

## SÍNDROME DE BURNOUT, HABILIDADES SOCIAIS E COPING EM PROFESSORES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

### BURNOUT SYNDROME, SOCIAL SKILLS AND COPING IN TEACHERS: A LITERATURE REVIEW

Ana Maria Biavati Guimarães<sup>1</sup>  
Lucas Cordeiro Freitas<sup>2</sup>

Data de recebimento: 15/06/2022  
Data de aceite: 22/06/2022

#### Resumo

Este estudo objetivou realizar uma revisão de literatura de 10 anos de pesquisas empíricas (2011 a 2021) que relacionaram o *Burnout*, as Habilidades Sociais e cujo público-alvo foram os professores. Foram realizadas buscas nas bases de dados BSV, Eric, PubMed, Scielo, ScienceDirect, PsycInfo e PsycNet utilizando os descritores: *Burnout*, habilidades sociais (*social skills*), estratégias de enfrentamento (*Coping*), professores (*teachers*) e competência social (*social competence*) e o operador booleano AND entre os termos. Inicialmente, foram encontradas 2.916 publicações. Ao aplicar o filtro de período (2011 a 2021) o número de estudos passou a ser de 1.214. Realizada a leitura de títulos e resumos e aplicados critérios de inclusão e exclusão definidos por dois juízes, obteve-se o total de 21 artigos. Ao analisar os 21 artigos na íntegra, foram selecionados os que tratavam de estudos empíricos e relacionavam, diretamente, o *Burnout* com habilidades sociais e professores, o *Burnout* com estratégias de enfrentamento e professores; ou os estudos que relacionavam *Burnout*, habilidades sociais e estratégias de enfrentamento, cujo público-alvo fosse composto por professores. A partir desses critérios, o *corpus* que compõe esta pesquisa perfaz 12 estudos. No geral, os resultados apontaram para índices significativos de *Burnout* entre os professores, correlação negativa entre o repertório de habilidades sociais e a presença da síndrome e múltiplas estratégias docentes de *Coping*, sendo o suporte social a principal delas. Além disso, vários estudos focalizaram a importância de desenvolver intervenções para o desenvolvimento de Habilidades Sociais e aprimoramento do *Coping* entre os docentes.

**Palavras-chave:** *Burnout*; Habilidades Sociais; Coping; Professores.

<sup>1</sup> Docente (UNILAVRAS, MG), Doutoranda em Psicologia (UFSJ, MG), Mestra em Educação (UFLA, MG), Especialista em Gestão de Pessoas (UNIFEI, MG), Psicóloga e Bacharel em Filosofia (UFSJ, MG). E-mail: [anabiavati@yahoo.com.br](mailto:anabiavati@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Professor Adjunto (Psicologia, UFSJ, MG), Pós Doutor em Psicologia (UFSCar, SP), Doutor em Educação Especial (UFSCar, SP), Mestre em Educação Especial (UFSCar, SP), Graduado em Psicologia (UFSJ, MG). E-mail: [lcordeirofreitas@ufs.edu.br](mailto:lcordeirofreitas@ufs.edu.br)

## Abstract

This study aimed to carry out a literature review of 10 years of empirical research (2011 to 2021) that related Burnout, Social Skills and whose target audience were teachers. Searches were carried out in the BSV, Eric, PubMed, Scielo, ScienceDirect, PsycInfo and PsycNet databases using the descriptors: Burnout, social skills, coping strategies, teachers and social competence) and the Boolean operator AND between the terms. Initially, 2,916 publications were found. When applying the period filter (2011 to 2021), the number of studies increased to 1,214. After reading titles and abstracts and applying inclusion and exclusion criteria defined by two judges, a total of 21 articles was obtained. When analyzing the 21 articles in their entirety, those that dealt with empirical studies and directly related Burnout with social skills and teachers, Burnout with coping strategies and teachers were selected; or studies that related Burnout, social skills and coping strategies, whose target audience was composed of teachers. Based on these criteria, the corpus comprising this research comprises 12 studies. Overall, the results pointed to significant levels of Burnout among teachers, a negative correlation between the repertoire of social skills and the presence of the syndrome and multiple teaching coping strategies, with social support being the main one. In addition, several studies focused on the importance of developing interventions for the development of Social Skills and improvement of Coping among teachers.

**Keywords:** Burnout; Social Skills; Coping; Teachers.

---

## Introdução

A saúde mental no trabalho tem se tornado cada vez mais objeto de estudo da comunidade científica por tratar-se de uma pauta de saúde pública (PEREIRA; HESPANHOL; APARECIDA, 2016). A exigência crescente de produtividade é compreendida como um imperativo contemporâneo, levando algumas pessoas à exaustão e, por vezes, culminando na síndrome do esgotamento profissional (ALMADA, 2019). A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019) incluiu esta síndrome na Classificação Internacional de Doenças em 2022.

A International Stress Management Association (ISMA, 2019) estima que 32% dos trabalhadores em todo o mundo sofram com o *Burnout*. No início de 2020, o International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR, 2020) constatou que cerca de 72% da população economicamente ativa do Brasil apresentou alto índice de estresse e que, pelo menos, 30% poderiam ser diagnosticados com a Síndrome de *Burnout* (FILIPPI; BONFIM, 2020). Nessa direção, o Instituto de Psicologia e Controle do Stress (IPCS, 2019) realizou um estudo durante o ano de 2019 e constatou que um a cada três brasileiros sofre com o esgotamento laboral. Muitos afastamentos e pedidos de demissões têm como motivo o esgotamento laboral (BUSCATTO; LORIOL; WELLER, 2018).

As causas podem ser variadas e relacionam-se com situações vividas no ambiente de trabalho, tais como excesso de cobranças, carga horária extenuada, competitividade acentuada entre os pares, acúmulo de tarefas, clima organizacional desfavorável, lideranças despreparadas e prazos curtos para entregas complexas. As ocupações que estão no topo do *ranking* desse adoecimento são policiais, professores, médicos, enfermeiros e líderes religiosos (CARLOTTO; CÂMARA, 2018).

A síndrome coloca em questão o bem-estar dos professores, que é um dos grupos mais afetados, a qualidade dos processos de ensino-aprendizagem e a relação com os alunos. Por isso, é importante buscar formas preventivas e protetivas ao desgaste docente. Loonstra, Brouwers e Tomic (2009) afirmam que o esgotamento docente é um obstáculo para manter a qualidade do sistema educacional e, portanto, faz-se necessária a atenção científica, política e econômica diante desse fenômeno de saúde pública.

A atividade docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma das profissões cuja incidência de elementos associados ao estresse ocupacional é cada vez mais evidente (PRADO, 2016; PFEFFER, 2019). Tal fenômeno, que atinge professores de diferentes países, parece portar um caráter epidêmico mundial (GIL-MONTE, 2011).

O *Burnout* é caracterizado por três dimensões: (1) sensação de esgotamento ou exaustão emocional; (2) aumento da distância mental do trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo

relacionados ao trabalho (despersonalização); e (3) eficácia profissional reduzida (ALMEIDA et al., 2020). Em relação aos professores, especificamente, os números são preocupantes. Ao serem analisadas cada dimensão, separadamente, pode-se constatar, a partir dos estudos de Ribeiro, Barbosa e Soares (2015), que 64,8% dos professores apresentaram alto/moderado nível de exaustão emocional, 80,7% alto/moderado baixa realização pessoal (eficácia reduzida), 39,8% alta/moderada despersonalização (RIBEIRO; BARBOSA; SOARES, 2015).

Uma das consequências externalizadas mais importantes do *Burnout* é o isolamento social. As pessoas acometidas apresentam um déficit em relacionamentos e Habilidades Sociais. Esta defasagem implica na dificuldade de enfrentamento de alguns desafios e resolução de problemas cotidianos, o que pode manter a esQUIVA social (LUCCA, 2021).

As Habilidades Sociais, de um modo geral, podem ser definidas como um conjunto de desempenhos comportamentais adequados que são apresentados por uma pessoa perante demandas de uma situação interpessoal (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 1999). Segundo Segrin e Flora (2000), a capacidade de uma pessoa de se comunicar e interagir com os demais de maneira efetiva e adequada pressupõe um bom repertório de habilidades, tais como saber perguntar, lidar com críticas, observar regras, ser assertivo e saber pedir mudanças de comportamento por parte de outrem e conseguir resolver situações interpessoais embaraçosas, ou seja, capazes de criar estratégias de enfrentamento de adversidades (EL ACHKAR et al., 2016).

Ademais, há maneiras para lidar com a síndrome de *Burnout*, que são chamadas de estratégias de *Coping*. Estas podem ser definidas como o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados para minimizar ou tolerar as pressões advindas dos meios interno ou externo (CHRISTOFOLETTI et al., 2007). O *Coping* é mais utilizado pelos indivíduos na transição do estresse agudo ao desenvolvimento do *Burnout* (SOUSA et al., 2009), podendo ser considerado um dos fatores de proteção do esgotamento profissional (GIL-MONTE, 2011).

## Síndrome de Burnout

O *Burnout* é uma síndrome que começou a ser investigada nos Estados Unidos, na década de 1970, cujos estudos expandiram-se para outros países (FREUDENBERGUER, 1974; MASLACH; JACKSON, 1981). No Brasil, a síndrome começou a ser estudada por volta de 1990, com trabalhos significativos de Benevides-Pereira (2002). Para Maslach e Jackson (1981), o *Burnout* é uma resposta física e psicologicamente inadequada diante do excesso de estresse laboral. A síndrome é composta por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho.

A exaustão emocional faz alusão à sensação de falta de disposição física e mental para desenvolver atividades laborais que antes eram corriqueiras. A exaustão está associada ao alto nível de estresse que se torna constante por um longo período de tempo. A despersonalização associa-se ao cinismo, à falta de interação interpessoal, irritabilidade e ironia ao comunicar-se. Esta dimensão é compreendida como uma espécie de defesa, uma vez que a pessoa tenta manter-se distante do local de trabalho e das pessoas que o compõem, evitando ou distorcendo os vínculos afetivos. Por sua vez, a reduzida realização profissional é atribuída à queda do desempenho laboral devido ao sentimento de ineficiência (MASLACH; JACKSON; LEITER, 1996).

Gil-Monte (2007) explica que o esgotamento está diretamente ligado à relação profissional-organização, ou seja, é uma consequência do contato com os locais de trabalho. Entre as diversas categorias profissionais, a de professores destaca-se pela alta prevalência e graves consequências do *Burnout* (CARLOTTO; CÂMARA, 2008). Segundo Carlotto (2010), há fatores individuais e contextuais associados à ocorrência da síndrome entre os professores. Os primeiros relacionam-se à personalidade, idade, sexo, estado civil, remuneração e capacidade de desenvolver estratégias de enfrentamento. Quanto aos elementos do contexto estão: a pressão do tempo, a quantidade de alunos por turma, o número seguido de horas trabalhadas por dia, a relação com gestores e colegas, a qualidade do relacionamento com os próprios alunos, o apoio social, a autonomia, os valores organizacionais, as políticas educacionais, o clima e cultura institucionais e os aspectos da cultura local (NOGUEIRA, 2012).

Como consequências do esgotamento profissional estão o afastamento do trabalho, complicações de problemas prévios de saúde, distanciamento social, dificuldades na interação com o aluno, comprometimento da qualidade das aulas e até a saída do emprego. Além disso, o adoecimento laboral contribui para uma má qualidade de vida junto à família (BATISTA et al., 2010).

A alta prevalência de *Burnout* em professores chama a atenção de alguns estudiosos que relacionam a síndrome ao repertório de Habilidades Sociais, tal como Schoeps, Tamarit, Barrera e Barrón (2019) que afirmam, a partir de estudos empíricos, que os professores socialmente habilidosos têm um

sentimento de realização e sentem entusiasmo com o seu trabalho. Além disso, indicam que o desenvolvimento de habilidades emocionais previne o surgimento do *Burnout*. Segundo Lavy e Eshet (2018), essa sensação de autocontrole oferece condições para o enfrentamento de situações adversas no trabalho. Assim, o treinamento de habilidades emocionais pode ser útil para os professores lidarem com o alto nível de estresse e melhorarem o desempenho no trabalho (MÉRIDA-LÓPEZ; EXTREMER, 2017).

## Habilidades Sociais

As Habilidades Sociais (HS) referem-se a um construto descritivo dos comportamentos sociais que são valorizados em um determinado contexto e que têm alta probabilidade de gerar resultados favoráveis para o indivíduo e seu entorno (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2021). As HS estão organizadas em dez classes: comunicação, civilidade, fazer e manter amizade, empatia, assertividade, expressar solidariedade, manejar conflitos e resolver problemas interpessoais, expressar afeto e intimidade (namoro, sexo), coordenar grupo e falar em público (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2021).

As HS são aprendidas ao longo da vida por meio de processos formais ou informais de interação social, mas também podem ser desenvolvidas por meio de treinamentos. São exemplos de HS: iniciar e manter conversação, pedir desculpas e desculpar, demonstrar gentileza, manter contato visual, fazer ou recusar pedidos, manejar críticas, expressar apoio, propor alternativas de solução, estabelecer limites necessários, distribuir tarefas, agradecer a atenção, dentre outras (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2021). Os déficits de Habilidades Sociais estão, de modo geral, associados a transtornos psicológicos, tais como ansiedade, depressão, dependência química, isolamento social e disfunções ocupacionais (CABALLO, 2003).

Nessa direção, Coimbra e Fontaine (2015) indicam o papel fundamental das HS nos fatores de proteção mediante situações adversas. Isto porque, indivíduos socialmente mais habilidosos, por serem mais ajustáveis e flexíveis, apresentam uma vantagem diante de situações de risco (COIMBRA; FONTAINE, 2015; FERGUS; ZIMMERMAN, 2005). Esses mesmos indivíduos são capazes de responder de uma maneira mais positiva àqueles que estão ao seu redor, exercendo importantes papéis de proteção e suporte junto às famílias, colegas de trabalho e comunidade em geral (COIMBRA; FONTAINE, 2015; NOLTEMEYER; BUSH, 2013; ZOLKOSKI; BULLOCK, 2012).

O estudo de El Achkar, Leme, Soares e Yunes (2016) constata que as Habilidades Sociais dos professores se associaram negativamente com o *Burnout*. Além disso, verificou-se que as intervenções de treinamento dessas habilidades contribuem para a prevenção de *Burnout*. Martínéz et al. (2020) realizou uma pesquisa com 215 professores na Espanha e constatou a necessidade de programas de prevenção e intervenção que melhorem as habilidades emocionais dos professores, especialmente sobre a capacidade de perceber e lidar com a exaustão. Schoeps, Tamarit, Barrera e Barrón (2019) entrevistaram 340 professores espanhóis e verificaram que os que participavam de programa de treinamento de habilidade emocional reduziram o nível de *Burnout*.

Além disso, os programas de prevenção de *Burnout* baseados em habilidades emocionais deviam ser incluídos formação continuada dos professores, afirmam tais pesquisadores. Segundo Dalcin e Carlotto (2018), outra maneira utilizada pelo indivíduo para a prevenção do *Burnout* são as estratégias de *Coping*.

## Coping

O *Coping* é definido como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados para diminuir ou tolerar as demandas advindas dos meios interno ou externo (CHRISTOFOLETTI et al., 2007). O *Coping* pode ser um dos fatores de proteção da síndrome do esgotamento laboral (GIL-MONTE, 2005; HERRUZO-CABRERA; MORIANA-ELVIRA, 2004). Pesquisas apontam que as estratégias de *Coping* mais utilizadas por professores foram as focalizadas no problema, seguidas de estratégias de evitação e, por último, estratégias referentes à emoção (CAPELO; POCINHO, 2009).

Lazarus e Folkman (1984) propõem que as respostas ao estresse podem ser de formas acomodativas ou manipulativas. Na resposta manipulativa, o indivíduo tenta alterar sua relação com o acontecimento estressor (modificar o contexto, afastar-se, por exemplo). Já na resposta acomodativa, ocorre uma inibição da ação diante do evento adverso, impedindo o indivíduo de confrontar a adversidade. Ele, então, acomoda-se à situação estressante através de reavaliação, alterando, portanto, o ambiente interno por meio de medicamentos, álcool, relaxamento, mecanismos de defesa, meditação, distrações, etc (FOLKMAN; LAZARUS, 1980).

Esta teoria enfatiza o papel da avaliação cognitiva na formação da resposta emocional do indivíduo na relação ao ambiente e às formas de lidar com o evento avaliado (FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004). Folkman e Lazarus (1980) organizaram o *Coping* em duas categorias funcionais: *Coping* focalizado

no problema e *Coping* focalizado na emoção. O *Coping* é visto como tendo duas funções principais: a regulação de emoções ou angústia (*Coping* focalizado na emoção) e a gestão do problema que está causando o desconforto (*Coping* focado no problema) (FOLKMAN; LAZARUS, 1980; LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Dessa maneira, as estratégias focadas na emoção têm como características o distanciamento, a fuga do problema e a busca por apoio emocional. Anunciam a tentativa de substituir ou regular o impacto emocional do estresse, resultando, principalmente, em processos defensivos que faz com que a pessoa evite o confronto com a ameaça estressora (FOLKMAN, 2010). As estratégias voltadas para o problema estimulam a pessoa a engajar-se no manejo, na alteração do problema ou situação estressora, visando controlar ou lidar com a ameaça. Quanto ao *Coping* focalizado no problema, o indivíduo tenta negociar para resolver o conflito interpessoal, solicita ajuda de outras pessoas, opta pela reestruturação cognitiva ou busca reavaliar o elemento estressor (ANTONIAZZI et al., 1998).

O estudo de Cabellos, Ponce, Vegas e Perales (2020) indica que professores de Ensino Superior adotam, principalmente, as estratégias de reavaliação positiva e suporte social como alternativas ao esgotamento profissional. Por sua vez, a pesquisa de Ullrich, Lambert e McCarthy (2012) constatou que cada professor demanda estratégias de enfrentamento diferenciadas, sendo, portanto, um fenômeno complexo para ser trabalhado coletivamente. O resultado do estudo de David e Quintão (2012) apontou que os professores que apresentaram estratégias de *Coping* focadas no problema apresentaram maior realização pessoal, consciência, extroversão e abertura à experiência. Os docentes que evidenciaram estratégias mais centradas nas emoções apresentaram maior nível de *Burnout*.

Ramón (2015) conclui que as estratégias focadas na resolução de problemas e reavaliação positiva estão relacionadas à maior realização no trabalho e, portanto, menores níveis de estresse e *Burnout*. Fiorilli, Albanese, Gabola e Pepe (2017) evidenciaram que o suporte social é uma estratégia de *Coping* que diminui, consideravelmente, o risco de esgotamento profissional do docente e, corroborando essa ideia, Fiorilli, Albanese, Gabola e Pepe (2017) publicaram que a falta de apoio social está diretamente ligada a alguns sintomas do *Burnout*.

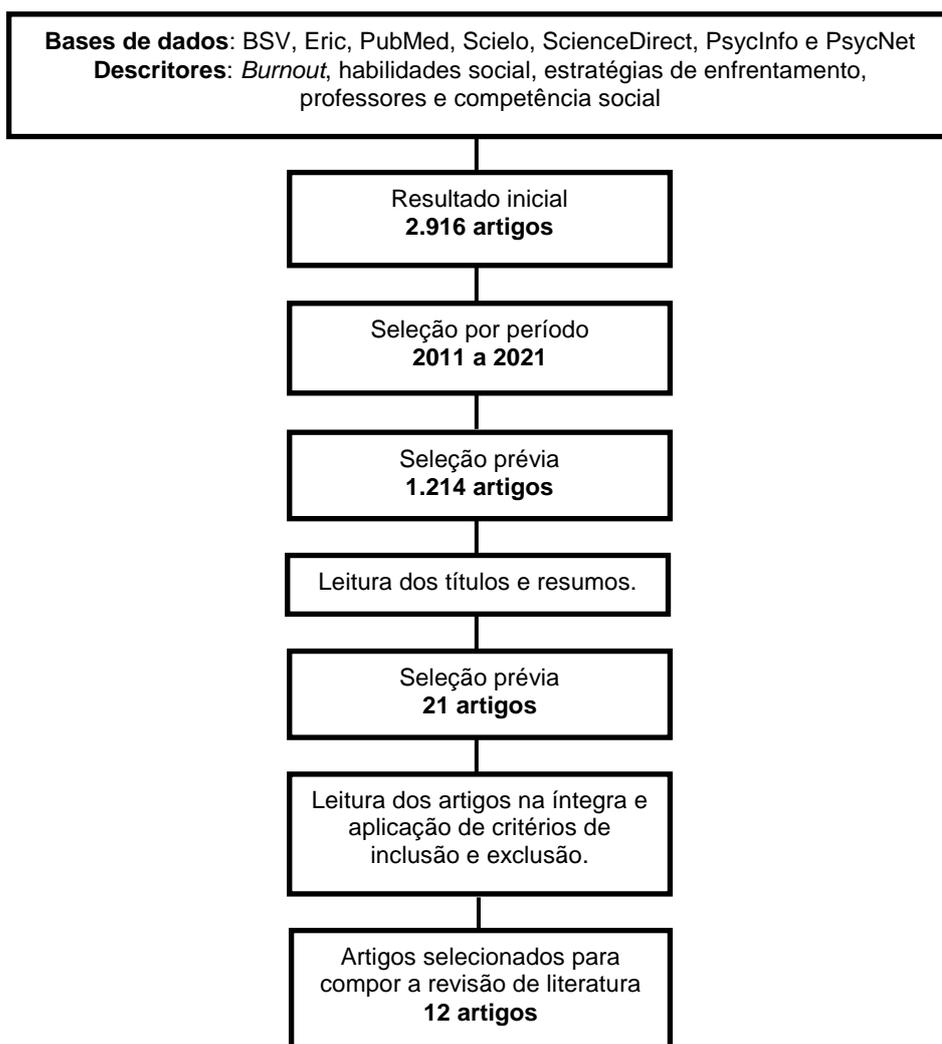
A partir de todas essas evidências apresentadas e considerando a importância de se desenvolver mais estudos que investiguem a relação entre a ocorrência de *Burnout*, o repertório de Habilidades Sociais e as estratégias de enfrentamento em professores, é que esta revisão de literatura foi desenvolvida. Para tanto, buscou-se identificar e descrever algumas características metodológicas e os principais resultados de pesquisas empíricas publicadas em periódicos que relacionaram essas três variáveis.

## Método

Realizou-se um levantamento de estudos em sete base de dados virtuais, quais sejam, BSV, Eric, PubMed, Scielo, ScienceDirect, PsycInfo e PsycNet. O período de busca selecionado foi de 2011 a 2021. Os descritores utilizados na busca em bases de dados em Português (BVS e Scielo) foram: *Burnout*, habilidades sociais, estratégias de enfrentamento, professores e competência social. Nas plataformas Eric, PubMed, ScienceDirect, PsycInfo e PsycNet, em Inglês, os descritores equivalentes foram: *Burnout*, *social skills*, *coping*, *teachers* e *social competence*.

Inicialmente, foram encontrados 2.916 artigos utilizando o operador booleano AND entre as palavras-chave. Ao aplicar o filtro de período (2011 a 2021), o número de publicações passou a ser de 1.214. Realizada a leitura de todos os títulos e, quando necessário, dos resumos e adotado o critério de escolha dos estudos deveriam fazer menção às variáveis *Burnout*, habilidades sociais (*social skills*), competência social (*social competence*), estratégias de enfrentamento (*coping*) e professores (*teachers*) - nesses títulos e/ou resumos analisados. Após essa etapa, obteve-se o total de 21 artigos que foram lidos na íntegra.

Ao analisar os 21 artigos, foram selecionados os que relacionavam, diretamente, o *Burnout* com habilidades sociais (ou competência social) em professores; o *Burnout* com estratégias de enfrentamento e professores; ou os estudos que relacionavam *Burnout*, habilidades sociais e estratégias de enfrentamento, cujo público-alvo fosse composto por professores. Além disso, os estudos de revisão foram excluídos, permanecendo apenas os que engendraram estudos empíricos. A partir desses critérios, o *corpus* que compõe esta pesquisa perfaz 12 estudos. A Figura 1 sintetiza as etapas de seleção de artigos.

**Figura 1:** Processo de seleção de artigos da revisão de literatura

Fonte: elaborada pelos autores (2022)

Mediante a análise dos 12 estudos, foram organizados três grupos, de acordo com a relação entre as variáveis: o primeiro reuniu os estudos que relacionaram *Burnout* e estratégias de enfrentamento de professores; o segundo agrupou as publicações sobre *Burnout* e Habilidades Sociais/Competência Social de professores; e o terceiro reuniu pesquisas sobre *Burnout*, Competência Social e estratégias de enfrentamento.

## Resultados

A Tabela 1 apresenta os títulos dos 12 artigos analisados, a autoria e o ano de publicação no periódico de origem. Além disso, o número amostral, instrumentos de mensuração, além dos principais resultados a que chegaram as pesquisas.

**Tabela 1:** Descrição dos estudos em termos de: título, autoria, ano, amostra, instrumentos e principais resultados encontrados

GRUPO 1: <i>BURNOUT</i> E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO ( <i>COPING</i> ) DE PROFESSORES						
Nº	Título	Autores	Ano	Amostra	Instrumentos	Resultados
1	Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria	Muñoz; Otálvaro	2012	120 professores da Educação Básica dos setores públicos e privados da Colômbia.	- Maslach Burnout Inventory (MBI) de Enzmann e Kleiber (1989). - Escala de Estratégias de Coping Modificada (EEC-M) de Londoño et al. (2006).	- O <i>Burnout</i> teve alta prevalência em 16%, média em 43% e baixa em 41% da população. - As estratégias de enfrentamento foram: apoio social, suporte profissional, busca por uma alternativa, evitação comportamental, conformismo e expressão emocional.
2	Coping Strategies Title I Teachers Use to Manage Burnout and Stress: A Multisite Case Study	Jeter	2012	Professores do Ensino Primário, Médio e Superior do Sul dos EUA.	- Maslach Burnout Inventory (MBI) de Enzmann e Kleiber (1989). - Ways of Coping Questionnaire de Folkman e Lazarus (1984).	- Os professores utilizaram de forma inapropriada as estratégias de enfrentamento e, com isso, grupos-focais desenvolveriam habilidades sociais docentes capazes de reduzir os níveis de estresse e esgotamento profissional.
3	Relationship of German elementary teachers' occupational experience, stress, and coping resources to burnout symptoms	Ullrich; Lambert; McCarthy	2012	469 professores do Ensino Fundamental de 62 escolas de ensino geral e especial de Baden-Württemberg, Alemanha.	- Maslach Burnout Inventory (MBI) de Enzmann e Kleiber (1989). - Escala de auto-aceitação (SAC) do Inventário de Recursos Preventivos (PRI) de McCarthy, Lambert e Ullrich (2008).	- A exaustão emocional de professores dos EUA obtiveram índices mais altos do que em professores alemães. - Diferentes níveis de <i>Burnout</i> foram encontrados e as percepções individuais diferiram. - Para cada professor são demandadas estratégias de enfrentamento diferenciadas. - Foi estatisticamente significativa a relação entre esgotamento profissional e demandas de sala de aula e a necessidade de desenvolver <i>coping</i> nesse sentido.
4	A Note on Emotion Appraisal and Burnout: The Mediating Role of Antecedent-Focused Coping Strategies	Hallum; Schütz; Lopes	2013	400 professores do Ensino Médio de escolas da Síria (região de Lattakia).	Inventário (MBI) de Maslach, Jackson e Leiter (1996). - Emotional Intelligence Escala, de Wong e Law (2002). - Subescala homônima do Inventário de Enfrentamento Proativo, de Greenglass, Schwarzer e Taubert (1999).	- O enfrentamento proativo quanto ao atendimento às necessidades dos alunos constituíram mediadores das relações entre a avaliação da auto-emoção e o <i>Burnout</i> . - As habilidades percebidas para avaliar suas próprias emoções e as dos outros podem ajudar a proteger os professores do esgotamento profissional.
5	Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology	Martínez et al.	2020	215 professores de 1ª a 4ª séries do Ensino Fundamental de 20 escolas (públicas e privadas) de Murcia, Espanha.	- Maslach Burnout Inventory (MBI), adaptação espanhola de Seisdedos (1997). - Questionário de Enfrentamento de Estresse, de Sandín e Chorot (2003).	- Houve diferenças significativas nas estratégias de enfrentamento, na sintomatologia depressiva e na qualidade das relações interpessoais na escola entre professores com diferentes perfis de <i>Burnout</i> . - Constatação da necessidade de programas de prevenção e intervenção que melhorem as habilidades emocionais dos professores, especialmente sua capacidade de lidar com a exaustão.
6	Burnout em Professores: a Relação com a sua	David; Quintão	2012	404 professores do Ensino Básico e Superior (público e	- Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach e Jackson	- Os professores que apresentaram estratégias de <i>Coping</i> mais focadas no

	Personalidade, Estratégias de Coping e Satisfação com a Vida			privado) das cidades de Lisboa, Setúbal, Aveiro, Abrantes, Alenquer, Almada e Ponta Delgada, Portugal.	(1986). - Coping Responses Inventory (CRI).	problema apresentaram igualmente maior realização pessoal, consciência, extroversão e abertura à experiência. - Os docentes que evidenciaram estratégias mais centradas nas emoções apresentaram mais <i>Burnout</i> . - Quanto maior a satisfação com a vida, maior a realização pessoal e a extroversão e menor o <i>Burnout</i> . - Os professores que leccionam no ensino superior apresentaram maior satisfação com a vida e menor exaustão emocional.
7	Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento	Ramón.	2015	221 professores de 20 centros educacionais públicos e privados do município de Murcia, Espanha.	- Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach e Jackson (1986). - Stress Coping Questionnaire (CAE) de Sandin e Chorot (2003).	- Estratégias de autofoco negativo e expressão emocional aberta são mais utilizadas quando os professores apresentam indicadores da síndrome. - Estratégias focadas na resolução de problemas e reavaliação positiva estão relacionadas à maior realização pessoal no trabalho e, portanto, menores níveis de estresse e, posterior, <i>Burnout</i> . - O conhecimento de estratégias mais eficazes de prevenção ao <i>Burnout</i> permitirá desenhar programas de prevenção mais ajustados à educação.
8	The effect of teachers' emotional intensity and social support on burnout syndrome. A comparison between Italy and Switzerland	Fiorilli et al.	2015	275 professores da Educação Primária da Suíça (n = 135) e Itália (n = 140).	- Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES) de Maslach e Jackson (1986). - Questionário de Competência Emocional (ECQ) de Doudin e Curchod-Ruedi (2010). - Social Support Questionnaire, de Doudin et al. (2011).	- A intensidade emocional desempenhou um papel preditivo significativo em relação à exaustão emocional e realização pessoal, enquanto a insatisfação com o apoio recebido afetou todas as medidas de esgotamento docente. - O suporte social ao docente diminuiu o risco de esgotamento. - O <i>Burnout</i> obteve um mesmo padrão em professores italianos e suíços.

**GRUPO 2: BURNOUT E HABILIDADES SOCIAIS/COMPETÊNCIA SOCIAL DE PROFESSORES**

Nº	Título	Autores	Ano	Amostra	Instrumentos	Resultados
9	Correlações entre Habilidades Sociais Educativas dos Professores, Burnout e Relação Professor-Aluno	El Achkar; Leme; Soares; Yunes	2016	400 professores (200 de escola pública e 200 de particulares) de 7º, 8º e 9º anos do Ensino Fundamental de 8 escolas (4 públicas e 4 particulares) do estado do Rio de Janeiro, Brasil.	- MBI - Escala da relação professor-aluno, de Del-Prette e Del-Prette (2018). - Inventário de Habilidades Sociais Educativas, de Del-Prette e Del-Prette (2018).	- As habilidades sociais educativas dos professores se associaram positivamente com a relação professor-aluno e negativamente com o <i>Burnout</i> . - As habilidades sociais educativas dos professores têm maior poder preditivo sobre as relações entre professores e alunos nos Anos Finais do Ensino Fundamental. - As intervenções com foco na aprendizagem dessas habilidades docentes podem contribuir para a prevenção de <i>Burnout</i> .
10	Avaliação de efeito de uma intervenção para	Dalcin; Carlotto	2018	20 professoras que atuam em uma	- Questionário para a Avaliação da Síndrome	- As dimensões de ilusão pelo trabalho, <i>Coping</i> focado

	a Síndrome de <i>Burnout</i> em professores			escola de Ensino Fundamental, pública e municipal da região metropolitana de Porto Alegre/RS, Brasil.	de Quemarse por el Trabajo (CESQT-PE) de Gil-Monte (2005), versão adaptada para o uso no Brasil realizada por Gil-Monte, Carlotto e Câmara (2010). - Escala de Emoções no Trabalho, de Brotheridge e Lee (2003), traduzida e adaptada para o Brasil por Carlotto, Rodriguez e Câmara (2016). - Inventário para avaliação das estratégias de Coping (COPE), de Carver, Sheier e Weintraub (1989).	no problema e variabilidade de emoções no trabalho foram as variáveis que obtiveram aumento significativo quando comparados os tempos 1 e 2 de aplicação dos testes. - O desejo de alcançar metas e avaliar seu trabalho como fonte de realização auxiliaram os professores a lidar melhor com os estressores, buscando soluções focalizadas no problema e começaram a utilizar maior diversidade de emoções positivas no trabalho.
11	Effects of emotional skills training to prevent burnout syndrome in schoolteachers	Schoeps; Tamarit; Barrera; Barrón	2019	340 professores da Educação Básica de escolas públicas e privadas da comunidade de Valência, na Espanha.	- Burnout Inventário (SBI), de Gil-Monte (2011), versão espanhola. - Escalas de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS), de Lovibond, (1995), adaptado e validado por Bados, Solanas e Andrés (2005).	- Os professores que participaram do programa de treinamento reduziram o <i>Burnout</i> . - Programas de prevenção de <i>Burnout</i> baseados em habilidade emocional devem ser incluídos nos planos de desenvolvimento profissional dos professores.

GRUPO 3: *BURNOUT*, COMPETÊNCIA SOCIAL E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Nº	Título	Autores	Ano	Amostra	Instrumentos	Resultados
12	Teachers' Emotional Competence and Social Support: Assessing the Mediating Role of Teacher Burnout	Fiorilli; Albanese; Gabola; Pepe	2016	149 professores do Ensino Fundamental da Itália, provenientes de cinco escolas distintas.	- The Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES), de Maslach e Jackson (1986). - Questionário de Competência Emocional (ECQ), de Doudin e Curchod-Ruedi (2010), na versão italiana de Albanese, Fiorilli e Doudin (2010). - Questionário de Apoio Social, de Doudin et al. (2011), versão italiana de Albanese, Fiorilli, Gabola e Zorzi (2011).	- Os professores estavam iminência de desenvolver o <i>Burnout</i> . - A falta de apoio social está diretamente ligada a alguns sintomas do <i>Burnout</i> .

Fonte: elaborada pelos autores (2022).

Todos os estudos apresentados na Tabela 1 tiveram como público-alvo os professores. Contudo, a área de atuação variou do Ensino Infantil ao Superior. O estudo mais antigo foi de Barona e Jiménez (2005) e os mais recentes foram de Cabellos, Ponce, Vegas e Perales (2020) e Martínez et al. (2020). O estudo que utilizou o maior número amostral foi o de Ullrich, Lambert e McCarthy (2012), com 469 participantes e o de menor amostra foi o de Dalcin e Carlotto (2018), no qual participaram 20 docentes.

Dentre os estudos do Grupo 1, no qual as variáveis *Burnout* e *Coping* foram relacionadas, os países nos quais se desenvolveram foram Colômbia, Estados Unidos da América, Alemanha, Suíça, Síria, Espanha, Portugal e Itália. O instrumento mais utilizado para mensurar o *Burnout* foi o Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach e Jackson (1986). Quanto à mensuração do *Coping*, o único instrumento comum a dois estudos foi o Questionário de Enfrentamento de Estresse, de Sandín e Chorot (2003), pois os outros oito estudos utilizaram instrumentos diferentes.

A tendência dos resultados apresentados nos estudos do Grupo um apresentou índices significativos de *Burnout* entre os professores, salientaram o quanto é importante trabalhar as estratégias de enfrentamento da síndrome entre os docentes e constataram que estes respondem de maneira muito

diversa ao esgotamento, mas que quase todos necessitam de apoio social e praticam a reavaliação positiva do trabalho. Outra indicação é que muitos professores ainda não sabem utilizar adequadamente as maneiras de lidar (*Coping*) com o adoecimento no trabalho.

O estudo de Cabellos, Ponce, Vegas e Perale (2020) indica que 48,02% dos professores estão com níveis altos de exaustão profissional. Por sua vez, a pesquisa de Hallum, Schütz e Lopes (2013) sinalizou que as habilidades percebidas para avaliar as próprias emoções e as dos outros podem ajudar a proteger os professores do esgotamento profissional.

Outro dado que chama a atenção provém do estudo de Muñoz e Otálvaro (2012) e demonstra que o *Burnout* teve alta prevalência em 16%, média em 43% e baixa em 41% da população entrevistada. Nessa direção, o relato de pesquisa de Ramón (2015) constata que o conhecimento de estratégias mais eficazes de prevenção ao *Burnout* permitirá delinear programas de prevenção mais ajustados à realidade de cada docente.

Em relação aos estudos do Grupo dois, que relacionam o *Burnout* com as Habilidades Sociais de professores, dois deles foram realizados no Brasil e um na Espanha. Todos utilizaram instrumentos de medida totalmente distintos e as amostras variaram de 20 a 400 participantes. Todas as pesquisas convidaram professores tanto de escolas públicas, quanto particulares.

Em relação aos resultados dos estudos do segundo grupo, todos sinalizaram a relação negativa entre o surgimento de *Burnout* e o repertório de Habilidades Sociais. O trabalho de El Achkar, Leme, Soares e Yunes (2016) evidencia que intervenções com foco na aprendizagem de habilidades socioemocionais podem contribuir para a prevenção de *Burnout*. Além disso, as habilidades sociais dos professores se associaram positivamente com a relação professor-aluno e negativamente com o *Burnout*. As habilidades sociais dos professores têm maior poder preditivo sobre as relações entre professores e alunos nos Anos Finais do Ensino Fundamental. As intervenções com foco na aprendizagem dessas habilidades docentes podem contribuir para a prevenção de *Burnout* (El Achkar, Leme, Soares e Yunes (2016). O resultado da pesquisa de Schoeps, Tamarit, Barrera e Barrón (2019) mostrou que programas de prevenção de *Burnout* baseados em habilidade emocional devem ser incluídos nos planos de desenvolvimento profissional dos professores. Ademais, foi confirmado que a intervenção aumenta o índice de estratégias de *Coping* com foco no problema e diminui as estratégias de *Coping* com foco na emoção e *Coping* de evitação pós-intervenção, considerando que somente o *Coping* focado no problema apresentou índices significativamente mais elevados pós-intervenção. Esse resultado é importante na medida em que indivíduos que utilizam com maior frequência estratégias centradas no problema possuem maior capacidade de prevenir o *Burnout* (Schoeps, Tamarit, Barrera e Barrón, 2019).

O Grupo três compreendeu apenas um estudo que relacionou *Burnout*, *Coping* e Habilidades Sociais, sendo desenvolvido por Fiorilli, Albanese, Gabola e Pepe (2016). Ao todo, 149 professores do Ensino Fundamental da Itália responderam à pesquisa. Os autores constataram que as dimensões de exaustão emocional e despersonalização de *Burnout* foram moderada e positivamente correlacionados entre si, enquanto a realização pessoal foi moderada e negativamente correlacionada com exaustão emocional e despersonalização. Relações não estatisticamente significativas foram encontradas entre as dimensões de *Burnout* e perfis demográficos dos professores, por exemplo, a experiência de ensino não foi correlacionada com o *Burnout*. Os achados em relação ao suporte social, que é uma estratégia de *Coping*, confirmaram uma associação significativa e positiva entre altos níveis de exaustão emocional e insatisfação geral dos professores com o apoio recebido. Por fim, o número de anos na profissão docente foi correlacionado com o *Burnout* (FIORILLI et al., 2016).

## Discussão

Alguns estudos analisados identificaram alto índice de esgotamento profissional entre professores (MUÑOZ; OTÁLVARO, 2012; ULLRICH; LAMBERT; MCCARTHY, 2012; FIORILLI ET AL., 2015; FIORILLI ET AL., 2016). Esses dados convergem com as constatações dos estudos de Loonstra, Brouwers e Tomic (2009) que afirmam que o esgotamento docente carece de uma atenção científica, política e econômica, pois trata-se de um fenômeno de saúde pública e de ordem mundial e endêmica. As pesquisas de Ribeiro, Barbosa e Soares (2015) e (Ribeiro; Barbosa; Soares, 2015) também mostram que mais de 60% dos professores apresentaram alto/moderado nível de exaustão emocional.

Além disso, alguns desses estudos empíricos apresentaram o desenvolvimento de habilidades sociais como um fator protetivo em relação à síndrome em questão (HALLUM; SCHÜTZ; LOPES, 2013; MARTÍNEZ et al., 2020; EL ACHKAR et al., 2016; SCHOEPS et al., 2019). Esses dados estão de acordo com os estudos desenvolvidos por Lucca, (2021) que afirmam que os acometidos pelo *Burnout* apresentam um

déficit em suas Habilidades Sociais, sendo desejável o manejo dessa defasagem por meio de programas que desenvolvam as competências sociais.

Em relação às estratégias de *Coping*, nota-se que são fundamentais e que a mais frequente entre os achados foi o apoio social de familiares e amigos (MUÑOZ; OTÁLVARO, 2012; DAVID; QUINTÃO, 2012; RAMÓN, 2015; FIORILLI et al., 2015; e FIORILLI et al., 2016). Segundo referências da literatura da área, o *Coping* é mais utilizado pelos indivíduos na transição do estresse agudo ao desenvolvimento do *Burnout* (SOUSA et al., 2009), podendo, também, ser considerado um dos fatores de proteção do esgotamento profissional (GIL-MONTE, 2011).

Outros achados importantes dos estudos que compuseram esta revisão relacionam-se com a maneira particular com que cada professor lida com o esgotamento profissional, variando significativamente as estratégias de *Coping* adotadas (MUÑOZ; OTÁLVARO, 2012; ULRICH; LAMBERT; MCCARTHY, 2012; MARTÍNEZ et al., 2020; RAMÓN, 2015). Além disso, as Habilidades Sociais associaram-se negativamente com a síndrome de *Burnout* (EL ACHKAR et al., 2016; SCHOEPS et al., 2019).

A partir da apresentação desses resultados e articulação entre eles, nota-se a importância de desenvolver mais estudos que relacionem, concomitantemente, as variáveis *Burnout*, Habilidades Sociais e *Coping*, visto que alguns estudos as contemplam, mas a maioria ainda não considera as três variáveis. Outra ponderação é que, dos 12 estudos que compuseram esta revisão de literatura, apenas dois foram realizados no Brasil: o trabalho de El Achkar, Leme, Soares e Yunes (2016) foi no Rio de Janeiro e o de Dalcin e Carlotto (2018), em Porto Alegre. Ainda assim, ambos deixaram de considerar *Coping* e somente investigaram a relação entre *Burnout* e Habilidades Sociais. O único estudo que considerou as três variáveis foi o de Fiorilli, Albanese, Gabola e Pepe (2016), com professores italianos. Este dado reforça a pertinências de estudos brasileiros nessas temáticas.

Diante dos estudos considerados nesta revisão, pode-se questionar o fato da variabilidade amostral e instrumental afetarem os resultados, pois o número amostral adequado e a padronização de instrumentos de medida podem gerar mais validade e confiabilidade aos achados empíricos (BIGGS; BROUGH; BARBOUR, 2014). Também foi observado que outros fenômenos considerados em algumas pesquisas, como a relação professor-aluno e algumas doenças associadas ao *Burnout*, demonstram que há necessidade de novos estudos que deem continuidade a investigações dessa natureza em diferentes contextos.

Diante desse panorama, entende-se que esta revisão contribuiu para uma melhor compreensão da relação entre *Burnout*, repertório de Habilidades Sociais e *Coping* em professores e para estimular o preenchimento da lacuna de estudos empíricos sobre essa temática no contexto brasileiro. Como limitação desta revisão de literatura, pode-se considerar a busca em apenas algumas bases de dados virtuais. Dessa maneira, sugere-se uma busca mais ampliada, além de incluir outros tipos de publicações, tais como dissertações e teses.

A partir dos estudos analisados, constatou-se ainda a relevância da implantação de programas de desenvolvimento socioemocional nas instituições de ensino voltados aos profissionais. Entende-se que aprimorar estratégias de enfrentamento diante do *Burnout* possa ser tão importante quanto focalizar os fatores protetivos organizacionais, tais como aprimoramento da comunicação interna, manejo de conflitos, incentivo à colaboração interpessoal, reuniões de líderes para discutir práticas de coordenação de grupo e oferecer apoio psicossocial para os trabalhadores, dentre outros. Percebeu-se, finalmente, que a síndrome do esgotamento profissional pode ocasionar prejuízos tanto para o trabalhador quanto para as organizações como um todo e que, portanto, o treinamento focado em Habilidades Sociais e em estratégias de *Coping* pode ser um fator preventivo da sua ocorrência.

## Referências

ALMADA, R. **O cansaço dos bons: a Logoterapia como alternativa ao desgaste profissional**. São Paulo: Cidade Nova, 2019.

ALMEIDA M.; SOUSA-FILHO L. F.; RABELO P. M.; SANTIAGO B. M. Classificação Internacional das Doenças 11ª revisão: da concepção à implementação. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 54, n. 104, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33175024/>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de Coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/XkCyNCL7HjHTHgtWMS8ndhL/>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

BARONA, E. G.; JIMÉNEZ, J. C. R. Estrategias de prevención del “Burnout” em el ámbito educativo. *Salud Mental*, Espanha, v. 28, n. 5, p. 27-33, 2005. Disponível em: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252005000500027](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252005000500027). Acesso em: 5 de junho de 2022.

BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; COUTINHO, A. S.; AUGUSTO, L. G. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 34-56, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/74MV3CfF8g6vSHjWMQJFqkp/>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

BIGGS, A.; BROUGH, P.; BARBOUR, J. P. Strategic alignment with organizational priorities and work engagement: a multi-wave analysis. *Journal of Organizational Behavior*, Nova Jersey, v. 35, n. 3, p. 301-317, 2014. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.1866>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

BOLSONI-SILVA, A. T. **Estudos de confiabilidade e de validade do roteiro de entrevista de habilidades sociais educativas parentais**. 2009. Tese (Doutorado em Psicologia) - Faculdade de Medicina de São Paulo, São Paulo, 2009.

BOLSONI-SILVA, A. T.; VERDU, A. C. M. A.; CARRARA, K; MELCHIORI, L. E.; LEITE, L. P.; CALAIS, S. L. Ampliando comportamentos pró-éticos dos alunos: relato de pesquisa e intervenção com educadores do Ensino Fundamental. *Temas em Psicologia*. Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 347-359, 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v21n2/v21n2a04.pdf>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

BOLSONI-SILVA, A. T.; MARTURANO, E. M.; LOUREIRO, S. R. Construção e validação do Questionário de Respostas Socialmente Habilidade segundo relato de professores (QRSH-PR). *Spanish Journal of Psychology*, Espanha, v. 12, p. 349-359, 2009. Disponível em: <https://europepmc.org/article/MED/19476246>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

BUSCATTO, M.; LORIOL, M.; WELLER, J. M. **Au-delà du stress au travail: une sociologie des agents publics au contact des usagers**. Ramonville Saint-Agne: Érès. 2018.

CABALLO, V. E. Un modelo tentativo sobre la génesis, desarrollo y mantenimiento de la fobia social. *Psicología Conductual*, Espanha, v. 11, n. 3, p. 483-515, 2003. Disponível em: [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/05.Olivares-3\\_11-3r.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/05.Olivares-3_11-3r.pdf). Acesso em: 5 de junho de 2022.

CABELLOS, S.; PONCE R.; VEGAS, M.; PERALES, R. Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, Cuba, v. 36, n. 2, 2020. Disponível em: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3328/595>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

CAPELO, M. R.; POCINHO, M. Estresse, estratégias de coping e auto-eficácia em professores. *Educação e Pesquisa*. São Paulo, v. 35, n. 2, p. 351-367, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/dcgj8fMDddhGq6BC6TkwLqD/>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: diferenças segundo níveis de ensino. *Psico*. Rio Grande do Sul, v. 41, n. 4, 2010. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/277254665\\_Sindrome\\_de\\_Burnout\\_diferencas\\_segundo\\_niveis\\_de\\_ensino](https://www.researchgate.net/publication/277254665_Sindrome_de_Burnout_diferencas_segundo_niveis_de_ensino). Acesso em: 5 de junho de 2022.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a síndrome de Burnout no Brasil. *Psico*. Rio Grande do Sul, v. 39, n. 2, p. 152-158, 2018. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/1461>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

CHRISTOFOLETTI, G.; TRELHA, C. S.; GALERA, R. M.; FERACIN, M. A. Síndrome de Burnout em acadêmicos de fisioterapia. *Fisioterapia e Pesquisa*. São Paulo, v. 14, n. 2, p. 35-39, 2007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/fpusp/article/view/75857>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

COIMBRA, S. M. G.; FONTAINE, A. M. V. G. Resiliência e habilidades sociais: reflexões conceituais e práticas para uma nova geração. In: Del Prette, Z. A. P., Soares, A. B., Pereira Guizzo, C. S., Wagner M; F., Leme V. B. R. (Orgs) *Habilidades Sociais: diálogos e intercâmbios sobre pesquisa e prática*. Novo Hamburgo, RJ: Sinopsys, 2015.

COOPER, S. K. Eliciting engagement in the high school classroom: a mixed-methods examination of teaching practices. *American Educational Research Journal*, EUA, v. 51, n. 2, p. 363-402, 2014. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.3102/0002831213507973>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. *Habilidades sociais e competência social para uma vida melhor*. São Paulo: Santos, 2021.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. *Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação*. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

FERGUS, S.; ZIMMERMAN, M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Revist Public Health*. Reino Unido, v. 26, p. 399-419, 2005. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

FILIPPI, M.,; BONFIM, M. *Burnout: em exame*. São Paulo: Valongo, 2020.

FOLKMAN, S. *Stress, Health, and Coping: Synthesis, Commentary, and Future Directions*. Nova York: International Journal, 2010.

FOLKMAN, S.; MOSKOWITZ, J. T. Coping: Pitfalls and promise. *Rev. Psychol*. Washington, v. 55, p. 745-774, 2004. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. *Journal os social issues*, Nova Jersey, v. 3, p. 159-165, 1974. Disponível em: <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

GIL-MONTE, P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) como fenómeno transcultural. *Información Psicológica*, Espanha, v. 91, n. 92, p. 4-11, 2007. Disponível em: [https://www.uv.es/unipxico/pdf/Publicaciones/Articulos/01\\_SQT/2007\\_08\\_Gil\\_Monte.pdf](https://www.uv.es/unipxico/pdf/Publicaciones/Articulos/01_SQT/2007_08_Gil_Monte.pdf). Acesso em: 5 de junho de 2022.

GIL-MONTE, P. R. *El síndrome de quemarse por el trabajo: una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Espanha: Pirámide, 2005.

GIL-MONTE, P. R. Prevalence of burnout in a sample of Brazilian teachers. *The European Journal of Psychiatry*, Paris, v. 25, n. 4, p. 205-212, 2011. Disponível em: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-61632011000400003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632011000400003). Acesso em: 5 de junho de 2022.

GOMES, A. J. S.; CECATO, J. F., MONTIEL; J. M., MARTINELLI; J. E.; SANTOS, G. C. A influência das habilidades sociais nos processos educacionais. *Perspectivas Médicas*. Jundiaí, SP, v. 25, p. 20-26, 2014. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/262973283\\_GOMES\\_A\\_J\\_S\\_CECATO\\_J\\_F\\_BARTHOLOMEU\\_D\\_MONTIEL\\_J\\_M\\_MARTINELLI\\_J\\_E\\_COUTO\\_G\\_A\\_influencia\\_das\\_habilidades\\_sociais\\_nos\\_processos\\_educacionais\\_Perspectivas\\_Medicas\\_FMJ\\_v\\_25\\_p\\_20-26\\_2014](https://www.researchgate.net/publication/262973283_GOMES_A_J_S_CECATO_J_F_BARTHOLOMEU_D_MONTIEL_J_M_MARTINELLI_J_E_COUTO_G_A_influencia_das_habilidades_sociais_nos_processos_educacionais_Perspectivas_Medicas_FMJ_v_25_p_20-26_2014). Acesso em: 5 de junho de 2022.

HERRUZO-CABRERA, J.; MORIANA-ELVIRA, J. A. Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Portugal, v. 4, n. 3, p. 597-621, 2004. Disponível em: [http://aepec.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-126.pdf](http://aepec.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-126.pdf). Acesso em: 5 de junho de 2022.

IPCS. Instituto de Psicologia e Controle do Stress, 2019.

ISMA. International Stress Management Association, 2019.

ISMA BR. International Stress Management Association no Brazil, 2020.

LAVY, S.; ESHET, R. Spiral effects of teachers' emotions and emotion regulation strategies: evidence from a daily diary study. *Teaching and Teacher Education*, v. 73, p. 151-161, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X17312775>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*. EUA, v. 21, n. 3, p. 219-239, 1980. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/2136617>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

LOONSTRA, B.; BROUWERS, A.; TOMIC, W. Feelings of existential fulfilment and burnout among secondary school teachers. *Teachers Education*. v. 25, p. 752-757, 2009. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X09000031>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

LUCCA, E. **Habilidade social**: uma questão de qualidade de vida. *Psicologia: o portal dos psicólogos*. Disponível em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0224.pdf>, acesso em 02/4/2021.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/job.4030020205>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **Maslach Burnout Inventory**: manual. Palo Alto: Consulting Psychologists, 1986.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **Maslach Burnout Inventory Manual**. Palo Alto: Consulting Psychologists, 1996.

MÉRIDA-LÓPEZ, S.; EXTREMERA, N. Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*. Reino Unido, v. 85, p. 121-130, 2017. Disponível em: <https://citationsy.com/archives/q?doi=10.1016/J.IJER.2017.07.006>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

NOGUEIRA, D. X. P. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. *Retratos da Escola*. Brasília, v. 6, n. 11, p. 507-509, 2012.

NOLTEMEYER, A. L.; BUSH, K. R. Adversity and resilience: a synthesis of international research. *School Psychology International*, v. 34, n. 5, p. 474-487, 2013. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0143034312472758>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

OLIVEIRA, E. T. A; WECHSLER, S. M. Variáveis que afetam a aprendizagem: percepção de alunos de licenciaturas e professores. *Psicologia Escolar e Educacional*. São Paulo, v. 6, n. 2, p. 133-139, 2002. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572002000200003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572002000200003). Acesso em: 5 de junho de 2022.

Organização Mundial da Saúde - OMS, 2019.

PEREIRA, M. S.; HESPANHOL, M. B.; APARECIDA H. S. Relação entre saúde mental e trabalho: a concepção de sindicalistas e possíveis formas de enfrentamento. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*. São Paulo, v. 41, n. 23, p. 1-12, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/yc6YRxM95vWD4mK8rthm6Pk/>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

PFEFFER, J. **Morrendo por um salário**: como as práticas modernas de gerenciamento prejudicam a saúde dos trabalhadores e o desempenho da empresa. Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 285-289, 2016. Disponível em: [http://www.anamt.org.br/site/upload\\_arquivos/revista\\_brasileira\\_de\\_medicina\\_do\\_trabalho\\_volume\\_14\\_n%C2%BA\\_3\\_1312201617327533424.pdf](http://www.anamt.org.br/site/upload_arquivos/revista_brasileira_de_medicina_do_trabalho_volume_14_n%C2%BA_3_1312201617327533424.pdf). Acesso em: 5 de junho de 2022.

RIBEIRO, L. D. C. C.; BARBOSA, L. A. C. R.; SOARES, A. S. Avaliação da prevalência de Burnout entre professores e a sua relação com as variáveis sociodemográficas. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*. Divinópolis, MG, v. 5, n. p. 1741-1749, 2015. Disponível em: <http://seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/987>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

SANDÍN, B.; CHOROT, P. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología Y Psicología Clínica*. Espanha, v. 8, p. 39-53, 2003. Disponível em: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2003-7B4EAB10-5627-6E72-1COD-C1BC36CC98B4/PDF>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

SEGRIN, C.; FLORA, J. Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human Communication Research*. Reino Unido, v. 26, p. 489-514, 2000. Disponível em: <https://academic.oup.com/hcr/article-abstract/26/3/489/4554773?login=false>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

SOUSA, I.; MENDONÇA, H.; ZANINI, D.; NAZARENO, E. Estresse Ocupacional, Coping e Burnout. *Revista de Ciências Ambientais e Saúde*. Goiás, v. 36, p. 57-74, 2010. Disponível em: <http://revistas.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/viewFile/1018/716>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

ZOLKOSKI, S. M.; BULLOCK, L. M. Resilience in children and youth: a review. *Children and Youth Services Review*, v. 34, n. 12, p. 2295-2303, 2012. Disponível em: [https://econpapers.repec.org/article/eeecysrev/v\\_3a34\\_3ay\\_3a2012\\_3ai\\_3a12\\_3ap\\_3a2295-2303.htm](https://econpapers.repec.org/article/eeecysrev/v_3a34_3ay_3a2012_3ai_3a12_3ap_3a2295-2303.htm). Acesso em: 5 de junho de 2022.

## Apêndice

### *Referências dos artigos que compuseram o corpus desta pesquisa*

DALCIN, L.; CARLOTTO, M. S. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. *Revista Psicologia Escolar e Educacional*. São Paulo, v. 2, p. 141-150, 2018. Disponível em: <https://doaj.org/article/4bb66239ac964bb4a803d027a463fba8>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

DAVID, I. C.; QUINTÃO, S. Burnout in teachers: its relationship with personality, coping strategies and life satisfaction. *Acta medica portuguesa*. Portugal, v. 25, n. 3, p. 145-155, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23069234/>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

EL ACHKAR, A M. N.; LEME, V. B. R.; SOARES, A. B.; YUNES, M. A. M. Correlações entre Habilidades Sociais Educativas dos Professores, Burnout e Relação Professor-Aluno. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*. Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 873-891, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v16n3/n16a12.pdf>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

FIORILLI, C.; ALBANESE, O.; GABOLA P.; PEPE, A. Teachers' Emotional Competence and Social Support: assessing the Mediating Role of Teacher Burnout. *Scandinavian Journal of Educational Research*. UK, v.

61, n. 2, p. 127-138, 2016. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00313831.2015.1119722?journalCode=csje20>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

FIORILLI, C.; GABOLA, P.; PEPE, A.; MEYLAN, N.; CHURCHOD-RUEDI, D.; ALBANESE, O. The effect of teachers' emotional intensity and social support on burnout syndrome. A comparison between Italy and Switzerland. *Revue européenne de psychologie appliquée*, v. 65, n. 6, p. 275-283, 2015. Disponível em: <https://citationsy.com/archives/q?doi=10.1016/J.ERAP.2015.10.003>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

HALLUM, S.; SCHÜTZ, A.; LOPES, P. N. A note on emotion appraisal and burnout: the mediating role of antecedent-focused coping strategies. *Journal of Occupational Health Psychology*. EUA, v. 18, n. 3, p. 363-369, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23834450/>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

JETER, L. Coping Strategies Title I Teachers Use to Manage Burnout and Stress: A Multisite Case Study. *ProQuest Dissertations Publishing*, 2013, ISBN 978-1-303-04719-0. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=ED554626>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

MARTÍNEZ, J. P.; MÉNDEZ, I.; RUIZ-ESTEBAN, C.; FERNÁNDEZ-SOGORB, A.; GARCÍA-FERNÁNDEZ, J. M. Profiles of burnout, coping strategies and depressive symptomatology. *Frontiers in Psychology*, Bélgica, 591. 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00591/full>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

MUÑOZ, C. F.; OTÁLVARO, C. M. C. Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*. Colômbia, v. 3, n. 2, p. 226-242, 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/anabi/Downloads/Dialnet-BurnoutDocenteYEstrategiasDeAfrontamientoEnDocente-5123799.pdf>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

RAMÓN, M. J. P. Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, Espanha, v. 31, p. 1-9, 2015. Disponível em: <https://scielo.isciii.es/pdf/rpto/v31n1/v31n1a01.pdf>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

SCHOEPS, K.; TAMARIT, A. U.; BARRÓN, R. G. Effects of emotional skills training to prevent burnout syndrome in schoolteachers. *Ansiedad y Estrés*. Espanha, v. 25, p. 7-13, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793718301088>. Acesso em: 5 de junho de 2022.

ULLRICH, A.; LAMBERT, R. G.; MCCARTHY, C. J. Relationship of German elementary teachers' occupational experience, stress, and coping resources to burnout symptoms. *International Journal of Stress Management*. EUA, v. 19, n. 4, p. 333-342, 2012. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2012-29571-005>. Acesso em: 5 de junho de 2022.