

A SÍNDROME DE BURNOURT NO MAGISTÉRIO: OS REFLEXOS DIANTE DOS ENFRETAMENTOS E LUTAS DIÁRIAS DA MULHER PROFESSORA

THE BURNOURT SYNDROME IN THE TEACHER: THE REFLECTIONS BEFORE THE DAILY STRUGGLES AND STRUGGLES OF THE WOMAN TEACHER

EL SÍNDROME DE BURNOURT EN LA MAESTRA: LAS REFLEXIONES ANTE LAS LUCHAS Y LUCHAS COTIDIANAS DE LA MUJER DOCENTE

Eigilani Paixão da Silva¹

RESUMO: A Síndrome de Burnout é um tema que vem ganhando considerável notoriedade nos últimos anos devido ao fato de que cada vez mais, sintomas notáveis devido ao estresse atingem as pessoas. O objetivo desta pesquisa foi verificar se existe a presença da síndrome de Burnout em professoras do ensino fundamental de diferentes instituições educacionais públicas na cidade de Manaus. O trabalho enfocou o estresse na dupla jornada de trabalho da mulher e, a Síndrome de Burnout que atinge as professoras na cidade de Manaus. Para isso, trabalhou-se com uma amostra de 5 mulheres que apresentaram o problema nos últimos 2 anos na cidade de Manaus, Estado do Amazonas, Brasil e 1 psicólogo da Junta Médica do Estado do Amazonas. A pesquisa teve abordagem qualitativa com escopo descritivo. Concluiu que o Burnout entre as professoras tem sido muito pouco estudado. Os principais fatores de Burnout dos trabalhadores são: fatores profissionais e, um alto nível de responsabilidade.

Palavras-chave: Estresse no trabalho. Síndrome de Burnout. Tratamento psicológico.

ABSTRACT: Burnout Syndrome is a topic that has gained considerable notoriety in recent years due to the fact that more and more remarkable symptoms due to stress affect people. The objective of this research was to verify if there is the presence of Burnout syndrome in elementary school teachers from different public educational institutions in the city of Manaus. The work focused on the stress in the double working day of the woman and the Burnout Syndrome that affects the teachers in the city of Manaus. For this, we worked with a sample of 5 women who presented the problem in the last 2 years in the city of Manaus, State of Amazonas, Brazil and 1 psychologist from the Medical Board of the State of Amazonas. The research had a qualitative approach with a descriptive scope. Concluded that Burnout among teachers has been little studied. The main factors of Burnout of the workers are: professional factors and, a high level of responsibility.

Keywords: Stress at work. Burnout Syndrome. Psychological treatment.

¹Mestre em Ciências da Educação pela Universidad de La Integración de las Américas – UNIDA. E-mail: paixaoeigilani@hotmail.com.

RESUMEM: El Síndrome de Burnout es un tema que ha ganado bastante notoriedad en los últimos años debido a que cada vez son más notables los síntomas a causa del estrés que afectan a las personas. El objetivo de esta investigación fue verificar si existe la presencia del síndrome de Burnout en docentes de enseñanza básica de diferentes instituciones educativas públicas de la ciudad de Manaus. El trabajo se centró en el estrés en la doble jornada laboral de la mujer y el Síndrome de Burnout que afecta a los docentes de la ciudad de Manaus. Para ello, se trabajó con una muestra de 5 mujeres que presentaron el problema en los últimos 2 años en la ciudad de Manaus, Estado de Amazonas, Brasil y 1 psicóloga del Consejo Médico del Estado de Amazonas. La investigación tuvo un enfoque cualitativo con un alcance descriptivo. Concluido que el Burnout entre los docentes ha sido poco estudiado. Los principales factores de Burnout de los trabajadores son: factores profesionales y, un alto nivel de responsabilidad.

Palabras clave: Estrés en el trabajo. Síndrome de Burnout. Tratamiento psicológico.

INTRODUÇÃO

Burnout tornou-se problema importante, revelando-se um problema na vida laboral, profissões, inclusive a docência. Freudenberger encontrou este conceito pela primeira vez em 1974. Ele definiu como desgaste ou esgotamento de energia (AHOLA e HAKANEN, 2007).

Burnout é oficialmente definido e vivenciado pessoalmente como um estado de exaustão física, emocional e mental causado pela participação de longo prazo em situações emocionalmente exigentes.

Maslach é um dos pioneiros no estudo do Burnout de professores, que era como uma síndrome de exaustão física e emocional relacionada ao desenvolvimento de atitudes prejudiciais no trabalho, autoconceito profissional escasso e perda da preocupação empática com o trabalho regular (ALARCO et al., 2009).

Estas reações caracterizam-se por exaustão emocional, uma atitude distanciada e indiferente em relação ao trabalho e às outras pessoas (despersonalização) e um declínio na realização pessoal. Estes consistem em exaustão emocional (uma sensação de estar emocionalmente sobrecarregado pelo contato com outras pessoas), despersonalização (uma resposta insensível em relação a essas pessoas, como destinatários de um serviço) e baixa realização pessoal (um declínio nos sentimentos de competência e realização em trabalho de alguém) (MASLACH e JACKSON., 2001).

Compreender o Burnout entre os professores é especialmente importante, porque descobriu-se que o Burnout dos professores tem implicações significativas não apenas para

a satisfação e motivação no trabalho do professor, mas também para o comportamento e a aprendizagem dos alunos (PYHÄLTÖ et al., 2012).

A maioria dos professores lida com sucesso com esse estresse. No entanto, o esgotamento pode ser o ponto final de lidar sem sucesso com o estresse crônico. Com aproximadamente metade de todos os professores deixando o campo nos primeiros cinco anos, há uma grande necessidade de pesquisa sobre fatores comumente associados à satisfação e retenção de professores no trabalho, como a eficácia do professor e o esgotamento (SKAALVIK e SKAALVIK, 2010).

Maior responsabilidade e altas taxas de desafios comportamentais entre os alunos aumentaram o interesse no clima das escolas e no papel que os professores desempenham nos resultados dos alunos. Além disso, os professores enfrentam altas demandas de responsabilidade, incluindo carga de trabalho pesada e pressão de tempo, muitas vezes combinadas com níveis reduzidos de infraestrutura e apoio social de pais, diretores e colegas, todos esses fatores diminuindo o risco de Burnout (SKAALVIK e SKAALVIK, 2010).

A pesquisa sobre o esgotamento de professores mostrou que vários fatores ambientais e individuais contribuem para o esgotamento. Por exemplo, o aumento da carga de trabalho e o ritmo acelerado, a falta de traços sociais e alguns traços de personalidade foram identificados como preditores de esgotamento do professor (PYHÄLTÖ et al., 2012).

O objetivo desta pesquisa foi verificar se existe a presença da síndrome de Burnout em professoras do ensino fundamental de diferentes instituições educacionais públicas na cidade de Manaus. O trabalho enfocou o estresse na dupla jornada de trabalho da mulher e, a Síndrome de Burnout que atinge as professoras na cidade de Manaus.

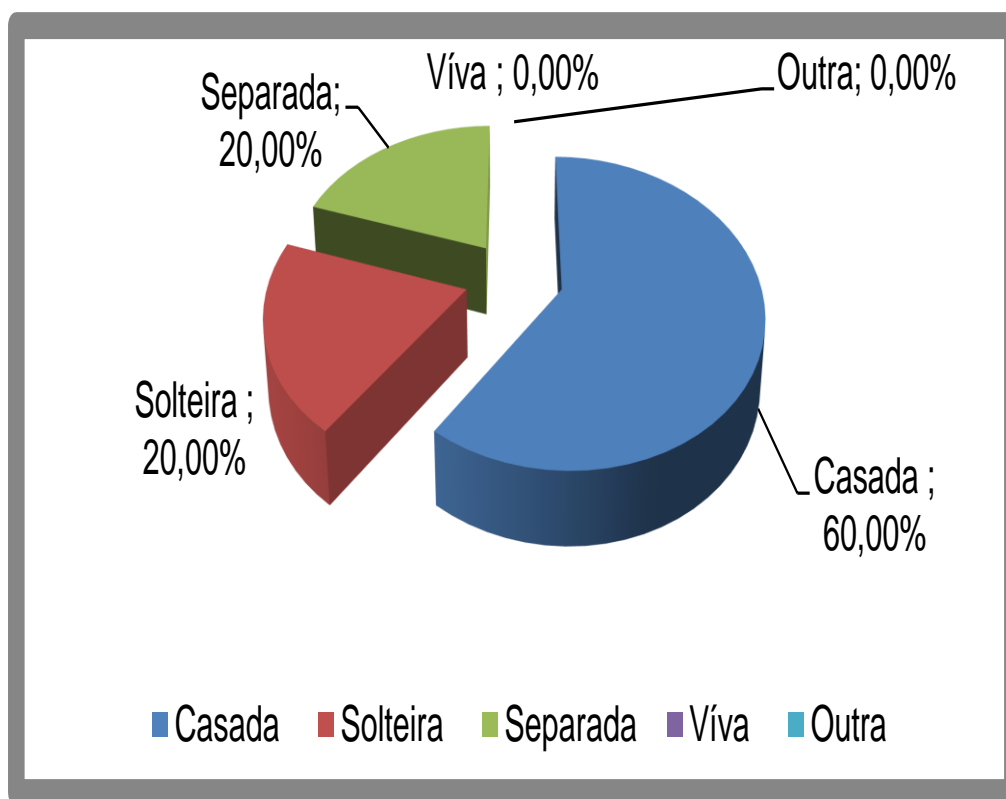
MÉTODO

O Inventário de Burnout de Maslach foi usado para este estudo. Esta escala é composta por três dimensões e 22 itens. A medida do coeficiente de confiabilidade foi alta (alfa de Cronbach= 0,822). Burnout emocional é composto por 9 itens, Despersonalização é composto por 5 e realização pessoal 5 itens também. Se alto nível de esgotamento emocional e despersonalização são indicativos de esgotamento das professoras. Baixa pontuação de realização pessoal significa que as professoras têm Síndrome de Burnout. O

método de amostragem aleatória foi o preferido para este estudo. O método survey foi utilizado nesta pesquisa. 5 respondentes foram alcançados como resultado da pesquisa.

RESULTADOS

Gráfico 1 – Estado civil



Fonte: Pesquisa de campo realizada por E-mail (2020).

A maioria das professoras são casados (60%); 20% são solteiras ou separadas. Com 60% das professoras têm 2 filhos; 80% consideram o seu gestor com o estilo democrático.

A grande maioria das professoras (60%) não pensa em deixar a profissão e apenas 20% do grupo planeja muitas vezes deixar a profissão. 60% das professoras respeitam parcialmente suas profissões e parte de 40%, acham que seus salários são suficientes. 60% dessas acham que seus salários são insuficientes.

De acordo com os tipos de escola, as professoras estão envolvidos em pesquisas que apresentam estatísticas descritivas das dimensões do Burnout , segundo **Tabela 1:**

Tabela 1 – Inventário de Burnout de Copenhagen 1ª parte

Características	Nível			
	Muito	Pouco	Sempre	Frequentemente
Está cansada do trabalhar com magistério diariamente?	4	0	1	0
Você se sente esgotado após um dia de trabalho?	5	0	0	0
Você se sente exausta ao acordar e pensar que será mais um dia de trabalho?	4	0	1	0
Você se pergunta por quanto tempo terá que trabalhar como professora?	4	0	0	1
Você sente que cada hora do dia de trabalho é exaustiva?	5	0	0	0
Com frequência você acha que vai adoecer por se sentir frágil?	3	0	1	1
Você tem disposição para o lazer com a família e/ou amigos?	0	3	1	1
O seu trabalho lhe causa transtorno emocionais é desgastante?	5	0	0	0
O seu trabalho causa frustração?	5	0	0	0
Acha o seu trabalho irrelevante no momento?	2	1	1	1
Você esta esgotado por causa da peculiaridades do seu trabalho?	3	0	1	1

Fonte: Pesquisa de campo realizada por E-mail (2020)

Seguindo os dados percebe-se claramente a prevalência da resposta “muito” em todos os itens com exceção do item “você tem disposição para o lazer com a família e/ou amigos” que não teve nenhuma indicação com que predispõe auto índice de Bornout e o item “acha o seu trabalho irrelevante no momento” com 2 indicações.

Tabela 2 - Comparações Múltiplas LSD

Variável dependente	Muito	Pouco	Diferença Média	Padrão Erro	Valor final
Esgotamento emocional	3	2	1,5	0,13	1,37
Despersonalização	5	0	5	5	5,0
Realização	1	4	0,25	7,5	5,0

Fonte: Pesquisa de campo realizada por E-mail (2020).

A avaliação média é feita dos participantes; a maior média de exaustão emocional ($X = 1,5$) foi encontrada nas professoras do ensino fundamental I. Dimensão de despersonalização foi geral ($X = 5$) foi o maior índice encontrado. Isso significa que as duas dimensões no esgotamento são altas O pessoal mais bem avaliado dimensão realização ($x = 0,25$) foi encontrada em professores do ensino fundamental I. Pontuações mais altas significam ser desse tamanho; professoras do ensino fundamental I têm a maior taxa de Síndrome de Burnout .

Tabela 2 – Inventário de Burnout de Copenhagen 2ª parte

Características	Nível		
	Cotidianamente	De vez em quando	Nunca
Com que frequência você está cansada?	4	1	0
Com que frequência você se sente esgotado?	4	1	0
Qual a frequência que você se sente emocionalmente exausta?	5	0	0
Qual a frequência que você diz que “não aguenta mais isso”?	4	1	0

Fonte: Pesquisa de campo realizada por E-mail (2020)

Após a aplicação do inventário de sintomas de *stress* de LIPP, foi entregue as professoras um questionário com dez perguntas, cujos resultados foram demonstrados na primeira parte deste estudo, em continuidade foram avaliados os resultados do teste de Lipp, cujos resultados estão descritos no quadro abaixo.

Tabela 4 - Teste de Lipp – inventário sintomas de Síndrome de Burnourt aplicados nas professoras

Teste de Lipp - ISS- Inventário Sintomas de Stress e Síndrome de Burnourt	
DATA / /	
<p>Fase I – Alerta (alarme) SINTOMAS NAS ÚLTIMAS 24H (0,00%) Mãos e/ou pés frios (100,00%) Boca Seca (60,00%) Nó ou dor no estômago (60,00) Aumento de sudorese (muito suor) (80,00%) Tensão muscular (dor muscular) (80,00%) Aperto na mandíbula/ranger de dente (0,00%) Diarreia passageira (100,00%) Insônia, dificuldade de dormir (0,00%) Taquicardia (batimentos acelerados) (60,00%) Respiração ofegante, entrecortada (80,00%) Hipertensão súbita e passageira (100,00%) Mudança de apetite (muito ou pouco) (100,00%) Redução súbito de motivação (0,00%) Entusiasmo súbito (0,00%) Vontade súbita de novos projetos</p> <p>Fase II – Resistência (luta) SINTOMAS NO ÚLTIMO MÊS (100,00%) Problemas com a memória, esquecimento (100,00%) Mal-estar generalizado, sem causa (20,00%) Formigamento extremidades (pés/mãos) (100,00%) Sensação desgaste físico constante (100,00%) Mudança de apetite (20,00%) Surgimento de probl. dermatológicos (pele) (80,00%) Hipertensão arterial (pressão alta) (100,00%) Cansaço constante (20,00%) Gastrite prolongada=queimação, azia (20,00%) Tontura-sensação de estar flutuando (80,00%) Sensibilidade emotiva excessiva (100,00%) Dúvidas quanto a si próprio (60,00) Pensamentos sobre um só assunto Irritabilidade excessiva (40,00%) Diminuição da libido=desejo sexual</p> <p>Fase III - Exaustão (esgotamento) SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 3 (TRÊS) MESES (20,00%) Diarreias frequentes (40,00%) Dificuldades Sexuais (20,00%) Formigamento extremidades-mãos/pés (100,00%) Insônia (0,00%) Tiques nervosos (80,00%) Hipertensão arterial confirmada (20,00%) Problemas dermatológicos prolongado (100,00%) Mudança extrema de apetite (20,00%) Taquicardia (batimento acelerado) (20,00%) Tontura frequente (0,00) Úlcera Impossibilidade de trabalhar (60,00%) Pesadelos</p>	<p>Na ocorrência de 7 (SETE) ou mais (É a fase de contato com a fonte de estresse, com suas sensações típicas na qual o organismo perde o seu equilíbrio e se prepara para enfrentar a situação estabelecida em função de sua adaptação. São sensações desagradáveis, fornecendo condições para reação a estas sendo fundamentais para a sobrevivência do indivíduo).</p> <p>Ocorrência de 4 (quatro) ou mais (Fase intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Apresenta-se desgastante, com esquecimento, cansativa e duvidosa. Pode ocorrer nesta fase à adaptação ou eliminação dos agentes estressantes e consequente reequilíbrio e harmonia ou evoluir para a próxima fase em consequência da não adaptação e/ou eliminação da fonte de estresse).</p> <p>Na ocorrência de 9 (nove) ou mais (Fase "crítica e perigosa", ocorrendo uma espécie de retorno à primeira fase, porém agravada e com comprometimentos físicos em formas de doenças).</p>

(100,00%) Sensação incompetência todas as áreas

(100,00%) Vontade de fugir de tudo

(100,00%) Apatia, vontade de nada fazer, depressão

(100,00%) Cansaço excessivo

(40,00%) Pensamento constante mesmo assunto

(80,00%) Irritabilidade sem causa aparente

(100,00%) Angústia ou ansiedade diária

(100,00%) Hipersensibilidade emotiva

(100,00%) Perda do senso de humor

Fase IV - Exaustão (total falta de resistência)

SINTOMAS NOS ÚLTIMOS 3 (TRÊS) MESES

(40,00%) Dificuldades Sexuais

(20,00%) Formigamento extremidades-mãos/pés

Insônia

(0,00%) Tiques nervosos

(80,00%) Hipertensão arterial confirmada

(20,00%) Problemas dermatológicos prolongado

Mudança extrema de apetite

(0,00%) Taquicardia (batimento acelerado)

(0,00%) Tontura frequente

(0,00%) Úlcera Impossibilidade de Trabalhar

Pesadelos

(100,00) Sensação incompetência todas as áreas

(100,00%) Vontade de fugir de tudo

(100,00%) Apatia, vontade de nada fazer, depressão

(100,00) Cansaço excessivo

Fonte: Pesquisa de campo (2029) adaptado de Lipp (2003).

DISCUSSÃO

Nesse estudo aplicou uma perspectiva da teoria da conservação de recursos de Aronson (2016) e a perspectiva do bem-estar como equilíbrio entre recursos e desafios. Com base nessas teorias, buscou-se recursos profissionais que as professoras possam usar para preservar sua energia e competências pedagógicas. Nas variáveis listadas, buscou-se diferenças ou concordância com professora com alto nível de sintomas de Burnout .

Estudos anteriores encontraram fortes evidências de uma conexão entre síndrome de Burnout e autoeficácia, de uma conexão entre síndrome de Burnout e estilo de enfrentamento e de uma conexão entre a síndrome de Burnout e o apoio social.

Alguns estudos também encontraram evidências de uma forte função protetora da satisfação no trabalho para a síndrome de Burnout . No entanto, as conexões entre todas essas variáveis não foram suficientemente analisadas até o momento. A falta de resultados empíricos existe em sistemas educacionais de vários estudos em vários países.

O conhecimento atual sobre a prevenção da síndrome de Burnout e a promoção do bem-estar das professoras precisam ser completados e comparados com pesquisas de outros países. Cada sistema educacional, com seus valores específicos e sua estrutura organizacional, apresenta diferentes desafios e formas aceitas ou rejeitadas de responder a eles.

O Brasil como um novo local de pesquisa neste campo pode, portanto, ser considerada como uma validação de descobertas anteriores sobre a prevenção do Burnout . O estudo apresentado resulta na conclusão de que as variáveis examinadas como conceitos existem universalmente, porém, as formas como elas se manifestam e como podem ser medidas são parcialmente dependentes da cultura (BANDURA, 2006).

Este estudo trabalhou com quatro hipóteses derivadas de pesquisas anteriores. Esperava-se que as professoras com síndrome de Burnout em desenvolvimento ou desenvolvido tivessem uma autoeficácia mais forte (hipótese 1), usem mais estratégias de enfrentamento positivas (hipótese 2) e obtenham melhor apoio social no local de trabalho de colegas e diretores (hipótese 3). No que diz respeito à oposição entre síndrome de Burnout e bem-estar, assume-se que os professores com síndrome de Burnout em desenvolvimento ou desenvolvido sentem-se mais frequentemente insatisfeitos na sua profissão (hipótese 4). Todas as quatro hipóteses foram confirmadas.

Este estudo confirmou que existe uma estreita relação entre Burnout e satisfação no trabalho e também autoeficácia, estratégias de enfrentamento e apoio social entre as professoras. Professoras com escores mais baixos de Burnout relataram maior autoeficácia, uso mais frequente de estratégias de enfrentamento positivas, evitando estratégias de enfrentamento negativas e melhor suporte social no local de trabalho. Esse resultado é relevante para a teoria da conservação de recursos de Hobfoll (2002) ao racionalizar como recursos psicológicos específicos podem proteger as professoras contra os perigos do desgaste do trabalho.

A maioria dos achados desse estudo estava em correspondência com estudos anteriores sobre autoeficácia. Austin et ai. (2005) descobriram que os professores que relataram níveis mais baixos de estresse usaram com mais frequência o enfrentamento positivo, enquanto os professores que relataram níveis mais altos de estresse usaram mais o enfrentamento negativo.

Skaalvik e Skaalvik (2010) mostraram que professores com alta autoeficácia pontuaram mais baixo nos sintomas de Burnout e vice-versa. Brouwers e Tomic (2000) relataram que a autoeficácia do professor estava significativamente relacionada aos seus níveis de Burnout, no entanto, apenas com relação às dimensões de despersonalização e realização pessoal do Burnout, e não em relação à dimensão emocional-exaustão. Nesse estudo, todas as três dimensões da síndrome de Burnout – física, emocional e cognitiva – foram significativamente relacionadas tanto à autoeficácia quanto às estratégias de enfrentamento.

Além disso, este estudo está de acordo com achados anteriores sobre estratégias de enfrentamento. Estudos de Chwalisz et al. (1992), Austin et al. (2005), Marroquin et al. (2010), e Shin et al. (2014) mostraram que o uso de *coping* positivo centrado no problema está associado a uma pontuação mais baixa em Burnout, enquanto o uso de *coping* negativo centrado na emoção está associado a uma pontuação mais alta em Burnout.

No entanto, com base nesses estudos, assume-se que a função protetora do enfrentamento positivo é mais forte do que a inibição causada pelo enfrentamento negativo. Nosso estudo mostrou que a conexão entre Burnout e enfrentamento negativo foi mais forte. Isso significa que evitar o enfrentamento negativo ajuda na prevenção da síndrome de Burnout mais eficaz do que usar o enfrentamento positivo.

Muitos estudos anteriores mostraram que o apoio social no local de trabalho teve efeito positivo na satisfação no trabalho e na prevenção da síndrome de Burnout. Esse estudo confirma esse resultado. No entanto, a conexão entre suporte social e síndrome de Burnout não foi tão forte quanto se esperava (HARRIS et al., 2007; LEITER et al., 2014).

O suporte social não tem grau de previsibilidade para o escore de Burnout. Em uma análise separada, a previsibilidade significativa mostrou apenas autoeficácia e enfrentamento negativo para professores com Burnout em desenvolvimento/desenvolvido. Achou-se essa descoberta desafiadora e incentiva-se mais estudos nesse campo porque tem alta relevância para apoiar o bem-estar das professoras.

O estudo apresentado tem várias limitações. Uma limitação deste estudo é que mediu-se apenas quatro variáveis, no entanto, existem outras dimensões do contexto escolar e individual (traços pessoais ou eficácia coletiva, por exemplo) que devem ser

analisadas em pesquisas futuras. Como outra limitação a ser considerada é o fato de o estudo ter sido realizado apenas na cidade de Manaus. No entanto, não é apenas com uma contribuição regional. Os professores de Manaus não tinham participado anteriormente em qualquer investigação sobre esta questão. O sistema educacional de Manaus é muito peculiar. Este estudo como um novo local de pesquisa neste campo pode, portanto, ser considerado como uma validação de descobertas anteriores sobre a correlação entre Burnout e autoeficácia e Burnout e estratégias de enfrentamento. O estudo apresentado resulta na conclusão de que esses conceitos existem universalmente, no entanto, as formas como esses conceitos se manifestam e como podem ser medidos são culturalmente dependentes (BANDURA, 2006).

A utilização de um novo instrumento para mensurar a autoeficácia que ainda não foi comparada a outras medidas de autoeficácia pode ser considerada como a terceira limitação do estudo.

Portanto, não se sabe se o nível de autoeficácia entre as professoras entrevistadas é maior ou menor do que em outros países. A vantagem é que o instrumento que mede a autoeficácia abordou especificamente a ocupação docente.

Por outro lado, a mensuração das estratégias de enfrentamento é geral e não respeita o ambiente escolar. O uso de medidas específicas de estratégias de enfrentamento das professoras seria útil em pesquisas futuras. Por exemplo, o distanciamento representa um esforço para romper com uma situação e não levá-la a sério, o que pode ser uma estratégia funcional em situações em que o indivíduo não tem controle real sobre o problema.

No entanto, no caso do ensino, essa estratégia resulta em uma abordagem pouco profissional onde os alunos, suas necessidades e o contexto em que o processo de formação ocorre são ignorados.

Como esse estudo mostrou, é importante implicar as perspectivas específicas de determinadas profissões, no caso o ensino. Considera-se importante o desenvolvimento futuro de uma medida específica para as estratégias de enfrentamento dos professores, especialmente para os sistemas educacionais da Europa Central, que diferem significativamente dos sistemas escolares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados deste estudo parecem não contradizer os relatos de altos níveis de Burnout em professores do ensino fundamental ou médio, o que exige no futuro ampliar a amostra selecionada e estender o estudo a outras instituições do município. Uma vez que os modelos propostos para explicar o Burnout relacionar as variáveis de tratamento, demanda e atuação na instituição, pode acontecer que, para a instituição deste estudo, em especial, o estilo de comunicação, o nível de demanda e a tarefa do professor, permitem uma adequada realização pessoal.

De acordo com isso, é necessário estender o estudo para outras instituições do município, tanto público e privado, a fim de determinar mais claramente a relação entre Burnout e ensino; comparando esses achados com outros relatos de estudos semelhantes em outros municípios do Brasil, os resultados muito parecidos.

REFERÊNCIAS

AHOLA K.; HAKANEN J. J.; Estresse no trabalho, esgotamento e sintomas depressivos: um estudo prospectivo entre dentistas, *Journal of Affective Disorders*, 2007, 104,103-110.

274

ALARCON, G.; ESCHLEMAN, K. J.; BOWLING, N. A. Relações entre variáveis de personalidade e Burnout: uma meta-análise. *Stress no Trabalho* 23, (3), 244-263, 2009.

ARONSON, E. M. Estresse e Burnout entre residentes multiprofissionais. Artigo. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692012000600008&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em 12 de set de 2020, 2016.

AUSTIN, V.; SHAH, S.; MUNCER, S. Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occup. Ther. Int.* 12, 63-80. doi: 10.1002/oti.16, 2005.

BANDURA, A. Guide for constructing self-efficacy scales,” in *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, eds F. Pajares, and T. C. Urdan, (Greenwich: IAP - Information Age Publishing), 2006.

CHWALISZ, K., ALTMAIER, E. M., AND RUSSELL, D. W. Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. *J. Soc. Clin. Psychol.* 11, 377-400. doi: 10.1521/jscp.1992.11.4.377, 1992.

HARRIS, J. I.; WINSKOWSKI, A. M.; ENGDahl, B. E. Types of workplace social support in the prediction of job satisfaction. *Career Dev. Q.* 56, 150-156. doi: 10.1002/j.2161-0045.2007.tb00027, 2007.

LEITER, M. P.; BAKKER, A. B.; MASLACH, C. (eds) *Burnout at Work: A Psychological Perspective*. Abingdon: Psychology Press, 2014.

MASLACH, C., JACKSON, S. E. *O Inventário de Burnout de Maslach*. Edição de pesquisa. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 2001,

MARROQUIN, B. M.; FONTES, M.; SCILLETTA, A.; MIRANDA, R. Ruminative subtypes and coping responses: active and passive pathways to depressive symptoms. *Cogn. Emot.* 24, 1446-1455. doi: 10.1080/02699930903510212, 2010.

PYHÄLTÖ, K.; PIETARINEN, J.; SALMELA-ARO, K. adequação do ambiente de trabalho do professor como uma estrutura para o esgotamento experimentado por professores finlandeses, *ensino e formação de professores*, 2012, 27,1101-1110.

SKAALVIK, E. M.; SKAALVIK, S. Autoeficácia do professor e burnout do professor: um estudo de relações, *ensino e formação de professores*, Vol.26, Issue.4, 2010, 30111059-1069