

Prevalência da Síndrome de *Burnout* em docentes universitários da área da saúde**Prevalence of Burnout Syndrome in university health teachers****Prevalencia del Síndrome de *Burnout* en profesores universitarios del área de la salud****Gisely Lohayne Santos Leite e Silva¹, Poliany Cristiny de Oliveira Rodrigues²****RESUMO**

Objetivo: analisar a prevalência da Síndrome de *Burnout* em docentes de uma faculdade de ciências da saúde. **Método:** estudo observacional, transversal e quantitativo, realizado nos períodos de 2018/1 e 2020/2. A população de estudo foi composta por docentes dos cursos de enfermagem, medicina e educação física da Universidade do Estado de Mato Grosso, Campus de Cáceres. Os dados foram coletados via formulário eletrônico distribuído por e-mail por meio dos departamentos dos cursos. As relações entre as variáveis foram analisadas por meio de teste de qui-quadrado. **Resultados:** notou-se uma constância ao comparar a saúde atual dos docentes entre os anos ($p=0,032$). Houve significância estatística quanto aos docentes que não se mudaram de município ou estado para trabalharem em 2020 ($p=0,005$). No segundo período, houve aumento do número de docentes que praticavam atividade física semanalmente ($p=0,004$). **Conclusão:** nenhum docente esteve na fase grave da Síndrome de *Burnout*, porém a maioria dos docentes se enquadrou na fase inicial e moderada da síndrome.

Descritores: Docência; Ensino Superior; Saúde Mental; Esgotamento Psicológico; Exaustão Profissional.

ABSTRACT

Objective: to analyze the prevalence of Burnout Syndrome in teachers working at a health sciences college. **Method:** observational, cross-sectional and quantitative study, carried out in the periods of 2018/1 and 2020/2. The study population was made up of teachers from nursing, medicine and physical education courses at the State University of Mato Grosso, Cáceres Campus. Data were collected via an electronic form distributed by email through course departments. The relationships between variables were analyzed using the chi-square test. **Results:** a consistency was noted when comparing the current health of teachers between the years ($p=0.032$). There was statistical significance regarding teachers who did not move to another city or state to work in 2020 ($p=0.005$). In the second period, there was an increase in the number of teachers who practiced physical activity

¹Enfermeira. Egressa da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). Pós-graduanda em Epidemiologia e Vigilância de Saúde. Cáceres, Mato Grosso, Brasil. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6269-0383>

²Enfermeira. Doutora em Saúde Pública e Meio Ambiente. Docente Adjunta da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). Cáceres, Mato Grosso, Brasil. E-mail: polianyrodriques@unemat.br ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9225-8935> **Autor para Correspondência** - Endereço: Av. São João, 563, Cavalhada I. CEP 78216-060. Cáceres - MT.

weekly ($p=0.004$). **Conclusion:** no teacher was in the severe phase of Burnout Syndrome; however, most teachers were in the initial and moderate phase of the syndrome.

Descriptors: Teaching; Higher Education; Mental Health; Psychological Burnout; Professional Burnout.

RESUMEN

Objetivo: analizar la prevalencia del Síndrome de Burnout en profesores de una facultad de ciencias de la salud. **Método:** estudio observacional, transversal y cuantitativo, realizado en los periodos 2018/1 y 2020/2. La población de estudio estuvo constituida por profesores de los cursos de enfermería, medicina y educación física de la Universidad Estadual de Mato Grosso, Campus de Cáceres. Los datos se recogieron a través de un formulario electrónico distribuido por e-mail a través de los departamentos de los cursos. Las relaciones entre variables se analizaron mediante la prueba de chi-cuadrado. **Resultados:** se observó una consistencia al comparar la salud actual de los docentes entre los años. ($p=0,032$). Hubo significación estadística en relación con los profesores que no se trasladaron a otro municipio o estado para trabajar en 2020 ($p=0,005$). En el segundo periodo, aumentó el número de profesores que practicaban actividad física semanalmente ($p=0,004$). **Conclusión:** ningún profesor se encontraba en la fase grave del Síndrome de Burnout, pero la mayoría de los profesores se encontraban en la fase inicial y moderada del síndrome.

Descriptor: Docencia; Enseñanza Superior; Salud Mental; Agotamiento Psicológico; Agotamiento Profesional.

INTRODUÇÃO

A síndrome do esgotamento físico ou Síndrome de *Burnout* (SB) é proveniente da exposição prolongada a fatores interpessoais crônicos no trabalho, expresso por meio de um sentimento de exaustão, fracasso e estresse causados por um desgaste excessivo de recursos de enfrentamento¹. A expressão surgiu para elucidar o sofrimento do homem em seu ambiente laboral, associando-o à perda de motivação e ao alto grau de insatisfação provenientes da exaustão^{2,3}.

A SB tem como característica três componentes relacionados, porém independentes, a Exaustão Emocional (EE), a Despersonalização (DP) e a Redução da Realização Pessoal (RRP). Geralmente, acomete mais os profissionais que se relacionam diretamente com outras pessoas, tais como: professores, enfermeiros e médicos⁴. Ela se manifesta em quatro classes: a) Física: quando o trabalhador tem fadiga constante, insônia e falta de apetite; b) Psíquica: falta de atenção, alterações na memória, ansiedade e frustração; c) Comportamental: o

indivíduo é negligente no trabalho, possui irritação ocasional ou instantânea, falta de concentração e conflitos aumentados; d) Defensiva: tendência de isolamento, sentimento de impotência, empobrecimento de qualidade do trabalho e atitude clínica⁴⁻⁷.

A síndrome é reconhecida como agente patogênico do trabalho no código previdenciário brasileiro desde 1999. Trabalhadores de todas as categorias padecem dela^{7,8}. Entretanto, por ser uma síndrome que não exige notificação compulsória, não é possível manter um registro fidedigno dos acometidos^{8,9}.

Em 2021, 2.535 notificações foram registradas na categoria de “investigações de transtornos mentais relacionados ao trabalho”¹⁰. Ademais, segundo o Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho, 15% dos afastamentos do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) de docentes no ensino superior, no período de 2018 a 2022, foram relacionados a transtornos mentais e comportamentais¹¹. Em Michigan (EUA), entre 2022 e 2023, 64% dos docentes se sentiam esgotados por conta do trabalho¹².

É possível notar que, apesar de

possíveis subnotificações, esse cenário aponta a importância em estar atento aos comportamentos e demandas em saúde de docentes, os quais podem desvelar o sofrimento latente desses profissionais, o que muitas vezes, pode estar relacionado ao aumento das exigências laborais e pessoais, com redução dos momentos de descanso e lazer^{7,13}, e sentido mais intensamente por alguns no contexto pandêmico¹⁴.

Diante disso, este estudo teve o objetivo de analisar a prevalência da SB em docentes de uma faculdade de ciências da saúde.

MÉTODO

Trata-se de estudo observacional, transversal e quantitativo, embasado na *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE). O estudo foi realizado no município de Cáceres, Mato Grosso, localizado a 215km da capital, Cuiabá. Esse município possui uma população estimada em 89.681 pessoas¹⁵, sendo um importante polo educacional que atrai estudantes de cidades vizinhas, estados fronteiriços e demais regiões do país¹⁶.

A população de estudo foi composta por docentes do ensino superior da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), lotados na Faculdade de Ciências da Saúde (FACIS), em Cáceres, nos períodos de 2018/1 e 2020/2, dos cursos de enfermagem, medicina e educação física. De acordo com o anuário estatístico de 2023 da Universidade, baseado no ano de 2022, 16.860 mil acadêmicos são atendidos em 60 cursos presenciais e em outros 119 cursos ofertados em modalidades diferenciadas¹⁷.

No período de coleta, essa faculdade contava com 121 professores, incluindo efetivos e contratados. Em dezembro de 2023, havia 156 professores no corpo docente¹⁸. A amostra inicial coletada em 2018/1 foi composta por 48 docentes. Em 2020/2, 18 docentes se enquadraram nos critérios do estudo.

Os critérios de inclusão foram: ser docente com vínculo na instituição e atuar no Campus de Cáceres. Por sua vez, excluiu-se docentes que preencheram parcialmente o questionário, ou seja, o docente não ter respondido a todas as questões, principalmente as específicas ligadas ao *burnout*.

Os dados do estudo são provenientes do banco de dados do projeto matricial intitulado “Saúde Mental é essencial” e foram coletados por meio de um questionário eletrônico criado em plataforma *online* do *Google Forms* e distribuído via e-mail pelos respectivos departamentos dos cursos de enfermagem, medicina e educação física, assim como pelo *WhatsApp*, no período de 2018/1 e 2020/2.

O instrumento de coleta de dados foi elaborado a partir de questões objetivas referentes a sinais e sintomas de depressão, ansiedade, Síndrome de *Burnout*, utilizando a Escala de *Maslach*, além de características sociodemográficas, socioeconômicas e hábitos de vida, tais como: procedência, renda, idade, sexo, prática de atividade extracurricular, lazer, religião, grau de satisfação com o trabalho, uso de álcool e drogas ilícitas e/ou psicoativas, diagnóstico médico de transtorno mental, entre outros. No questionário distribuído em 2020/2, foram adicionadas também questões relacionadas à percepção da saúde mental durante o período de pandemia.

O *Maslach Burnout Inventory* (MBI) avalia como o trabalhador vivencia seu trabalho, de acordo com três dimensões: exaustão emocional, realização profissional e despersonalização. A sua versão atual é autoaplicável e possui 22 questões relacionadas à frequência com que as pessoas vivenciam determinadas situações em seu ambiente de trabalho. Apresenta escala de pontuação ordinal, variando de 1 a 7, de acordo com a resposta do leitor, cujo resultado é classificado da seguinte forma: de 0-20 pontos (não indicam nenhum indício da Síndrome de *Burnout*); de 21-40 pontos (indicam que há possibilidade de desenvolver a síndrome); 41-60 pontos (indicam sintomas iniciais); 61-80 pontos (indicam sintomas moderados); e de 81-100 pontos (indicam sintomas graves)^{1,19}.

O MBI é um instrumento utilizado exclusivamente para a avaliação da SB e não leva em consideração os antecedentes e as consequências de seu processo. Avalia índices da síndrome de acordo com os escores de cada dimensão, sendo que altos escores em exaustão emocional e despersonalização e baixos escores em realização profissional, uma vez

que a escala é invertida nesse último quesito, indicam alto nível de *burnout*.

O questionário referente aos dados socioeconômicos, demográficos e de hábitos de vida continham aproximadamente 37 questões abertas sobre a idade, peso, horas de sono, estado civil, regime de trabalho, sexo, religião, faculdade de lotação, entre outros.

Os dados foram analisados, por meio de estatística descritiva e inferencial, avaliando as relações entre as variáveis por meio de teste de qui-quadrado, realizado no *software* de análise estatística *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 25, nos quais a prevalência da SB foi utilizada como variável dependente e as variáveis socioeconômicas e demográficas como variáveis independentes.

As questões da categoria “percepção” dos docentes relacionada às exigências físicas e mentais possuíam originalmente cinco opções de resposta, sendo elas “ótima”, “boa”, “moderada”, “ruim” e “péssima”. Para melhor desempenho do teste de qui-quadrado, foi realizada a junção dessas categorias, mantendo a categoria “moderada” e

realizando a junção das respostas de cunho positivo “ótima” e “boa”, obtendo uma nova categoria denominada “boa”; e das de cunho negativo “ruim” e “péssima”, que culminou na criação da categoria “ruim”.

A variável que compara a saúde de 12 meses atrás com a saúde atual do profissional docente também sofreu uma recategorização, onde foi mantida a categoria “quase a mesma” e realizada a junção das categorias “um pouco melhor” e “muito melhor”, resultando na categoria “melhorou”; e a junção das categorias “um pouco pior” e “muito pior”, resultando na categoria “piorou”.

A variável relacionada com o nível de satisfação do trabalho também foi reorganizada, mantendo a categoria “razoavelmente satisfeito”, apenas alterando seu nome para “mais ou menos”, realizando a junção das categorias “muito satisfeito” e “totalmente satisfeito”, transformando-as na categoria “satisfeito”; e a junção das categorias “insatisfeito” e “totalmente insatisfeito”, resultando na categoria “insatisfeito”.

Foi realizada também a junção das categorias relacionadas

aos diagnósticos de *burnout*, ansiedade e depressão. Na variável *burnout*, manteve-se uma categoria original com todas as classificações e se criou uma outra com duas dimensões, onde pessoas que não apresentavam nenhum indício foram colocadas na categoria “improvável”, enquanto as que apresentavam indícios, sintomas leves ou moderados foram realocadas para a categoria “provável”. Nos diagnósticos de ansiedade e depressão, manteve-se a categoria “improvável” e foi realizada uma junção das categorias “provável” e “possível”, originando a categoria “provável”.

Este trabalho seguiu todos os aspectos éticos em pesquisa e foi aprovado no dia 06 de dezembro de 2016 pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/UNEMAT), com Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) n.º 60344416.0.0000.5166 e Parecer n.º 1.851.630.

RESULTADOS

Participaram do estudo 66 docentes. No ano de 2020, a maior parte dos docentes tinha entre 31 e 40 anos, com 52,9% de pessoas nessa

categoria. Em 2018, 75% dos docentes pertenciam ao sexo feminino. Em relação a raça/cor, no ano de 2018, 54,4% eram pertencentes à cor não branca. Em 2018, 50% dos docentes estavam solteiros/separados. Por sua vez, em 2020, 83,3% estavam casados. No ano de 2018, 39,6% dos docentes eram mestres.

No ano de 2018, os docentes entre 31 e 40 anos apresentaram 43,75% de proporção para desenvolver a síndrome. Em 2020, essa categoria

teve um aumento de 52,94%. Em 2018, os docentes do sexo feminino apresentaram uma proporção 75% maior de SB do que em 2020. Em relação à raça/cor, no ano de 2018, a cor não branca apresentou maior proporção do que em 2020, com 54,16%.

Em 2020, os docentes que estavam casados ou em uma união estável tiveram um crescimento ($p=0,014$).

Tabela 1 - Características dos docentes. Cáceres (MT), Brasil. 2018 e 2020. (n=66)

GRUPO	Variáveis	2018		2020		$X^2(p\text{-valor})$
		N	%	N	%	
Características dos docentes	Idade					
	24 a 30 anos	16	33,33	2	11,76	
	31 a 40 anos	21	43,75	9	52,94	3,074 0,215
	41 anos ou mais	11	22,91	6	35,29	
	Sexo					
	Masculino	12	25	7	38,88	1,232
	Feminino	36	75	11	61,11	0,267
	Raça/cor/etnia					
	Branca	22	45,83	9	50	0,910
	Não branca	26	54,16	9	50	0,763
	Estado civil					
	Solteiro/separado	24	50	3	16,66	6,017
	Casado/união estável	24	50	15	83,33	0,014
	Grau de escolaridade					
	Especialista	15	31,25	7	38,88	0,462 0,794
Mestre(a)	19	39,58	7	38,88		
Doutor(a)	14	29,16	4	22,22		

*p-valor <0,05.

Houve significância estatística em relação aos docentes que não se mudaram de residência, quer seja de estado ou município, para virem ao trabalho no ano de 2020 ($p=0,005$).

Com relação ao curso de lotação, em 2020, 66,6% pertenciam ao curso de enfermagem. No ano de 2018, 83,3% trabalhavam na instituição por um período de até 10 anos.

Em 2018, 70,2% dos docentes trabalhavam dois turnos, devido aos cursos integrais e aos vínculos empregatícios em outras instituições. No ano de 2020, 61,1% dos docentes eram efetivos, 33,3% trabalhavam no regime de 40 horas. No ano de 2018, 68,7% não possuíam outro vínculo empregatício, e com crescimento em 2020 de docentes com vínculos extras (44,4%).

Em 2020, 61,1% dos docentes apresentavam o peso adequado. Em 2020, houve aumento no número de

docentes que praticavam atividade física semanalmente ($p=0,004$). Não houve significância estatística em relação ao tempo gasto nessas atividades ($p=0,060$). Além disso, ao comparar sua saúde atual com o ano anterior, perceberam uma constância ($p=0,032$).

Nenhuma das variáveis em relação ao diagnóstico foram estatisticamente significativas. Quanto à possibilidade de desenvolver SB, houve maior proporção em 2018 (68,7%), porém em 2020 com mais sintomas iniciais (33,3%) e moderados (22,2%) em relação a síndrome.

O ano de 2018, apresentou docentes com maior probabilidade de diagnóstico tanto para ansiedade (45,8%) como depressão (31,2%).

Tabela 2 - Variáveis do trabalho dos docentes. Cáceres (MT), Brasil. 2018 e 2020. (n=66)

GRUPO	Variáveis	2018		2020		X ² (p-valor)
		N	%	N	%	
Características do trabalho	Mudou de cidade/estado					
	Não	28	58,33	17	94,44	7,869
	Sim	20	41,66	1	5,55	0,005
	Curso de lotação					
	Enfermagem	22	45,83	12	66,66	
	Medicina	16	33,33	6	33,33	4,853
	Educação Física	10	20,83	-	-	0,088
	Tempo de trabalho na UNEMAT					
	até 10 anos	40	83,33	12	66,66	2,176
	mais de 11 anos	8	16,66	6	33,33	0,140
	Turno de trabalho					
	1 turno	11	23,4	7	38,88	
	2 turnos	33	70,21	10	55,55	1,564
	3 turnos	3	6,38	1	5,55	0,457
	Tipo de vínculo					
	Efetivo	21	43,75	11	61,11	1,580
	Contratado	27	56,25	7	38,88	0,209
	Regime de trabalho					
	40 horas	17	35,41	6	33,3	
	30 horas	13	27,08	2	11,11	7,402
	20 horas	12	25	10	55,55	0,060
	Não quis responder	6	12,5	-	-	
	Possui outro vínculo empregatício					
Não	33	68,75	10	55,55	1,004	
Sim	15	31,25	8	44,44	0,316	
Carga horária desse emprego						
Menos de 20 horas	3	6,25	-	-		
20 a 39 horas	8	16,67	6	33,33	3,972	
40 ou mais	3	6,25	2	11,11	0,410	
Não quis informar	1	2,08	-	-		

*p-valor <0,05.

Tabela 3 - Hábitos de vida dos docentes. Cáceres (MT), Brasil. 2018 e 2020. (n=66)

GRUPO	Variáveis	2018		2020		X ² (p-valor)
		N	%	N	%	
Hábitos de vida	IMC					
	Baixo peso	-	-	1	5,55	
	Peso normal	27	56,25	11	61,11	
	Excesso de peso	13	27,08	5	27,77	3,978
	Obesidade Classe 1	7	14,58	1	5,55	0,409
	Obesidade Classe 2	1	2,08	-	-	
	Frequência com que pratica atividades físicas					
	Diariamente	4	8,33	-	-	
	Semanalmente	28	58,33	11	78,57	13,447
	Mensalmente	-	-	-	-	0,004
	Nunca	16	33,33	3	21,42	
	Tempo que pratica atividades físicas					
	Menos de 1 hora	10	30,3	7	50	
	1 hora	18	54,54	2	14,28	9,040
Mais de 1 hora	4	12	5	35,71	0,060	
Não se aplica	1	3,03	-	-		

*p-valor <0,05.

Tabela 4 - Variáveis de percepção dos docentes. Cáceres (MT), Brasil. 2018 e 2020. (n=66)

GRUPO	Variáveis	2018		2020		X ² (p-valor)
		N	%	N	%	
Percepção	Exigências físicas					
	Boa	32	66,66	13	72,22	
	Moderada	15	31,25	4	22,22	0,951
	Ruim	1	2,08	1	5,55	0,622
	Exigências mentais					
	Boa	37	77,08	16	88,88	
	Moderada	8	16,66	2	11,11	1,619
	Ruim	3	6,25	-	-	0,445
	Afastamento					
	Nenhum	32	66,66	10	55,55	0,698
	De 1 a 24 dias	16	33,33	8	44,44	0,403
	Saúde atual em comparação com 1 ano atrás					
	Melhorou	19	39,58	2	11,11	
	Quase a mesma	16	33,33	12	66,66	6,884
	Piorou	13	27,08	4	22,22	0,032
	Será capaz de realizar sua atividade atual daqui a 2 anos					
Provável	36	75	16	88,88		
Improvável	4	8,33	-	-	2,087	
Não Sabe	8	16,66	2	11,11	0,352	

Continuação (Tabela 4)

Satisfação com o trabalho						
Satisfeito	25	52,08	13	72,22		
Mais ou menos	19	39,58	4	22,22	2,188	
Insatisfeito	4	8,33	1	5,55	0,335	

*p-valor <0,05.

Tabela 5 - Variáveis de diagnóstico dos docentes. Cáceres (MT), Brasil. 2018 e 2020.

GRUPO	Variáveis	2018		2020		X ² (p-valor)
		N	%	N	%	
Diagnósticos	Diagnóstico de Burnout					
	Nenhum indício	-	-	-	-	
	Possibilidade de desenvolver	33	68,75	8	44,44	6,117
	Sintomas iniciais	13	27,08	6	33,33	0,470
	Sintomas moderados	2	4,16	4	22,22	
	Sintomas graves	-	-	-	-	
	Diagnóstico de ansiedade					
	Improável	26	54,16	12	66,66	0,837
	Provável	22	45,83	6	33,33	0,360
	Diagnóstico de depressão					
Improável	35	72,91	13	72,22	0,773	
Provável	15	31,25	3	16,66	0,379	

*p-valor <0,05.

DISCUSSÃO

Quanto às características sociodemográficas, conforme a presença de SB, a faixa etária mais acometida foi a de 30 a 40 anos em ambos os períodos. Esse dado é condizente com outros estudos realizados com docentes^{5,7,20}.

Esse período etário representa a fase de maturidade profissional, em que sinais de adoecimento estão mais evidentes, podendo ser reflexo de expectativas quanto à profissão, valorização, remuneração e *status* ocupacional. Alguns autores apontam

que professores com mais idade já aprenderam a desenvolver recursos melhores ou assertivos diante de situações de estresse^{7,21}.

A maioria dos docentes investigados foi do sexo feminino. Apesar do fato de que as mulheres têm mais representação nas salas de aula, enquanto professoras da educação básica, isso não ocorre da mesma maneira nos cursos de educação superior^{14,22}, dado que se investe em cursos na área da saúde, principalmente no curso de enfermagem.

Esse gênero também foi o mais acometido pela SB nos dois períodos investigados. Uma possível explicação para isso é que as mulheres sofrem mais estresse no trabalho, pois comumente acolhem mais demandas, estão mais abertas a projetos e solícitas, além da maioria ocupar ainda a função de mãe e cuidadora do lar²³⁻²⁵.

No ano de 2018, a raça/cor mais acometida pela SB foi a não branca. A maior parte dos estudos não aborda essa variável, mas, nos dados encontrados, verificou-se que a população branca costuma ser mais atingida^{4,24,26}.

Com relação ao estado civil, no ano de 2020, os docentes que eram casados ou estavam em uma união estável apresentaram maior proporção de SB do que em 2018, sugerindo que estar em um relacionamento influencia na síndrome, dado que destoa de outras pesquisas, pois estar em um relacionamento geralmente atua como fator protetivo^{1,27,28}.

Neste estudo, foi possível observar que os docentes que não mudaram de cidade em função do trabalho no ano de 2020 apresentaram proporção maior do que aqueles que se mudaram, sugerindo que essa

variável não influencia o desenvolvimento da síndrome. Não foram encontrados na literatura brasileira estudos que abordassem esse aspecto.

De todo modo, sabe-se que mudanças e transformações que alteram a vida e a rotina do trabalhador têm grande influência na qualidade de vida, podendo gerar níveis diversos de estresse e propiciar o surgimento de patologias físicas e mentais²⁹. Como exemplo disso, um estudo conduzido por pesquisadores japoneses e ingleses, aponta problemas na transição de pessoas que vão trabalhar em outro país em comparação com os trabalhadores nativos³⁰.

A maior parte dos docentes pratica atividades físicas semanalmente. Esse dado contradiz a literatura, pois é frequente que docentes e trabalhadores da área da saúde não costumam praticar atividades físicas regulares, mesmo sabendo dos seus benefícios³¹, talvez porque já estejam adoecidos.

Os resultados encontrados se assemelham a outras pesquisas, que mostram que, mesmo que exista relação direta do bem-estar com a realização de exercícios, isso não

apresenta diferença significativa na alteração do quadro de SB já instalado para uma melhora. Contudo, essa relação é utilizada como uma estratégia de *coping* que pode ser coadjuvante, a depender da constância e da intensidade nas quais essas atividades são realizadas^{25,32}.

É preciso levar em consideração que a pandemia interferiu diretamente nesse aspecto, pois, em razão do isolamento, muitas pessoas foram impedidas de frequentar academias e espaços públicos para se exercitarem^{14,33}. É importante notar que, mesmo com esse cenário, a proporção de docentes se exercitando foi maior em 2020 do que em 2018, podendo ser justificado ela hipótese de que os docentes possuiriam mais tempo para o autocuidado devido à ação de lecionar remotamente.

Os dados encontrados relativos à prevalência da síndrome estão dentro do parâmetro normal previsto por outros estudos que mostram que, geralmente, os indivíduos não são acometidos por todas as dimensões da síndrome de uma vez e que a maior parte de encontra na fase inicial ou moderada dos sintomas, porém o número de

docentes que se enquadram na fase de sintomas graves vem aumentando, sendo muito raro ninguém apresentar sintomas, assim como demonstrado neste estudo^{5,7,24,25}.

Os docentes com diagnóstico improvável para ansiedade em 2020 apresentaram proporção menor do que no período anterior, enquanto os docentes com diagnóstico improvável para depressão tiveram uma proporção menor no ano de 2018, mas não houve significância estatística, dado condizente com outros estudos, uma vez que, embora a ansiedade e a depressão façam parte da vida da maior parte das pessoas acometidas pela síndrome, estas podem ocorrer de forma individualizada e sem interdependência^{1,8,14,29}.

De todo modo, outro estudo realizado em Mato Grosso durante a pandemia³⁴, identificou que enfermeiros docentes demonstraram ser mais propensos a SB do que enfermeiros que atuavam em Unidades Básicas de Saúde, mesmo os docentes atuando de forma remota nesse período. Em contraponto, entre docentes de series iniciais em Goiás, anterior a pandemia, até quando se perceberam adoecidos e foram afastados com atestado médico, isso

gerou questionamento da instituição de ensino, uma característica que indica a pouca preocupação com a saúde do trabalhador³⁵.

Como limitações deste estudo, destacam-se: não ter trabalhado com a mesma população nos dois momentos de coleta de dados e o fato de se tratar de um estudo observacional, com coleta realizada via questionário *online*, com possibilidade de viés de memória e disposição para responder adequadamente, não podendo assim afirmar, de forma conclusiva, os fatores determinantes encontrados, mas apenas observá-los e descrevê-los.

CONCLUSÃO

Nenhum docente se enquadrou na fase grave ou apresentou ausência total da síndrome, porém a maioria se enquadrou na fase inicial e moderada da síndrome. Ao comparar a população de 2018 com a de 2020, verificou-se que não houve aumento da proporção de sintomas, mesmo levando em consideração que a segunda amostra foi coletada em um

momento crítico da pandemia da COVID-19.

No geral, houve uma redução dos sintomas de SB, ansiedade e depressão no ano de 2020, sugerindo que, entre outros aspectos individuais, as medidas de proteção implementadas aos docentes durante a pandemia parecem ter colaborado positivamente para esse quadro e auxiliado tanto na proteção física quanto na manutenção da saúde mental. Esses achados podem sustentar iniciativas de departamentos e pró-reitorias na busca de caminhos para garantir a saúde do trabalhador na universidade, além de evitar que condições de trabalho (sobrecargas, assédios, abusos, violência e exclusões - comumente presentes na universidade) degradem e adoçam o corpo docente e demais pessoas que compartilham esse ambiente acadêmico.

Todavia, pesquisas adicionais devem ser realizadas para avaliar as formas de enfrentamento individual dos docentes diante das fontes estressoras e verificar se realmente algumas políticas institucionais da universidade já têm implicado

mudanças reais na sua qualidade de vida, saúde e bem-estar.

REFERÊNCIAS

1. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. *Ann. rev. psychol.* 2001; 52(1):397-422.
2. Bergamini RS, Amaral PPB, Bergamini RS, Santos CM, Reis VO, Marson RF, et al. Síndrome de Burnout em docentes: fatores de risco e métodos para prevenção. *Braz j dev.* 2023; 9(05):14876-14888.
3. Fernández-Suárez Iván, García-González M, Torrano F, García González G. Study of the Prevalence of Burnout in University Professors in the Period 2005-2020. *Educ res int.* 2021; 1-10.
4. Silva JLL, Pereira LCL, Santos MP, Bortolazzo PAAB, Rabelo TGS, Machado EA. Prevalência da síndrome de Burnout entre professores da Escola Estadual em Niterói, Brasil. *Enferm Actual Costa Rica.* 2018; 34.
5. Pereira ECCS, Ramos MFH, Ramos EMLS. Síndrome de burnout e autoeficácia em professores de educação física. *Rev Bras Educ.* 2022; 27:e270045.
6. Falce JLL, Santos CB, Muylder CFD, Verwaal E, Guimaraes LDVM. Influence of burnout on the organizational commitment of healthcare professionals. *Rev adm empres.* 2023; 63(3):e2021-0303.
7. Silva SMF, Oliveira ÁF. Burnout em professores universitários do ensino particular. *Psicol Esc Educ.* 2019; 23:e187785.
8. Silva NR, Bolsoni-Silva AT, Loureiro SR. Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. *Rev Bras Educ.* 2018; 23:e230048.
9. Pereira ACL, Souza HA, Lucca SR de, Iguti AM. Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho. *Rev bras saúde ocup.* 2020; 45:e18.
10. Ministério da Saúde. Sistema de Informação de Agravos de Notificação. 2023. Disponível em: <http://www.datasus.gov.br>.

11. Instituto Nacional do Seguro Social (BR). Observatório de Segurança e Saúde no trabalho. Tratamento e análise. Brasília: SmartLab; 2023.
12. Vyletel B, Voichoski E, Lipson S, Heinze J. Exploring faculty burnout through the 2022-23 HMS faculty/staff survey. 2023 [cited 2023 Dec 18]. Disponível em: <https://www.apa.org/ed/precollege/psychology-teacher-network/introductorypsychology/faculty-burnout-survey>
13. Sousa Leitão K, Barros Capuzzo D. Impactos do burnout em professores universitários no contexto da pandemia de COVID 19. Humanidad inovação. 2021; 8(40).
14. Leite AN, Nunes SAS. Os impactos da docência na saúde física e mental dos profissionais da Educação Básica no cenário pós-pandêmico. Rev educ pública. 2022; 22(17).
15. Instituto Brasileira de Geografia e Estatística. Mato-Grosso/Caceres/ Infograficos. Rio de Janeiro: IBGE; 2023.
16. Silva TP, O’Loiola V. Dinâmica territorial no município de Cáceres-Mt: conflitos na produção e uso do território. Rev Equador (UFPI). 2019; 8(3):140-158.
17. Docentes da Faculdade de Ciências da Saúde. Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas - UNEMAT. Cáceres; 2023 [cited 2023 Dec 18]. Disponível em: <https://sigaa.unemat.br/sigaa/public/departamento/professores.jsf?id=617>
18. Anuário Estatístico 2023. Universidade do Estado do Mato Grosso. Cáceres: Editora UNEMAT; 2023.
19. Carlotto MS, Câmara SG. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. Psicol Estud. 2004; 9(3):499-505.
20. Silva JC, Leal LTA, Schmidt S, Fuhr MS, Saraiva ES. Mental health, illness and teaching work. Psi esc educ. 2023; 27:e242262.
21. Granja J, Roberta Lima Cordovil, Reis S. O transtorno da síndrome de burnout em professores. Zenodo. 2023; 126.

22. Sugimoto L. Mulheres no ensino superior ainda são minoria apenas na docência. *Jornal da Unicamp* [Internet]. 2018 [citado 18 de dezembro de 2023]. Disponível em: <https://www.unicamp.br/unicamp/ju/noticias/2018/04/11/mulheres-noensino-superior-ainda-sao-minoria-ainda-na-docencia>
23. Tanios M, Haberman D, Bouchard J, Motherwell M, Patel J. Analyses of burn-out among medical professionals and suggested solutions—a narrative review. *J Hosp Manag Health Policy*. 2022; 6:7
24. Silva RJS, Justino MEP, Viana MT, Mello SMB. Ocorrência da Síndrome de Burnout em professores do ensino superior em instituição privada. *Fisio Brasil*. 2018; 19(4):490-9.
25. Tomaz HC, Tajra FS, Lima ACG, Santos MM. Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família. *Interface (Botucatu)*. 2020; 24:e190634.
26. Barbosa IEB, Mallagoli ISS, Okuno MFP, Fonseca CD, Belasco AGS. Qualidade do sono e burnout em docentes do ensino superior. *Rev. Rene*. 2023; 24:e85136.
27. Santos LN, Ascari TM, Sá CA, Ascari RA. Avaliação do risco para a síndrome de burnout em bombeiros militares. *Cogitare Enferm*. 2018; 23(3).
28. Barcellos R de A, Lucena MAG de, Vieira JL da C. Burnout Syndrome and its repercussions on nurses' daily work. *RSD*. 2021; 10(4):e38510414352.
29. Carreiro BO, Sousa SR, Melo Neto AJ. Síndrome de burnout na atenção primária à saúde: uma revisão de literatura. *Rev Uningá*. 2018; 55(4):39-55.
30. Doki S, Sasahara S, Matsuzaki I. Stress of working abroad: a systematic review. *Int Arch Occup Environ Health*. 2018; 91(7):767-784.
31. Nascimento VF, Daibem AML. Percepções de docentes universitários sobre o ambiente de trabalho. *Pers Bioet*. 2020; 24(1):28-42.

32. Sousa JC, Oliveira AMB, Silva PMM, Brito LMP. Burnout na atividade docente: evidências de um estudo envolvendo instituições de ensino superior. Rev adm UFSM. 2020; 13(3):554-65.
33. Ministério da Saúde (BR). Recomendação N° 036, de 11 de maio de 2020. Diário Oficial da União Brasília.
34. Rezer F, Faustino WR. Síndrome de burnout em enfermeiros antes e durante a pandemia da COVID-19. J Health NPEPS. 2022; 7(2):e6193.
35. Silva LA, Fritsch JN, Dalri RCMB, Leite GR, Maia LG, Silveira SE, et al. Riscos ocupacionais e adoecimentos entre professores da rede municipal de ensino. J Health NPEPS. 2016; 1(2):178-196.

Financiamento: Os autores declaram que não houve financiamento.

Conflito de interesses: Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Participação dos autores:

- **Concepção:** Leite e Silva GLS, Rodrigues PCO.
- **Desenvolvimento:** Leite e Silva GLS, Rodrigues PCO.
- **Redação e revisão:** Leite e Silva GLS, Rodrigues PCO.

Como citar este artigo: Leite e Silva GLS, Rodrigues PCO. Prevalência da síndrome de burnout em docentes universitários da área da saúde. J Health NPEPS. 2023; 8(2):e11358.

Submissão: 08/07/2023

Aceito: 27/11/2023