

Burnout, Stress Profissional e Ajustamento Emocional em Professores Portugueses do Ensino Básico e Secundário

Joana Santos Rita¹, Ivone Patrão² & Daniel Sampaio³

¹ ACES Odiveelas, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

² ACES Odiveelas, ISPA – Instituto Universitário

³ Hospital de Santa Maria/CHLN, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Na actualidade, as questões ligadas ao papel do professor, desde a avaliação do desempenho profissional até à utilização de estratégias eficazes face às mudanças no contexto educativo, são consideradas de extrema importância para o seu bem-estar.

Várias investigações nacionais (Capelo, Pocinho, Jesus, 2009; Gomes, Silva, Mourisco, Silva, Mota & Montenegro, 2006; Pinto, Lima & Silva, 2003; Quirino, 2007) e internacionais (Friedman, 2000; Kokkinos, 2007; Moreno-Jiménez, Garrosa-Hernández, Gálvez, González & Benevides-Pereira, 2002; Moreno-Jiménez, Fernández, Benadero & Garrosa-Hernández, 2005; Pozo-Munoz, Salvador-Ferrer, Alonso-Morillejo & Martos-Mendes, 2008; Sabanci, 2009) reportam a presença de níveis de burnout, stress, depressão e ansiedade nos professores dos diferentes graus de ensino. Para avaliar estes constructos utilizou-se o CBP-R (Moreno Jiménez, Garrosa-Hernández & Gutiérrez, 2000) e a DAS (Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) numa amostra de professores portugueses. Os resultados alertam para a importância da identificação de factores associados aos elevados níveis de burnout, stress, depressão e ansiedade em professores.

Palavras-Chave: Burnout, Stress Profissional, Ajustamento Emocional, Professores.

1. INTRODUÇÃO

Na sociedade actual, o vocábulo *stress* entrou na linguagem comum e generalizou-se de tal forma que pode mesmo ser entendido como um símbolo cultural dos nossos dias. As mudanças constantes no dia-a-dia e o ritmo acelerado com que acontecem na nossa sociedade exigem transformações importantes ao nível dos valores, das atitudes e dos comportamentos. Por outro lado, conduzem à adopção de novos estilos de vida e, frequentemente, a uma percepção de incontrolabilidade e de instabilidade em relação ao presente e ao futuro.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o *stress* constitui-se actualmente como uma “verdadeira epidemia mundial” e representa elevados custos em termos individuais, familiares, organizacionais, comunitários e sociopolíticos (WHO,

2001; WHO, 2002). A Organização das Nações Unidas reforça esta ideia, classificando o *stress* como “a doença do século XXI” (UN, 1995).

De forma lata, o *stress* pode ser definido como a resposta a um ou a vários acontecimentos com um nível de exigência aos quais o sujeito é sensível e não desenvolve estratégias adequadas. Este é um *stress* negativo, designado na Literatura de *distress*, que geralmente trás implicações negativas ao nível do bem-estar físico e psicológico individual, podendo conduzir à adopção de comportamentos de risco para a saúde e à baixa percepção de realização pessoal (Pinto & Silva, 2005; Vaz Serra, 2002). Contudo, o *stress* é também uma experiência vital, na medida em que desempenha um papel fulcral na adaptação do ser humano e pode motivar para a acção.

Internacionalmente, o *stress* no trabalho é reconhecido como um dos maiores desafios à saúde dos trabalhadores, tendo consequências importantes na produtividade e na competitividade das organizações (WHO, 2004). É reconhecido que os trabalhadores com elevados níveis de *stress* são mais vulneráveis ao aparecimento de certas doenças e menos produtivos, assim como se mostram menos motivados e seguros relativamente ao seu trabalho (WHO, 2004).

A interacção entre o indivíduo e o trabalho, bem como o aparecimento de dificuldades inerentes a essa interacção, têm sido amplamente descritos como um fenómeno significativo da sociedade moderna (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). A partir da década de 70 do século XX, sobretudo nos Estados Unidos da América, começou a aparecer regularmente o termo *burnout* para descrever este fenómeno (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). O conceito de *burnout* profissional foi inicialmente proposto por Freudenberger (1974) para descrever a exaustão mental e física, causada pelas horas excessivas de trabalho e pela sobrecarga e intensidade laboral. O *burnout* profissional pode ser entendido como um estado emocional persistente e permanente que conduz a exaustão física, emocional e psicológica (Pines & Aronson, 1988). O *burnout* profissional pode manifestar-se de três formas: exaustão emocional, despersonalização e falta de sentido de realização (Maslach & Jackson 1981; Maslach, Jackson & Leiter 1996; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

O *burnout* deverá ser entendido como uma experiência individual e específica do contexto de trabalho (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Apesar de

serem encontradas inúmeras definições de *burnout*, Maslach, Schaufeli e Leiter (2001) defendem que há cinco elementos comuns em todas elas: a predominância de sintomas relacionados com a exaustão mental e emocional, a fadiga e a depressão; a ênfase nos sintomas comportamentais e mentais para além dos sintomas de natureza física; a relação destes sintomas com o trabalho; a manifestação de sintomas na ausência de antecedentes psicopatológicos; a diminuição de eficácia e desempenho no trabalho, devida a atitudes e comportamentos negativos.

O *stress* é considerado um dos indicadores do mal-estar docente (Jesus, 2005). O mal-estar docente atinge actualmente os professores de diversos países, em particular os portugueses (Jesus, 2005). A investigação tem mostrado que os professores representam um dos grupos profissionais com níveis de *stress* mais elevados (Capelo, Pocinho, Jesus, 2009; Dunham, 1992; Gold & Roth, 1993; Gomes, Silva, Mourisco, Silva, Mota & Montenegro, 2006; Pinto, Lima & Silva, 2003). Uma investigação conduzida em Portugal verificou que um em cada três professores sente que a sua profissão é stressante e um em cada seis se encontra em estado de exaustão emocional (Cardoso & Araújo cit. por Jesus, 2005). A dimensão deste problema é tanto mais séria se for tido em conta que os professores portugueses apresentam índices de mal-estar superiores aos verificados com professores de outros países da Europa (Jesus, 2005).

Em termos individuais, os efeitos do *stress* profissional e do *burnout* em professores manifestam-se através da alteração de hábitos, falta de entusiasmo e de criatividade no trabalho, dificuldades de concentração, irritabilidade, baixo auto-conceito, perda de auto-controlo na sala de aula, insatisfação profissional e reacções emocionais excessivas a acontecimentos do dia-a-dia. A longo prazo, são referidos também a depressão, a ansiedade, o consumo excessivo de álcool e a maior probabilidade de aparecimento de certas doenças (e.g. úlcera gástrica, hipertensão). No que concerne à instituição escolar, esses efeitos reflectem-se sobretudo na baixa qualidade educacional, na falta de eficiência e na influência indesejável no desempenho dos alunos (Yong & Yue, 2007). O *burnout* em professores afecta assim o contexto educacional e interfere na obtenção de objectivos pedagógicos, levando estes profissionais a um processo de exaustão emocional, despersonalização e falta de realização e originando problemas de saúde, absentismo e intenção de abandono da profissão (Carlotto, 2002).

O *stress* e o *burnout* em professores têm sido associados com inúmeras variáveis relacionadas com o seu desempenho, entre elas destacam-se: os baixos salários; a precariedade das condições de trabalho; a grande exigência de tarefas burocráticas; o elevado número de turmas e de alunos; o mau comportamento dos alunos; a falta de formação e competências face a situações novas; a pressão de tempo para o desempenho das tarefas; as exigências na relação com alunos e pais; e as suas preocupações pessoais extra-escola (Carlotto & Palazzo, 2006; Bradshaw, Sawyer & O'Brennan, 2007; Otero-López, et al., 2008; Reis et al., 2006; Yong & Yue, 2007). Na literatura, são apontados factores de cinco ordens relacionados com o *burnout* em professores (Yong & Yue, 2007): (a) factores relacionados com os alunos; (b) factores relacionados com o trabalho; (c) factores relacionados com a organização; (d) factores pessoais; e (e) factores extra-escola.

Alguns estudos defendem que o tipo de stress em professores difere entre os vários níveis de ensino (Buunk et al., 2007). Quando o professor lecciona a níveis escolares mais baixos, o stress parece estar mais relacionado com as relações profissionais; por outro lado, os professores do ensino secundário mostram níveis de stress superiores devido à relação com os alunos e às expectativas sociais referentes ao seu papel (Buunk et al., 2007).

2.OBJECTIVO DE ESTUDO

Tendo em conta o que foi exposto, o presente estudo pretende avaliar os níveis de *burnout*, stress profissional e ajustamento emocional em professores, com o objectivo de perceber se existem diferenças entre aqueles que leccionam no ensino básico e no ensino secundário.

3. METODOLOGIA

3.1. Instrumentos

No presente estudo, foram utilizados três instrumentos: Questionário de Dados Sociodemográficos e Profissionais (Patrão & Santos Rita, 2009); Questionário de *Burnout* para Professores, versão revista – CBP-R – (Moreno-Jiménez, Hernández & Gutiérrez, 2000; versão portuguesa de Patrão & Santos Rita, 2009); e a versão reduzida da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS-21 (Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004).

Para recolha de informações sociodemográficas e profissionais, foi desenvolvido o Questionário de Dados Sócio-demográficos e Profissionais (Patrão & Santos Rita, 2009).

O CBP-R é constituído por 66 itens, integradas em 6 dimensões: *Stress* de Papel; *Burnout* (subdimensões Esgotamento Emocional, Despersonalização e Falta de Realização); Supervisão; Condições Organizacionais; Preocupações Profissionais e Falta de Reconhecimento Profissional. Trata-se de um instrumento de auto-avaliação, que utiliza uma escala de *likert* de cinco pontos e considera-se como ponte de corte, as pontuações obtidas com valor superior a 2.5.

A EADS-21 é uma escala de auto-relato e, no âmbito deste estudo, foi administrada uma versão reduzida de 14 itens, para avaliação das dimensões Ansiedade e Depressão. Utilizando uma escala de *likert* de 3 pontos, são colocadas afirmações que remetem para sintomas emocionais negativos. A soma dos itens conduz a um resultado global de cada dimensão, estando as cotações mais elevadas relacionadas com estados afectivos negativos.

Genericamente, a consistência interna das escalas apresentadas, nas suas diferentes dimensões é considerada aceitável/boa (Marroco & Garcia-Marques, 2006): *Stress* Papel (0.800); Esgotamento Emocional (0.847); Despersonalização (0.553); Falta de Realização (0.773); Supervisão (0.784); Condições Organizacionais (0.661); Preocupações Profissionais (0.693); Falta de Reconhecimento Profissional (0.840); *Burnout* (0.756); Depressão (0.814); Ansiedade (0.738).

3.2. Procedimentos

A presente investigação foi submetida a aprovação da Direcção-Geral da Inovação e do Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação, tendo em conta este pré-requisito para o desenvolvimento de qualquer estudo em meio escolar.

Neste trabalho, são apresentados alguns resultados preliminares de uma investigação mais vasta e que continua a decorrer. Constitui-se assim uma amostra de conveniência de 383 sujeitos, tendo todos os participantes dado o seu consentimento informado e completado o preenchimento dos instrumentos.

Foi efectuada pesquisa bibliográfica em diferentes bases de dados, centrada nas seguintes palavras-chave: *burnout*, *emocional adjustment*, *teachers*.

Para a análise e o tratamento dos dados recorreu-se ao software SPSS (v. 17 SPSS), tendo sido realizada uma análise descritiva de todas as variáveis em estudo, e pelo facto da amostra não seguir uma distribuição normal, realizou-se uma análise inferencial com recurso ao teste não paramétrico *Kruskal-Wallis*. Em termos de conclusões estatísticas, foi utilizado um nível de significância de 0.05.

3.3. Participantes

Selecionou-se uma amostra de 383 participantes, por conveniência, a partir de uma população de 1800 professores pertencentes a Escolas Públicas de um Concelho da Grande Lisboa.

Do total dos 383 participantes, 80.4% são do sexo feminino e 19.6% são do sexo masculino. Na sua maioria, os participantes são casados ou vivem em união de facto (62.4%), pertencem à Função Pública (69.7%), leccionam em tempo total (93.0%) e têm uma Licenciatura (86.7%). O tempo médio de docência é de 17.82 anos, enquanto o tempo médio na actual escola é de 8.35 anos. Relativamente ao nível de ensino, 49.2% dos professores leccionam no ensino básico, 31.3% no ensino secundário e 19.5% dos professores leccionam tanto no ensino básico como no secundário.

4. RESULTADOS

De um modo geral, a amostra apresenta níveis baixos de depressão ($M=1,7$; $DP=2,4$), ansiedade ($M=1,4$; $DP=2,1$) e *burnout* ($M=2,2$; $DP=.54$). Cerca de 1.1% têm níveis elevados de ansiedade, 2.4% níveis elevados de depressão e 27.2% têm níveis elevados de *burnout*.

Nas diferentes dimensões do *burnout* destacam-se níveis elevados de stress papel ($M=2,9$; $DP=.59$), supervisão ($M=2,5$; $DP=.53$), condições organizacionais ($M=2,5$; $DP=.55$) e falta de reconhecimento profissional ($M=2,7$; $DP=1,1$).

Como se pode observar no Quadro 1, na comparação entre os diferentes níveis de ensino, verifica-se que os grupos diferem significativamente no *stress* papel ($p=0,008$), condições organizacionais ($p=0,041$) e nas preocupações profissionais ($p=0,013$). Nas primeiras duas dimensões são os Professores do ensino secundário que apresentam as medianas mais elevadas em comparação com os Professores do ensino básico e os que leccionam no básico e no

secundário. Na última dimensão são os professores do ensino básico que manifestam medianas mais elevadas ao nível das preocupações profissionais.

Quadro 1. Diferenças significativas em função da nível de ensino (n=383)

	χ^2	<i>p-value</i>
<i>Stress</i> Papel	9,553	0.008
Condições Organizacionais	6,371	0.041
Preocupações Profissionais	8,691	0.013

* $p < 0.05$

5.DISSCUSSÃO

Os resultados apresentados indicam a existência de níveis baixos de ansiedade, depressão e *burnout*, contudo estão presentes níveis elevados de *burnout* numa parte desta amostra de professores.

Este dado alerta para a concepção do ser professor como uma profissão de *stress* (Jesus, 2005; Stoeber, & Rennert, 2008). Neste sentido, alguns autores referem que são os próprios professores que encaram a sua profissão como geradora de *stress* (Pinto, Lima & Silva, 2005; Ursua & Toro, 2006; Yong & Yue, 2007).

Para além deste resultado, surgiram nesta amostra de professores diferenças em algumas variáveis de avaliação de *burnout* em função dos níveis de ensino. Concretamente, os professores do ensino secundário apresentam valores superiores no *stress* de papel e maiores dificuldades ao nível das condições organizacionais. Por outro lado, os professores do ensino básico apresentam valores superiores nas preocupações profissionais.

Neste sentido, os professores do ensino secundário sentem-se colocados perante níveis de exigência e expectativas superiores para a execução do seu papel e, tendo em conta o contexto educativo português, por vezes não conseguem ter os recursos materiais mais adequados para o desempenho eficaz das suas funções. Por outro lado, os professores do ensino básico sentem maior dificuldade na gestão dos conflitos com os pais e com a escola, uma vez que são eles que assumem o papel central na aprendizagem e na gestão de uma turma, na interface com todos os outros actores.

Estas preocupações são coincidentes com o que alguns estudos referem ser as dificuldades na execução da função de professor, nomeadamente relacionadas com as condições de trabalho, o desempenho de múltiplas tarefas e com as exigências na relação com o aluno e pais (Carlotto & Palazzo, 2006; Bradshaw, Sawyer & O'Brennan, 2007; Otero-López, et al., 2008; Reis et al., 2006; Yong & Yue, 2007), com as respectivas diferenças em função dos níveis de ensino (Buunk et al., 2007; Kokkinos, 2007).

Numa perspectiva de investigação todos estes dados alertam para a importância da contínua avaliação do *burnout* em professores, de forma a discriminar os diferentes factores associados. Tendo em conta os diferentes níveis de ensino, parece importante adoptar uma metodologia de investigação-acção com o objectivo de explorar todos os aspectos de interferência e que se destacam em cada grau de ensino.

CONTACTO PARA CORRESPONDÊNCIA

Joana Santos Rita
ACES Odiveelas, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa
jmrita@estesl.ipl.pt

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bakker, A., Westman, M. & Schaufeli, W. (2007). Crossover of burnout: An experimental design. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 16(2), 220-239.
- Bradshaw, C. P., Sawyer, A. L. & O'Brennan, L. M. (2007). Bullying and peer victimization at school: Perceptual differences between students and school staff. *School Psychology Review*, 36(3), 361-382.
- Buunk, A. P., Peíró, J. M., Rodríguez, I. & Bravo, M. J. (2007). A Loss of Status and a Sense of Defeat: An Evolutionary Perspective on Professional Burnout. *European Journal of Personality*, 21, 471-485.
- Capelo, M. Pocinho, M. & Jesus, S. N. (2009). *Stress, estratégias de coping e auto-eficácia em professores. Actas do I Congresso Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde*, 643-658.
- Cardoso, M. & Araújo, A. (2000). *Stress na profissão docente: prevalência e factores de risco*. Comunicação apresentada no III Congresso Nacional de Saúde Ocupacional (Póvoa de Varzim).

- Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de *burnout* e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 21-29.
- Carlotto, M. S. & Palazzo, L. S. (2006). Síndrome de *burnout* e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública*, 22(5), 1017-1026.
- Farber, B. (1991). *Crisis in Education: Stress and Burnout in the American Teacher*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 1, 159-64.
- Gomes, A., Silva, M.J., Mourisco, S., Silva, S., Mota, A. & Montenegro, N. (2006). Stress, saúde física, satisfação e burnout em profissionais de saúde. Análise das diferenças em função do sexo, estado civil e agregado familiar. In Pereira, M. & Simões, C. & McIntyre, T. (Eds.). *Actas do II Congresso Família, Saúde e Doença: Modelos de Investigação e prática em diferentes contextos de saúde*, 2ª ed., IV, 178-192.
- Izgar, H. (2009). An Investigation of Depression and Loneliness among School Principals. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9 (1), 247-258.
- Jesus, S. N. (2005). *Bem-estar docente. Perspectivas para superar o mal-estar dos professores*. In Silva, A. & Pinto, A. (Eds.), *Stress e bem-estar*. Lisboa: Climepsi Editores, 167-184.
- Kalker, P. (1984). *Teacher Stress and Burnout: Courses and Coping Strategies*. In S. Lazarus & Folkman, S.. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 229-243.
- Lee, S., Tsang, A. & Kwok, K. (2007). Stress and Mental Disorders in a Representative Sample of Teachers during Education Reform in Hong Kong. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 8 (2), 159-178.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com Utilização do SPSS* (2ª ed.). Edições Sílabo: Lisboa.
- Maroco, J. & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do Alpha de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas?. *Laboratório de Psicologia*, 4 (1), 65-90

- Moreno-Jiménez, B., Hernández, E. & Gutiérrez, J. G. (2000). La Evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CPB-R. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 16 (1), 331-349.
- Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. (1996). *The Maslach Burnout Inventory*, 3^a ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 397-422.
- Moreno-Jimenez, B., Garrosa-Hernandez, E., Gálvez, M., González, J.L. & Benevides-Pereira, A. (2002). A Avaliação do Burnout em Professores - Comparação de Instrumentos: CBP-R e MBI-ED. *Psicologia em Estudo*, 7 (1), 11-19.
- Otero-López, J. M., Santiago, M. J., Godás, A., Castro, C., Villardefrancos, E. & Ponte, D. (2008). An Integrative Approach to Burnout in Secondary School Teachers: Examining the Role of Student Disruptive Behaviour and Disciplinary Issues. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8 (2), 259-270.
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A. & Leal, I. (2004). Contribuição para o Estudo da Adaptação Portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5 (2), 229-239.
- Pinto, A., Lima, M. & Silva, A. (2003). Stress Profissional em professores portugueses: Incidência, preditores e reacção de burnout. *Psychologica*, 33, 181-194.
- Pinto, A., Lima, M. & Silva, A. (2005). Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21 (1,2), 125-143.
- Reis, E. B., Araújo, T. M., Carvalho, F. M., Barbalho, L. & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação Social*, 27(94), 229-253.
- Salanova, M., Martínez, I. M. & Lorente, L. (2005). Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente?: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21 (1,2), 37-54.

- Stoeber, J. & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 37-53.
- United Nations (1995). UN Stress Management Booklet. The United Nations Department of Peace-keeping Operations, Office of Planning and Support: New York.
- Ursua, M. & Toro, L. (2006). Contexto laboral y malestar docente en una muestra de profesores de Secundaria. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 22 (1), 45-73.
- World Health Organization (2001). The World Health Report: 2001: Mental health – new understanding, new hope. WHO: Geneva.
- World Health Organization (2002). The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life. WHO: Geneva.
- World Health Organization (2004). Work Organization & Stress: Systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. WHO: Geneva.
- Vaz Serra, A. (2002). *O stress na vida de todos os dias*. Gráfica de Coimbra: Coimbra