



**BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS**

**BURNOUT IN PORTUGUESE HIGHER EDUCATION TEACHERS**

**BURNOUT EN PROFESORES PORTUGUESES DE ENSEÑANZA SUPERIOR**

Alexandre Sanches<sup>1</sup>, Diogo Crespo<sup>2</sup>, Mário Durão<sup>3</sup>

e515367

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i1.5367>

PUBLICADO: 06/2024

**RESUMO**

Este estudo investiga a prevalência da síndrome de *burnout* e características associadas entre professores do ensino superior em Portugal. A amostra é constituída por 19 professores do ensino superior. O estudo adota uma abordagem quantitativa, tendo por instrumento o *Maslach Burnout Inventory – Educators Survey* (MBI-ES) para medir as dimensões de exaustão emocional (EE), despersonalização (DP) e realização pessoal (RP). A análise descritiva revelou uma predominância de níveis baixos de EE e DP, e níveis moderados de RP entre os participantes. As análises estatísticas inferenciais exploraram a relação entre *burnout* e variáveis demográficas, como idade, sexo e o tipo de instituição de ensino (pública e privada). Os resultados indicam que o *burnout* é significativamente influenciado pelo ambiente organizacional, com professores em instituições privadas a apresentar níveis mais elevados de exaustão emocional comparativamente aos seus pares em instituições públicas. Reforça-se a importância de estratégias de intervenção que integrem apoio psicológico e reformas organizacionais para prevenir e mitigar o *burnout*.

**PALAVRAS-CHAVE:** *Burnout*. Professores. Ensino Superior.

**ABSTRACT**

*This study investigates the prevalence of burnout syndrome and associated characteristics among higher education teachers in Portugal. The sample consisted of 19 higher education professors. The study adopts a quantitative approach, using the Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-ES) to measure the dimensions of emotional exhaustion (EE), depersonalisation (DP) and personal accomplishment (PA). The descriptive analysis revealed a predominance of low levels of EE and DP, and moderate levels of PA among the participants. Inferential statistical analyses explored the relationship between burnout and demographic variables such as age, gender and the type of educational institution (public and private). The results indicate that burnout is significantly influenced by the organisational environment, with teachers in private institutions showing higher levels of emotional exhaustion compared to their peers in public institutions. The importance of intervention strategies that integrate psychological support and organisational reforms to prevent and mitigate burnout is strengthened.*

**KEYWORDS:** *Burnout*. Teachers. Higher Education.

**RESUMEN**

*Este estudio investiga la prevalencia del síndrome de burnout y las características asociadas entre profesores de enseñanza superior en Portugal. La muestra fue constituida por 19 profesores de enseñanza superior. El estudio adopta un enfoque cuantitativo, utilizando el Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-ES) para medir las dimensiones de agotamiento emocional (EE), despersonalización (DP) y realización personal (RP). El análisis descriptivo reveló un predominio de niveles bajos de EE y DP, y niveles moderados de RP entre los participantes. Los análisis estadísticos inferenciales exploraron la relación entre el burnout y variables demográficas como la edad, el género y el tipo de institución educativa (pública y privada). Los resultados indican que el burnout está significativamente influido por el entorno organizativo, mostrando los profesores de instituciones*

<sup>1</sup> Estudante da Licenciatura em Gestão Imobiliária, Escola Superior de Actividades Imobiliárias, Lisboa.

<sup>2</sup> Estudante da Licenciatura em Gestão Imobiliária, Escola Superior de Actividades Imobiliárias, Lisboa.

<sup>3</sup> Doutor em Educação/Psicologia da Educação, Escola Superior de Actividades Imobiliárias (CICCOI - Centro de Investigação Científica da Construção e do Imobiliário), Lisboa.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

*privadas mayores niveles de agotamiento emocional en comparación con sus compañeros de instituciones públicas. Se refuerza la importancia de las estrategias de intervención que integran el apoyo psicológico y las reformas organizativas para prevenir y mitigar el burnout.*

**PALABRAS CLAVE:** Burnout. Profesores. Enseñanza Superior.

### INTRODUÇÃO

O conceito de saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), foi definido na sua constituição de 1948 como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (OMS, 2020). Esta definição destaca uma visão holística de saúde, enfatizando que a saúde engloba não apenas a condição física do indivíduo, mas também o seu estado psicológico e a sua capacidade de manter relações sociais satisfatórias e de responder positivamente ao seu ambiente. Isto reforça que o *burnout* poderá ser considerado uma doença ou uma enfermidade, merecendo a mesma atenção que outras doenças. A síndrome de *burnout*, definida pela Organização Mundial da Saúde como um fenómeno ocupacional característico, manifesta-se através de sintomas como exaustão emocional, cinismo e diminuição da eficácia profissional (World Health Organization, 2019). Afeta diversas profissões, mas é particularmente prevalente entre professores devido à sua exposição a fatores de *stress* particulares, tais como a elevada carga de trabalho e as exigências de desempenho em ambientes competitivos (Maslach; Leiter, 2016). Este estudo centra-se nos professores do ensino superior em instituições de ensino superior em Portugal, explorando a complexidade do *burnout* nesta população específica. A literatura sugere que a compreensão do *burnout* requer uma análise interdisciplinar, abrangendo tanto os fatores individuais quanto organizacionais que contribuem para a sua emergência (Bianchi *et al.*, 2015). Dada a sua natureza multifacetada, é essencial desenvolver estratégias de intervenção e prevenção que sejam sensíveis às particularidades enfrentadas por esta população profissional (Schaufeli; Taris, 2014).

A compreensão das condições médicas e psicológicas, incluindo a síndrome de *burnout*, envolve uma distinção criteriosa entre conceitos como doenças, síndromes e perturbações, cada um com implicações específicas para o diagnóstico, pesquisa e intervenção. Historicamente, o termo 'síndrome' é aplicado a conjuntos de sintomas etiologicamente inespecíficos, cuja patogénese permanece um enigma (Jablonski, 1991; Spranger, 1989), distinguindo-se das doenças, que são caracterizadas por processos patológicos bem definidos, incluindo mecanismos ambientais, genéticos e fisiopatológicos conhecidos (Pfohl, 1996).

A síndrome de *burnout*, enquadrando-se nesta categorização, apresenta um desafio diagnóstico e terapêutico, visto que a sua etiologia e manifestações clínicas podem variar significativamente entre os indivíduos. Este desafio é agravado pela natureza complexa e multifatorial do *burnout*, que, semelhante a outras síndromes, é descrito como uma coleção de sintomas relacionados ao *stress* ocupacional que não surgem de forma aleatória, mas como resultado de uma interação complexa de fatores (Bax *et al.*, 2007; Pfohl, 1996). A clarificação das 'anomalias' ou alterações fisiológicas associadas ao *burnout* poderia, teoricamente, facilitar a sua reclassificação mais



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

precisa dentro do espectro das condições médicas (Smith, 1965). No entanto, as classificações nosográficas atuais, como a Classificação Internacional de Doenças (CID)<sup>1</sup> e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM)<sup>2</sup>, enfrentam desafios ao tentar categorizar condições como o *burnout*, dada a sua incerteza etiológica. Isso ressalta a importância crítica da psicopatologia na análise dos padrões sintomáticos do *burnout* para compreender melhor as experiências individuais e desenvolver abordagens de tratamento adaptadas (Peterson; Keeley, 2015).

As perturbações ocupam um lugar intermédio neste espectro, oferecendo um vislumbre da natureza das condições sem uma compreensão completa de sua origem ou desenvolvimento. A necessidade de uma abordagem integrada que harmonize os conhecimentos da nosografia e da psicopatologia é evidente, especialmente para condições como o *burnout*, onde a manifestação clínica e os fatores subjacentes são complexos e multifacetados.

Portanto, a investigação sobre o *burnout* em professores do ensino superior não se limita apenas a identificar a prevalência ou os impactos deste fenómeno; é também uma exploração das suas bases etiológicas e patogénicas, dentro de um quadro clínico que continua a evoluir. Este estudo propõe-se a contribuir para este campo, oferecendo *insights* sobre as especificidades do *burnout* nesta população profissional, enfatizando a necessidade de abordagens diagnósticas e terapêuticas que reconheçam a sua complexidade.

Profissionais de diversas áreas experienciam *stress* relacionado com o trabalho, o qual pode ter efeitos profundos na vida pessoal e familiar, saúde e satisfação profissional. Os stressores comuns incluem conflitos interpessoais, sobrecarga de trabalho e falta de controlo, com os fatores de *stress* específicos a variar consoante a ocupação. Em particular, os professores universitários enfrentam desafios únicos que os predispõem ao *stress* ocupacional: desde a pressão para publicar, passando pela gestão de múltiplas responsabilidades, até às expectativas de desempenho num ambiente muitas vezes altamente competitivo. Esta realidade pode conduzir a uma situação de *burnout*, sublinhando a importância de desenvolver resiliência e estratégias eficazes de gestão de *stress*. Embora cada profissão tenha os seus desafios específicos, a experiência dos professores universitários destaca a necessidade de abordagens adaptadas para enfrentar os seus desafios particulares, comparativamente a outras profissões como os profissionais de saúde, onde a pressão e as condições de trabalho diferem. As diferenças nos níveis de *stress* e nos mecanismos de *coping*/mecanismos de adaptação (estratégias e mecanismos que os indivíduos utilizam para enfrentar e gerir o *stress* e

<sup>1</sup> Publicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é o padrão global para a classificação de doenças e outras condições de saúde. É utilizada mundialmente para fins epidemiológicos, de gestão de saúde e de informação clínica, incluindo a monitorização da incidência e prevalência de doenças e outras condições de saúde. A CID fornece uma base comum para a comparação e análise de dados de saúde entre diferentes países e regiões, facilitando assim o planeamento e a alocação de recursos de saúde. A versão mais recente, a CID-11, entrou oficialmente em vigor em 1 de janeiro de 2022.

<sup>2</sup> Publicado pela Associação Americana de Psiquiatria, serve como um guia autoritário para o diagnóstico de transtornos mentais. Utilizado por profissionais de saúde mental em todo o mundo, o DSM contém descrições, sintomas e outros critérios para o diagnóstico de transtornos mentais. Visa promover diagnósticos consistentes e precisos, facilitar a comunicação entre profissionais de saúde e apoiar na pesquisa de tratamentos eficazes. A sua última edição, o DSM-5, foi publicada em 2013 e introduziu várias mudanças significativas em relação às classificações e critérios diagnósticos anteriores.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

situações adversas ou desafiantes na vida) entre as profissões enfatizam a importância de entender e implementar estratégias direcionadas que sejam sensíveis ao contexto de cada campo profissional.

O bem-estar tem sido, nos últimos anos, um assunto de interesse e objeto de preocupação por parte de profissionais de várias áreas, pelo que, cada vez mais, razão pela qual os estudos acerca desta temática têm sido cada vez mais frequentes. Durão (2017) alerta a comunidade científica e académica para a importância da compreensão dos processos que fortalecem o indivíduo em situações adversas e para os fatores que, nas instituições, podem contribuir para o desenvolvimento de características pessoais positivas e estratégias psicológicas que tornam o indivíduo mais forte, canalizando conhecimentos e práticas, de modo a levar as pessoas, as comunidades e as sociedades a crescerem, não esquecendo conceitos psicossociais positivos para se poder responder ao desafio de construir uma sociedade melhor, mais justa e mais solidária, capaz de promover índices de bem-estar mais elevados.

A condição de bem-estar emocional dos professores tem emergido como uma preocupação crescente na sociedade contemporânea, marcada por um ritmo acelerado e exigências profissionais intensas. A gravidade do *burnout* entre os professores é sublinhada por um estudo conduzido por Varela *et al.* (2020), que revelou uma prevalência alarmante de esgotamento emocional entre os professores portugueses, com mais da metade a reportar altos níveis de cansaço físico.

Varela *et al.* (2020) evidenciam a magnitude deste problema entre os professores portugueses, revelando que 76,4% apresentam sinais de esgotamento emocional, com 20,6% destes casos sendo considerados preocupantes e 11,6% caracterizados como esgotamento emocional pronunciado. Adicionalmente, 42,5% dos professores demonstram um Índice de Realização Profissional (IRP) abaixo dos 50 pontos, sublinhando um espectro amplo de insatisfação na profissão. Este cenário é exacerbado por fatores como conflitos com a direção, *stress* social elevado, e uma série de desafios relacionados ao ambiente de trabalho — desde a insegurança profissional até a sobrecarga burocrática. A correlação entre o cansaço físico e o esgotamento emocional, com mais de 50% dos professores a reportarem elevados índices de cansaço físico, aponta para a complexidade e a multifacetada natureza deste fenómeno (Varela *et al.*, 2020). Estes dados não apenas evidenciam a urgência de abordar o *burnout* no setor educacional, mas também fundamentam a direção da nossa investigação, que visa aprofundar a compreensão sobre as estratégias de diagnóstico e intervenção eficazes neste contexto.

A aplicação do Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES) neste estudo é deliberada e fundamenta-se na sua relevância e eficácia comprovada para avaliar o *burnout* no contexto educacional. O MBI-ES é especialmente desenhado para medir as dimensões do *burnout* em profissionais da educação, tornando-o o instrumento ideal para investigar esta condição entre os professores do ensino superior. Esta versão do inventário permite uma análise precisa das três dimensões críticas do *burnout*: exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal, as quais são essenciais para entender a profundidade e o escopo do *burnout* neste grupo profissional específico. O uso do MBI-ES reflete o objetivo deste estudo de captar a complexidade do fenómeno do *burnout* em professores do ensino superior em Portugal, com base na sua robustez metodológica e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

aplicabilidade direta ao ambiente educacional. A escolha deste instrumento sublinha a importância de abordagens especializadas na avaliação do *burnout*, reconhecendo as características únicas do ambiente educativo e as necessidades específicas dos educadores.

Assim, este estudo procura contribuir para a literatura científica e compreensão da realidade existente, proporcionando ideias e percepções valiosas sobre a prevalência, causas e efeitos do *burnout* em professores do ensino superior em Portugal, e avaliando a eficácia de instrumentos específicos de diagnóstico e abordagens terapêuticas.

### O CONCEITO DE BURNOUT

O termo "*burnout*" foi cunhado pela primeira vez por Herbert Freudenberger na década de 1970, através das suas observações de voluntários numa clínica gratuita em Nova Iorque. O autor descreveu o *burnout* como "um estado de exaustão mental e física causado pela vida profissional de uma pessoa," observado entre os voluntários da clínica. Freudenberger notou que, apesar do entusiasmo inicial, aqueles indivíduos tornavam-se gradualmente emocionalmente mais esgotados e menos eficazes no seu trabalho — um processo que atribuiu às exigências excessivas dos seus papéis (Freudenberger, 1974). Enquanto estado de fadiga ou frustração provocado pela devoção a uma causa, modo de vida ou relação que não produziu a recompensa esperada, esta descrição coloca a tónica nos resultados de um elevado investimento pessoal sem retorno adequado, destacando a exaustão emocional e física como características fundamentais.

Leiter, um colaborador frequente de Christina Maslach, conceptualiza o *burnout* principalmente em relação às interações entre o trabalho e os indivíduos afetados pelo *burnout*. Centra-se na interação entre as exigências do trabalho e a capacidade do indivíduo para lidar com essas exigências, sugerindo que o *burnout* resulta quando há um desequilíbrio entre os dois. Esta perspetiva enfatiza o contexto organizacional e social, considerando o *burnout* como um desalinhamento entre as necessidades do indivíduo e o que o ambiente de trabalho proporciona ou exige (Maslach *et al.*, 2001).

Schaufeli define o *burnout* como uma síndrome psicológica resultante da resposta prolongada a stressores interpessoais crónicos no trabalho. As principais dimensões do *burnout* incluem a exaustão, o cinismo e um sentimento de ineficácia. Desenvolveu também a Escala de Envolvimento no Trabalho de Utrecht, centrada no envolvimento no trabalho como o oposto do *burnout*, sugerindo que o envolvimento é caracterizado por vigor, dedicação e absorção (Schaufeli; Buunk, 1996).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), o *burnout* é definido como um fenómeno ocupacional, resultante da exposição ao *stress* crónico no local de trabalho que não foi gerido com sucesso. A síndrome é caracterizada por três dimensões principais: a sensação de esgotamento ou exaustão de energia; o distanciamento mental do trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e a redução da eficácia profissional (OMS, 2021).

Observa-se atualmente uma ampla aceitação social da síndrome de *burnout* em diferentes esferas, seja individual, coletiva ou institucional. A introdução de um código específico (QD85) na CID-



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

11 pela OMS em 2022 realçou significativamente a relação causal com o ambiente laboral aos olhos da sociedade civil. Este código está enquadrado no espectro de problemas relacionados com a "Exposição ocupacional a fatores de risco, não especificada - QD85 Burnout" (ICD-11).

A sensação de esgotamento ou exaustão de energia é definida por Maslach como uma sensação de estar emocional e fisicamente esgotado devido ao *stress* prolongado e às exigências excessivas no trabalho, sendo caracterizada por um cansaço que transcende o físico, atingindo também o emocional, resultando em falta de energia e sentimento de exaustão total (Maslach *et al.*, 2001).

Na dimensão do distanciamento mental do trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho, Maslach descreve-a como um desenvolvimento de atitudes negativas e cínicas em relação aos clientes, colegas e à própria organização, onde o indivíduo se distancia emocional e mentalmente do seu trabalho, consistindo esse distanciamento numa tentativa de autoproteção contra as condições de trabalho desgastantes (Maslach; Jackson, 1981).

Por fim, a dimensão da redução da eficácia profissional reflete uma diminuição na sensação de competência e de sucesso no trabalho, segundo Maslach, e inclui sentimentos de ineficácia, falta de realização e produtividade no trabalho. O indivíduo sente que não é capaz de realizar o trabalho tão eficazmente quanto antes, o que pode levar a uma deterioração do desempenho profissional (Maslach; Leiter, 2016).

### COMPONENTES DO BURNOUT

A síndrome de *burnout* é complexa e multifacetada, manifestando-se através de três componentes principais que são cruciais para a compreensão da sua dinâmica e impacte nos indivíduos. Estes componentes são: exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal. Cada um destes elementos reflete diferentes aspetos de como o *burnout* afeta os profissionais, influenciando não apenas o seu desempenho no trabalho, mas também a sua saúde e bem-estar geral. As subsecções a seguir exploram cada um desses componentes em detalhe, destacando os fatores que contribuem para o seu desenvolvimento e as consequências associadas para os indivíduos que enfrentam essa condição desafiadora.

### EXAUSTÃO EMOCIONAL

A exaustão emocional, uma componente central da síndrome do *burnout*, manifesta-se através de um profundo esgotamento da energia emocional. Este fenómeno é influenciado por uma variedade de fatores que incluem as exigências do trabalho, a resiliência individual e o ambiente laboral. A interação entre características pessoais, como a resiliência e a perspetiva temporal, e fatores de *stress* profissional, como as exigências laborais e o assédio moral no local de trabalho, desempenha um papel crucial no desenvolvimento e na experiência da exaustão emocional.

Considerada a dimensão mais prevalente e relatada de *burnout*, a exaustão emocional, por si só, não explica integralmente o fenómeno. Segundo (Maslach *et al.*, 2001), embora a exaustão indique



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

a presença de *stress*, falha por si só, em capturar as complexas interações dos indivíduos com o seu trabalho.

Esta condição, frequentemente associada ao *burnout*, resulta de um acúmulo de *stress* tanto no âmbito profissional como pessoal, conforme indicam Klusmann *et al.*, (2020) e Ma *et al.*, (2019). Estes estudos realçam que, além dos desafios profissionais, aborrecimentos diários e interações com stressores sociais em ambientes de baixa autonomia podem precipitar a exaustão emocional, evidenciando a necessidade de competências de inteligência emocional para moderar esses efeitos.

Esta perspetiva é complementada por Park e Kim (2021) que observam uma correlação negativa entre a exaustão emocional e a satisfação no trabalho, sugerindo que a capacidade de gestão e avaliação das emoções tanto próprias quanto alheias podem atenuar o impacto da exaustão. Esta perspetiva é complementada por Donker *et al.* (2020) que destacam a importância da reapreciação cognitiva e outras estratégias de regulação emocional, com atitudes implícitas em relação à regulação emocional a atuarem como moderadores cruciais desta relação.

A exaustão emocional transcende o ambiente de trabalho, impactando significativamente a vida pessoal. De acordo com Campos-Puente *et al.* (2019) nos ambientes domésticos, como entre cuidadores de pacientes com Alzheimer, a exaustão emocional pode antecipar o surgimento de doenças crónicas e disfunção social.

No ambiente laboral, a existência de climas psicológicos funcionais, promovidos por cooperação, oportunidades de crescimento e clareza de papéis surge como um contrapeso aos efeitos negativos da exaustão emocional (Dishop *et al.*, 2019). Contudo, a ambiguidade de papel e a falta de compromisso profissional, especialmente notáveis entre profissionais de saúde (López-Cabarcos *et al.*, 2019; Panari *et al.*, 2019) podem exacerbá-la, diminuindo a satisfação no trabalho. Além disso, a exaustão emocional estende-se ao desempenho académico dos professores, com Lee *et al.*, (2021) a documentarem como fatores individuais e contextuais, incluindo depressão, ansiedade e pressão académica dos professores, influenciam o desenvolvimento da exaustão emocional em estudantes do ensino secundário. Esta tendência é corroborada no âmbito da saúde por Chen *et al.*, (2022) que ilustra como o trabalho emocional excessivo entre profissionais de saúde não só leva à exaustão emocional, mas também impacta negativamente a sua saúde física e mental.

Assim, torna-se evidente que a exaustão emocional não só prejudica a satisfação e o desempenho no trabalho, como destacado por Din *et al.* (2018), mas também contribui para uma ampla gama de consequências negativas, incluindo comportamentos contraproducentes no trabalho, sob condições de baixa civilidade do supervisor (Liu *et al.*, 2020), e aumenta o uso de disciplinas severas em contextos educacionais (Colleen *et al.*, 2020).

Parece evidente que a exaustão emocional constitui um desafio substancial tanto para os indivíduos quanto para as organizações, exigindo uma abordagem holística que considere tanto os fatores profissionais quanto pessoais para o seu eficaz reconhecimento, gestão e mitigação.



## **DESPERSONALIZAÇÃO**

Após a discussão sobre a exaustão emocional, é crucial explorar a despersonalização, que representa uma dimensão interpessoal significativa do *burnout*, referindo-se a uma resposta negativa, insensível ou excessivamente desapegada a vários aspetos do trabalho “em que desenvolvem (os trabalhadores) atitudes e sentimentos negativos e cínicos em relação aos clientes” estando a exaustão emocional e a despersonalização aparentemente relacionados (Maslach; Jackson, 1981, p. 1)

Identificada como uma dimensão significativa do *burnout*, manifesta-se através de uma resposta insensível e impessoal para com os destinatários dos cuidados ou serviços prestados. Esta condição é caracterizada por uma sensação de estranhamento ou distanciamento tanto do próprio trabalho quanto dos outros, surgindo frequentemente como um mecanismo de proteção contra a exaustão emocional (Levante *et al.*, 2023; O'Connor *et al.*, 2018; Pellerone *et al.*, 2020; Shawkat Mohammed *et al.*, 2020). Entre os profissionais de saúde mental, foi observada uma prevalência de despersonalização de 22%, considerada como indicativa de um nível moderado de *burnout* (O'Connor *et al.*, 2018). Este distanciamento emocional pode prejudicar não só o bem-estar dos profissionais, mas também a qualidade dos serviços prestados, como evidenciado em estudos com professores, onde a despersonalização mostrou uma correlação negativa com a qualidade do ensino (Pellerone *et al.*, 2020).

A influência da despersonalização estende-se para além do ambiente de trabalho, como ilustrado pelo aumento do risco de acidentes de trânsito entre professores, indicando que seus efeitos podem infiltrar-se em aspetos do quotidiano, comprometendo potencialmente a segurança pessoal (Salvagioni *et al.*, 2020). No contexto da saúde, a despersonalização também tem sido ligada a uma capacidade reduzida de reconhecer corretamente expressões faciais de emoções, com emoções negativas como raiva e medo sendo por vezes erroneamente interpretadas como positivas, o que representa um desafio significativo para profissionais cujas funções requerem alta empatia (Colonnello *et al.*, 2021).

Além disso, a despersonalização pode evoluir como um problema psicológico mais profundo após a exaustão emocional, indicando uma progressão nos sintomas de *burnout* (Shawkat Mohammed *et al.*, 2020). Este estado é exacerbado por estratégias de regulação emocional inadequadas, como a ruminação, que podem intensificar a despersonalização, enquanto estratégias como o “reenfoque” no planeamento podem oferecer algum alívio (Bamonti *et al.*, 2022).

Durante a pandemia de COVID-19, a relevância do processamento emocional tornou-se ainda mais evidente, especialmente entre professores, onde a capacidade de processar emoções demonstrou mediar a relação entre sintomas depressivos, ansiedade e despersonalização, sublinhando a importância de abordagens focadas na saúde emocional no contexto do *burnout* (Levante *et al.*, 2023).

Este componente do *burnout* não apenas afeta a saúde e o desempenho dos profissionais, mas também tem implicações mais amplas para a segurança e eficácia dentro de ambientes profissionais e pessoais. A abordagem deste fenómeno requer uma estratégia compreensiva que



considere uma variedade de fatores, incluindo idade, condições de trabalho, e capacidades de regulação e processamento emocional (Bamonti *et al.*, 2022; Levante *et al.*, 2023; O'Connor *et al.*, 2018; Shawkat Mohammed *et al.*, 2020), sendo a compreensão profunda destes determinantes, crucial para mitigar os efeitos da despersonalização e promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

### **FALTA DE REALIZAÇÃO**

A diminuição da realização pessoal é uma dimensão crítica do *burnout*, uma síndrome resultante de *stress* crónico no local de trabalho que não é gerido com sucesso. Caracteriza-se por sentimentos de ineficácia, desempenho inferior e falta de realização no trabalho (Tzu-Ching, 2020). A componente de eficácia reduzida ou realização representa a dimensão de autoavaliação do *burnout*, referindo-se a sentimentos de incompetência e falta de realização e produtividade no trabalho (Maslach *et al.*, 2001). "Os trabalhadores sentem-se infelizes e insatisfeitos com as suas realizações (*accomplishments*) no trabalho" (Maslach; Jackson, 1981, p. 1). O *burnout*, particularmente em profissões de alto *stress*, pode levar a uma série de consequências negativas pessoais e profissionais. Apesar dos baixos níveis de *burnout* no trabalho em geral, a realização pessoal reduzida foi encontrada moderada entre os funcionários do setor da saúde durante a pandemia de COVID-19, indicando a necessidade de intervenções focadas na melhoria da realização pessoal (Khodadoost *et al.*, 2023). Os profissionais de saúde mental experienciam elevados níveis de exaustão emocional e despersonalização, sendo que fatores relacionados com o trabalho, como a carga de trabalho e as relações interpessoais, são determinantes-chave, enquanto a clareza de funções, a autonomia profissional e a supervisão clínica regular se constituem como fatores de proteção (O'Connor *et al.*, 2018).

Intervenções destinadas a reduzir o *burnout*, incluindo aquelas que abordam a realização pessoal, demonstraram ser eficazes, com intervenções de *mindfulness* mostrando efeitos significativos na exaustão e realização pessoal (Iancu *et al.*, 2018), estando a exaustão emocional mais frequentemente associada a resultados negativos do que a despersonalização ou a diminuição da realização pessoal, isto sugere que as intervenções podem precisar ser adaptadas para abordar componentes específicos do *burnout* (Williams *et al.*, 2020).

A realização pessoal pode ser aumentada através da resiliência e tenacidade, que também ajudam a reduzir os níveis de *stress* de emergência e exaustão emocional entre os trabalhadores de emergência (Vagni *et al.*, 2020). O capital psicológico, um recurso pessoal que inclui a realização pessoal, está inversamente relacionado ao *burnout* e pode atuar como um fator de proteção (López-Núñez *et al.*, 2020). Estratégias adaptativas de autorregulação, como a recuperação do *stress* laboral e a moldagem do trabalho, podem ajudar a prevenir a transição do *stress* agudo no trabalho para um *burnout* duradouro, destacando a importância dos recursos pessoais e organizacionais, enquanto que os recursos organizacionais, incluindo liderança saudável e práticas de recursos humanos, juntamente com recursos pessoais como inteligência emocional e personalidade proativa, são cruciais para os



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

empregados regularem a fadiga e evitem o *burnout* (Bakker; De Vries, 2021). A implementação de intervenções como meditação, treino de *mindfulness*, exercícios de gratidão e aumento da eficiência do fluxo de trabalho pode reduzir o *burnout* e aumentar a resiliência, melhorando assim o cumprimento profissional e reduzindo a rotatividade nas equipas de saúde (Bruschwein; Gettle, 2020). Promover a realização pessoal é sugerido como uma estratégia para diminuir o *burnout* entre enfermeiros, o que pode impactar positivamente a satisfação e os resultados dos pacientes (Maguire, 2012).

Assim, a diminuição da realização pessoal é um aspeto crítico do *burnout* que pode ser mitigado através de intervenções direcionadas. Estratégias de construção de *mindfulness* e resiliência, juntamente com o fomento do capital psicológico e autorregulação adaptativa, são eficazes no aumento da realização pessoal e na redução do *burnout*. A síntese da investigação indica que tanto os fatores pessoais quanto organizacionais desempenham um papel significativo na redução do *burnout* e no aumento da realização pessoal. Resiliência, capital psicológico e autorregulação eficaz são recursos pessoais chave que protegem contra o *burnout*. O suporte organizacional através de liderança saudável e práticas de recursos humanos é igualmente importante para ajudar os empregados a gerir a tensão laboral e manter o bem-estar. Intervenções personalizadas que focam nesses elementos podem levar a uma melhoria do bem-estar pessoal e eficácia profissional, o que é particularmente importante em ambientes de alto *stress*, como na saúde e serviços de emergência. Intervenções voltadas para aumentar a resiliência podem contribuir ainda mais para a redução do *burnout* e promoção de condições de trabalho sustentáveis.

### CONTRIBUTOS PARA O CONSTRUTO

Além do fundador do conceito do *burnout*, já anteriormente referido, outros autores, como Christina Maslach desenvolveu-o ainda mais, levando-a à criação do MBI, uma ferramenta que se tornou essencial para medir o *burnout* em várias profissões (Maslach, 1976), mas também ao operacionalizar o conceito em componentes mensuráveis, identificando três dimensões fundamentais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, que formaram a base do MBI e que permitiu a medição sistemática em várias profissões e catalisou extensas pesquisas sobre o *stress* ocupacional e os seus efeitos (Maslach; Jackson, 1981),

Além disso, Cherniss (1982) examinou criticamente os paradigmas predominantes que guiavam as ciências sociais e o seu papel na conceptualização do *burnout*, argumentando que o paradigma científico-técnico, preeminente no último século, encorajou uma abordagem de *coping* ao *burnout*. Este modelo, embora útil, pode ignorar o *burnout* como um sintoma de um problema social mais amplo — especificamente, a erosão do compromisso social. Cherniss (1982) apontou que este paradigma, com a sua ênfase no ceticismo racional e no profissionalismo, pode inadvertidamente enfraquecer os próprios mecanismos de suporte social e compromisso essenciais para proteger os indivíduos do *burnout*. O autor defendeu que, a não ser que as condições culturais contributivas para a manifestação do *burnout* sejam abordadas, o mero desenvolvimento de técnicas para alívio de sintomas poderá não ser suficiente. Isto sublinha a importância da consideração de fatores sociais e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

culturais mais amplos na prevenção e gestão do *burnout*, para além das estratégias de *coping* individuais.

Expandindo esta base, Burke e Greenglass (1989) utilizaram o quadro teórico de Cherniss (1982) para examinar o *burnout* psicológico entre professores, afirmando o papel significativo das características do ambiente de trabalho juntamente com variáveis pessoais na contribuição para o *burnout*. Os resultados sugeriram que fatores como as exigências do trabalho, o apoio social e a compatibilidade entre o indivíduo e a organização são fundamentais para entender o desenvolvimento do *burnout*, defendendo intervenções organizacionais adaptadas a esses stressores específicos (Burke; Greenglass, 1989).

Adicionalmente, Pines e Aronson (1983) realizaram estudos que alargaram a definição de *burnout* para além dos empregos de serviço humano, demonstrando que o *burnout* era uma condição universal que podia resultar de um desajuste entre as expectativas de um indivíduo e a realidade, independentemente da profissão.

Juntos, estes trabalhos seminais moldaram significativamente a nossa compreensão do *burnout*, destacando a sua complexidade e a variedade de fatores contribuintes a níveis individual, organizacional e social. Adicionalmente, a investigação contemporânea ampliou a compreensão do *burnout*, destacando-o como um problema prevalente com impactos multifacetados. Estudos recentes enfatizam que o *burnout* não é apenas uma questão individual, mas sim um problema sistémico, frequentemente enraizado em estruturas e processos organizacionais. Por exemplo, pesquisas indicaram que o *burnout* entre médicos é generalizado a nível internacional e pode ter efeitos prejudiciais não só para os profissionais de saúde em si, mas também para o cuidado dos pacientes, custos de saúde e eficácia organizacional global. As intervenções destinadas a reduzir o *burnout* variaram desde mudanças organizacionais, a modificações de práticas desenvolvidas localmente e aumento do suporte clínico, e até soluções focadas no indivíduo, como a redução do *stress* baseada em *mindfulness* e programas de pequenos grupos para fomentar a comunidade e o sentido (West *et al.*, 2018).

Além disso, um corpo crescente da literatura começou a explorar a relação complexa entre o envolvimento no trabalho e o *burnout*, sugerindo que os fatores ambientais dentro das organizações, como a quantidade de suporte disponível para os trabalhadores, influenciam significativamente os níveis de *burnout*. Alguns estudos sugerem que mudanças culturais para reconhecer e abordar os fatores ambientais e organizacionais mais amplos que contribuem para o *burnout* são cruciais. Esta mudança inclui a compreensão de que estratégias preventivas e identificação precoce são necessárias dentro do ambiente de trabalho para combater o surgimento de sintomas de *burnout* (Rollins *et al.*, 2021).

Ademais, o papel da liderança empoderadora na mitigação do *burnout* destaca a importância das estratégias de gestão e do equilíbrio trabalho-casa. Pesquisas sugerem que práticas dessa liderança podem levar à redução dos sintomas de *burnout*, enquanto conflitos significativos entre trabalho e casa e conflitos interpessoais no trabalho podem exacerbá-los. Isto aponta para a



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

necessidade de as organizações gerirem proactivamente tais conflitos e promoverem um ambiente de trabalho de suporte para prevenir o *burnout* (Fraboni *et al.*, 2023).

À luz destas evidências, é evidente que, embora o *burnout* seja reconhecido há décadas, a abordagem para o enfrentar deve evoluir para corresponder às complexidades do ambiente de trabalho moderno. Isto inclui compromissos organizacionais para melhorar as condições de trabalho, fomentar o suporte social e garantir o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, bem como o desenvolvimento contínuo de resiliência individual e estratégias de *coping*.

### CRÍTICAS E EVOLUÇÃO DO MBI

O MBI tem sido fundamental na investigação do *burnout*, mas tem enfrentado escrutínio sobre a sua base empírica e teórica. Bianchi *et al.* (2022) criticaram o instrumento por estar mais fundamentado em evidências anedóticas do que em investigação empírica robusta, desencadeando debates sobre a validade do construto. Este escrutínio sublinhou a necessidade de maior refinamento e validação para aumentar a aplicabilidade do MBI em contextos culturais e ocupacionais variados.

Estudos como os de Powers e Gose (1986) abordaram a estrutura fatorial do MBI, confirmando suporte empírico para as suas dimensões entre estudantes universitários, enquanto (Poghosyan *et al.*, 2009) sugeriram a sua fiabilidade numa *coorte* internacional de enfermagem, com algumas modificações para certas dimensões. No entanto, a homogeneidade nas dimensões do MBI não é consistente em todos os contextos. (Aboagye *et al.*, 2018) encontraram uma redução significativa de itens quando o MBI foi aplicado em países de baixo rendimento, implicando um impacto cultural na avaliação do *burnout*.

A investigação também explorou melhor a aplicabilidade transcultural e a validade fatorial do MBI. Enquanto o MBI-GS (General Survey) tem recebido apoio em grupos ocupacionais e nações, a invariância entre diferentes culturas foi questionada. Um exemplo é o estudo de (Campos; Maroco, 2012), que examinou a versão portuguesa do MBI entre estudantes e destacou a instabilidade transcultural, desafiando a aplicabilidade universal do MBI.

O debate estende-se à estrutura do MBI, onde (De Beer; Bianchi, 2019) sugeriram um modelo bifatorial, o que poderia significar uma revisão da estrutura trifatorial tradicional. Estes pontos destacam a natureza complexa da medição do *burnout* e sublinham a importância de adaptar o MBI de forma a refletir as mudanças nas dinâmicas modernas do local de trabalho e na diversidade cultural.

A literatura recente defende uma abordagem multidimensional ao *burnout*, propondo que um quadro que incorpore as dimensões principais do MBI e outros fatores como o conflito trabalho-casa e práticas de liderança possa proporcionar uma compreensão mais matizada do *burnout* na força de trabalho atual (Fraboni *et al.*, 2023).

Esta evolução do MBI ilustra o esforço contínuo para conciliar o seu uso generalizado com evidências empíricas de contextos diversos e também enfatiza a necessidade de uma abordagem dinâmica para medir o *burnout*, que se adapte a novas descobertas e à mudança da paisagem do local de trabalho.



## SINTOMAS E MANIFESTAÇÕES

O *burnout* é uma síndrome multifacetada que se manifesta através de uma variedade significativa de sintomas, tanto psicológicos como físicos, afetando profundamente o bem-estar dos profissionais. Este distúrbio, diferenciado de outras condições relacionadas ao *stress* pelas suas características distintas, engloba desde exaustão emocional e física até despersonalização, onde o indivíduo se sente distanciado dos seus sentimentos e dos outros (Perlman; Hartman, 1982). Nos professores está associado a um aumento dos riscos de problemas de saúde física e mental, incluindo *stress*, ansiedade, depressão e emoções negativas em relação aos alunos (Agyapong *et al.*, 2022; Burić *et al.*, 2019).

Os sintomas psicológicos do *burnout* incluem depressão, ansiedade, perda de empatia, diminuição da competência profissional e uma sensação de cinismo que impacta negativamente a eficácia no trabalho (Nuallaong, 2013). Estes sintomas são frequentemente acompanhados por efeitos físicos como doenças cardiovasculares, dor musculoesquelética e problemas gastrointestinais, demonstrando a extensão do impacto da síndrome na saúde física (Melamed *et al.*, 2006; Salvagioni *et al.*, 2017).

Essencialmente, a síndrome do *burnout* não implica apenas um desgaste profissional intenso, mas também desencadeia uma série de sintomas físicos que evidenciam a relação entre saúde mental e saúde física. Assim, uma compreensão abrangente dos sinais de *burnout* e a implementação de estratégias de *coping* adequadas são essenciais para mitigar os seus efeitos no ambiente profissional e na vida pessoal.

A síndrome de *burnout* manifesta-se através de um espectro complexo de sintomas psicológicos, refletindo significativamente nas condições mentais e emocionais dos indivíduos afetados. Esta condição é caracterizada não apenas por exaustão emocional e física, mas também por uma variedade de repercussões psicológicas severas. Entre estas, destacam-se a insónia, sintomas depressivos, e uma utilização aumentada de medicamentos psicotrópicos e antidepressivos, que podem culminar em hospitalizações por distúrbios mentais graves (Salvagioni *et al.*, 2017). Adicionalmente, a síndrome pode incluir sintomas de deficiência cognitiva, como dificuldades de concentração e memória, que agravam o desempenho profissional e intensificam o isolamento e o humor deprimido (Tavella *et al.*, 2021).

Num estudo com residentes de cirurgia ortopédica e de trauma em França, a síndrome de *burnout* manifestou-se por altos níveis de exaustão emocional, despersonalização e uma marcada diminuição da sensação de realização pessoal, chegando, em casos extremos, a relatos de ideação suicida (Favre *et al.*, 2018). Tal gravidade sugere que diferentes perfis de *burnout* podem apresentar variações nos sintomas, com alguns indivíduos exibindo depressão profunda e desequilíbrios significativos entre os recursos disponíveis e as exigências stressantes (Bauernhofer *et al.*, 2018).

Um modelo cognitivo-comportamental sugere que o *burnout* clínico pode persistir devido a reações ao *stress* prolongadas e falhas nos processos de recuperação, especialmente quando os indivíduos enfrentam um afastamento prolongado das suas funções devido a baixas médicas. Este



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

contexto pode levar a preocupações com défices de memória, passividade aumentada e medos relacionados com a capacidade de responder ao *stress* (Almén, 2021).

Além disso, a síndrome de *burnout* em contextos específicos, como entre enfermeiros pediátricos e atletas adolescentes, revela que fatores de personalidade e o tipo de atividade profissional desempenham um papel significativo no desenvolvimento da síndrome. Os enfermeiros pediátricos, por exemplo, apresentam exaustão emocional e despersonalização como sintomas comuns, enquanto os atletas jovens tendem a relatar uma reduzida sensação de realização e exaustão tanto emocional quanto física (Fuente-Solana *et al.*, 2021; Markati *et al.*, 2019). O *burnout* parental também revela sintomas comparáveis aos do ambiente profissional, como distúrbios do sono e alterações comportamentais, destacando a transversalidade e a profundidade do impacto desta síndrome na vida dos indivíduos (Mikolajczak *et al.*, 2018).

No ambiente académico, os professores universitários enfrentam um conjunto único de desafios psicológicos que podem exacerbar os sintomas de *burnout*. Watts & Robertson (2011), revelam que vários estudos indicam que estes profissionais frequentemente experimentam exaustão emocional, despersonalização e uma sensação diminuída de realização pessoal, sintomas comparáveis aos observados em outras profissões de serviços humanos. A intensidade da carga de trabalho, especialmente com grandes números de estudantes ou orientações pós-graduadas, é um preditor robusto de *burnout*, afetando diretamente a eficácia profissional e o bem-estar pessoal dos docentes. Diferenças conforme o sexo também foram observadas nos sintomas de *burnout*, com professores do sexo masculino a demonstrar maior despersonalização, enquanto as professoras tendem a sofrer de maior exaustão emocional. Ademais, os professores mais jovens mostram-se particularmente vulneráveis à exaustão emocional, sugerindo uma predisposição relacionada à idade para o desenvolvimento de sintomas de *burnout* (Watts; Robertson, 2011).

A correlação entre *stress* no trabalho e autoeficácia revela que a eficácia pessoal pode atenuar parcialmente as relações entre o *stress* ocupacional e o *burnout* (Yu *et al.*, 2015). Este dado é crucial, pois sublinha a importância de fortalecer a autoeficácia dos docentes como estratégia de mitigação dos impactos psicológicos adversos do *burnout*. Professores que vivenciam o *burnout* podem manifestar menor empatia pelos alunos, menor tolerância à frustração, preparação reduzida para aulas e até um desejo de abandonar a profissão, afetando negativamente a qualidade da educação (Farber, 1984). Outros autores acrescentam que o *burnout* de professores pode afetar negativamente os alunos, levando a um menor desempenho académico e a uma motivação estudantil de menor qualidade, embora a evidência sobre o seu impacto no bem-estar dos alunos seja limitada (Madigan; Kim, 2021).

Fatores organizacionais, como a gestão das instituições educacionais, também são contribuintes significativos para o *stress* e *burnout*, impactando os educadores em todos os níveis académicos (Byrne, 1991). Os fatores psicológicos individuais, como a autoestima e a assertividade, mostram-se como preditores importantes da síndrome de *burnout* na profissão docente (Jovanovic *et al.*, 2021).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

Por fim, é imprescindível notar que, apesar da importância do suporte social percebido, este não parece prevenir a progressão da síndrome de *burnout* entre professores universitários, sugerindo a necessidade de abordagens mais complexas e multifacetadas para o tratamento e prevenção desta condição (Dabyltayeva *et al.*, 2012).

A análise dos sintomas psicológicos do *burnout* em professores universitários revela uma trajetória preocupante que pode começar com uma perda de entusiasmo e evoluir para estágios de frustração e alienação, conforme descrito por Shukla e Trivedi (2008). Inicialmente, muitos professores entram na profissão motivados e cheios de idealismo, mas a desilusão com a realidade não correspondida pode rapidamente conduzir ao desânimo. A frustração surge como uma das primeiras manifestações do *burnout*, exacerbada por uma moral baixa, que aumenta ainda mais os níveis de *burnout* e pode levar ao estágio de alienação, onde os professores podem desligar-se do ambiente de trabalho e dos seus alunos, tratando-os como objetos impessoais e retirando-se do envolvimento ativo (Shukla; Trivedi, 2008).

Esta progressão destaca não só a severidade do *burnout*, mas também a sua capacidade de deteriorar a qualidade do ensino e a eficácia profissional dos educadores. Além disso, sublinha a importância de considerar intervenções que vão além do suporte social, abordando as causas fundamentais nas dinâmicas organizacionais e pessoais. A necessidade de políticas de saúde mental e programas de apoio é crucial, não apenas para melhorar o bem-estar individual dos professores, mas também para assegurar a eficácia educacional e a saúde organizacional das instituições de ensino. Afinal, o estado de saúde mental do professor influencia diretamente o processo educativo, tornando o *burnout* um indicador significativo de disfunção social no ambiente de trabalho que merece uma atenção séria e medidas concretas para sua prevenção e tratamento.

O *burnout* entre professores universitários representa uma preocupação significativa, manifestando-se através de diversos sintomas físicos e emocionais que impactam o seu bem-estar e a eficácia profissional. Esses professores experimentam sintomas como exaustão emocional, fadiga física e doenças psicossomáticas, que se mantêm consistentemente altos ao longo do ano letivo (DePaepe *et al.*, 1985; Shukla; Trivedi, 2008). Além disso, o *burnout* neste grupo está associado a um aumento de *stress*, ansiedade e depressão, podendo levar a uma deterioração da saúde física (Agyapong *et al.*, 2022). Fatores específicos, como condições de trabalho precárias, relações interpessoais desafiadoras, comportamento inadequado dos alunos e pressões de tempo, contribuem para o *burnout* e seus sintomas físicos, tanto em escolas rurais quanto urbanas (Abel; Sewell, 1999). A exaustão emocional em professores está ligada a resultados negativos de saúde física, com uma taxa de prevalência de alta exaustão emocional reportada em quase dois terços, entre professores de educação física (Alsálhe *et al.*, 2021).

A relevância dos sintomas físicos do *burnout*, especialmente em professores universitários, sublinha a importância de estratégias proativas para mitigar esses efeitos adversos. O conhecimento destes sintomas não só fortalece a base para intervenções direcionadas, como também prepara o terreno para explorar os fatores de risco que serão discutidos na próxima seção. Este entendimento é



crucial para desenvolver métodos eficazes que promovam a saúde e o bem-estar dos educadores no ambiente académico.

## **FATORES DE RISCO**

O *burnout* entre o corpo docente universitário é uma questão multifacetada, influenciada por uma combinação complexa de fatores de risco que abrangem dimensões organizacionais, pessoais e ambientais. Esta classe experiencia altos níveis de exaustão emocional e despersonalização, estando os professores do ensino secundário particularmente em alto risco para a síndrome de *burnout* (García-Carmona *et al.*, 2019; Montoya *et al.*, 2021). A prevalência de *burnout* varia amplamente, influenciada por fatores como características sociodemográficas, satisfação no trabalho, tamanho da turma e anos de ensino (Agyapong *et al.*, 2022; Montoya *et al.*, 2021). Estes elementos contribuem tanto para a prevalência quanto para a severidade do *burnout* no meio académico.

As exigências adversas do trabalho e a falta de recursos, como altas cargas de trabalho, características das tarefas, conflitos de valores, e a falta de suporte social, recompensas e controle são elementos prejudiciais ao *burnout* do corpo docente (Sabagh *et al.*, 2018). A exposição a um grande número de estudantes, juntamente com fatores demográficos como sexo e idade, também se destacam como riscos significativos que contribuem para o *burnout* entre professores universitários (Watts; Robertson, 2011), o ambiente escolar, incluindo segurança, apoio e atitudes dos alunos, está também ligado ao *burnout* de professores, sugerindo que fatores contextuais desempenham um papel no desenvolvimento da síndrome (Shackleton *et al.*, 2019).

O *stress* dos professores pode ser influenciado pelas suas relações com os alunos, com estudos a demonstrar que tanto as relações académicas como sociais são componentes significativos destas relações (Aldhafri; Alhadabi, 2019). Os fatores motivacionais para ensinar, como a auto percepção das capacidades de ensino, o desejo de moldar o futuro das crianças e o interesse pelo ensino, são cruciais para a compreensão do *stress* dos professores, pois relacionam-se com a satisfação na carreira e o potencial esgotamento (Nesje *et al.*, 2018). A motivação para ensinar é multifacetada, envolvendo desde a motivação intrínseca até a amotivação, impactando a dedicação ao trabalho e as experiências de tédio dos professores (Abós *et al.*, 2018).

Além disso, a disposição dos professores, incluindo eficácia docente, vontade de aprender e habilidades interpessoais, está ligada ao sucesso do ensino e pode impactar significativamente os níveis de *stress* (West *et al.*, 2020). Melhorias na saúde mental dos professores, como o equilíbrio dos recursos profissionais e uma diminuição na tendência para trabalhar até à exaustão, estão associadas a um aumento na satisfação com a vida (Braeunig *et al.*, 2018). A satisfação profissional é também influenciada pela carga de trabalho e pela cooperação, com professores mais experientes e eficazes apresentando maiores níveis de satisfação (Toropova *et al.*, 2021).

Ainda os conflitos de trabalho e família, emergem como um forte preditor de *burnout*, mediando os efeitos das exigências de trabalho como a carga de trabalho e a burocracia administrativa (Zábrodská *et al.*, 2018). O tempo despendido na captação de fundos, atividades de serviço, e o tempo



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

reduzido para suporte social, família, sono e lazer estão associados a níveis mais elevados de *burnout* (Padilla; Thompson, 2016).

As características pessoais e os *stressores* externos, como os traços de motivação e o otimismo, juntamente com os desafios familiares e a falta de apoio, contribuem significativamente para o *burnout* do corpo docente (Sabagh *et al.*, 2018). Fatores como idade, sexo, tipo de aluno (ensinado), e elementos organizacionais são cruciais para o desenvolvimento do *burnout* entre os docentes universitários (Byrne, 1991). Predizem comumente o *burnout* entre professores universitários, incluindo apoio social, otimismo, horas de trabalho por semana, tempo na profissão, resiliência, padrão comportamental Tipo A, eventos de vida e contratempos diários (Otero-López *et al.*, 2008).

O *stress* prolongado dos professores mostra uma correlação negativa com a satisfação no trabalho e uma correlação positiva com a intenção de abandonar a profissão docente, podendo também resultar em comportamentos de retração, incluindo o abandono físico ou psicológico do local de trabalho (Watts; Short, 1990). Um estudo transversal revelou que dois terços dos professores sentiam *stress* no trabalho pelo menos 50% do tempo (Blix *et al.*, 1994), e a ansiedade e a percepção de *stress* são previstas pela carga de trabalho, pelo comportamento dos estudantes e pelas condições de emprego (Fergusson *et al.*, 2014).

Carga de trabalho, trabalho insuficiente, tipo de trabalho, ambiente físico, conflitos, conflitos de papel e ambiguidade, controle, suporte social, reciprocidade, comparação social e estilo de liderança são fatores organizacionais que podem levar ao *burnout* (McCormack; Cotter, 2013). Fatores de risco ambientais para o *burnout* incluem condições de trabalho, configurações do próprio trabalho e fatores individuais como características de personalidade, demografia e características neurobiológicas (Aydemir; Icelli, 2013).

Ter qualquer doença de base foi identificado como uma condição significativamente associada à síndrome de *burnout* nos professores universitários estudados por Leite e colegas (2019), especificamente aumentando as médias de exaustão emocional para aqueles com alguma doença de base e aqueles com hipertensão. As médias de despersonalização foram significativamente maiores entre os participantes que tinham um segundo emprego, nos que relataram necessitar de atualização profissional e nos que ministravam um número elevado de disciplinas (Leite *et al.*, 2019).

### BURNOUT EM PROFESSORES

No contexto de uma constante transformação social, a profissão de professor enfrenta desafios sem precedentes, intensificados pelas mudanças políticas e sociais que reconfiguram o papel dos professores dentro do sistema educacional.

Perrenoud (1993, cit. por Carlotto, 2002) descreve a docência como uma "profissão impossível", evidenciando a incerteza intrínseca e a imprevisibilidade do sucesso educacional que caracterizam o trabalho com seres humanos. Paralelamente, (Eacute; Esteve, 2000) exploram a crise na educação como um reflexo direto da turbulência social, destacando como a necessidade de rápida



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

adaptação a um ambiente social em constante mudança gera desorientação e tensão entre os educadores.

Vários estudos sugerem que a prática docente se tornou consideravelmente mais exigente devido a uma combinação de fatores, incluindo a necessidade de um amplo conjunto de conhecimentos e habilidades, a integração da tecnologia, o trabalho emocional, a complexidade do planeamento e execução de um ensino eficaz, tendências em métodos educacionais, requisitos específicos em campos como o de enfermagem, mudanças organizacionais na formação de professores e pressões externas como a globalização e a profissionalização.

O ensino evoluiu para uma profissão multifacetada que exige um vasto leque de competências e atributos, muitas vezes comparada a uma forma de arte quando realizada eficazmente. Esta prática é inerentemente complexa e exigente, requerendo um conjunto diversificado de conhecimentos, métodos pedagógicos, energia e paciência, sendo o ensino eficaz equiparado a uma obra de arte (May, 1993). A integração tecnológica na educação aumentou as exigências sobre os professores, afetando particularmente os papéis sociais dos professores que também são mães, levando a limites difusos e menos tempo livre (Weisberger *et al.*, 2021).

As exigências emocionais e interpessoais contribuem significativamente para o esgotamento dos professores, sendo o trabalho emocional e o bem-estar dos outros fatores chave, enquanto o apoio social e a autoeficácia docente podem mitigar estes efeitos (Tuxford; Bradley, 2015). A complexidade das práticas profissionais docentes, como na enfermagem, requer aprendizagem através da experimentação e integração do saber cognitivo, prático e formação profissional (Benner; Sutphen, 2010). Aprender a ensinar envolve colmatar a lacuna entre o conhecimento teórico e a experiência prática, necessitando de inovação na estruturação, conteúdo e pedagogia dos programas de formação de professores (McDonald *et al.*, 2014). O ensino é uma prática social que vai além da relação linear entre ensinar e aprender, exigindo o reconhecimento do contexto social e as ações intencionais dos professores (Mardahl-Hansen, 2019). As exigências externas à formação de professores, como a globalização e a profissionalização, combinadas com as necessidades inerentes dos professores, criam condições desafiantes para os formadores de professores (Ben-Peretz, 2001).

No seu conjunto, consegue-se através da literatura analisada, afirmar que a natureza exigente do ensino decorre da sua complexidade, da integração da tecnologia, do trabalho emocional, das expectativas sociais e da necessidade de desenvolvimento profissional contínuo.

O ensino eficaz requer não apenas uma sólida base de conhecimento e competências, mas também a capacidade de navegar pelos aspetos sociais e emocionais da profissão. As reformas na educação e prática docente visam enfrentar estes desafios, fomentando uma abordagem mais integrada e holística de aprender a ensinar.

A compreensão profunda da síndrome de *burnout*, especialmente no contexto das profissões intensivas em interação como o ensino, destaca a importância de abordagens interdisciplinares que considerem tanto os fatores organizacionais quanto individuais. As complexidades associadas ao *burnout* exigem uma combinação de estratégias que não apenas aliviem os sintomas, mas também



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

abordem as causas subjacentes, tal como a interação entre condições de trabalho, fatores sociais e características individuais pode levar ao *burnout* e afetar negativamente a saúde, segurança e bem-estar dos profissionais, além da produtividade nas suas áreas de atuação (Carod-Artal; Vázquez-Cabrera, 2013). Este enfoque é essencial para desenvolver intervenções eficazes que sejam sensíveis às particularidades de cada contexto profissional.

Foram encontradas diferenças significativas nos sintomas de *burnout* dos professores entre diferentes culturas e sexo. As alterações feitas ao MBI-ES reforçam ainda mais as influências culturais na avaliação das dimensões de *burnout* de professores em contextos interculturais (Hawrot; Koniewski, 2018).

Numa revisão de literatura Rakovec-Felser, (2011) afirma que nos profissionais de serviços humanos esta condição é influenciada pelas características do trabalho, organização do trabalho, relações sociais e características pessoais, podendo ser prevenido ou reduzido através de várias teorias e intervenções.

A profissão docente é amplamente reconhecida pelos seus altos níveis de *stress* ocupacional, uma constatação suportada por estudos anteriores (Travers & Cooper, 1993) e corroborada por (Moriarty *et al.*, 2001) indicando que professores reportam níveis de *stress* e satisfação no trabalho significativamente piores em comparação com outras ocupações dentro do mesmo campo, como diretores e assistentes de ensino. A intensa carga de trabalho emocional, associada às exigências de contato direto diário com alunos e a crescente burocracia, são fatores contribuintes para este cenário.

Uma revisão de escopo conclui que a prevalência de *burnout* nesta classe varia amplamente, com condições clinicamente significativas oscilando entre 25,12% e 74% para *burnout*, 8,3% a 87,1% para *stress*, 38% a 41,2% para ansiedade, e 4% a 77% para depressão (Agyapong *et al.*, 2022), sendo uma questão preocupante que pode levar a atitudes menos empáticas em relação aos alunos, menor tolerância à frustração, redução do planeamento para as aulas e fantasias sobre deixar a profissão (Farber, 1984).

Num estudo observacional amplamente citado, que envolveu uma população diversificada de trabalhadores de 26 ocupações diferentes, totalizando uma amostra de 25.000 indivíduos, foram analisados os níveis de *stress* ocupacional através de um estudo comparativo. Os resultados indicam que seis ocupações específicas — trabalhadores de ambulâncias, professores, profissionais dos serviços sociais, operadores de centros de chamadas, guardas prisionais e polícia — relatam pontuações inferiores à média em termos de saúde física, bem-estar psicológico e satisfação no trabalho. Este estudo evidencia não só as disparidades entre os diferentes grupos ocupacionais, mas também as nuances dentro de cada grupo, exemplificando com o ensino e a polícia. Uma das potenciais causas discutidas para estes elevados níveis de *stress* ocupacional é o intenso trabalho emocional associado a estas profissões, sublinhando a complexidade e a multifacetada natureza do *stress* no ambiente de trabalho (Johnson *et al.*, 2005).

No que diz respeito à prevalência do Burnout em Portugal, existem estudos que identificam o *burnout* como um problema significativo e crescente em Portugal. Segundo um inquérito realizado pela



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

DECO em 2018 durante fevereiro e janeiro onde participaram 1146 trabalhadores (com a designação *Burnout: um terço dos inquiridos em risco.*), quase três em cada 10 portugueses estão em risco de *burnout* e dentro destes, 8% relataram ter tido uma média de 12 dias de ausência do trabalho no ano anterior, devido ao *stress*.

Mais de metade dos portugueses (57%) dizem já ter estado perto de sofrer um *burnout*, de acordo com o STADA Health Report 2022 (STADA, 2022). Um estudo do Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho Saudáveis, que analisou cerca de 2.000 trabalhadores de diversos setores, identificou que quase 80% apresentam pelo menos um sintoma de *burnout*, e 63% têm três ou mais sintomas. Os trabalhadores de algumas áreas parecem estar particularmente vulneráveis ao *burnout* em Portugal. Trabalhadores da saúde, educação e administração pública são os que têm maior risco de *burnout*. Outros setores de alto risco incluem transportes, área social, comércio e retalho (Gaspar *et al.*, 2023).

Várias características do ambiente de trabalho em Portugal contribuem para os altos níveis de *burnout*. Portugal é o quinto país que mais horas trabalha na OCDE, com uma média de 39,6 horas semanais, com os professores portugueses a lecionar uma média de 869 horas anuais<sup>3</sup> (OCDE, 2024). Fatores como a crescente competitividade, pressões inadequadas, sobrecarga de tarefas, longas jornadas e uma cultura de "presencialismo" aumentam o risco de *burnout* (Maslach; Leiter, 1999; Trigo *et al.*, 2007). Falta de reconhecimento, recompensas inadequadas, perda do senso de comunidade e injustiça no trabalho também são causas significativas (Gianasi; Oliveira, 2017; Meleiro; Rocha, 2021). Para as mulheres, a acumulação de papéis profissionais e domésticos/familiares agrava o risco de *burnout* (Matias; Fontaine, 2012), o que sugere uma exposição das mulheres a esta síndrome, devido à sobrecarga das responsabilidades acrescidas.

O *burnout* tem um custo económico substancial para as empresas e para o país. Estima-se que o *stress* e o *burnout* custem às empresas portuguesas 3,2 mil milhões de euros por ano segundo Rodrigues (2020)<sup>4</sup>, levando a quedas de produtividade, absentismo, erros e acidentes de trabalho (Carlotto; Câmara, 2019; Queirós *et al.*, 2019). Em casos graves, longos períodos de baixa médica podem ser necessários para a recuperação do trabalhador (Trigo *et al.*, 2007), sendo a sua prevenção e tratamento, não só essenciais à saúde, como para a economia e sociedade civil.

### MÉTODO

O presente estudo obedeceu a critérios e procedimentos considerados válidos para uma pesquisa científica, com regras lógicas e procedimentos técnicos que permitiram procurar os fundamentos do objeto de estudo, que é a síndrome de *burnout*, abordado na perspetiva da sua prevalência em professores do ensino superior em Portugal. A importância deste estudo prende-se com a contribuição para a compreensão e prevalência deste fenómeno.

<sup>3</sup> OECD (2024), Teaching hours (indicator). doi: 10.1787/af23ce9b-en (Accessed on 04 May 2024)

<sup>4</sup> Francisco Miranda Rodrigues, Bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses – Em entrevista ao Jornal Expresso em 18 de junho de 2020.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

Realizou-se uma extensiva pesquisa de literatura científica sobre o tema e aplicação de um inquérito por questionário com subsequente tratamento dos dados obtidos. Pretendeu-se um estudo que forneça os elementos necessários para confirmação ou rejeição das questões da pesquisa, facultando elementos necessários e que possibilite uma continuação futura da investigação.

É comum a utilização de questionários na investigação, pela sua simplicidade e utilidade (Tuckman, 2005) e a sua natureza quantitativa e a sua capacidade de objetivar informação sendo mais apropriado à captação de aspetos contabilizáveis dos fenómenos (Ferreira, 2005). Os questionários favorecem a recolha de dados num curto espaço de tempo e podem ser aplicados a um elevado número de indivíduos. Assim, este instrumento adequa-se a situações em que é, especificamente, necessário interrogar um grande número de pessoas e em que se levanta um problema de representatividade (Quivy; Campenhoudt, 2003).

A aplicação de um inquérito online apresenta algumas vantagens (curtos tempos de recolha dos dados, os baixos custos económicos associados e a mais fácil disseminação do inquérito junto da população alvo), mas também algumas preocupações metodológicas, como o risco de obtenção de baixas taxas de resposta e as dificuldades de controlo da amostra, quer em termos de representatividade, quer em termos de enviesamento da amostra final. No entanto, Faleiros et al. (2016) consideram que a utilização de ambientes virtuais para pesquisar apresenta-se como uma possibilidade mais rápida e mais prática na recolha de dados, com custos mais reduzidos, capaz de ultrapassar algumas barreiras e, por outro lado, proporcionar maior comodidade aos participantes, podendo resultar numa melhoria em termos de número de respostas obtidas.

Em relação aos critérios de pesquisa, incluiu-se sempre que possível a literatura mais recente, no entanto, não se limitou a pesquisa a um intervalo temporal, dada a riqueza da informação existente, publicada ao longo do tempo pelos autores pioneiros na investigação deste tema. A pesquisa foi realizada em diversas bases de dados e revistas, como IEEE Xplore, JSTOR, MEDLINE, PsycINFO, PubMed Central, ResearchGate, SciELO, ScienceOpen, Scopus, Semantic Scholar, Social Science Research Network, Springer Link, Web of Science, entre outras.

Foram utilizadas para pesquisa, palavras-chave como, Burnout; Exaustão Emocional; Despersonalização; Ineficácia no Trabalho; *Stress*; Professores; Ensino Superior; Preditores de Burnout; Sintomas do Burnout; bem como uma combinação das mesmas. Alguma da literatura recolhida, deriva da análise das referências citadas na literatura analisada e Meta-análises.

Para a revisão de literatura, foram selecionadas 307 fontes, na sua grande maioria artigos científicos publicados, mas que inclui também relatórios e livros, destes, 140 (todos com acesso completo) foram utilizados para o estudo do estado do conhecimento atual. Em relação a esta etapa, leu-se primeiramente o *abstract*, nos casos em que o propósito do estudo se adequava, seguiu-se a leitura dos resultados, caso o estudo fosse relevante para o tema, procedeu-se à sua leitura integral.

Em relação à medição do nível de *burnout*, optou-se por um questionário do tipo inquérito, as vantagens da sua utilização, prendem-se na amplitude do seu alcance, menores custos, anonimato e é mais impessoal, embora o índice de retorno seja inferior e não forneça os pormenores associados a



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

uma entrevista pessoal (Coutinho, 2014). Foi utilizada uma versão eletrônica do MBI-ES (Maslach Burnout Inventory - Educators Survey), criado por Christina Maslach, Susan E. Jackson, e Richard L. Schwab em 1978. Foi utilizada a versão traduzida e validada para o contexto português, licenciado pela editora MindGarden<sup>5</sup>.

A escolha deste instrumento prende-se com a sua ampla aceitação da comunidade da investigação como um dos instrumentos mais fiáveis de medição do *burnout* e das suas dimensões, também a sua adaptação a diversos contextos culturais e demográficos (Aboagye *et al.*, 2018; Byrne, 1994; Hawrot; Koniewski, 2018; Schaufeli *et al.*, 2001; Schutte *et al.*, 2000), são fatores que fazem deste instrumento a escolha mais acertada para o presente estudo.

O instrumento utiliza uma escala Lickert que é benéfica para capturar avaliações subjetivas (onde não são necessárias distâncias precisas entre as respostas), como atitudes ou sentimentos e que são inerentemente difíceis de medir diretamente. Estas escalas permitem a classificação de preferências ou experiências, fornecendo uma maneira simples para os participantes expressarem as suas opiniões sem a necessidade de um entendimento numérico complexo (Arvidsson, 2019). Também podem medir o grau de concentração em certas respostas, levando em conta a "distância" de uma categoria neutra, o que pode ser particularmente útil em pesquisas amostrais (Rueda *et al.*, 2018). Além disso, é adequada para interpretação e tratamento estatístico dos dados gerados pelas respostas (Göb *et al.*, 2007).

O instrumento utilizado é constituído por 22 (vinte e duas) questões com resposta em escala de Lickert de sete pontos (0 a 6), em que 0 = *Nunca*; 1 = *Algumas vezes, ao ano ou menos*; 2 = *Uma vez ao mês ou menos*; 3 = *Algumas vezes durante o mês*; 4 = *Uma vez por semana*; 5 = *Algumas vezes durante a semana*; 6 = *Todos os Dias*.

Dos 22 itens, nove avaliam a exaustão emocional, cinco a despersonalização e oito a realização profissional, sendo que esta última subescala é analisada de forma inversa, portanto, verifica a baixa realização (Campos *et al.*, 2020).

O questionário foi acompanhado de três perguntas de estratificação demográfica com as variáveis sexo, idade e tipo de instituição em que o participante leciona.

Recorreu-se à plataforma Google Forms para o alojamento do questionário, tendo sido colocado *on-line*, com a designação "Burnout em Docentes do Ensino Superior Português". A sua disseminação foi realizada por meio de correio eletrónico para endereços de docentes em Instituições de Ensino Superior, na sua maioria na área da Grande Lisboa, mas não só. O questionário forneceu informações aos participantes acerca do objetivo geral do estudo, o destino das respostas (utilização exclusiva para este estudo), e a garantia de anonimato através do tratamento das respostas sem qualquer tipo de possibilidade de identificação individual. Além deste procedimento, a mensagem de correio eletrónico que acompanhou a hiperligação do questionário, forneceu um endereço para contacto em caso de quaisquer dúvidas relacionadas com o estudo.

<sup>5</sup> MBI-Educators Survey: Copyright ©1986 Christina Maslach, Susan E. Jackson & Richard L. Schwab. All rights reserved in all media. Published by Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

Foi usada uma técnica de amostragem por conveniência, por se tratar de casos facilmente disponíveis, por ser mais rápido, sabendo, no entanto que não se poderão extrapolar resultados para o Universo, aplicando-se apenas à amostra, isto porque não há garantia de que a amostra seja representativa do Universo. Por outro lado, não era pretensão do estudo fazer generalizações. Além disso, a escolha de uma amostra por meio dos métodos formais requer algum tempo e é frequente apresentar problemas (Hill, M.; Hill, A., 2009). A amostra ( $n=19$ ) é composta por professores do ensino superior (ensino superior politécnico e universitário, dos setores público e privado).

### RESULTADOS

Calculou-se o alfa de Cronbach, para avaliar a consistência interna da escala e das três subescalas, os resultados indicam que o instrumento possui excelente consistência interna no geral ( $\alpha= 0,858$ ). Especificamente, as dimensões de EE e RP demonstraram alta consistência interna com  $\alpha= 0,893$  e  $\alpha=0,895$ , respetivamente. A dimensão de DP apresentou uma consistência interna ligeiramente inferior com  $\alpha = 0,678$  ( $n=5$ ), embora ainda aceitável, indicando uma menor, mas razoável, consistência interna dos itens. Estes valores reforçam a validade do instrumento utilizado para medir as diversas facetas de *burnout*, garantindo a precisão das medições realizadas, corroborando as características psicométricas do mesmo.

A amostra deste estudo ( $n= 19$ ) é distribuída da seguinte forma, em termos sociodemográficos:

**Tabela 1**  
*Caracterização Demográfica*

<b>Idade</b>	<b><i>n</i></b>	<b>%</b>
até 30 anos	1	5%
31 a 40 anos	2	11%
41 a 50 anos	4	21%
51 a 60 anos	5	26%
61 ou mais anos	7	37%
<b>Sexo</b>	<b><i>n</i></b>	<b>%</b>
Masculino	8	42%
Feminino	11	58%
<b>Estabelecimento</b>	<b><i>n</i></b>	<b>%</b>
Público	11	58%
Privado	8	42%

A faixa etária com mais participantes é a de 61 ou mais anos, seguindo-se a faixa etária ds 51 a 60 anos, e apenas 5% tem menos de 30 anos, reflexo daquilo que é, atualmente, o panorama português, em que os professores são uma classe envelhecida. Também reflexo da distribuição dos docentes por sexo, a maioria são do sexo feminino. Inquiridos sobre se a instituição de ensino superior em que lecionam é politécnico/universidade do setor público ou privado, quase 60% pertence ao setor público.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

Apresentam-se na Tabela 2 os dados relativos à estatística descritiva das três subescalas, cada uma delas correspondente às dimensões do instrumento de recolha de dados (Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal).

**Tabela 2**  
*Estatísticas Descritivas*

	EE	DP	RP
Média	15,684	4,974	36,421
Desvio Padrão	1,743	0,989	1,535
Mediana	1,000	0,000	5,000
Moda	1,000	0,000	6,000

A subescala de Exaustão Emocional é composta por 9 itens e as respostas na escala Likert têm 7 pontos, de 0 a 6, pelo que o intervalo de pontuação nessa subescala é entre 0 até 54. Como  $M_e=15,684$  e  $M_o=1$ , a amostra apresenta, em média, Exaustão Emocional moderada e que a maioria sente Exaustão Emocional “algumas vezes por ano”.

Em relação à subescala Despersonalização, esta é composta por 5 itens e as respostas na escala Likert têm 7 pontos, de 0 a 6, pelo que o intervalo de pontuação nesta subescala é entre 0 e 35.  $M_e=4,974$  e  $M_o=0$ , o que significa que a amostra apresenta, em média, Despersonalização baixa e a maioria nunca a sente.

Já em relação à subescala da Realização Pessoal, esta é composta por 8 itens e as respostas na escala Likert têm 7 pontos, de 0 a 6, pelo que o intervalo de pontuação nessa subescala é entre 0 e 48 pontos. Considerando que a sua interpretação é na direção oposta das outras duas subescalas, verifica-se que em termos de falta de Realização Pessoal da amostra, esta é moderada, pois  $M_e=36,421$ , estando no extremo, pois só quando  $>37$  é que é baixa. Contudo, está mais próxima da categorização baixa, o que, *a contrario sensu*, significa que a Média da amostra está próxima de altos níveis de realização Pessoal, o que se confirma também pelo facto de  $M_o=6$  (“todos os dias”).

Na Tabela 3 apresenta-se a distribuição da amostra quanto aos resultados da subescala da Exaustão Emocional.

**Tabela 3**  
*Exaustão Emocional*

Nível	Pontuação	n	%
Alto	27 ou mais	4	21%
Moderado	17 a 26	4	21%
Baixo	0-16	11	58%

A maioria dos participantes apresenta Exaustão Emocional baixa (58%). Os resultados obtidos permitem verificar que a amostra evidencia o mesmo número de participantes com Exaustão Emocional moderada e alta (42%).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

Apresentam-se na Tabela 4 a distribuição da amostra quanto aos resultados da subescala da Despersonalização.

**Tabela 4**  
*Despersonalização*

Nível	Pontuação	<i>n</i>	%
Alto	14 ou mais	2	11%
Moderado	9 a 13	2	11%
Baixo	0-8	15	78%

A maioria dos participantes apresenta uma Despersonalização baixa (78%). Quanto aos restantes 22%, estes distribuem-se de igual forma entre os níveis alto e moderado de Despersonalização.

Apresentam-se na Tabela 5 os dados referentes à subescala da Realização Pessoal.

**Tabela 5**  
*Realização Pessoal*

Nível	Pontuação	<i>n</i>	%
Alto	0 a 30	3	16%
Moderado	31 a 36	6	32%
Baixo	37 ou mais	10	53%

Considerando que a sua interpretação é na direção oposta das outras duas subescalas, verifica-se que quanto à falta de Realização Pessoal da amostra, a maioria é baixa (53%). Um terço dos participantes tem uma falta de Realização Pessoal moderada (32%) e 16% evidencia ter uma alta falta de Realização Pessoal.

Verificados estes resultados, importa salientar que os mesmos não corroboram os estudos que evidenciam altos níveis de *burnout* na classe docente, resultado dos níveis das três dimensões que concorrem para o construto.

Em relação à variável Sexo, as mulheres reportam níveis moderados de EE no seu conjunto, com uma cotação média de 17 pontos, contra 14 pontos no caso dos homens que reportaram níveis baixos em média. Foram reportados níveis altos de EE por 27% das mulheres e 13% dos homens, em relação a níveis moderados de EE, estes foram verificados em 18% e 25% das mulheres e dos homens, respetivamente. É visível nos dados um maior nível de EE nas mulheres, comparativamente aos homens, coincidente com o que Matias & Fontaine (2012) afirmam, em relação à acumulação de papéis e sobrecarga de responsabilidades acrescidas.

Em relação à Despersonalização (DP) por Sexo, não se observam diferenças significativas entre os sexos, ambos a reportarem baixos níveis por 73% e 88% dos respondentes femininos e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

masculinos, respetivamente. As cotações médias em ambos os sexos são também similares, com 6 (baixo) e 4 (baixo), para as mulheres e homens, respetivamente. No entanto, no caso das mulheres, 18% reportaram níveis elevados de DP e nos homens não se verificaram ocorrências de níveis elevados.

No que diz respeito à dimensão de RP, os dados mostram também não existem diferenças significativas, em que se verificam cotações médias de 36 e 37, nas mulheres e homens, respetivamente. No entanto, são valores limítrofes da subescala de pontuação, o acaba por representar que em média, o grupo das mulheres reporta baixo nível de RP e nível moderado no caso dos homens. Acrescenta-se que, observando os valores pela sua frequência, os resultados mostram que metade dos homens reportam baixo nível de RP e 55% das mulheres também. Em relação aos níveis elevados de RP, este, foi reportado por 18% das mulheres e 13% dos homens, estas diferenças nas distribuições acabam por mostrar que os homens reportam níveis (36 - moderado) ligeiramente superiores de RP aos das mulheres (37 – baixo).

Em relação à variável Estabelecimento de Ensino, agregaram-se os dados em dois conjuntos, estabelecimentos privados e estabelecimentos públicos, por se considerar não existem casos suficientes que permitam uma análise discriminada de Institutos Politécnicos e Universidades (públicos e privados).

Os professores do ensino público apresentam uma cotação média de EE de 13 (73%) e os do ensino privado de 19 (38%), o que representa, níveis baixos e moderados, respetivamente, sugerindo uma maior prevalência de EE por parte dos professores em instituições privadas, talvez fruto de uma maior perceção de competitividade neste setor. Acrescenta-se que, no caso dos estabelecimentos privados, a percentagem de reportes de níveis de EE moderados e baixos é de 38% para ambos os níveis, 25% de níveis elevados de EE para os estabelecimentos privados e 18% para os públicos. Em relação à DP, verifica-se que no seu conjunto, em média, o nível de DP é moderado nos estabelecimentos privados e baixo nos públicos, com 100% dos professores dos estabelecimentos públicos a reportarem baixos níveis de DP e 50% no caso dos professores do ensino privado. Não existe incidência de níveis elevados de DP no caso dos estabelecimentos públicos, no caso dos privados observa-se uma incidência de 25% de níveis elevados e 25% de níveis moderados. Em relação à dimensão da RP por tipo de estabelecimento de ensino, verificam-se níveis baixos e moderados para estabelecimentos públicos e privados, respetivamente. Quanto aos professores do ensino privado, 25% reportam níveis elevados de RP, contra 9% no público. Já nos reportes de níveis moderados, verifica-se em 25% e 36% dos professores no ensino privado e público respetivamente.

É visível a diferença entre os níveis mais elevados nas 3 dimensões no ensino privado, comparativamente ao ensino público, sugerindo uma maior prevalência de *burnout* nos professores do ensino privado. Sugere-se um estudo comparativo sobre a prevalência de *burnout* em professores do ensino superior privado e público e maior perceção de realização pessoal.

Em relação à variável Idade, o número de casos disponíveis para análise e a distribuição marcadamente desproporcional entre as faixas etárias, não permite observações concretas. No



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

entanto, observa-se uma tendência da diminuição da EE conforme o aumento da idade (apenas contrariada por uma faixa etária), em linha com os achados de correlação negativa verificados em alguns estudos (Anastasiou; Belios, 2020; Gómez-Urquiza *et al.*, 2017; Kay Zabel; Zabel, 1983), o que pode indicar que os professores mais experientes desenvolvem melhores mecanismos de  *coping*  ou enfrentam menos  *stress*  relacionado ao trabalho. O grupo de até 30 anos tem uma média alta ( $M_e=27$ ), por outro lado, o grupo de 51-60 anos apresenta a média mais baixa ( $M_e=9$ ), subindo para 16 no grupo dos 61 anos ou mais, mas representando este valor, ainda um baixo nível de EE.

Em relação à DP e RP por idades, observa-se a mesma tendência presente na dimensão da EE, sugerindo os dados a mesma diminuição conforme a idade. Observa-se que o grupo dos 41-50 anos contraria a tendência decrescente em todas as dimensões subindo ligeiramente, pelo que se sugere um estudo para perceber se existem outros fatores relacionados com esta faixa etária.

Em termos gerais, pode afirmar-se que amostra apresenta diminuição da prevalência de  *burnout*  com o avançar da idade. Talvez fruto de uma maior resiliência, melhor equilíbrio entre a vida pessoal e a ocupação, e de se envolverem em comportamentos que aumentem o apoio social e o bem-estar espiritual, permitindo que suportem trabalhar por mais tempo sem piores resultados de saúde mental (Hybels *et al.*, 2022).

Os resultados indicam uma prevalência geralmente baixa de  *burnout* , mas destacam a importância de considerar fatores como sexo, tipo de instituição e idade na análise destas dinâmicas. Futuras investigações devem procurar uma explicação para as complexas interações entre estes fatores para formular estratégias mais direcionadas de prevenção e intervenção no  *burnout*  académico.

### CONSIDERAÇÕES

O local de trabalho é talvez um dos fatores que mais contribuem para a qualidade de vida das pessoas, uma vez que é lá que passam grande parte do tempo e dedicam a sua energia, pelo que é importante criar locais onde as pessoas se possam sentir realizadas a nível social, intelectual e emocional. Nos últimos anos, a dinâmica dos ambientes de trabalho modernos, incluindo o ambiente académico, tem necessitado de uma reavaliação do  *burnout* . As crescentes exigências das posições académicas e a evolução do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal têm destacado a necessidade crítica de as instituições abordarem proactivamente o bem-estar dos seus colaboradores. Esta perspetiva moderna fomenta uma compreensão dinâmica do  *burnout* , que continua a evoluir em resposta às mudanças nas condições de trabalho e normas sociais.

A investigação tem enfatizado que o  *burnout*  em várias profissões é significativamente influenciado pela cultura organizacional e pelas exigências individuais do trabalho. As instituições estão cada vez mais conscientes da importância de promover ambientes de trabalho de apoio que mitigam os riscos de  *burnout* , promovendo atividade física, estabelecendo práticas reflexivas e incentivando relações significativas no local de trabalho. Estas medidas fazem parte de estratégias organizacionais mais amplas destinadas a reduzir o  *stress*  no trabalho e a aumentar o envolvimento dos empregados (Leo *et al.*, 2021).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

Além disso, a própria natureza do trabalho sofreu uma transformação significativa. Com o aumento do trabalho remoto e das ferramentas de comunicação digital, há uma necessidade crescente de gerir eficazmente a integração entre trabalho e vida pessoal. Estudos mostram que uma gestão adequada dos horários de trabalho e a promoção de um ambiente de trabalho coeso podem mitigar significativamente os efeitos do *burnout*, desta forma, garantir que os empregados têm controlo sobre os seus processos de trabalho e recebem apoio adequado dos colegas são fatores críticos para prevenir o *burnout* (Lam *et al.*, 2022).

Conclui-se que o *burnout* entre o corpo docente universitário é um fenómeno complexo influenciado por uma combinação de exigências organizacionais, características pessoais, fatores demográficos e questões de equilíbrio trabalho-vida. As altas cargas de trabalho, os recursos insuficientes e os conflitos trabalho-família, emergem como temas centrais nos estudos, destacando a necessidade de políticas institucionais que abordem estas áreas cruciais. Fatores pessoais como idade, sexo e saúde também desempenham um papel, sugerindo que as intervenções poderão precisar ser adaptadas às necessidades individuais. Reduzir o *burnout* entre os docentes universitários requer uma abordagem multifacetada que considere a interação de estruturas organizacionais, resiliência pessoal e condições ambientais.

Adicionalmente, a investigação continua a explorar a relação entre as exigências do trabalho, a autonomia dos empregados e o *burnout*, indicando que o reforço dos recursos de trabalho, como a autonomia, o *feedback* e a variedade de tarefas, pode atenuar significativamente os efeitos adversos de elevadas exigências no trabalho. Esta abordagem está alinhada com o modelo de exigências-recursos do trabalho, que postula que um equilíbrio entre as exigências do trabalho e os recursos é crucial para manter o bem-estar dos empregados (Denning *et al.*, 2021).

Estas tendências parecem sublinhar uma mudança na compreensão do *burnout* como um fenómeno complexo influenciado por uma confluência de resiliência individual e fatores sistémicos do local de trabalho. Esta visão matizada exige estratégias inovadoras para gerir e mitigar o *burnout*, garantindo que as adaptações às práticas de trabalho contribuam para ambientes de trabalho sustentáveis e experiências de trabalho mais saudáveis.

Parece indiscutível que, cada vez mais, as tarefas dos docentes exigem mais do que ensinar. Impera que se criem programas de melhoria do ambiente e do clima organizacional, através de políticas de trabalho eficazes, capazes de avaliar as condições de saúde física e mental e a manutenção do ambiente psicossocial dos docentes. Nesta classe profissional, em concreto, o *burnout* pode levar à dificuldade em preparar as aulas e a sentimentos negativos em relação aos alunos e/ou colegas de profissão.

Embora não seja muito evidente neste estudo, não deixa de ser relevante que se ponderem as causas sociais como fatores potenciadores de *burnout*, considerando a sociedade tal como está organizada e em particular o setor da educação. Assim, deve intervir-se na forma de gestão, já que o sucesso dos alunos depende também da qualidade da instituição de ensino e é de evitar, a todo o custo, situações de *burnout*, em que, no caso concreto dos docentes, o esgotamento emocional poderia



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

traduzir-se num sentimento de incapacidade de se entregar às tarefas; a despersonalização em atitudes negativas e/ou insensíveis em relação à comunidade educativa/académica, e o sentimento de baixa realização pessoal/profissional resultaria do facto de se ver incapaz de responder a solicitações dos seus alunos no processo de aprendizagem, bem como no cumprimento de outras responsabilidades inerentes à sua profissão.

O *burnout* é uma síndrome psicológica significativa que surge como resposta ao *stress* crónico no local de trabalho, sendo caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e diminuição do sentimento de realização pessoal. A prevenção e o tratamento do *burnout* são essenciais para manter uma força de trabalho saudável e garantir o bem-estar individual.

A combinação de intervenções direcionadas ao indivíduo e à organização revela-se a mais eficaz para a redução do *burnout*. Estas intervenções, quando focadas na pessoa, apresentam benefícios a curto prazo, mas são as abordagens combinadas que mostram efeitos mais duradouros.

Diante deste cenário, torna-se imperativo que as entidades empregadoras e as instituições de ensino adotem práticas de gestão que façam da prevenção da saúde laboral uma prioridade e promovam um comprometimento organizacional positivo entre os docentes, nomeadamente o recurso a programas de gestão de *stress*, especialmente aqueles baseados em abordagens cognitivo-comportamentais, provaram ser eficazes na prevenção do *burnout*.

Estratégias eficazes para prevenir e tratar o *burnout* envolvem uma abordagem multifacetada que inclui intervenções tanto individuais quanto organizacionais. Técnicas cognitivo-comportamentais, relaxamento e programas de gestão de *stress* são particularmente eficazes, especialmente quando combinados com sessões de acompanhamento. Iniciativas de crescimento pessoal e supervisão clínica também contribuem para a redução dos sintomas de *burnout*. O apoio organizacional e o compromisso com o autocuidado são fundamentais para criar um ambiente propício à prevenção do *burnout*.

Em relação ao presente estudo, e não obstante a pertinência e atualidade do tema, considera-se que o tamanho da amostra, embora adequado para análises exploratórias, é reduzido, o que teve repercussões também na distribuição desigual das categorias analíticas que podem ter influenciado os resultados, introduzindo potenciais vieses. Por fim, a utilização de métodos descritivos, sem análises inferenciais, impede a exploração de relações causais mais profundas entre as variáveis. Estudos futuros poderão considerar ampliar a amostra e empregar métodos estatísticos mais robustos para aprofundar o entendimento das dinâmicas de *burnout* académico e desenvolver intervenções mais efetivas.

### REFERÊNCIAS

ABEL, M. H.; SEWELL, J. Stress and Burnout in Rural and Urban Secondary School Teachers. **The Journal of Educational Research**, v. 92, n. 5, p. 287–293, 1999. <https://doi.org/10.1080/00220679909597608>

ABOAGYE, M. O.; QIN, J.; QAYYUM, A.; ANTWI, C. O.; JABABU, Y.; AFFUM-OSEI, E. Teacher *burnout* in pre-schools: A cross-cultural factorial validity, measurement invariance and latent mean



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
ISSN 2675-6218

*BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS*  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

comparison of the Maslach Burnout Inventory, Educators Survey (MBI-ES). **Children and Youth Services Review**, v. 94, p. 186–197, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2018.09.041>

ABÓS, Á., SEVIL, J.; MARTÍN-ALBO, J.; AIBAR, A.; GARCÍA-GONZÁLEZ, L. Validation Evidence of the Motivation for Teaching Scale in Secondary Education. **The Spanish Journal of Psychology**, v. 21, E9, 2018. <https://doi.org/10.1017/sjp.2018.11>

AGYAPONG, B.; OBUOBI-DONKOR, G.; BURBACK, L.; WEI, Y. Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, 2022. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>

ALDHAFRI, S.; ALHADABI, A. The Psychometric Properties of the Student–Teacher Relationship Measure for Omani Grade 7–11 Students. **Frontiers in Psychology**, v. 10, 2019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02283>

ALMÉN, N. A Cognitive Behavioral Model Proposing That Clinical Burnout May Maintain Itself. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 7, p. 3446, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073446>

ALSALHE, T. A.; CHALGHAF, N.; GUELMAMI, N.; AZAIEZ, F.; BRAGAZZI, N. L. Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 15, p. 553230, 2021. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.553230>

ANASTASIOU, S.; BELIOS, E. Effect of Age on Job Satisfaction and Emotional Exhaustion of Primary School Teachers in Greece. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 10, n. 2, p. 644–655, 2020. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10020047>

ARVIDSSON, R. On the use of ordinal scoring scales in social life cycle assessment. *The International Journal of Life Cycle Assessment*, v. 24, n. 3, p. 604–606, 2019. <https://doi.org/10.1007/s11367-018-1557-2>

AYDEMIR, O.; ICELLI, I. Burnout: Risk Factors. In: BÄHRER-KOHLER, S. (Ed.), **Burnout for Experts**. US: Springer, 2013. p. 119–143. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9\\_8](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9_8)

BAKKER, A. B.; DE VRIES, J. D. Job Demands–Resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job *burnout*. **Anxiety, Stress, & Coping**, v. 34, n. 1, p. 1–21, 2021. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>

BAMONTI, P. M.; SMITH, A.; SMITH, H. M. Cognitive Emotion Regulation Strategies Predict Burnout in Geriatric Nursing Staff. **Clinical Gerontologist**, v. 45, n. 5, p. 1236–1244, 2022. <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1829230>

BAUERNHOFER, K.; BASSA, D.; CANAZEI, M.; JIMÉNEZ, P.; PAECHTER, M.; PAPOUSEK, I.; FINK, A.; WEISS, E. M. Subtypes in clinical *burnout* patients enrolled in an employee rehabilitation program: Differences in *burnout* profiles, depression, and recovery/resources-stress balance. **BMC Psychiatry**, v. 18, n. 1, p. 10, 2018. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1589-y>

BAX, M.; FLODMARK, O.; TYDEMAN, C. From syndrome toward disease. **Developmental Medicine & Child Neurology**, v. 49, p. 39–41, 2007. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2007.tb12627.x>

BENNER, P.; SUTPHEN, M. Teaching for the Complex Practice of Nursing. In: **International Encyclopedia of Education**. [S. l.]: Elsevier, 2010. p. 65–70. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-044894-7.01049-6>



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

*BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS*  
 Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

BEN-PERETZ, M. The Impossible Role of Teacher Educators in a Changing World. **Journal of Teacher Education**, v. 52, n. 1, p. 48–56, 2001. <https://doi.org/10.1177/0022487101052001005>

BIANCHI, R.; SCHONFELD, I. S.; LAURENT, E. Burnout–depression overlap: A review. **Clinical Psychology Review**, v. 36, p. 28–41, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.004>

BIANCHI, R.; WAC, K.; SOWDEN, J. F.; SCHONFELD, I. S. Burned-out with *burnout*? Insights from historical analysis. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 993208, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.993208>

BLIX, A. G.; CRUISE, R. J.; MITCHELL, B. M.; BLIX, G. G. Occupational stress among university teachers. **Educational Research**, v. 36, n. 2, p. 157–169, 1994. <https://doi.org/10.1080/0013188940360205>

BRAEUNIG, M.; PFEIFER, R.; SCHAARSCHMIDT, U.; LAHMANN, C.; BAUER, J. Factors influencing mental health improvements in school teachers. **PLoS ONE**, v. 13, 2018. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206412>

BRUSCHWEIN, H.; GETTLE, L. Multipronged intervention for reducing *burnout* and increasing resiliency in an interdisciplinary care team. **BMJ Open Quality**, v. 9, 2020. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-001015>

BURIĆ, I.; SLIŠKOVIĆ, A.; PENEZIĆ, Z. Understanding teacher well-being: A cross-lagged analysis of *burnout*, negative student-related emotions, psychopathological symptoms, and resilience. **Educational Psychology**, v. 39, n. 9, p. 1136–1155, 2019. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1577952>

BURKE, R. J.; GREENGLASS, E. R. Psychological Burnout among Men and Women in Teaching: An Examination of the Cherniss Model. **Human Relations**, v. 42, n. 3, p. 261–273, 1989. <https://doi.org/10.1177/001872678904200304>

BYRNE, B. M. Burnout: Investigating the impact of background variables for elementary, intermediate, secondary, and university educators. **Teaching and Teacher Education**, v. 7, n. 2, p. 197–209, 1991. [https://doi.org/10.1016/0742-051X\(91\)90027-M](https://doi.org/10.1016/0742-051X(91)90027-M)

BYRNE, B. M. Testing for the Factorial Validity, Replication, and Invariance of a Measuring Instrument: A Paradigmatic Application Based on the Maslach Burnout Inventory. **Multivariate Behavioral Research**, v. 29, n. 3, p. 289–311, 1994. [https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2903\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2903_5)

CAMPOS, I.; PEREIRA, S.; SCHIAVON, I. C. A.; ALVES, M. MASLACH BURNOUT INVENTORY - HUMAN SERVICES SURVEY (MBI-HSS): REVISÃO INTEGRATIVA DE SUA UTILIZAÇÃO EM PESQUISAS BRASILEIRAS. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 24, 2020. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v24i3.2020.7875>

CAMPOS, J.; MAROCO, J. Maslach Burnout Inventory - Student Survey: Portugal-Brazil cross-cultural adaptation]. **Revista de saúde pública**, v. 46, p. 816–824, 2012. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012000500008>

CAMPOS-PUENTE, A.; DE LAS M.; AVARGUES-NAVARRO, M. L.; BORDÁ-MÁS, M.; SÁNCHEZ-MARTÍN, M.; AGUILAR-PARRA, J. M.; TRIGUEROS, R. Emotional Exhaustion in Housewives and Alzheimer Patients' Caregivers: Its Effects on Chronic Diseases, Somatic Symptoms and Social Dysfunction. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183250>

CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, v. 7, n. 1, 2002. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722002000100005>



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
ISSN 2675-6218

*BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS*  
Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. **Análise Psicológica**, v. 37, n. 2, p. 135–146, 2019. <https://doi.org/10.14417/ap.1471>

CAROD-ARTAL, F. J.; VÁZQUEZ-CABRERA, C. Burnout Syndrome in an International Setting. *In*: BÄHRER-KOHLER, S. (Ed.), **Burnout for Experts**. US: Springer, 2013. p. 15–35. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9_2)

CHEN, C.-C.; LAN, Y.-L.; CHIOU, S.-L.; LIN, Y.-C. The Effect of Emotional Labor on the Physical and Mental Health of Health Professionals: Emotional Exhaustion Has a Mediating Effect. **Healthcare**, v. 11, 2022. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010104>

CHERNISS, C. **Burnout: Two Ways of Defining It and Their Implications**. [S. l.; s. n.], 1982.

COLLEEN L., E.; HUANG, F. L.; COHEN, D. R.; BAKER, K. M.; EDWARDS, K. D.; HERMAN, K. C.; REINKE, W. M. Does Teacher Emotional Exhaustion and Efficacy Predict Student Discipline Sanctions? **School Psychology Review**, v. 49, n. 3, p. 239–255, 2020. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1733340>

COLONNELLO, V.; CARNEVALI, L.; RUSSO, P. M.; OTTAVIANI, C.; CREMONINI, V.; VENTURI, E.; MATTAROZZI, K. Reduced recognition of facial emotional expressions in global *burnout* and *burnout* depersonalization in healthcare providers. **PeerJ**, v. 9, p. e10610, 2021. <https://doi.org/10.7717/peerj.10610>

COUTINHO, C. P. **Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática**. 2. ed. Lisboa: Almedina, 2014. <https://bibliografia.bnportugal.gov.pt/bnp/bnp.exe/registo?1922280>

DABYLTAYEVA, R.; SMATOVA, K.; KABEKENOV, G.; TOLESHOVA, U.; SHAGYRBAYEVA, M. Professional Burn out of Teachers: Reasons and Regularities. *In*: **World Academy of Science, Engineering and Technology, International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering**, 2014. <https://www.semanticscholar.org/paper/Professional-Burn-out-of-Teachers%3A-Reasons-and-Dabyltayeva-Smatova/17dcea4afd8bc423dba88434731988a562b05c48>

DE BEER, L. T.; BIANCHI, R. Confirmatory Factor Analysis of the Maslach Burnout Inventory: A Bayesian Structural Equation Modeling Approach. **European Journal of Psychological Assessment**, v. 35, n. 2, p. 217–224, 2019. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000392>

DENNING, M.; GOH, E. T.; TAN, B.; KANNEGANTI, A.; ALMONTE, M.; SCOTT, A.; MARTIN, G.; CLARKE, J.; SOUNDERAJAH, V.; MARKAR, S.; PRZYBYLOWICZ, J.; CHAN, Y. H.; SIA, C.-H.; CHUA, Y. X.; SIM, K.; LIM, L.; TAN, L.; TAN, M.; SHARMA, V.; KINROSS, J. Determinants of *burnout* and other aspects of psychological well-being in healthcare workers during the Covid-19 pandemic: A multinational cross-sectional study. **PLOS ONE**, v. 16, n. 4, p. e0238666, 2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238666>

DEPAEPE, J.; FRENCH, R.; LAVAY, B. Burnout Symptoms Experienced among Special Physical Educators: A Descriptive Longitudinal Study. **Adapted Physical Activity Quarterly**, v. 2, n. 3, p. 189–196, 1985. <https://doi.org/10.1123/apaq.2.3.189>

DIN, S. U., BABA, V. V., & TOURIGNY, L. Emotional exhaustion and its consequences: A comparative study of nurses in India and China. **International Journal of Comparative Management**, v. 1, n. 1, p. 65, 2018. <https://doi.org/10.1504/IJCM.2018.091498>

DISHOP, C. R.; GREEN, A. E.; TORRES, E.; AARONS, G. A. Predicting Turnover: The Moderating Effect of Functional Climates on Emotional Exhaustion and Work Attitudes. **Community Mental Health Journal**, v. 55, n. 5, p. 733–741, 2019. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00407-7>



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

*BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS*  
 Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

DONKER, M. H.; ERISMAN, M. C.; VAN GOG, T.; MAINHARD, T. Teachers' Emotional Exhaustion: Associations With Their Typical Use of and Implicit Attitudes Toward Emotion Regulation Strategies. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 867, 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00867>

DURÃO, M. **Bem-estar psicológico de estudantes universitários**: contributos da intergeracionalidade. 2017. Tese (Doutoramento) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2017.

EACUTE, J.; ESTEVE, M. The Transformation of the Teachers' Role at the End of the Twentieth Century: New challenges for the future. **Educational Review**, v. 52, n. 2, p. 197–207, 2000. <https://doi.org/10.1080/713664040>

FAIVRE, G.; KIELWASSER, H.; BOURGEOIS, M.; PANOUILLERES, M.; LOISEL, F.; OBERT, L. Burnout syndrome in orthopaedic and trauma surgery residents in France: A nationwide survey. **Orthopaedics & Traumatology: Surgery & Research**, v. 104, n. 8, p. 1291–1295, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.otsr.2018.08.016>

FARBER, B. A. Teacher Burnout: Assumptions, Myths, and Issues. **Teachers College Record**, v. 86, n. 2, p. 321–338, 1984. <https://doi.org/10.1177/016146818408600207>

FERGUSON, D. M.; HORWOOD, L. J.; BODEN, J. M.; MULDER, R. T. Impact of a Major Disaster on the Mental Health of a Well-Studied Cohort. **JAMA Psychiatry**, v. 71, 9, p. 1025, 2014. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.652>

FERREIRA, V. O Inquérito por Questionário na Construção de dados Sociológicos. In: SANTOS SILVA, A.; MADUREIRA CABRAL, J.. **Metodologia das Ciências Sociais**. Lisboa: Edições Afrontamento, 2005. p.1010-1028.

FRABONI, F.; PAGANIN, G.; MAZZETTI, G.; GUGLIELMI, D.; PIETRANTONI, L. The Intricate Pathways From Empowering Leadership to Burnout: A Deep Dive Into Interpersonal Conflicts, Work-Home Interactions, and Supportive Colleagues. **Informing Science: The International Journal of an Emerging Transdiscipline**, v. 26, p. 149–172, 2023. <https://doi.org/10.28945/5178>

FREUDENBERGER, H. J. Staff Burn-Out. **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 159–165, 1974. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

FUENTE-SOLANA, E. I. DE LA; PRADAS-HERNÁNDEZ, L.; GONZÁLEZ-FERNÁNDEZ, C.; VELANDO-SORIANO, A.; MARTOS-CABRERA, M. B.; GÓMEZ-URQUIZA, J. L.; FUENTE, G. A. C.-D. la. Burnout Syndrome in Paediatric Nurses: A Multi-Centre Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031324>

GARCÍA-CARMONA, M.; MARÍN, M. D.; AGUAYO, R. Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. **Social Psychology of Education**, v. 22, n. 1, p. 189–208, 2019. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9471-9>

GASPAR, T.; JESUS, S.; DIAS, M. C.; MACAHDO, M. C.; CORREIA, M. F.; PAIS-RIBEIRO, J. L.; AREOSA, J.; CANHÃO, H.; GUEDES, F. B.; CERQUEIRA, A.; MATOS, M. G. **Ecossistemas de Ambientes de Trabalho Saudáveis**: Relatório 2022. [S. l.: s. n.], 2023. p. 51.

GIANASI, L.; OLIVEIRA, D. **Burnout, traumas no trabalho e assédio moral**: estudos empíricos e reflexões conceptuais. Coimbra: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, 2017.

GÖB, R.; MCCOLLIN, C.; RAMALHOTO, M. F. Ordinal Methodology in the Analysis of Likert Scales. **Quality & Quantity**, v. 41, n. 5, p. 601–626, 2007. <https://doi.org/10.1007/s11135-007-9089-z>

GÓMEZ-URQUIZA, J. L.; VARGAS, C.; DE LA FUENTE, E. I.; FERNÁNDEZ-CASTILLO, R.; CAÑADAS-DE LA FUENTE, G. A. Age as a Risk Factor for Burnout Syndrome in Nursing Professionals:



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

*BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS*  
 Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

A Meta-Analytic Study. **Research in Nursing & Health**, v. 40, n. 2, p. 99–110, 2017. <https://doi.org/10.1002/nur.21774>

HAWROT, A.; KONIEWSKI, M. Factor Structure of the Maslach Burnout Inventory–Educators Survey in a Polish-Speaking Sample. **Journal of Career Assessment**, v. 26, n. 3, p. 515–530, 2018. <https://doi.org/10.1177/1069072717714545>

HILL, M.; HILL, A. **Investigação por questionário**. São Paulo: Edições Sílabo, 2009.

HYBELS, C. F.; BLAZER, D. G.; EAGLE, D. E.; PROESCHOLD-BELL, R. J. Age differences in trajectories of depressive, anxiety, and *burnout* symptoms in a population with a high likelihood of persistent occupational distress. **International Psychogeriatrics**, v. 34, n. 1, p. 21–32, 2022. <https://doi.org/10.1017/S1041610220001751>

IANCU, A. E.; RUSU, A.; MĂROIU, C.; PĂCURAR, R.; MARICUȚOIU, L. P. The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout: A Meta-Analysis. **Educational Psychology Review**, v. 30, n. 2, p. 373–396, 2018. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9420-8>

JABLONSKI, S. Syndrome: Le Mot de Jour. **American Journal of Medical Genetics**, v. 39, n. 3, p. 342–346, 1991. <https://doi.org/10.1002/ajmg.1320390319>

JOHNSON, S.; COOPER, C.; CARTWRIGHT, S.; DONALD, I.; TAYLOR, P.; MILLET, C. The experience of work-related stress across occupations. **Journal of Managerial Psychology**, v. 20, n. 2, p. 178–187, 2005. <https://doi.org/10.1108/02683940510579803>

JOVANOVIĆ, V.; HINIĆ, D.; DZAMONJA-IGNJATOVIĆ, T.; STAMATOVIĆ-GAJIĆ, B.; GAJIĆ, T.; MIHAJLOVIĆ, G. Individual-psychological factors and perception of social support in *burnout* syndrome. **Vojnosanitetski Pregled**, v. 78, n. 9, p. 944–954, 2021. <https://doi.org/10.2298/VSP190820004J>

KAY ZABEL, M.; ZABEL, R. H. Burnout Among Special Education Teachers: The Role of Experience, Training, and Age. **Teacher Education and Special Education: The Journal of the Teacher Education Division of the Council for Exceptional Children**, v. 6, n. 4, p. 255–259, 1983. <https://doi.org/10.1177/088840648300600405>

KLUSMANN, U.; ALDRUP, K.; SCHMIDT, J.; LÜDTKE, O. Is emotional exhaustion only the result of work experiences? A diary study on daily hassles and uplifts in different life domains. **Anxiety, Stress, & Coping**, v. 34, p. 173–190, 2020. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1845430>

LAM, L.; LAM, M. K.; REDDY, P.; WONG, P. Factors Associated with Work-Related Burnout among Corporate Employees Amidst COVID-19 Pandemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, 202. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031295>

LEE, M. Y.; CHO, S.; HUY, V. N.; LEE, S. M. A multilevel analysis of change in emotional exhaustion during high school: Focusing on the individual and contextual factors. **Current Psychology**, v. 40, n. 11, p. 5648–5657, 2021. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00869-z>

LEITE, T. I. DE A.; FERNANDES, J. P. C.; ARAÚJO, F. L. DA C.; PEREIRA, X. DE B. F.; AZEVEDO, D. M. DE; LUCENA, E. E. S. Prevalência e fatores associados da síndrome de Burnout em docentes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 17, n. 2, p. 170–179, 2019). <https://doi.org/10.5327/Z1679443520190385>

LEO, C. G.; SABINA, S.; TUMOLO, M. R.; BODINI, A.; PONZINI, G.; SABATO, E.; MINCARONE, P. Burnout Among Healthcare Workers in the COVID 19 Era: A Review of the Existing Literature. **Frontiers in Public Health**, v. 9, p. 750529, 2021. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.750529>



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

*BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS*  
 Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

LEVANTE, A.; PETROCCHI, S.; BIANCO, F.; CASTELLI, I.; LECCISO, F. Teachers during the COVID-19 Era: The Mediation Role Played by Mentalizing Ability on the Relationship between Depressive Symptoms, Anxious Trait, and Job Burnout. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 1, Artigo 1, 2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010859>

LIU, C.-E.; YUAN, X.; HU, C.; LIU, T.; CHEN, Y.; HE, W. Work-Related Identity Discrepancy and Counterproductive Work Behavior: The Role of Emotional Exhaustion and Supervisor Incivility. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 16, p. 5747, 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165747>

LÓPEZ-CABARCOS, M. Á.; LÓPEZ-CARBALLEIRA, A.; FERRO-SOTO, C. The role of emotional exhaustion among public healthcare professionals. **Journal of Health Organization and Management**, v. 33, n. 6, p. 649–655, 2019. <https://doi.org/10.1108/JHOM-04-2019-0091>

LÓPEZ-NÚÑEZ, M. I.; RUBIO-VALDEHITA, S.; DIAZ-RAMIRO, E. M.; APARICIO-GARCÍA, M. E. Psychological Capital, Workload, and Burnout: What's New? The Impact of Personal Accomplishment to Promote Sustainable Working Conditions. **Sustainability**, v. 12, n. 19, p. 8124, 2020. <https://doi.org/10.3390/su12198124>

MA, Z.; KIM, H. J.; SHIN, K. H. From Customer-Related Social Stressors to Emotional Exhaustion: An Application of the Demands–Control Model. **Journal of Hospitality & Tourism Research**, v. 43, n. 7, p. 1068–1091, 2019. <https://doi.org/10.1177/1096348019849667>

MADIGAN, D. J.; KIM, L. E. Does teacher *burnout* affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. **International Journal of Educational Research**, v. 105, p. 101714, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>

MAGUIRE, E. A. Eleanor A. Maguire. **Current Biology**, v. 22, n. 24, R1025–R1027, 2012. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.10.007>

MARDAHL-HANSEN, T. Teaching as a social practice. **Nordic Psychology**, v. 71, n. 1, p. 3–16, 2019. <https://doi.org/10.1080/19012276.2018.1457451>

MARKATI, A.; PSYCHOUNTAKI, M.; KINGSTON, K.; KARTEROLIOTIS, K.; APOSTOLIDIS, N. Psychological and situational determinants of *burnout* in adolescent athletes. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 17, n. 5, p. 521–536, 2019. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1421680>

MASLACH, C. Burned-Out. **Human Behavior**, v. 9, p. 16–22, 1976.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced *burnout*. **Journal of Organizational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Teacher Burnout: A Research Agenda. In: VANDENBERGHE, R.; HUBERMAN, A. M. (Eds.), **Understanding and Preventing Teacher Burnout**. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. p. 295–303. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527784.021>

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the *burnout* experience: Recent research and its implications for psychiatry. **World Psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 103–111, 2016. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W.; LEITER, M. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397–422, 2001. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

*BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS*  
 Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

MATIAS, M.; FONTAINE, A. M. A conciliação de papéis profissionais e familiares: O mecanismo psicológico de spillover. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 28, n. 2, p. 235–244, 201. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000200012>

MAY, W. T. Teaching as a work of art in the medium of curriculum. **Theory Into Practice**, v. 32, n. 4, p. 210–218, 1993. <https://doi.org/10.1080/00405849309543600>

MCCORMACK, N.; COTTER, C. Factors contributing to *burnout*. In: **Managing Burnout in the Workplace**. [S. l.]: Elsevier, 2013. p. 27–56. <https://doi.org/10.1016/B978-1-84334-734-7.50002-5>

MCDONALD, M.; KAZEMI, E.; KELLEY-PETERSEN, M.; MIKOLASY, K.; THOMPSON, J.; VALENCIA, S. W.; WINDSCHITL, M. Practice Makes Practice: Learning to Teach in Teacher Education. **Peabody Journal of Education**, v. 89, n. 4, p. 500–515, 2014. <https://doi.org/10.1080/0161956X.2014.938997>

MELAMED, S.; SHIROM, A.; TOKER, S.; BERLINER, S.; SHAPIRA, I. Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. **Psychological Bulletin**, v. 132, n. 3, p. 327–353, 2006. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.327>

MELEIRO, A. M. A. D. S.; ROCHA, R. SÍNDROME DE BURNOUT. Em Associação Nacional de Medicina do Trabalho. ROSYLANE, R.; FRANCISCO CORTES, F. **Promedtrab**: programa de atualização em medicina do trabalho: *Ciclo3*. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2021. p. 5935. <https://doi.org/10.5935/978-65-5848-399-1.C000>

MIKOLAJCZAK, M.; BRIANDA, M. E.; AVALOSSE, H.; ROSKAM, I. Consequences of parental *burnout*: Its specific effect on child neglect and violence. **Child Abuse & Neglect**, v. 80, p. 134–145, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>

MONTOYA, N.; GLAZ, L. C. O. B.; PEREIRA, L.; LOTURCO, I. Prevalence of Burnout Syndrome for Public Schoolteachers in the Brazilian Context: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041606>

MORIARTY, V.; EDMONDS, S.; BLATCHFORD, P.; MARTIN, C. Teaching young children: Perceived satisfaction and stress. **Educational Research**, v. 43, n. 1, p. 33–46, 2001. <https://doi.org/10.1080/00131880010021276>

NESJE, K.; BRANDMO, C.; BERGER, J.-L. Motivation to Become a Teacher: A Norwegian Validation of the Factors Influencing Teaching Choice Scale. **Scandinavian Journal of Educational Research**, v. 62, p. 813–831, 2018. <https://doi.org/10.1080/00313831.2017.1306804>

NUALLAONG, W. Burnout Symptoms and Cycles of Burnout: The Comparison with Psychiatric Disorders and Aspects of Approaches. In: BÄHRER-KOHLER, S. (Ed.), **Burnout for Experts**. US: Springer, 2013. p. 47–72. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9_4)

OCDE. **Economic Outlook No 115—May 2024**. Portugal: OCED, 2024. [dataset]. <https://stats.oecd.org/Index.aspx?QueryId=72638>

O’CONNOR, K.; MULLER NEFF, D.; PITMAN, S. Burnout in mental health professionals: A systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants. **European Psychiatry**, v. 53, p. 74–99, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.06.003>

OTERO-LÓPEZ, J. M.; MARIÑO, M. J. S.; BOLAÑO, C. C. An integrating approach to the study of *burnout* in University Professors. **Psicothema**, v. 20, n. 4, p. 766–772, 2008.

PADILLA, M. A.; THOMPSON, J. N. Burning Out Faculty at Doctoral Research Universities: Burning Out Faculty. **Stress and Health**, v. 32, n. 5, p. 551–558, 2016. <https://doi.org/10.1002/smi.2661>



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

**BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS**  
 Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

PANARI, C.; CARICATI, L.; PELOSI, A.; ROSSI, C. Emotional exhaustion among healthcare professionals: The effects of role ambiguity, work engagement and professional commitment. **Acta Bio Medica Atenei Parmensis**, v. 90, n. 6-S, p. 60–67, 2019. <https://doi.org/10.23750/abm.v90i6-S.8481>

PARK, K.-H.; KIM, D.-K. Understanding the relationships among emotional exhaustion, job satisfaction, and emotional intelligence of hotel front desk employees. **Asia Pacific Journal of Tourism Research**, v. 26, n. 5, p. 504–515, 2021. <https://doi.org/10.1080/10941665.2021.1874448>

PELLERONE, M.; RAPISARDA, V.; TRISCHITTA, M. C. A.; VITALE, E.; RAMACI, T. Burnout and Self-Perceived Instructional Competence: An Exploratory Study of a Group of Italian Female Elementary School Teachers. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 4, p. 1356, 2020. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041356>

PERLMAN, B.; HARTMAN, E. A. Burnout: Summary and Future Research. **Human Relations**, v. 35, n. 4, p. 283–305, 1982. <https://doi.org/10.1177/001872678203500402>

PERRENOUD, P. **Práticas pedagógicas, profissão docente e formação: Perspectivas sociológicas**. Dom Quixote: Instituto de Inovação Educacional, 1993.

PETERSON, D.; KEELEY, J. W. Syndrome, Disorder, and Disease. In: CAUTIN, R. L.; LILIENFELD, S. O. (Eds.), **The Encyclopedia of Clinical Psychology**. [S. l.]: Wiley, 2015. p. 1-14 <https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp154>

PFOHL, B. Disease, Disorder, Syndrome, or Symptom: Which Shall We Treat? **Harvard Review of Psychiatry**, v. 3, n. 6, p. 356–358, 1996. <https://doi.org/10.3109/10673229609017204>

PINES, A.; ARONSON, E. Combatting *burnout*. **Children and Youth Services Review**, v. 5, n. 3, 263, 1983.

POGHOSYAN, L.; AIKEN, L.; SLOANE, D. Factor structure of the Maslach Burnout Inventory: An analysis of data from large scale cross-sectional surveys of nurses from eight countries. **International journal of nursing studies**, v. 46, p. 894–902, 2009. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.03.004>

POWERS, S.; GOSE, K. F. Reliability and Construct Validity of the Maslach Burnout Inventory in a Sample of University Students. **Educational and Psychological Measurement**, v. 46, n. 1, p. 251–255, 1986. <https://doi.org/10.1177/0013164486461030>

QUEIRÓS, C.; BORGES, E.; MOSTEIRO, P.; ABREU, M.; BALDONEDO, M. Vulnerabilidade ao burnout em enfermeiros: um estudo comparativo Portugal/Espanha. In: **Conference Proceedings**, 2019.

QUIVY, R.; CAMPENHONDT, V. **Manual de investigação em Ciências Sociais**. [S. l.]: Gradiva, 2003.

RAKOVEC-FELSER, Z. Professional Burnout as the State and Process – What to Do? **Coll. Antropol.**, 2011

ROLLINS, A. L.; ELIACIN, J.; RUSS-JARA, A. L.; MONROE-DEVITA, M.; WASMUTH, S.; FLANAGAN, M. E.; MORSE, G. A.; LEITER, M.; SALYERS, M. P. Organizational conditions that influence work engagement and *burnout*: A qualitative study of mental health workers. **Psychiatric rehabilitation journal**, v. 44, n. 3, p. 229–237, 2021. <https://doi.org/10.1037/prj0000472>

RUEDA, M. D. M.; ARCOS, A.; MOLINA, D.; RANALLI, M. G. Estimation Techniques for Ordinal Data in Multiple Frame Surveys with Complex Sampling Designs. **International Statistical Review**, v. 86, n. 1, p. 51–67, 2018. <https://doi.org/10.1111/insr.12218>



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

*BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS*  
 Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

SABAGH, Z.; HALL, N. C.; SAROYAN, A. Antecedents, correlates and consequences of faculty *burnout*. **Educational Research**, v. 60, n. 2, p. 131–156, 2018. <https://doi.org/10.1080/00131881.2018.1461573>

SALVAGIONI, D. A. J.; MELANDA, F. N.; MESAS, A. E.; GONZÁLEZ, A. D.; GABANI, F. L.; ANDRADE, S. M. D. Physical, psychological and occupational consequences of job *burnout*: A systematic review of prospective studies. **PLOS ONE**, v. 12, n. 10, p. e0185781, 2017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>

SALVAGIONI, D. A. J.; MESAS, A. E.; MELANDA, F. N.; DOS SANTOS, H. G.; GONZÁLEZ, A. D.; GIROTTO, E.; DE ANDRADE, S. M. Prospective association between *burnout* and road traffic accidents in teachers. **Stress and Health**, v. 36, n. 5, p. 629–638, 2020. <https://doi.org/10.1002/smi.2958>

SCHAUFELI, W. B.; BAKKER, A. B.; HOOGDUIN, K.; SCHAAP, C.; KLADLER, A. On the clinical validity of the maslach *burnout* inventory and the *burnout* measure. **Psychology & Health**, v. 16, n. 5, p. 565–582, 2001. <https://doi.org/10.1080/08870440108405527>

SCHAUFELI, W. B.; BUUNK, A. Professional *burnout*. In: SCHABRACQ, M. J.; WINNUST, J. A. M.; COOPER, C. L. (Eds.). **Handbook of work and health psychology**. [S. l.]: Wiley, 1996. p. 311–346.

SCHAUFELI, W. B.; TARIS, T. W. A Critical Review of the Job Demands-Resources Model: Implications for Improving Work and Health. In: BAUER, G. F.; HÄMMIG, O. **Bridging Occupational, Organizational and Public Health**. Netherlands: Springer, 2014. p. 43–68. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3\\_4](https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_4)

SCHUTTE, N.; TOPPINEN, S.; KALIMO, R.; SCHAUFELI, W. The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) across occupational groups and nations. **Journal of Occupational and Organizational Psychology**, v. 73, n. 1, p. 53–66, 2000. <https://doi.org/10.1348/096317900166877>

SHACKLETON, N.; BONELL, C.; JAMAL, F.; ALLEN, E.; MATHIOT, A.; ELBOURNE, D.; VINER, R. Teacher Burnout and Contextual and Compositional Elements of School Environment. **The Journal of school health**, v. 89, n. 12, p. 977–993, 2019. <https://doi.org/10.1111/josh.12839>

SHAWKAT MOHAMMED, S.; SULEYMAN, C.; TAYLAN, B. Burnout Determinants and Consequences Among University Lecturers. **Revista Amazonia Investiga**, v. 9, n. 27, p. 13–24, 2020. <https://doi.org/10.34069/AI/2020.27.03.2>

SHUKLA, A.; TRIVEDI, T. Burnout in indian teachers. **Asia Pacific Education Review**, v. 9, n. 3, p. 320–334, 2008. <https://doi.org/10.1007/BF03026720>

SMITH, M. SYNDROMES, THE COLON, AND THE RADIOLOGIST. **Radiology**, v. 84, p. 757–759, 1965. <https://doi.org/10.1148/84.4.759>

SPRANGER, J. Disease, syndrome, sequence. **Monatsschrift Kinderheilkunde: Organ Der Deutschen Gesellschaft Fur Kinderheilkunde**, v. 137, n. 1, p. 2–7, 1989.

STADA. **STADA Health Report 2022**. <https://www.stada.com/media/health-reports/stada-health-report-2022>

TAVELLA, G.; HADZI-PAVLOVIC, D.; PARKER, G. Burnout: Redefining its key symptoms. **Psychiatry Research**, v. 302, p. 114023, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114023>

TOROPOVA, A.; MYRBERG, E.; JOHANSSON, S. Teacher job satisfaction: The importance of school working conditions and teacher characteristics. **Educational Review**, v. 73, n. 1, p. 71–97, 2021. <https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

*BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS*  
 Alexandre Sanches, Diogo Crespo, Mário Durão

TRIVERS, C. J.; COOPER, C. L. Mental health, job satisfaction and occupational stress among UK teachers. **Work & Stress**, v. 7, n. 3, p. 203–219, 1993. <https://doi.org/10.1080/02678379308257062>

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de *burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223–233, 2007. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500004>

TUCKMAN, B. **Manual de investigação em educação**. São Paulo: Fundação Calouste Gulbenkian, 2005.

TUXFORD, L. M.; BRADLEY, G. L. Emotional job demands and emotional exhaustion in teachers. **Educational Psychology**, v. 35, n. 8, p. 1006–1024, 2015. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.912260>

TZU-CHING, S. **Occupational burnout**. [S. l.: s. n.], 2020. <https://doi.org/10.17352/2455-5479.000070>

VAGNI, M.; GIOSTRA, V.; MAIORANO, T.; SANTANIELLO, G.; PAJARDI, D. Personal Accomplishment and Hardiness in Reducing Emergency Stress and Burnout among COVID-19 Emergency Workers. **Sustainability**, v. 12, n. 21, p. 9071, 2020. <https://doi.org/10.3390/su12219071>

VARELA, R.; DELLA SANTA, R.; OLIVEIRA, H. M.; DE MATOS, A. C.; LEHER, R.; AREOSA, J. Desgaste, Condições de Vida e Trabalho em Portugal: Uma perspetiva multidisciplinar. **Revista Estudos do Século XX**, v. 20, p. 183–210, 2020. [https://doi.org/10.14195/1647-8622\\_20\\_9](https://doi.org/10.14195/1647-8622_20_9)

WATTS, J.; ROBERTSON, N. Burnout in university teaching staff: A systematic literature review. **Educational Research**, v. 53, n. 1, p. 33–50, 2011. <https://doi.org/10.1080/00131881.2011.552235>

WATTS, W. D.; SHORT, A. P. Teacher Drug Use: A Response to Occupational Stress. **Journal of Drug Education**, v. 20, n. 1, p. 47–65, 1990. <https://doi.org/10.2190/XWW0-7FBH-FXVB-2K3C>

WEISBERGER, M.; GRINSHTAIN, Y.; BLAU, I. How do technological changes in formal education shape the social roles of teachers who are mothers? **Teaching and Teacher Education**, v. 103, p. 103344, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103344>

WEST, C.; BAKER, A.; EHRICH, J. F.; WOODCOCK, S.; BOKOSMATY, S.; HOWARD, S. J.; EADY, M. J. Teacher Disposition Scale (TDS): Construction and psychometric validation. **Journal of Further and Higher Education**, v. 44, n. 2, p. 185–200, 2020. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1527022>

WEST, C.; DYRBYE, L.; SHANAFELT, T. Physician *burnout*: Contributors, consequences and solutions. **Journal of Internal Medicine**, v. 283, p. 516–529, 2018. <https://doi.org/10.1111/joim.12752>

WILLIAMS, E. S.; RATHERT, C.; BUTTIGIEG, S. C. The Personal and Professional Consequences of Physician Burnout: A Systematic Review of the Literature. **Medical Care Research and Review**, v. 77, n. 5, p. 371–386, 2020. <https://doi.org/10.1177/1077558719856787>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)**. [S. l.: s. n.], 2019. <https://icd.who.int/browse11>

YU, X.; WANG, P.; ZHAI, X.; DAI, H.; YANG, Q. The Effect of Work Stress on Job Burnout Among Teachers: The Mediating Role of Self-efficacy. **Social Indicators Research**, v. 122, n. 3, p. 701–708, 2015. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0716-5>

ZÁBRODSKÁ, K.; MUDRÁK, J.; ŠOLCOVÁ, I.; KVĚTON, P.; BLATNÝ, M.; MACHOVCOVÁ, K., Burnout among university faculty: The central role of work – family conflict. **Educational Psychology**, v. 38, n. 6, p. 800–819, 2018. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1340590>