindo-se desapontados quando não se sentem recompensados pelo seu esforço. Ainda no que diz respeito aos factores de personalidade, o estudo de Capelo e Pocinho (2009) revelou que o sentido de auto-eficácia tem um papel preponderante na actividade docente, visto que se trata de um fenómeno que influencia positivamente o desempenho dos professores nas escolas. O mesmo estudo indica que os professores que têm um nível elevado de auto-eficácia tendem a utilizar estratégias de *coping* eficazes quando estão sobrecarregados de trabalho, evitando deste modo o aparecimento da síndrome de *burnout*.

Alguns estudos recentes realizados em Portugal também evidenciam que o stress parece atingir a classe docente no nosso país (Pinto, Lima & Silva, 2005; Gomes, 2006). O estudo de Pinto, Lima e Silva (2005) demonstrou que as principais fontes de stress dos professores portugueses são os problemas relacionados com os alunos, nomeadamente a indisciplina e falta de motivação, assim como a pressão temporal. Verificou-se também neste estudo que são as professoras que assinalam com mais frequência os problemas relacionados com os alunos como fonte de stress relativamente aos seus colegas do sexo masculino. Por outro lado, os docentes que têm menos experiência profissional são os que indicam que a pressão temporal é a principal fonte de stress, sendo também a sobrecarga de trabalho outro factor associado à fonte de stress nos professores. Outro estudo português, nomeadamente o de Capelo e Pocinho (2009), evidenciou resultados semelhantes. Neste estudo, os factores de stress nos professores estão relacionados com as condutas inadequadas e indisciplina dos alunos, seguido das pressões de tempo e excesso de trabalho. Este estudo demonstrou também que a auto-eficácia pode ser considerada como preditora da baixa vulnerabilidade ao stress, pois se o sujeito acredita que possui as competências adequadas, ele utiliza as estratégias de *coping* apropriadas para efectuar as suas actividades correctamente.

A ansiedade é uma reacção emocional frequentemente experimentada pelos professores, quer por aqueles que estão no início de carreira, quer os que possuem muitos anos de serviço. No que diz respeito aos docentes no início de carreira, segundo Coates e Thoresen (1974), os factores que podem gerar ansiedade são a sua habilidade para manter a disciplina na sala de aula, a percepção que os alunos têm deles, bem como o seu nível de conhecimento acerca dos conteúdos leccionados. Para além disso, de acordo com os mesmos autores, os professores que têm uma carreira mais prolongada,

estão sujeitos a outras fontes de tensão que podem despoletar ansiedade, nomeadamente as dificuldades com os alunos e a falta de recursos educacionais.

### **1.1.7 Burnout e Saúde**

Vários estudos têm sido efectuados no sentido de investigar a manifestação do stress ocupacional pois isso irá contribuir para uma melhor compreensão da insatisfação profissional, da produtividade no trabalho e de algumas doenças ocupacionais que afectam a saúde dos trabalhadores. Um estudo de Chan (2003) revela que cerca de um terço dos docentes avaliados, apresentavam sinais de stress e de *burnout* entre os principais problemas de saúde. O mesmo estudo indica que a frustração, a ansiedade, a irritabilidade, a exaustão emocional e os sintomas depressivos graves eram alguns dos problemas encontrados ao nível da saúde dos professores. Para além disso, regista-se nestes sujeitos um aumento do consumo de substâncias, nomeadamente de álcool e drogas, assim como problemas de âmbito conjugal e familiar (Garcia, 1990). Um outro estudo - Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) - sugere ainda que os sujeitos que estão em *burnout* tendem a apresentar oscilações na auto-estima.

## **2. Metodologia**

### **2.1 Objectivos do Presente Estudo**

O objectivo principal deste trabalho consiste em investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R, nomeadamente o Stress de Papel, a Supervisão, as Condições Organizacionais, as Preocupações Profissionais e a Falta de Reconhecimento Profissional em função dos níveis de *burnout* nos professores.

Pretende-se ainda estudar eventuais diferenças nas 6 dimensões do CBP-R em função das variáveis sócio-demográficas e profissionais Sexo, Idade, Estado Civil, Tipo de Ensino, Situação Profissional e Tipo de Vínculo.

Como objectivo secundário, pretende-se verificar se existe uma correlação entre os níveis de Ansiedade e de Depressão e a síndrome de *Burnout*.

### **2.2. Instrumentos de Avaliação**

Neste trabalho utilizou-se o Questionário de Dados Sócio-demográficos e Profissionais (Patrão & Santos Rita, 2009), o Questionário de *Burnout* para Professores, versão revista – CBP-R (Moreno-Jiménez, Hernández & Gutiérrez, 2000), na tradução

para Português de Portugal de Patrão e Santos Rita (2009) e a versão reduzida da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS-21 (dimensões da Ansiedade e Depressão) (Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004).

### **2.2.1 Questionário de Dados Sócio-demográficos e Profissionais**

Este questionário inclui as variáveis Sexo, Idade, Estado Civil, Habilitações Académicas, Número de Filhos, Ano de Conclusão do Curso, Tempo Total de Serviço Docente, Tempo de Serviço Docente na actual Escola, Disciplinas que Lecciona, Nível de Ensino que Trabalha Situação Profissional, Tipo de Escola e Tipo de Vínculo no qual os docentes devem assinalar com uma cruz (x) na situação que lhes corresponde.

### **2.2.2 Questionário de *Burnout* para Professores – Revisto (CBP – R)**

O CBP-R é um questionário da autoria de Moreno Jiménez, Garrosa Hernández e González Gutiérrez e resulta de uma versão revista do Questionário de Burnout para Professores (Cuestionario de Burnout do Profesorado- CBP (Moreno, Oliver & Aragonese, 1993). Tal como na sua versão inicial, o CBP-R avalia os níveis de stress e *burnout* específicos da profissão docente. Para além disso, avalia as possíveis variáveis antecedentes de tipo organizacional e profissional que podem estar associadas ao stress e ao *burnout*. O CPB-R é constituído por 66 itens e engloba 6 dimensões: 1) *Burnout* que engloba o Esgotamento Emocional, a Despersonalização e a Falta de Realização (Maslach & Jackson, 1981/1986), 2) Stress de papel (Byrne, 1994; Cunningham, 1982; Lee & Ashford, 1996), 3) Supervisão (Burke & Greenglass, 1993, 1994; Byrne, 1994; Dworkin, 1987; Farber, 1991; Iwanicki, 1983; Lee & Ashford, 1996; Sakharov & Farber, 1983), 4) Condições Organizacionais, 5) Preocupações Profissionais e 6) Falta de Reconhecimento Profissional (Belcastro, Gold & Grant, 1982; Greenglass, Burke & Konarsky, 1998). Nos primeiros 11 itens os sujeitos respondem mediante uma escala de Likert de 5 pontos em que 1 significa “Não me afecta” até 5 que significa “Afecta-me muitíssimo”. Para os restantes 55 itens, a escala de Likert é diferente, em que 1 significa “Totalmente em desacordo” até 5 que significa “Totalmente de acordo”.

As 6 dimensões supracitadas encontram-se por sua vez agrupadas em 3 factores que se seguem no quadro seguinte. O factor I é relativo aos processos de stress e *burnout* e os factores II e III avaliam as características antecedentes referentes ao contexto organizacional (Moreno-Jiménez, Hernández & Gutiérrez, 2000).

Quadro 1 – Dimensões do *burnout* e respectivos factores

	Factor I Stress e <i>Burnout</i>	Factor II Desorganização	Factor III Problemática Administrativa
<i>Burnout</i>	Esgotamento Emocional	Supervisão	Preocupações Profissionais
	Despersonalização	Condições	Falta de Reconhecimento Profissional
	Falta de Realização	Organizacionais	
	Stress de Papel		

O factor I compreende 13 itens referentes ao Processo de Stress e mais precisamente o stress relacionado com a profissão (Stress de Papel) que é uma dimensão que avalia o stress que é produzido pelas funções que estão relacionadas com a profissão (Ursúa & Toro, 2006). O factor I possui também 19 itens referentes ao *Burnout* e a cada uma das suas três dimensões, nomeadamente o Esgotamento Emocional, a Despersonalização e a Falta de Realização. O factor II- Desorganização - faz referência ao estilo de direcção, bem como ao apoio recebido por parte dos supervisores e é composto por duas dimensões designadas de Supervisão e de Condições Organizacionais. A dimensão Supervisão tem 12 itens e avalia o estilo da direcção e o apoio que os sujeitos sentem ter em relação ao supervisor (Ursúa & Toro, 2006) e a dimensão Condições Organizacionais possui 9 itens e, de acordo com os autores supracitados, refere-se às condições nas quais se realiza o trabalho: materiais e recursos disponíveis. No que concerne ao factor III – Problemática Administrativa - este avalia as preocupações profissionais e a falta de reconhecimento profissional percebido pelos professores. Este terceiro factor é constituído por duas dimensões, nomeadamente as Preocupações Profissionais que possui 9 itens e a Falta de Reconhecimento Profissional que é composta por 4 itens (Jiménez, González & Gutiérrez, 2000). De acordo com o estudo de Ursúa e Toro (2006), a dimensão relativa às Preocupações Profissionais avalia algumas das preocupações evidenciadas no trabalho, nomeadamente a falta de segurança e de continuidade no trabalho, entre outras preocupações e a dimensão intitulada Falta de Reconhecimento Profissional avalia a falta de reconhecimento que alguns profissionais sentem ao nível do seu trabalho: salário baixo, escassez de serviços de apoio para problemas profissionais, entre outros. Segundo (Jiménez, González & Gutiérrez, 2000), as maiores pontuações obtidas em cada uma das dimensões supracitadas sugerem uma maior perturbação. O ponto de corte corresponde a uma

pontuação superior a 2.5 (Moreno-Jiménez, Hernández, Gálvez, González & Benevides-Pereira, 2002; Rita, Patrão & Sampaio, 2010), isto é, considerou-se que os sujeitos com pontuações maiores do que 2.5, são sujeitos que estão em *burnout* e que possuem uma maior problemática ao nível das dimensões anteriormente referidas. No que se toca à consistência interna deste instrumento, de acordo com o estudo de Jiménez, González e Gutiérrez (2000), a consistência interna das dimensões relativas ao factor I correspondem aos seguintes valores: *Burnout* (0.87), Esgotamento Emocional (0.81), Despersonalização (0.61), Falta de Realização (0.77) e Stress de Papel (0.81). No que concerne ao factor II, os valores para as dimensões Supervisão e Condições Organizacionais são respectivamente 0.86 e 0.63 e os valores para o factor III são de 0.72 para a dimensão Preocupações Profissionais e de 0.70 para a dimensão Falta de Reconhecimento Profissional.

### **2.2.3 Depression Anxiety Stress Scale 21 (EADS-21)**

A EADS-21 resulta da adaptação para a língua portuguesa da Depression Anxiety Stress Scales (DASS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond que data do ano de 1995. Por sua vez, a DASS de 21 itens consiste numa versão reduzida da escala original de 42 itens de Lovibond e Lovibond. Estes 21 itens foram escolhidos de modo a que possa haver uma conversão nas notas da escala completa de 42 itens através da multiplicação da mesma por dois. Para esta escala de 21 itens e segundo os mesmos autores, os valores do Alfa de Cronbach para a dimensão da Ansiedade são de 0.81 e de 0.91 para a dimensão da Depressão. No que diz respeito à EADS-21, trata-se de uma escala composta por 21 itens distribuídos em número igual pelas três dimensões: Stress, Ansiedade e Depressão (Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004), sendo que na presente investigação recorreu-se somente ao estudo das duas últimas dimensões supracitadas. No que concerne à dimensão Ansiedade, esta inclui itens relativos à Excitação do Sistema Nervoso Autónomo (cinco itens), aos Efeitos dos Músculo Esqueléticos (dois itens), à Ansiedade Situacional (três itens) e às Experiências Subjectivas de Ansiedade (quatro itens). A dimensão referente à Depressão inclui itens relativos à Disforia (dois itens), ao Desânimo (dois itens), à Desvalorização da vida (dois itens), à Auto-depreciação (dois itens), à Falta de Interesse ou de Envolvimento (dois itens), à Anedonia (dois itens) e à Inércia (dois itens). Cada um destes itens consiste numa afirmação que remete para sintomas emocionais do foro negativo. Cada item possui quatro alternativas de resposta: “Não se aplicou nada a mim” ( ), “Aplicou-se a mim

algumas vezes( )”, “Aplicou-se a mim muitas vezes” ( ) e “Aplicou-se a mim a maior parte das vezes” ( ) numa escala de tipo Likert, na qual os sujeitos respondem atendendo ao que aconteceu na semana anterior. Os resultados de cada dimensão são obtidos pela soma dos resultados dos 7 itens e permitem obter um total entre 0 e 21. Os resultados mais elevados em cada dimensão correspondem a estados efectivos mais negativos (Idem).

No que toca à consistência interna do EADS-21, esta foi estudada com recurso ao Alfa de Cronbach e segundo Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004), os resultados indicados foram de 0.74 para a dimensão da Ansiedade e de 0.85 para a dimensão da Depressão. No que toca aos participantes, este estudo contou com uma amostra de conveniência de 200 sujeitos, nomeadamente 162 raparigas e 38 rapazes, estudantes de Psicologia e que foram extraídos de uma população sem doença (Idem).

### **2.3 Procedimento**

Este estudo foi submetido a aprovação prévia da Direcção-Geral da Inovação e do Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação. Seguidamente efectuou-se uma reunião com todos os directores dos Agrupamento-Escola do Concelho de Odivelas com o objectivo de solicitar que a população de docentes desse Concelho participasse neste estudo. Após essa reunião, os respectivos questionários foram entregues aos directores dos Agrupamento-Escola que depois entregaram aos professores. No que diz respeito à devolução dos questionários, esta decorreu igualmente através dos directores dos Agrupamento-Escola, em envelope fechado. Para a análise e o tratamento dos dados recorreu-se ao software SPSS, versão 17. É importante realçar que este estudo encontra-se integrado num estudo de maior dimensão, nomeadamente no Projecto de Investigação que se encontra a decorrer no Serviço de Psicologia do ACES de Odivelas pela Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ivone Patrão e pela Mestre Joana Rita e que conta com a colaboração do Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do Hospital de Santa Maria, pelo Prof<sup>o</sup> Dr<sup>o</sup> Daniel Sampaio. Considera-se pertinente referir também que o pedido que foi efectuado à Direcção-Geral da Inovação e do Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação, o contacto com os professores e a recolha dos dados do presente estudo foram efectuados pelos responsáveis do Projecto de Investigação e pelos colaboradores que foram supracitados.

## 2.4 Participantes

### 2.4.1 Amostra Recolhida

A amostra final inclui todos os docentes que aceitaram participar no estudo e responderam ao inquérito. Esta amostra ficou constituída por 513 docentes de uma população total de 1800 professores (28.5%) pertencentes a Escolas do Concelho de Odivelas.

No quadro 2 encontram-se as frequências absolutas (n) e frequências relativas em percentagem das variáveis sócio-demográficas e profissionais da amostra que foi recolhida neste estudo.

Quadro 2 - Frequências absolutas (n) e frequências relativas em percentagem das Variáveis sócio-demográficas e Profissionais

		n	%
Sexo	Feminino	423	82,5
	Masculino	86	16,8
Idade	[23-32]	105	20,5
	[33-42]	155	30,2
	[43-52]	167	32,6
	[53-66]	80	15,6
Estado Civil	Solteiro	123	24,0
	Casado/União Facto	325	63,4
	Divorciado/Separado	49	9,6
	Viúvo	8	1,6
Tipo de Ensino	Ensino Básico	219	42,7
	Ensino Secundário	123	24,0
	Ensino Básico+Ensino Secundário	84	16,4
Situação Profissional	Tempo Total	454	88,5
	Tempo Parcial	35	6,8
Tipo de Vínculo	Funcionário Público	334	65,1
	Contratado	121	23,6
	Em Substituição	5	1,0
	Outra	18	3,5

No que concerne ao sexo dos professores, pode-se verificar através do quadro 2 que 82,5% (n=423) são docentes do sexo feminino. No que diz respeito à idade dos



professores, verifica-se que a maioria dos participantes desta amostra encontra-se na faixa etária entre os 43 e os 52 anos, perfazendo uma percentagem de 32,6% (n=167). Mais de metade da amostra (63.4%) era casada ou vivia em união de facto (n=325) e quase metade (42.7%) dá aulas no ensino básico (n=219). A grande maioria (88.5%) lecciona em tempo total (n=454) e mais de metade dos professores desta amostra (65.1%) são funcionários públicos (n=334).

### 3. Análise dos Resultados

O tratamento dos dados iniciou-se pela análise estatística descritiva dos resultados obtidos na amostra em questão. Posteriormente, investigaram-se eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R, nomeadamente o Stress de Papel, a Supervisão, as Condições Organizacionais, as Preocupações Profissionais e a Falta de Reconhecimento Profissional em função dos níveis de *burnout* nos professores

Seguidamente, investigaram-se eventuais diferenças nas 6 dimensões do CBP-R em função das variáveis sócio-demográficas e profissionais Sexo, Idade, Estado Civil, Tipo de Ensino, Situação Profissional e Tipo de Vínculo.

Verificou-se, ainda, se existia uma correlação entre os níveis de Ansiedade e de Depressão e a síndrome de *Burnout*.

#### 3.1 Análise Descritiva das Dimensões do CBP-R e das Escalas do EADS-21

Os quadros que se seguem (3 e 4), apresentam a análise descritiva dos resultados obtidos na amostra em estudo nas 6 dimensões do CBP-R assim como das dimensões da Ansiedade e da Depressão do EADS-21, respectivamente.

Quadro 3 – Análise descritiva dos resultados obtidos nas dimensões do CBP-R

		Min	Max	M	DP	
Factor I	<i>Burnout</i>	1,00	4,33	2,2573	0,60272	
	<i>Burnout</i>	Esgotamento Emocional	0,88	5,00	2,2102	0,83008
		Despersonalização	0,75	5,00	1,8906	0,78744
		Falta de Realização	1,00	5,00	2,5502	0,65707
	Stress de Papel	1,00	5,00	2,8645	0,70750	

Factor II	Supervisão		0,92	5,00	2,5235	0,74758
	Condições Organizacionais		1,00	5,00	2,6704	0,75202
Factor III	Preocupações Profissionais		0,22	5,00	2,3431	0,80847
	Falta de Reconhecimento Profissional		0,00	5,00	2,8106	1,02951

O quadro 3 permite constatar a presença de níveis baixos de *burnout* (M=2,26) e de níveis também baixos nas sub-dimensões Esgotamento Emocional (M=2,21) e Despersonalização (M=1,89). No que toca à Supervisão (M=2,51), Falta de Realização (M=2,55) Condições Organizacionais (M=2,67), Falta de Reconhecimento Profissional (M=2,81) e Stress de Papel (M=2,86), os níveis são ligeiramente acima do ponto de corte, por ordem crescente.

Quadro 4 - Análise descritiva dos resultados obtidos nas escalas da Ansiedade e da Depressão do EADS-21

	Min	Max	M	DP
Ansiedade	0,00	15,00	1,4958	2,11488
Depressão	0,00	15,00	1,7835	2,43352

No que diz respeito à Ansiedade e Depressão, pode-se observar no quadro 4 resultados baixos em ambas as dimensões (M=1,49) e (M=1.78), respectivamente.

### 3.2 Diferenças nas Dimensões do CBP-R em Função das Níveis de *Burnout* dos Professores

Para concretizar o objectivo 1 – investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R, nomeadamente o Stress de Papel, a Supervisão, as Condições Organizacionais, as Preocupações Profissionais e a Falta de Reconhecimento Profissional em função dos níveis de *burnout* nos professores - formaram-se dois grupos: sujeitos que estão em *burnout* (com valores de *burnout* iguais ou superiores a 2.51) e sujeitos que não estão em *burnout* (com valores de *burnout* menores que 2.51).

Optou-se pelo teste t de Student para comparação de duas médias populacionais, a partir de duas amostras aleatórias independentes (Maroco, 2010; Pereira, 2004).

Quadro 5 – Diferenças nas dimensões do CBP-R em função dos níveis de *Burnout* (estatística descritiva, teste t de Student)

	<i>Burnout</i>	N	M	Test t*	p
Stress de Papel	≥2.51	153	3,2434	8,874	0,000
	<2.51	351	2,6854		
Supervisão	≥2.51	153	2,7159	3,830	0,000
	<2.51	349	2,4279		
Condições organizacionais	≥2.51	149	2,9754	6,023	0,000
	<2.51	341	2,5264		
Preocupações Profissionais	≥2.51	153	2,5647	4,692	0,000
	<2.51	351	2,2177		
Falta de Reconhecimento Profissional	≥2.51	153	3,1990	6,110	0,000
	<2.51	351	2,6177		

\*p<0.05

Pode-se verificar no quadro 5 que o valor do Teste t revela a existência de diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias do Stress de Papel em função do grupo de professores que estão e o grupo dos que não estão em *burnout* (t=8,874; p=0,000). Pode-se verificar também que são os professores que estão em *burnout* (M=3.24) que apresentam maiores níveis de Stress de Papel relativamente aos docentes que não têm essa síndrome (M=2.70).

No que diz respeito à Supervisão, pode-se verificar no quadro 5 que o valor do Teste t demonstra a existência de diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias da Supervisão em função do grupo de docentes que estão e o grupo dos que não estão *burnout* (t=3.83; p=0,000). Pode-se verificar também que os docentes que estão em *burnout* (M=2.72) apresentam maiores pontuações na Supervisão relativamente aos professores que não estão em *burnout* (M=2.43).

É possível também evidenciar no quadro 5 que o valor do Teste t mostra a existência de diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias das Condições Organizacionais entre o grupo de professores que estão e o grupo dos que não estão em *burnout* (t=6.02; p=0,000). Para além disso, pode-se verificar também que são os professores que estão em *burnout* (M=2.98) que manifestam maiores pontuações nas

Condições Organizacionais relativamente aos professores que não estão em *burnout* (M=2.53).

No que concerne às Preocupações Profissionais, pode-se verificar no quadro 5 que o valor do Teste t evidencia a existência de diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias das Preocupações Profissionais entre o grupo dos professores que estão e o grupo dos que não estão em *burnout* ( $t=4.69$   $p=0.000$ ). Pode-se verificar também que são os professores que estão em *burnout* (M=2.56) que manifestam maiores Preocupações Profissionais relativamente aos professores que não estão em *burnout* (M=2.21).

Ainda recorrendo à análise do quadro 5, pode-se verificar que o valor do Teste t mostra a existência de diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias da Falta de Reconhecimento Profissional entre o grupo de professores que estão e o grupo dos que não estão em *burnout* ( $t=6.11$ ;  $p=0.000$ ). Para além disso, pode-se verificar que são os docentes que estão em *burnout* (M=3.20) que manifestam uma maior Falta de Reconhecimento Profissional relativamente aos que não têm essa síndrome (M=2.62).

Fazendo uma análise global dos resultados expostos no quadro 5, pode-se verificar que são os docentes que estão em *burnout* (isto é com valores médios maiores ou iguais a 2.51) que apresentam maiores pontuações em todas as dimensões do CBP-R estudadas, nomeadamente o Stress de Papel, a Supervisão, as Condições Organizacionais, as Preocupações Profissionais e a Falta de Reconhecimento Profissional relativamente aos professores que não estão em *burnout*, o que significa que são os professores que estão em *burnout* que apresentam maiores problemáticas nessas áreas.

### **3.3 Diferenças nas Dimensões do CBP-R em Função das Variáveis Sócio-demográficas e Profissionais**

No que concerne ao segundo objectivo deste trabalho que consistia em investigar eventuais diferenças nas 6 dimensões do CBP-R em função das variáveis sócio-demográficas e profissionais Sexo, Idade, Estado Civil, Tipo de Ensino, Situação Profissional e Tipo de Vínculo, foram formados grupos de sujeitos nas variáveis sócio-demográficas e profissionais. Optou-se pela utilização do teste de Análise de Variância de um factor (ANOVA) (Maroco, 2010; Pereira, 2004) para as variáveis que tinham dois ou mais grupos e pelo Teste t de Student (Idem) para as variáveis que tinham apenas dois grupos.

Quadro 6 - Diferenças nas dimensões do CBP-R em função do Sexo dos professores (estatística descritiva, teste t de Student)

	Sexo	N	M	Test t*	p
Despersonalização	Feminino	412	1,9153	2,483	0,014
	Masculino	86	1,7316		
Condições Organizacionais	Feminino	403	2,7029	2,671	0,008
	Masculino	86	2,5039		
Preocupações Profissionais	Feminino	418	2,3725	1,996	0,046
	Masculino	86	2,1817		

\*p<0.05

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias de uma das sub-dimensões do *Burnout*, nomeadamente a Despersonalização. Para além disso, foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias das Condições Organizacionais e das Preocupações Profissionais em função do sexo dos docentes.

No que concerne à Despersonalização, pode-se verificar que são os professores do sexo feminino (M=1.91) que manifestam as maiores pontuações médias.

Quanto às Condições Organizacionais, pode-se constatar que são os professores do sexo feminino (M=2.70) que têm as maiores pontuações médias nesta dimensão.

No que diz respeito às Preocupações Profissionais, pode-se verificar que são os docentes do sexo feminino (M=2.37) que têm as maiores pontuações médias.

Para analisar a variável idade, dividiram-se os professores em quatro grupos: 1) entre os 23 e os 32 anos; 2) entre os 33 e os 42 anos; 3) entre os 43 e os 52 anos e 4) entre os 53 e os 66 anos e optou-se pelo teste ANOVA. Utilizou-se o teste Post Hoc Tukey (Maroco, 2010; Pereira, 2004) para efectuar a comparação múltipla de médias com o intuito de conhecer qual ou quais os pares de médias dos 4 grupos que foram formados são significativamente diferentes.

Quadro 7 - Diferenças nas dimensões do CBP-R em função da Idade dos professores (estatística descritiva, ANOVA)

	Grupo Etário	N	M	F*	P
Despersonalização	[23-32]	103	1,7937	2.625	0.050
	[33-42]	154	1,7998		
	[43-52]	161	1,9420		
	[53-66]	78	2,0566		

\*p<0.05

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos no que diz respeito à Despersonalização. Ainda no que concerne a esta sub-dimensão do *burnout*, pode-se verificar que as médias da Despersonalização aumentam com a idade. No que concerne à variável Estado Civil, dividiram-se os professores em dois grupos: 1) Casado/ União de Facto e 2) Solteiro; Divorciado/ Separado; Viúvo e optou-se pelo Teste t de Student.

Quadro 8 - Diferenças nas dimensões do CBP-R em função do Estado Civil dos professores (estatística descritiva, teste t de Student)

	Estado Civil	N	M	Test t*	p
Supervisão	Casado/ União de Facto	121	2,6563	2,302	0,022
	Solteiro; Divorciado/Separado Viúvo	318	2,4746		

\*p<0.05

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias da Supervisão. Para além disso, pode-se verificar que são os professores casados ou em união de facto (M=2,66) que apresentam maiores pontuações médias na dimensão referente à Supervisão relativamente aos docentes que são solteiros, divorciados ou separados ou viúvos (M=2,47).

No que diz respeito à variável Tipo de Ensino, dividiram-se os docentes em três grupos: 1) Ensino Básico; 2) 2º Ensino Secundário e 3) Ensino Básico+ Ensino Secundário e optou-se pelo Teste ANOVA. Utilizou-se o teste Post Hoc Tukey (Maroco, 2010; Pereira, 2004) para efectuar a comparação múltipla de médias com o intuito de conhecer qual ou quais os pares de médias dos 3 grupos que foram formados são significativamente diferentes.

Quadro 9 - Diferenças nas dimensões do CBP-R em função do Tipo de Ensino dos professores (estatística descritiva, ANOVA)

	Tipo Ensino	N	M	F*	p
Esgotamento Emocional	Ensino Básico	216	2,2193	3,900	0,021
	Ensino Secundário	121	2,3905		

	Ensino Básico+Ensino Secundário	81	2,0540		
Condições Organizacionais	Ensino Básico	212	2,7182	3,756	0,024
	Ensino Secundário	120	2,7262		
	Ensino Básico+Ensino Secundário	78	2,4722		

\*p<0.05

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos no que diz respeito ao Esgotamento Emocional e às Condições Organizacionais. A aplicação do Teste Tukey demonstrou a existência de diferenças significativas entre os professores do Ensino Secundário (M=2.39) e do Ensino Básico+Ensino Secundário (M=2.05). Estes resultados permitem afirmar que, para a amostra em estudo, são os professores do Ensino Secundário que possuem maior Esgotamento Emocional relativamente aos professores do Ensino Básico+Ensino Secundário. No que diz respeito às Condições Organizacionais, aplicação do Teste Tukey revelou a existência de diferenças significativas entre os professores do Ensino Secundário (M=2.73) e do Ensino Básico+Ensino Secundário (M=2.47). Visto que não se cumpriu o critério de homogeneidade de variâncias para as Condições Organizacionais, efectuou-se o Teste Não Paramétrico Kruskal-Wallis cujos resultados revelaram de novo diferenças significativas entre as Condições Organizacionais e o Tipo de Ensino (Chi-quadrado=6.131; g=2; p=0.047).

No que concerne à variável Situação Profissional, dividiram-se os professores em dois grupos: 1) Tempo Total e 2) Tempo Parcial e optou-se pelo Teste t de Student.

Quadro 10 - Diferenças nas dimensões do CBP-R em função da Situação Profissional dos professores (estatística descritiva, teste t de Student)

	Situação Profissional	N	M	Test t*	p
Supervisão	Tempo Total	446	2,5166	-2,046	0,041
	Tempo Parcial	35	2,7850		

\*p<0.05

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas pontuações médias da Supervisão. Pode-se verificar que são os professores que leccionam em tempo parcial (M=2.79) que manifestam maiores pontuações médias de Supervisão relativamente aos professores que leccionam em tempo total (M=2.52), o que significa que são os docentes que trabalham em tempo parcial que apresentam maiores problemáticas ao nível da Supervisão relativamente aos docentes que trabalham em tempo total.

No que diz concerne à variável Tipo de Vínculo, dividiram-se os docentes em quatro grupos: 1) Funcionário Público; 2) Contratado; 3) Em Substituição e 4) Outra e optou-se pelo Teste ANOVA. Os resultados deste teste indicaram que não existiam diferenças estatisticamente significativas entre o tipo de vínculo e os quatro grupos que foram formados.

### 3.4 Correlação entre os Níveis de Ansiedade e de Depressão e o *Burnout*

No que concerne ao objectivo 3 – investigar a correlação entre os níveis de ansiedade e de depressão e a síndrome de *burnout* – para concretizar tal objectivo, recorreu-se à análise das correlações *r* de Pearson (Maroco, 2010; Pereira, 2004). As correlações que foram significativas encontram-se no quadro 11.

Quadro 11 – Correlações entre a Ansiedade e a Depressão e o *Burnout*

	Ansiedade	Depressão
<i>Burnout</i>	0,378**	0,410**
Esgotamento Emocional	0,350**	0,361**
Despersonalização	0,246**	0,270**
Falta de Realização	0,331**	0,432**

\*\*A correlação é significativa ao nível 0.01 (bilateral)

Através da análise do quadro 11 pode-se verificar que tanto o *burnout* como as três respectivas sub-dimensões, apresentaram uma correlação significativa e positiva com a Ansiedade e com a Depressão, sendo a correlação mais forte entre a Depressão e a Falta de Realização.



#### 4. Discussão dos Resultados

A análise descritiva do CBP-R e do EADS-21 revelou resultados similares aos de outros estudos que serão citados de seguida. No que toca ao CBP-R, os professores obtiveram pontuações baixas no *Burnout* enquanto no EADS-21 os resultados evidenciaram níveis baixos de Ansiedade e de Depressão (Ursúa & Toro, 2006; Rita, Patrão e Sampaio, 2010). Verificou-se também que os professores obtiveram as pontuações mais elevadas nas dimensões da Supervisão, Falta de Realização, Condições Organizacionais, Falta de Reconhecimento Profissional e Stress de Papel (Jiménez, Gutiérrez & Hernández, 1999; Jiménez, Hernández & Gutiérrez, 2000; Ursúa & Toro, 2006). No que diz respeito à dimensão Falta de Reconhecimento Profissional, as pontuações elevadas que foram obtidas neste trabalho, poderão estar a reflectir a situação actual da profissão docente, na qual se verifica uma perda de consideração por parte da sociedade pela carreira docente, e descontentamento por parte dos professores. Estes profissionais sentem uma maior falta de serviços de apoio para resolver problemas profissionais e pessoais e também uma falta de reconhecimento que se concretiza no salário e também na imagem pública e prestígio (Jiménez, Hernández & Gutiérrez, 2000). Para além disso, os dados descritivos deste trabalho confirmam que o Stress de Papel é um factor importante ao nível do desenvolvimento do desgaste dos docentes (Moreno, González & Garrosa, 2000; Moreno-Jiménez, Hernández, Gálvez, González & Benevides-Pereira, 2002), sendo esta a dimensão que obteve a pontuação mais elevada neste estudo.

De seguida apresenta-se a discussão dos resultados à luz dos objectivos estipulados na presente investigação. No que concerne ao objectivo 1 - investigar eventuais diferenças nas dimensões do instrumento CBP-R, nomeadamente o Stress de Papel, a Supervisão, as Condições Organizacionais, as Preocupações Profissionais e a Falta de Reconhecimento Profissional em função dos níveis de *burnout* nos professores – verificou-se que são os professores que estão em *burnout* que apresentam valores de maior perturbação em todas as dimensões estudadas. Estes resultados indicam que são os professores que estão em *burnout* que apresentam maior stress produzido pelas funções ligadas à profissão e sentem mais falta de apoio por parte do supervisor e também mais escassez de apoio ao nível dos problemas profissionais. Para além disso, estes docentes apresentam mais sentimentos de falta de segurança no trabalho ou continuidade e uma maior falta de recursos no trabalho relativamente aos professores que não estão em *burnout*. Estes resultados estão de acordo com o estudo de Moreno-

Jiménez, Hernández, Gálvez, González e Benevides-Pereira (2002) que refere que o maior stress relacionado com as funções do trabalho, a falta de apoio sentida por parte do supervisor, a escassez de recursos sentida pelos docentes e o sentimento de maior falta de segurança no trabalho, são aspectos que podem contribuir para o aparecimento da síndrome de *burnout*.

Relativamente ao objectivo 2 - investigar eventuais diferenças nas 6 dimensões do CBP-R em função das variáveis sócio-demográficas e profissionais Sexo, Idade, Estado Civil, Tipo de Ensino, Situação Profissional e Tipo de Vínculo - surgiram nesta amostra de docentes diferenças significativas em algumas dimensões do CBP-R em função do sexo. Verificou-se que foram os professores do sexo feminino que apresentaram valores de maior perturbação na sub-dimensão do *Burnout* intitulada Despersonalização e também nas dimensões Condições Organizacionais e Preocupações Profissionais. Estes resultados sugerem que se verifica uma maior tendência das professoras para evidenciarem maior pressão no desempenho do seu trabalho. Um outro dado a realçar corresponde ao facto de serem as professoras a ter reacções mais desfavoráveis no que diz respeito às condições nas quais realizam as suas actividades profissionais, nomeadamente no que se refere às pressões de tempo e excesso de trabalho. Para além disso, são as professoras que revelam maiores queixas relativamente ao excesso de aulas (Gomes, Silva, Mourisco, Silva, Mota & Montenegro, 2006). Ainda no que toca a este aspecto, Reis, Araújo, Carvalho, Barbalho e Silva (2006) estudaram uma amostra de 808 docentes e os resultados indicaram que as professoras apresentaram um maior cansaço emocional e maior nervosismo. Segundo o trabalho de Punch & Tuetteman (1990), as professoras consideraram o seu trabalho como sendo mais stressante do que os seus colegas do sexo masculino. Este resultado está de acordo com outros estudos que revelam que são as mulheres que possuem níveis mais elevados de stress relacionado com vários aspectos do trabalho (Pinto, Lima & Silva, 2005; Gomes, Cabanelas, Macedo, Pinto & Pinheiro, 2008). Na investigação de Jiménez, Hernández e Gutiérrez (2000), os professores do sexo masculino tiveram pontuações mais elevadas do que as mulheres nas dimensões da Supervisão, Despersonalização, Falta de Realização e *Burnout*, e, de acordo com os mesmos autores, a variável sexo parece ter influência na síndrome de *burnout*.

No que concerne à idade dos professores, verificou-se que, à medida que aumenta a idade, maiores são os níveis de Despersonalização dos docentes. Este resultado sugere que os professores com mais idade tendem a apresentar um maior distanciamento

relativamente às pessoas com quem lidam no trabalho, nomeadamente os colegas e os alunos. O estudo de Jacobsson et al. (2001) está de acordo com o resultado encontrado. De acordo com este estudo, os sujeitos com idade mais elevada tinham maiores pontuações numa das sub-dimensões do *Burnout*, nomeadamente o Esgotamento Emocional. Ainda no que toca a esta sub-dimensão, os estudos de Maslach e Jackson (1981) e de Jiménez, Hernández e Gutiérrez (2000), revelam um resultado diferente na medida em que, segundo esses estudos, os professores mais velhos possuíam menores pontuações no Esgotamento Emocional. Ainda no que diz respeito à idade dos professores, segundo Gold (1985), eram os docentes mais velhos que tinham menores níveis de *burnout*.

Verificou-se nesta amostra que os professores casados ou em união de facto apresentaram uma maior problemática na dimensão Supervisão relativamente aos professores solteiros, divorciados ou separados ou viúvos. O estudo de Gomes, Cabanelas, Macedo, Pinto e Pinheiro, (2008) que foi efectuado com 286 enfermeiros, revelou que os casados apresentavam uma maior tendência para abandonar a profissão e que os solteiros tinham um maior stress relacionado com a instabilidade profissional. O resultado que se obteve nesta amostra de professores indica um resultado diferente dos estudos de Maslach e Jackson (1981) e de Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), que demonstram que são os sujeitos solteiros que tendem a apresentar níveis mais elevados nas dimensões do CBP-R, nomeadamente na dimensão do *Burnout* e do Esgotamento Emocional, respectivamente em comparação com os sujeitos que são casados. No estudo de Jiménez, Hernández e Gutiérrez (2000), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas dimensões do CBP-R em função do estado civil dos docentes.

Relativamente ao tipo de ensino, foram encontradas nesta amostra de professores diferenças estatisticamente significativas nas dimensões do CBP-R em função da referida variável. Os resultados encontrados são similares aos de outros estudos (Ursúa & Toro, 2006; Rita, Patrão & Sampaio, 2010), demonstrando que as maiores problemáticas manifestam-se nos professores do Ensino Secundário. Os resultados demonstraram que são os docentes do Ensino Secundário que consideram que as condições nas quais exercem as suas funções não são as melhores, havendo escassez de recursos e de materiais. Para além disso, verificou-se nesta amostra que são os professores do Ensino Secundário que têm uma maior sensação de exaustão emocional, o que faz com que estes profissionais sintam que não possuem energias suficientes para

continuarem a trabalhar, podendo levar ao absentismo (Ursúa & Toro, 2006). De acordo com Esteve (1999), o absentismo e o abandono da profissão docente estão intimamente relacionados com o *burnout* na medida em que estas são as reacções mais frequentes dos professores que têm essa síndrome.

Verificou-se nesta amostra de docentes que são os professores que leccionam em tempo parcial que enfrentam maiores problemas na dimensão Supervisão relativamente aos colegas que leccionam em tempo total. Isto significa que são os docentes que leccionam em tempo parcial que se sentem menos apoiados por parte dos supervisores e este facto pode dever-se em parte devido à sua situação profissional ser mais insegura do que a dos docentes que leccionam em tempo total.

No que diz respeito ao tipo de vínculo, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas dimensões do CBP-R em função desta variável. No que concerne às correlações que se efectuaram entre o *Burnout* e as respectivas sub-dimensões e a Ansiedade e Depressão, verificou-se que a correlação mais forte deu-se entre a Falta de Realização e a Depressão, o que sugere que são os sujeitos que possuem mais sentimentos de incompetência e de baixa produtividade no trabalho e também um maior descontentamento a nível pessoal que possuem uma maior sintomatologia depressiva. Para além disso, verificou-se a presença de correlações significativas e positivas entre a Ansiedade e a Depressão e entre o *Burnout* e as sub-dimensões. Estes resultados sugerem que o *Burnout* está associado à Ansiedade e à Depressão e que os professores que sofrem de *Burnout* estão sujeitos a ter também níveis de Ansiedade e de Depressão (Carlotto & Gobbi, 1999).

## **5. Conclusões**

A principal limitação deste estudo prende-se com o facto de a amostra (513 docentes), não ser representativa da população de professores portugueses, o que limita a generalização dos resultados para a população de docentes. No entanto, o facto de apresentar um número muito elevado de docentes das escolas públicas do Conselho de Odivelas, permite obter indicadores fortes desta população mais específica, que poderá ser um bom exemplo da população dos professores das áreas sub-urbanas de Lisboa.

Verificou-se no presente estudo que os professores apresentaram valores elevados em algumas das dimensões do CBP-R, nomeadamente na Supervisão, na Falta de Realização, nas Condições Organizacionais, na Falta de Reconhecimento Profissional e no Stress de Papel, resultados que reflectem o mal-estar destes docentes.

Estes resultados que foram encontrados não diferem dos dados de outros estudos: González e Garrosa (2000), Moreno-Jiménez, Hernández, Gálvez, González e Benevides-Pereira (2002) e Ursúa e Toro (2006). Actualmente, o papel do professor não passa somente por transmitir conhecimentos aos alunos, o que significa que as suas actividades não se restringem somente à sala de aula. As reformas que se verificam no ensino, a escassez de recursos e de materiais e também as dificuldades que têm em gerir o seu papel enquanto docentes, são alguns dos aspectos que levam ao mal-estar destes profissionais (Pinto, Lima & Silva, 2005; Ursúa & Toro, 2006). Estes resultados vão de encontro ao estudo de Stoeber e Rennert (2008) que indica que a actividade docente é uma profissão stressante. Para além disso, segundo Pinto, Lima e Silva (2005), são os próprios docentes que referem que têm uma profissão que gera stress.

Outro aspecto a realçar corresponde ao facto de os professores desta amostra terem pontuações elevadas nas Condições Organizacionais o que revela a insatisfação que os docentes têm nesta área, sendo um resultado similar aos dados do estudo de Ursúa e Toro (2006). Os resultados encontrados sugerem que, no que diz respeito a esta dimensão que está relacionada com os recursos materiais e com o tempo disponível para discutir com os colegas temas relacionados com o trabalho, os docentes da presente investigação encontram-se insatisfeitos com os recursos organizacionais e com as condições nas quais realizam o seu trabalho e que, tal insatisfação, contribui para o mal-estar docente. Neste sentido, seria pertinente em estudos posteriores ter em conta estes aspectos a fim de compreender melhor como melhorar as condições de trabalho dos professores e a sua satisfação no seu ambiente de trabalho. Alguns estudos referem que o aumento de recursos materiais, pessoais e de tempo, a adopção de serviços de apoio ao professor (Travis & Cooper, 1997) e a redução dos alunos por sala (Friedman, 1999) podem levar à melhoria das condições a nível organizacional e, portanto, seria pertinente continuar a investigar medidas que levem a uma maior satisfação dos docentes no seu ambiente de trabalho e, deste modo, tentar evitar o mal-estar que estes sentem nesta área.

Os dados obtidos ao longo desta investigação fornecem um suporte a futuras investigações, possibilitando uma melhor compreensão da temática em estudo. Apesar de os resultados do presente estudo não poderem ser generalizados à população de docentes portugueses, estes podem ser orientadores de trabalhos futuros sobre a qualidade de vida destes profissionais. Tal como foi mencionado no procedimento, a presente investigação encontra-se integrada num estudo de maior dimensão,

nomeadamente no Projecto de Investigação que se encontra a decorrer no Serviço de Psicologia do ACES de Odivelas. Neste sentido, se houvesse a possibilidade de definir esta investigação desde o início, no que se refere ao instrumento EADS-21, para além das dimensões da Ansiedade e da Depressão, incluía-se também a dimensão de Stress. Esta dimensão inclui como conceitos a dificuldade em relaxar, a excitação nervosa, a facilidade em ficar agitado ou chateado, a reacção exagerada e a impaciência (Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004). Considera-se que seria pertinente que esses conceitos fossem avaliados no sentido de verificar se os professores da amostra que foi recolhida tinham dificuldades em relaxar, se apresentavam tensão nervosa, irritabilidade e agitação pois são aspectos que afectam a saúde e o bem-estar dos docentes.

## **6. Bibliografia**

- Belcastro, P. A., Gold, R. S., & Grant, J. (1982). Stress and burnout: psychological effects on correlational teachers. *Criminal Justice and Behavior*, 9, 387-395.
- Burke, R. J., & Greenglass, E. R. (1993). Work stress, role conflict, social support and psychological burnout among teachers. *Psychological Reports*, 73, 371-380.
- Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of casual structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31(3), 645-676.
- Capelo, M. Pocinho, M. & Jesus, S. N. (2009). Stresse, estratégias de coping e auto-eficácia em professores. *Actas do I Congresso Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde*, 643-658.
- Carlotto, M. S. & Gobbi, M. D. (1999). Síndrome de burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? *Aletheia*, 10, 103-114.
- Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de *burnout* e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 21-29.

- Carlotto, M.S. (2003). Síndrome de *burnout* e gênero em docentes de instituições particulares de ensino. *Revista de Psicologia da Universidade do Contestado*, 1 (1), 15-23.
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19, 381-395.
- Coates, T. J. & Thoresen, C. E. (1974). Teacher anxiety: A review with recommendations. *Research and Development Memorandum*, 123, 2-28.
- Codo, W. (1999). *Educação: Carinho e Trabalho*. Petrópolis: Vozes.
- Cunningham, W. G. (1982). Teacher burnout: Stylish fad or profound problem. *Planning and Changing*, 12, 219-244.
- Dworkin, A. G. (1987). *Teacher burnout in the public schools*. Albany, NY: Sunny.
- Esteve, J.M. (1999). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. São Paulo: EDUSC.
- Farber, B. A. (1991). *Crisis in education. Stress and burnout in the american teacher*. São Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 1, 159-164.
- Friedman, I.A. (1991). High-and low-burnout schools: School culture aspects to teacher burnout. *Journal of Educational Research*, 84, 325-333.
- Friedman, I. A. (1999). Turning Our Schools into a Healthier Workplace: Bridging between Professional Self-Efficacy and Professional Demands. In R. Vandenberghe & A.M. Huberman (Eds.), *Understanding and Preventing Teacher Burnout. A Sourcebook of International Research and Practice*, pp. 165-175. Cambridge: Cambridge University Press.

Garcia, I. M. (1990). Burnout en profesores y marginación social: diferencias en una muestra de profesores de centros educativos marginado y no marginados. In *Livro de Comunicaciones do III Congreso Nacional de Psicología Social*. Santiago de Compostela: Tórculo A.G.

Gasparini, S. M., Barreto, S. M., & Assunção, A. A. (2005). O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre a sua saúde. *Educação e Pesquisa*, 31(2), 189-199.

Gold, Y. (1985). The relationship of six personal and life history variables to standing on three dimensions of the MBI in a sample of elementary and junior high school teachers. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 377-387.

Golembiewsky, R.T; Scherb, K & Boudreau, R.A. (1993). Burnout in cross national settings: generic and model specific perspectives. In Schaufeli, W.B; Maslach, C & Marek, T. (Orgs). *Professional burnout, recent developments in theory and research*. (pp. 217- 236) Philadelphia: Taylor & Francis.

Gomes, A., et al (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: Um estudo sobre o Stress, “burnout” saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(1), 67-93.

Gomes, A. R., Cabanelas, S., Macedo, V., Pinto, C., & Pinheiro, L. (2008). Stresse, Saúde Física, Satisfação e “Burnout” em Profissionais de Saúde: Análise das Diferenças em Função do Sexo, Estado Civil e Agregado Familiar. In M.G. Pereira, C. Simões, & T. McIntyre, (Eds.), *Actas do II Congresso Família, Saúde e Doença: Modelos, Investigação e Prática em diferentes Contextos de Saúde*, 2ª ed., IV, 178-192.

Greenglass, E. R., Burke, R. J., & Konarski, R. (1998). Components of burnout, resources, and gender-related differences. *Journal of Applied Social Psychology*, 28, 1088-1106.

Iwanicki, E. F. (1983). Toward understanding and alleviating teacher burnout. *Theory into Practice*, 12, 27-32.



- Jacobsson, C. et al (2001). Managing stress and feelings of mastery among Sweden comprehensive school teachers. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45(1), 37-53.
- Lazarus, R., & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. (1995). Psychological stress in the workplace. Em R. Crandall & P.L. Perrewé (Eds), *Occupational stress: A handbook*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Leiter, M.P. (1993). Burnout as a developmental process: consideration of models. Em Schaufeli, W.B.; Maslach, C. & Marek, T. (Orgs). Professional burnout, recent developments in theory and research (pp. 237 - 250). Philadelphia :Taylor & Francis.
- Lee, R. T., & Ashford, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123-133.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scale (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Maroco, J. (2010). *Análise Estatística com Utilização do SPSS* (3ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. (1996). *The Maslach Burnout Inventory*, 3ª ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 397-422.

Moreno-Jiménez, B., Oliver, C., & Aragoneses, A. (1993). Configuración específica del estrés laboral asistencial en el profesorado de Educación Media. Centro Nacional de Investigación Educativa (CIDE). Manuscrito no publicado.

Moreno-Jiménez, B., Hernández, E. & Gutiérrez, J. G. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CPB-R. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 16(1), 331-349.

Moreno-Jimenez, B., Garrosa-Hernandez, E., Gálvez, M., González, J.L. & Benevides-Pereira, A. (2002). A avaliação do burnout em professores - Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. *Psicologia em Estudo*, 7 (1), 11-19.

Pais-Ribeiro, J., Honrado, A. & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5 (2), 229-239.

Pereira, A. (2004). *Guia Prático de Utilização do SPSS – Análise de Dados para Ciências Sociais e Psicologia* (5ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

Pinto, A., Lima, M. & Silva, A. (2005). Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21 (1,2), 125-143.

Punch, K. F., & Tuetteman, E. (1990). Correlates of psychological distress among secondary school teachers. *British Educational Research Journal*, 16, 369-382.

Reis, E., Araújo, T., Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação e Sociedade*, 27(94), 229-253.

Rita, J. S., Patrão, I., & Sampaio, D. (2010). *Burnout*, stress profissional e ajustamento emocional em professores portugueses do ensino básico e secundário. *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, 1151-1161.

Rudow, B.(1999). Stress and burnout in the teaching profession: european studies, issues, and research perspectives. In Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research* (pp.38-58). Cambridge: Cambridge University Press.

Sakharov, M., & Farber, B. A. (1983). A critical study of burnout in teachers. Em B.A. Faber (Ed.), *Stress and Burnout in the human service professions* (pp. 65-81). NY: Pergamon.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Souza, W., Silva, A. (2002). A influência de factores de personalidade e de organização do trabalho no burnout em profissionais de saúde. *Estudos de Psicologia*, 19(1), 37-48.

Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 37-53.

Travers, C. T., & Cooper, C. L. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Paidós.

Ursúa, M. & Toro, L. (2006). Contexto laboral y malestar docente en una muestra de profesores de Secundaria. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 22(1), 45-73.

Woods, P. (1999). Intensification and stress in teaching. Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.) *Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research* (pp.115-138). Cambridge: Cambridge University Press.

Yong, Z., & Yue, Y. (2007). Causes for burnout among secondary and elementary school teachers and preventive strategies. *Chinese Education and Society*, 40(5), 78–85.