

BURNOUT EM DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS



I SEMINÁRIO “PESSOAS & ORGANIZAÇÕES”
22.06.2024

❖ INTRODUÇÃO

A síndrome de *burnout* é um fenómeno ocupacional resultante de stress crónico no local de trabalho que não foi gerido com sucesso. Caracteriza-se por três dimensões principais: exaustão emocional (EE), despersonalização (DP) e redução da realização pessoal (RP) (World Health Organization, 2019). A EE refere-se a sentimentos de cansaço extremo e falta de energia para enfrentar o trabalho. A DP manifesta-se através de atitudes negativas, cínicas ou excessivamente distantes em relação ao trabalho e às pessoas envolvidas. A redução da RP envolve uma sensação de incompetência e falta de realização e sucesso no trabalho (Maslach & Leiter, 2016). Os sintomas de *burnout* podem incluir tanto manifestações físicas quanto psicológicas. Entre os sintomas físicos estão a fadiga crónica, problemas de sono e dores musculares. Os sintomas psicológicos incluem sentimentos de fracasso, desesperança, isolamento, irritabilidade e depressão (Maslach et al., 2001). Vários fatores de risco contribuem para o desenvolvimento do *burnout*, incluindo carga de trabalho excessiva, falta de controle, recompensas insuficientes, quebra de comunidade, injustiça e conflitos de valores (Maslach & Leiter, 2016). Especificamente, os professores do ensino superior enfrentam desafios únicos, como a pressão para publicar, a gestão de múltiplas responsabilidades e as expectativas de desempenho em ambientes muitas vezes altamente competitivos, tornando-os particularmente suscetíveis ao *burnout* (Schaufeli & Taris, 2014). Perrenoud (1993, citado 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 adaptação a um ambiente social em constante mudança gera desorientação e tensão entre os educadores. A literatura existente indica que o *burnout* entre docentes pode levar a consequências negativas significativas, não apenas para os próprios professores, mas também para a qualidade do ensino e o bem-estar dos estudantes. Este estudo centra-se nos professores do ensino superior em Portugal, explorando a prevalência 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), sendo essencial desenvolver estratégias de intervenção e prevenção que sejam sensíveis às particularidades enfrentadas por esta população profissional, para promover um ambiente de trabalho mais saudável.

❖ METODOLOGIA

O presente estudo pro objeto de estudo a síndrome de *burnout*, abordado na perspetiva da sua prevalência em professores do ensino superior em Portugal. A pesquisa envolveu uma revisão extensiva da literatura e a aplicação de um inquérito por questionário com subsequente tratamento dos dados obtidos. A amostra incluiu 19 professores (11 mulheres e 8 homens) de instituições politécnicas e universitárias, públicas e privadas, maioritariamente da região de Lisboa, com idades acima de 51 anos. Utilizou-se uma técnica de amostragem por conveniência, não permitindo a extrapolação dos resultados, mas oferecendo uma visão útil sobre as tendências na amostra. Foi utilizada a versão eletrónica do Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES) (Maslach, Jackson, & Schwab, 1978), validada para o contexto português pela editora MindGarden. Este instrumento é amplamente reconhecido pela sua fiabilidade na medição das três dimensões do *burnout*: EE, DP e RP. O MBI-ES utiliza uma escala Likert de sete pontos (0 a 6). O questionário foi acompanhado de três perguntas de estratificação demográfica com as variáveis sexo, idade e tipo de instituição em que o participante leciona. A recolha de dados foi realizada através da plataforma Google Forms, disseminada por correio eletrónico para docentes de diversas instituições de ensino superior. Assegurou-se o anonimato dos participantes e a utilização exclusiva dos dados para fins deste estudo.

Alexandre Sanches & Diogo Crespo
a383@esai.pt a343@esai.pt

Escola Superior de Actividades Imobiliárias

❖ RESULTADOS

Os seguintes gráficos apresentam alguns dos principais resultados da investigação.

Figura 1. Distribuição das Subescalas do *Burnout* por Tipo de Instituição

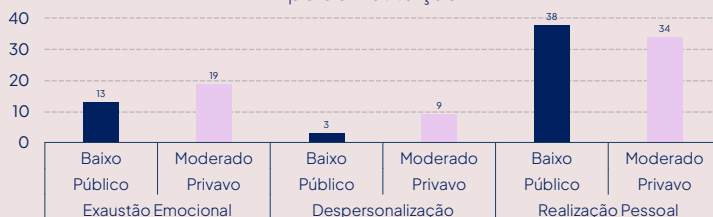


Figura 2. Subescalas do *Burnout* (nível) por idade: EE, DP e RP

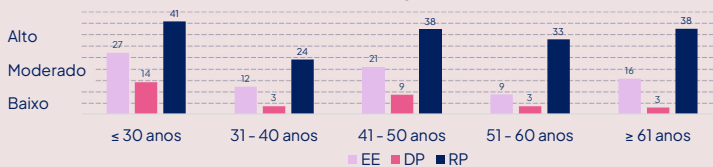
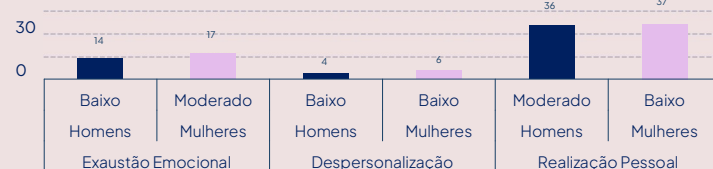


Figura 3. Distribuição das Subescalas do *Burnout* por Sexo



❖ CONCLUSÕES

Os resultados indicam que a prevalência de *burnout* entre professores do ensino superior em Portugal é influenciada por fatores como o ambiente organizacional, género e tipo de instituição. A maioria dos professores apresenta níveis baixos de exaustão EE e DP, mas níveis moderados de RP. As mulheres reportam mais EE do que os homens, enquanto ambos os sexos mostram baixos níveis de DP, com mais casos elevados nas mulheres. Professores de instituições privadas têm níveis mais altos de EE comparados aos de instituições públicas. É crucial implementar intervenções que combinem apoio psicológico e reformas organizacionais, focando na redução da carga de trabalho e melhoria das condições de trabalho para prevenir e mitigar o *burnout*.

❖ REFERÊNCIAS

- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*, 36, 28–41.
- Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, 7(1).
- Eacute, J., & Esteve, M. (2000). The Transformation of the Teachers’ Role at the End of the Twentieth Century: New challenges for the future. *Educational Review*, 52(2), 197–207.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Schwab, R. L. (1978). *The Maslach Burnout Inventory: Research Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A Critical Review of the Job Demands–Resources Model: Implications for Improving Work and Health. Em G. F. Bauer & O. Hämmig, *Bridging Occupational, Organizational and Public Health* (pp. 43–68). Springer Netherlands.
- World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases Eleventh Revision (ICD-11)*.