

ESTRESSE E BURNOUT EM COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DO ENSINO SUPERIOR

 <https://doi.org/10.56238/arev7n2-125>

Data de submissão: 11/01/2025

Data de publicação: 11/02/2025

Edelicio Belarmino de Sá Júnior

Acadêmico de Medicina
Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

Gabrielle Lorraini Pereira Longhi

Acadêmica de Medicina
Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

Marcos Vinícius Fonseca da Silva

Acadêmico de Medicina
Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES

Emanoely Roos Fontana

Acadêmica de Medicina
Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES

Armante Campos Guimarães Neto

Mestre em Psicologia
Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES

RESUMO

Este estudo propôs descrever a prevalência de sintomas de estresse e Burnout em funcionários de uma Instituição de Ensino Superior - IES do sudoeste goiano. A amostra foi composta por 100 colaboradores. Na coleta de dados utilizou-se os instrumentos: Formulário de Coleta de Dados, Inventário de Sintomas de Stress para adultos de LIPP – Revisado ISSL-R e o Questionário Jbeili para identificação preliminar de Burnout. Como resultado, foi observado que 83% do quadro de funcionários apresenta alguma sintomatologia de estresse, sendo 29% moderado, 29% na forma grave e 25% na forma leve. Para o Burnout observou-se que 100% dos funcionários estão em alguma fase de desenvolvimento da síndrome, 44% na fase inicial, começo de instalação 31% e burnout considerável em 3%. Diante disso, percebe-se que a saúde dos colaboradores está afetada e ações de cuidado devem ser implementadas para modificar essa realidade que afeta a vida dos servidores em sua produtividade.

Palavras-chave: Saúde mental. Trabalho. Estresse laboral. Esgotamento profissional. Esgotamento psicológico.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como um estado de bem-estar em que o ser humano consegue desenvolver suas habilidades, superando seu estresse cotidiano, conseguindo desenvolver seu trabalho de forma positiva e frutífera, tornando-se assim, produtivo em seu meio. Em contrapartida a esse conceito estão os problemas de saúde mental que se encaixam nas primeiras colocações de morbimortalidade nas américa, que se tornou um problema grave de saúde pública. Apesar desses problemas serem de alto impacto, as iniciativas em melhorias da saúde mental ainda têm sido insuficientes (OMS, 2013; OMS, 2021).

Dentre os principais fatores de adoecimento psíquico destaca-se o estresse, qual é definido como um estado de desequilíbrio do funcionamento fisiológico do organismo frente as situações de desafios que levam o organismo a ativar seus mecanismos psicobiológicos para responder a situação vista como ameaçadora. É um esforço do organismo de vencer uma situação real, imaginária ou ameaçadora. Consequentemente, quando o indivíduo se ver limitado ou com ausência de estratégias diante da situação estressora o organismo sofre danos em seu funcionamento fisiológico, sobretudo, quando o fator desencadeante persiste, podendo vir a ter consequências severas em seus aspectos físicos e psicológicos (Lipp, 2017).

O estresse é uma resposta fisiológica complexa do organismo, envolvendo fatores biológicos e psicológicos desde o seu nascimento, com o objetivo da preservação da vida. É ele que permite por meio da ativação das catecolaminas que permitiu que o homem sobrevivesse em situações ameaçadoras durante sua evolução histórica. É por meio da resposta adrenérgica, moderada, produzida que há motivação, energia e vigor que pode resultar em alta produtividade. Porém se liberado excessivamente em condições de estresse crônico ele consegue destruir a fisiologia normal do organismo, causando danos fisiológicos, físicos e psicológicos ao indivíduo (Lipp, 2017).

O estresse atualmente é proposto por um estágio de quatro fases, alarme, resistência, quase-exaustão e exaustão. Todas essas fases são caracterizadas por sintomas físicos e psicológicos. A fase de alarme tem como sintomas físicos mãos e pés frios, sudorese, boca seca, tensão muscular, ranger de dentes e aperto das mandíbulas, diarreia esporádica, sensação de nó no estômago. Como sintomas psicológicos há aumento repentino da motivação, entusiasmo e desejo repentino de iniciar novos projetos. Na segunda fase, de resistência tem-se como sintomas físicos problemas de memorização, sensação de esgotamento e cansaço frequente. Nos sintomas psicológicos, existe uma sensibilidade emocional excessiva, pensamento constante no que está preocupando e irritabilidade excessiva (Lipp, 2019).

A terceira fase, de quase exaustão ocorre Sensação generalizada de mal-estar, dormência nos dedos das mãos ou pés, alteração de apetite, problemas dermatológicos, gastrite e crises de hipertensão. Em relação a sintomatologia psicológica há dúvidas sobre si mesmo e redução do interesse sexual. Na quarta fase, de exaustão percebe-se Sintomas físicos diarreia frequente, alterações do sono, náuseas, pressão alta contínua, alterações extremas de apetite, problemas cardiológicos gástricos. Já os sintomas psicológicos ressaltam-se incapacidade de trabalhar, sensação de incompetência em todas as áreas, vontade de fuga, raiva, cansaço extremo, apatia, depressão e repetição de pensamentos e falas sobre o problema (Lipp, 2019).

Mediante a uma situação de estresse o ser humano pode vir a ter o desenvolvimento de doenças físicas e mentais, como cardiopatias, úlceras gástricas, distúrbios gastrointestinais, ansiedade, depressão, dores de cabeça, câncer e diabetes. Além disso, indivíduos em ambientes de trabalho que estão submetidos a uma alta carga de estresse podem ter seu rendimento prejudicado pelo estresse, enfrentando dificuldades em realizar suas atividades laborais, além da susceptibilidade em apresentar sintomas de depressão (Straub, 2014; Allemand; Schaffhuser; Martin, 2015).

Em um estudo desenvolvido por Talomeu, et al., (2017) avaliou-se o nível e fase de stress com o ISSL de Lipp, em uma amostra de 38 professores do ensino superior. A média de idade desses professores foi de 34 anos, sendo composta por 55% (21) do sexo masculino. Observou-se no estudo que o nível de stress obteve uma relação estatística significativa com o sexo do indivíduo, sendo mais frequente no sexo feminino. Não se encontrou relação significativa do entre grau de stress e jornada de trabalho, prática de atividade física ou com o tipo de stress (psicológico ou físico).

Porém, cabe destacar que o estresse laboral muitas vezes pode impactar na vida do colaborador, como no caso do Burnout, que é uma síndrome psicológica e comportamental em que a exaustão é visível em três pilares essenciais da vida, o físico, psicológico e emocional. É uma condição causada em indivíduos expostos a situações prolongadas de estresse relacionada ao trabalho, levando o indivíduo a sentir- sobrecarregado e com pouca satisfação pelo trabalho. O Burnout acomete, sobretudo, indivíduos mais perfeccionistas e meticulosos em suas atividades laborais (Gerada, 2022).

É de conhecimento amplo que o trabalho pode impactar diretamente na saúde mental. Em um estudo realizado sobre transtornos mentais comuns em servidores técnico-administrativos em educação, Mota, Silva e Amorim (2020, p. 894) apresentaram que “42,86% dos respondentes dormem mal, 35,25% têm dores de cabeça frequentes; mais de 60% referem algum problema no sistema digestivo; 15,5% têm tremores de mão; e 12,21% têm falta de apetite”. Ademais, os autores citaram que em relação a sintomas de humor depressivo-ansioso, 60,6% dos trabalhadores relataram sentirem-

se nervosos, preocupados ou tensos, 34,56% relataram sentimentos de tristeza, 26,73% afirmam se assustar com facilidade e 16,82% têm chorado mais que o habitual.

De acordo com a Classificação Estatística Internacional e de Doenças e problemas relacionados a saúde (CID-11), o Burnout é validado como uma condição ocupacional e não uma condição médica. É acompanhado de fatores estressantes no trabalho levando a exaustão emocional pela fosforilação da energia, causando um afastamento do indivíduo do trabalho e também de sua produtividade no trabalho, vista como uma desrealização. Essa condição acomete, principalmente, profissionais que estão centrado em funções de atendimento ao público e que exigem alta performance, como em médicos, professores, assistentes sociais (*World Health Organization – WHO, 2019*)

Segundo Bernadini, Barros e Murgo (2022), o Burnout está presente de forma maciça em professores no ensino superior. Em estudo realizado em docentes do ensino superior de instituições públicas, privadas ou atuando em ambas apresentou cifra de 41,6% dos docentes com presença da incidência de Burnout de acordo com o instrumento de pesquisa Maslach Burnout Inventory (MBI). Em outro estudo realizado por Silva e Oliveira (2019), com 173 professores do ensino superior privado que “63 (36%); 54 (31,2%) e 42 (24,3%) dos professores apresentaram índices moderados de exaustão emocional, desumanização e decepção com trabalho, respectivamente; e 51 (29,5%) e 60 (34,7%) apresentaram altos índices de exaustão emocional, desumanização e decepção, respectivamente”.

O trabalho é algo vital na vida humana, pois no mundo capitalista é ele que permite os indivíduos realizarem suas conquistas materiais e sociais. No entanto, o trabalho impacta diretamente na saúde mental e física do ser trabalhador. Frente a isso, esta pesquisa teve como objetivo, descrever a prevalência de sintomas de estresse e Burnout em funcionários de uma Instituição de Ensino Superior - IES do sudoeste goiano. Com os resultados desse estudo, busca- se sua divulgação nos meios de produção científica e para a própria IES com os principais fatores associados ao adoecimento psíquico dos seja para implementação de políticas de prevenção do adoecimento mental ou para embasamento de outros estudos científicos na mesma temática.

2 MÉTODO

2.1 PARTICIPANTES

A amostra de participantes desse estudo foi composta por 100 colaboradores de uma IES localizada no sudoeste goiano, sendo eles do técnico administrativo e do corpo docente. A maioria dos participantes eram de mulheres (60%) que se autodeclararam brancas (68%) e casadas (60%). Quanto a idade, participaram trabalhadores entre 22 e 67 anos ($M = 38,79$; $DP = 9,76$). No que diz respeito a

variáveis de trabalho, 50% dos participantes trabalham 40 horas semanais, 75% são somente servidores públicos, sendo que 87% possuem estabilidade de concursados.

2.2 INSTRUMENTOS

2.2.1 Formulário de Coleta de Dados

Este instrumento foi produzido para ser utilizado para coleta dos dados sociodemográficos dos participantes, assim como informações referentes a saúde mental deles. Neste instrumento houve investigação dos aspectos da vida pessoal dos funcionários, informações laborais, emocionais e profissionais.

2.2.2 Inventário de Sintomas de Stress para adultos de LIPP – Revisado ISSL-R (Lipp, 2022)

Este instrumento avalia o estresse por meio de três quadros referentes a suas fases do estresse, sendo: 1) Sintomas físicos e psicológicos (últimas 24 horas), composto de 15 itens; 2) Composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos experimentados na última semana; e 3) 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, experimentados no último mês. Ao todo o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas.

2.2.3 Questionário Jbeili para identificação preliminar da Burnout (Jbeili, 2008)

Este instrumento foi elaborado e adaptado por Chafic Jbeili, inspirado no *Maslach Burnout Inventory* – MBI, para rastreio de possibilidade de instalação da Síndrome de Burnout. Trata-se de uma escala composta por 20 itens que caracterizam características psicofísicas em relação ao trabalho (Ex: Envolve-me com facilidade nos problemas dos outros, sinto que não acredito mais na profissão que exerço, entre outros). Cada item foi marcado conforme escala *likert* de 1 a 5 pontos.

2.3 PROCEDIMENTOS

Inicialmente foi solicitada autorização da instituição de ensino para realização da coleta de dados no ambiente acadêmico. O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa para apreciação, sendo aprovado pelo parecer 7.066.947. Após a aprovação, a pesquisa teve início, ocorrendo entre setembro e outubro de 2024. Os participantes foram abordados pelos pesquisadores responsáveis, quando se solicitou a disponibilidade de aproximadamente meia hora, tempo estimado para administração dos instrumentos.

Neste estudo, utilizou-se como critério de inclusão, ter pelo menos seis meses de tempo de serviço na IES. Por outro lado, houve a exclusão de funcionários de outro campus, que não seja

localizado no sudoeste goiano, colaboradores que estavam de férias/licença médica, ou retornando delas no período de coleta. Ademais, bolsistas que trabalham na instituição foram excluídos da pesquisa, uma vez que se buscou avaliar os colaboradores com vínculo empregatício com a instituição de ensino.

A coleta de dados, referente à amostra deu-se nas salas de aula da própria instituição de ensino, individualmente. Na ocasião apresentou-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para os participantes assinarem. Após o preenchimento do TCLE a pesquisa começou a ser preenchida pelo Formulário de Coleta de Dados, seguido das escalas de estresse e Burnout. Cabe destacar que algumas escalas, no Brasil, são de uso restrito do psicólogo. Por isso, a coleta dos dados foi realizada junto com profissional de Psicologia para administrar as escalas restritas (ISSL-R).

2.4 ANÁLISE DE DADOS

Foram realizadas análises descritivas para verificar as características sociodemográficas da amostra. Em seguida, utilizando os pontos de corte indicados na literatura para as escalas utilizadas, investigou-se a prevalência de estresse e burnout na amostra. Para avaliar a normalidade dos dados, foram utilizados os valores de assimetria e curtose, considerando que, para uma distribuição próxima da normalidade, o valor de assimetria não deve exceder 2 e o de curtose não deve exceder 7. Atendendo à expectativa de uma distribuição aproximadamente normal, realizou- se o teste t para comparar as médias de estresse e burnout em diferentes grupos, avaliando a magnitude da diferença por meio do d de Cohen.

Foram consideradas as diferenças estatisticamente significativas quando $p < 0,05$, interpretando a magnitude conforme os critérios de Cohen (1988), onde valores $< 0,20$ são considerados pequenos, entre $0,20$ e $0,80$ são considerados médios e $> 0,80$ são considerados grandes. Por fim, foram conduzidas análises de correlação de Pearson entre estresse, burnout, horas de sono, idade, carga horária de trabalho e anos de trabalho na instituição. Para interpretar as correlações, utilizou-se os seguintes valores: $r \geq 0,10$ (fraca), $r \geq 0,30$ (moderada) e $r \geq 0,50$ (forte; Cohen, 1992).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira análise conduzida foi realizada para verificar o nível de estresse presente na amostra. Os resultados estão apresentados na Tabela 1, na qual é possível perceber que 83% dos participantes apresentam algum nível de estresse, enquanto apenas 17% não apresentaram estresse.

Tabela 1- Frequência de intensidade do ISSL-R para amostra completa

Intensidade/fase do Estresse	Frequência	Porcentagem %	Porcentagem Cumulativa
Não qualificáveis	17	17,0	17,0
Leve	25	25,0	42,0
Moderado	29	29,0	71,0
Grave	29	29,0	100

Fonte: Elaborada pelos autores.

Diante do exposto na Tabela 1, observa-se que os participantes do estudo estão submetidos a altas taxas de estresse (83%), sendo que, 29% desses estão sob sintomatologia grave do estresse. Em um estudo desenvolvido na Nigéria por Asa e Lasebikan (2016) com a finalidade de observar a prevalência de sinais de estresse em professores demonstrou que 72,2% dos participantes apresentaram sintomas de estresse, sendo um resultado inferior ao encontrado neste estudo. No Brasil, Santos e Silva (2017), constatou pelo Inventário de Sintomas de Stress de Lipp que 46% dos docentes de um Instituto Federal apresentavam sintomas de estresse, divergindo também dos resultados obtidos nessa pesquisa. Contudo, destes, a maioria encontrava-se na fase de resistência. Assim, é notório que o nível de estresse dos integrantes desta investigação está sobre alta carga de estresse quando comparado com outros estudos com a mesma linha investigativa.

Para Lipp (2022) o estresse é uma reação do organismo que causa repercussões na área psicológica e somática do ser humano. Na fase inicial do estresse a sintomatologia pode ser considerada universal para todos. A partir da capacidade de eliminação ou de adaptação a sintomatologia passa a ter particularidades individuais de cada pessoa e com isso os sintomas tendem a ter preponderância genética ou da vida do organismo.

Consequentemente, nota-se que a clínica é resultante desses fatores. Refere-se ao desenvolvimento do órgão choque ou órgão alvo. Com isso, aumenta probabilidade de se desenvolver Hipertensão arterial ou úlceras gástricas nas fases de quase exaustão ou exaustão, enquanto aqueles que possuem maior suscetibilidade dermatológica em estresse crônico tem maior chance de desenvolver sintomas dermatológicos. Com isso, percebe-se que o organismo sofra com clínica específica do estágio do estresse que se encontra. Dessa forma, o cuidado deve ser baseado não somente para a prevenção dos estressores de modo geral, mas também aos seus sintomas em particular (Lipp, 2022).

Na Tabela 2 estão descritos os resultados referentes a classificação das características psicofísicas que indicam indícios de em relação ao Burnout. Nota-se que a maioria dos participantes foram classificados na fase inicial, com 31% na fase de instalação. Destaca-se que todos os participantes apresentaram algum nível de Burnout. Para a realização das análises inferenciais, verificou-se a normalidade dos dados com o objetivo de escolher o procedimento estatístico mais

adequado. Os valores de assimetria foram de 0,91 para a escala de estresse e 0,13 para a escala de burnout, enquanto os valores de curtose foram de 0,23 e -0,75, respectivamente. Esses valores para ambos os instrumentos estão nos limites aceitáveis para considerar uma distribuição normal (Hair et al., 2010) e, portanto, manteve-se as análises paramétricas.

Tabela 2- Frequência de intensidade do Questionário Jbeili para identificação preliminar da Burnout para amostra completa

Intensidade de sintomas de Burnout	Frequência	Porcentagem%	Porcentagem Cumulativa
Sem indícios	0	0	0
Possibilidade de desenvolver	22	22,0	22,0
Fase Inicial	44	44,0	66,0
Começa a se instalar	31	31,0	97,0
Fase considerável de Burnout	3	3,0	100,0

Fonte: Elaborada pelos autores.

Leite et., al (2019) encontrou-se em seu estudo com professores do ensino superior de duas instituições públicas e duas privadas que 61,6% dos docentes estavam em fase inicial do Burnout, enquanto 35,3% situavam-se na fase de instalação da doença. Os resultados do autor assemelham- se ao encontrado nesta pesquisa para as fases de início da doença, começo da instalação. Por outro lado, os resultados não são condizentes para os critérios sem indícios de Burnout, já que nesse estudo 100% dos participantes encontram-se em alguma fase de desenvolvimento da síndrome, 3% fase grave e 22% probabilidade de desenvolver, enquanto para o autor citado acima foram; 2,1%, em possível desenvolvimento da síndrome e 1,0% não apresentou indícios de desenvolvimento de Burnout.

Para verificar se houve diferença entre grupos de trabalhadores nos níveis de estresse e Burnout, foram comparados homens e mulheres, pessoas que se sentem reconhecidas pelo trabalho com aquelas que não se sentem reconhecidas, pessoas que praticam atividade física com aquelas que não praticam e, por fim, pessoas que se autodeclararam com diagnóstico de transtorno mental com aquelas que se autodeclararam sem diagnóstico. Os resultados das comparações estão apresentados na Tabela 3.

Os resultados das comparações de grupos para a variável estresse, indicaram que não houve variação significativa entre sexo masculino e feminino, ser funcionário da docência ou técnico administrativo, trabalhar em mais de um local ou ser exclusivo da instituição de ensino, praticar ou não atividade física. Contudo, houve uma diferença significativa relacionada ao reconhecimento no trabalho e ao tratamento psiquiátrico. O grupo que relatou sentir falta de reconhecimento no trabalho, apresentou um nível de estresse mais alto quando comparado ao grupo que não relatou essa falta de reconhecimento. A magnitude da diferença foi de 0,42. O grupo em tratamento psicológico ou

psiquiátrico apresentou uma média maior de estresse em comparação com o grupo que não estava em tratamento, com uma magnitude de diferença de 0,60, interpretada como média.

Tabela 3- Comparação das médias de estresse e burnout em diferentes grupos

Estresse				
Grupo	M (DP)	t	p	d
Masculino	10,72 (8,89)	-1,65	0,10	0,38
Feminino	14,02 (12,31)			
Não sente falta de reconhecimento no trabalho	10,25 (9,56)	-2,06	0,04	0,42
Sente falta de reconhecimento no trabalho	14,33 (9,86)			
Ensino	9,90 (1,40)	-1,01 5	0,31	0,20
Técnico Administrativo	9,80 (1,39)			
Trabalhar em mais locais	14,33 (11,43)	1,05	0,30	0,21
Trabalhar exclusivamente na Universidade	12,12 (8,96)			
Realizar atividade Física	11,89 (8,81)	1,14	0,26	0,24
Não realizar atividade física	14,39 (12,09)			
Faz tratamento psiquiátrico/psicológico	17,04 (11,20)	-2,54	0,01	0,60
Não faz tratamento psiquiátrico/Psicológico	11,33 (9,04)			
Burnout				
Grupo	M (DP)	t	p	d
Masculino	51,60 (14,73)	-0,53	0,60	0,11
Feminino	53,22 (1,93)			
Não sente falta de reconhecimento no trabalho	44,55 (12,01)	-4,92	<0,01	1
Sente falta de reconhecimento no trabalho	57,92 (14,12)			
Ensino	50,76 (13,78)	-1,23	0,22	0,25
Técnico Administrativo	54,38 (15,67)			
Trabalhar em mais locais	52,50 (14,88)	0,07	0,94	0,01
Trabalhar exclusivamente na Universidade	52,73 (14,88)			
Realizar atividade Física	54,25	0,72	0,47	0,15
Não realizar atividade física	51,85			
Faz tratamento psiquiátrico/psicológico	51,58 (15,73)	0,37	0,71	0,09
Não faz tratamento psiquiátrico/Psicológico	52,88 (11,59)			

Fonte: Elaborada pelos autores.

A investigação de Santos e Silva (2017) sobre qualidade de vida e estresse obteve que essas variáveis são inversamente proporcionais ($p<0,03$), evidenciando que professores sob maior nível de estresse tem menor qualidade de vida comparado àqueles que não possuem. Tanure et al., (2014) e Lipp (2022) enfatiza uma alta carga de estresse negativo e impede a realização de atividades laborais de forma eficaz, pois os indivíduos experenciam emoções de medo, tristeza, ansiedade e raiva. Dessa forma, o estresse negativo ocorre quando o ser humano não é mais capaz de atender as demandas solicitadas, entrando em sofrimento psíquico, alterações comportamentais, distúrbios no sono e surgimento de pensamentos negativos (Dias et al., 2016).

Ao analisar os indivíduos que fazem tratamento psiquiátrico/psicológico comparado àqueles que não realizam, o grupo de participantes que buscam por ações terapêuticas são os participantes

que estão sobre maior nível de estresse. Com isso, nota-se que as pessoas estão em busca de ferramentas de autocuidado que é algo importante para o cuidado do trabalhador. Como alternativa para isso, Bortoletti, Vasconcelos e Sebastiani (2017) refere como alternativas para manejo do estresse; psicoterapia de apoio, psicoterapia focal, identificação dos sinais de estresse, aperfeiçoamento em competências e desenvolvimento profissional, treinamento de habilidades sociais e de comunicação, atividades de lazer, exercício físico, evitar rotinas e monotonia.

Santos et al., (2020) encontrou em sua investigação sobre os níveis de estresse entre docentes que a falta de remuneração financeira adequada foi um dos fatores com maior magnitude e os fatores com menor impacto foram insegurança contratual, metas incompatíveis com a realidade da turma. Para Aragão e Maranhão (2020) a valorização do trabalho, participações em decisões, feedbacks positivos, oportunidades de crescimento são fatores positivos para que os funcionários se sintam reconhecidos no trabalho e desenvolvam suas atividades com mais realização.

Já em relação aos níveis de Burnout, os resultados das comparações indicaram que o grupo que sente falta de reconhecimento no trabalho também apresentou níveis mais altos de Burnout quando comparado ao grupo que não relatou essa falta. A magnitude da diferença, de 1, indica uma diferença grande entre os grupos. Resultados semelhantes foram encontrados nos estudos de Posada-Quintero et al., (2020) em que indivíduos com falta de reconhecimento profissional e com insatisfação salarial, tenderam a apresentar menor motivação no trabalho e consequentemente, podem apresentar maior vulnerabilidade para o desenvolvimento do Burnout.

As correlações entre estresse, burnout, horas trabalhadas, horas de sono, idade e tempo de vínculo com a instituição estão apresentadas na Tabela 4. A correlação de horas do sono com ambos, Burnout e estresse, foram negativas, significativas, porém, com fraca magnitude. O resultado indica que menos horas de sono está associado a maiores níveis de prejuízos. Resultado similar ao encontrado com idade, quanto maior a idade, menor os níveis de estresse e burnout.

Tabela 4- Correlações de Pearson ($N = 100$) entre ISSL-R e Questionário Jbeili com as variáveis sono, carga horária de trabalho, idade e tempo de trabalho na IES

	Horas de Sono	Idade	Horas de Trabalho	Anos na instituição
Burnout	- 0,28**	-0,29**	-0,09	-0,17
Estresse	-0,29**	-0,25*	-0,05	-0,15

Nota: * = $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. Elaborado pelos autores.

Alguns fatores são determinantes na qualidade da saúde dos trabalhadores e na sua satisfação ao exercer suas atividades. O sono como um comportamento humano, é fundamental para manter as funções homeostáticas do organismo, que são fundamentais para a vida, como a preservação de energia e o controle da termorregulação. Por outro lado, sua privação pode causar prejuízos físicos,

alterações cognitivas, ocupacionais e sociais, provocando, dessa forma, comprometimento da qualidade de vida e causando consequências, como falta ao trabalho. Dessa forma, é perceptível que o sono é essencial para o equilíbrio fisiológico do organismo exercendo função de reparação e com impacto sobre o humor, raciocínio, memória, atenção (Straub, 2014; Frasson et al., 2014; Martinez, 2017).

Esta investigação revelou que indivíduos mais novos estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de Burnout, enquanto os participantes de mais idade possuem fator protetivo para o desenvolvimento da síndrome. Resultados semelhante ao desta pesquisa foi observado em estudo que evidenciou que os indivíduos mais velhos também possuem esse fator como preditor de proteção ao esgotamento profissional. Essa evidência, pode associar-se ao fato de que funcionários com mais tempo de serviço possuam mais confiança em exercer suas funções, maior estabilidade emocional e profissional, terem maior probabilidade de terem passado por quase todos os cenários de trabalho que ele poderia exercer sobre eles (Araldi et al., 2021; Queiroz, 2023).

A princípio, observou-se também que o Burnout está presente em todos os participantes do estudo, que estão em alguma fase de desenvolvimento ou com ele instalado. Diante disso, é necessário atentar-se para os resultados dos participantes e realizar medidas terapêuticas, pois qualquer indivíduo que trabalhe em condições de sofrimento humano irá desenvolver, em algum momento, problemas que impactem em sua produtividade. Ações como redução da pressão no ambiente de trabalho de alta pressão, busca de equilíbrio entre trabalho e diversão, trabalho em equipes, reconhecimento de limitações, estabelecimento de limites e assistência clínica aos funcionários são medidas que podem ser estipuladas (Gerada, 2022; Queiroz, 2023).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As informações obtidas nesse estudo revelaram que o impacto do trabalho tem sido significativo na saúde mental e física dos colaboradores da IES. Nesse sentido, os objetivos da pesquisa foram alcançados, uma vez que foi possível identificar que os 100% dos funcionários estão em algum grau de desenvolvimento de Burnout e que os funcionários com mais idade são menos vulneráveis a doença, enquanto indivíduos mais novos estão mais suscetíveis. Dessa forma, o conhecimento sobre essa realidade é importante para que a instituição reconheça o estado de saúde do quadro de colaboradores e passe a implementar medidas de prevenção da síndrome de Burnout antes que ela se instale.

Evidencia-se que não existe Burnout sem estresse, outro fator que se mostrou presente em mais de 80% dos servidores da instituição. Tanto o Burnout quanto o estresse manifestam-se em diferentes

estágios nos funcionários, com uma cifra de 58% nas formas moderadas e graves. Observou-se que os participantes que sentem falta de reconhecimento no trabalho estão sob maior carga estressante se comparado aos indivíduos que não partilham dessa visão. Diante disso, o conhecimento sobre os níveis de estresse permite o direcionamento de ações na promoção de saúde no ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

- ALLEMAND, M.; SCHAFFHUSER, K.; MARTIN, M. Mudança correlacionada de longo prazo entre traços de personalidade e suporte social percebido na idade adulta intermediária. *Boletim de Personalidade e Psicologia Social*, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0146167215569492>. Acesso em: 07 jul. 2023.
- ARAGÃO, A. S. M.; MARANHÃO, T. L. G. Reconhecimento profissional e motivação nas empresas: revisão sistemática da literatura. ID on line. *Revista de Psicologia*, v. 14, n. 51, p. 511-536, 2020.
- ARALDI, F. M. et al. Qualidade de vida de professores de Educação Física do Ensino Superior da mesorregião Grande Florianópolis. *Revista Thema*, v. 19, n. 3, p. 829-841, 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&id=W4200079628>. Acesso em: 16 nov. 2024.
- ASA, F. T.; LASEBIKAN, V. O. Mental health of teachers: teachers' stress, anxiety and depression among secondary schools in Nigeria. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, v. 7, n. 4, p. 1-10, 2016.
- BERNARDINI, P.; BARROS, L. D. O.; MURGO, C. S. Associações entre autoeficácia e burnout em docentes do ensino superior. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 74, n. 1, 2022. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/04/1425949/56246-158730-1-sm.pdf>. Acesso em: 22 jul. 2023.
- COHEN, J. A power primer. *Psychological Bulletin*, v. 112, n. 1, p. 155-159, 1992. DOI: 10.1037/0033-2909.112.1.155.
- DIAS, F. M. et al. O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (burnout) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 41, p. e11, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsa/a/FqsR6SVbxCbB6PCbghTsYDC/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 15 nov. 2024.
- LEITE, T. I. A. et al. Prevalência e fatores associados da síndrome de Burnout em docentes universitários. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 17, n. 2, 2019.
- MOTA, C. A.; SILVA, A. K. L.; AMORIM, K. Prevalência de transtornos mentais comuns em servidores técnico-administrativos em educação. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 20, n. 1, p. 894, 2020.
- POSADA-QUINTERO, H. F. et al. Analysis of risk factors and symptoms of burnout syndrome in Colombian school teachers under statutes 2277 and 1278 using machine learning interpretation. *Social Sciences*, v. 9, n. 3, p. 30, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-0760/9/3/30>. Acesso em: 16 nov. 2024.
- QUEIROZ, V. C. et al. Síndrome de burnout entre profissionais que trabalham com atendimento ao público. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 27, n. 6, p. 2164-2176, 2023.

SANTOS, M. P. G.; SILVA, K. K. D. Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior. Revista de Enfermagem da UFSM, v. 7, n. 4, 2017. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscaor.html?task=detalhes&id=W2772429976>. Acesso em: 14 nov. 2024.

SILVA, S. M. F.; OLIVEIRA, A. F. Burnout em professores universitários do ensino particular. Psicologia Escolar e Educacional, v. 23, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/T7jDvSM96f5V6tRqgbJZZTk/>. Acesso em: 26 jul. 2023.

BORTOLETTI, F. F.; VASCONCELOS, E. G.; SEBASTIANI, R. W. Síndrome de Burnout: quando o cuidador adoece. Uma abordagem psiconeuroendócrina-imunológica. In: ANGERAMI, V. A. E a psicologia entrou no hospital. Belo Horizonte: Ed. Artesã, 2017.

COHEN, J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. 2. ed. New York: Lawrence Erlbaum Pub., 1988.

GERADA, C. Burnout em médicos. In: GERADA, C.; AL-NAJJAR, Z. Por trás do jaleco branco. Porto Alegre: Artmed, 2022. Cap. 12, p. 128-139.

HAIR, J.; BLACK, W. C.; BABIN, B. J.; ANDERSON, R. E. Multivariate data analysis. 7. ed. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Educational International, 2010.

LIPP, M. E. N. O treino de controle do estresse em grupo. In: NEUFELD, C. B.; RANGÉ, B. P. Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática. Porto Alegre: Artmed, 2017.

LIPP, M. E. N.; LIPP, L. M. Proposta para um modelo de estresse de quatro fases. Instituto de Psicologia e Controle do Estresse, v. 10, n. 11, 2019. Disponível em: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=94534#ref8>. Acesso em: 06 nov. 2024.

LIPP, M. E. N. ISSL-R: Inventário de Sintomas de Stress Para Adultos de Lipp Revisado. São Paulo: Nilapress Editora, 2022.

STRAUB, R. O. Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARTINEZ, I. C. M. M. *Cuidar de quem cuida: estudo sobre qualidade do sono de professoras do ensino fundamental*. 2017. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/328505>.

JBEILI, C. Questionário preliminar de identificação da burnout, 2008. Disponível em: <https://www.surveio.com/survey/d/I7S5T3A9K1I2Q7N8U>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental health atlas 2020. Genebra: OMS, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>. Acesso em: 11 jul. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases., 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>. Acesso em: 01 ago. 2023.