ISSN: 2358-8829

SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: RELAÇÃO COM O SELF INADEQUADO E O SELF TRANQUILIZADOR EM ESTUDO CORRELACIONAL COM REGRESSÃO LINEAR MÚLTIPLA.

Eduardo Medeiros da Silva Neto [1]
Joilson Pereira da Silva [2]

INTRODUÇÃO

A docência é uma das atuações profissionais mais afetadas pela síndrome, com cerca de 30% dos professores sendo acometidos por esse esgotamento (Guerrieri, 2025). Maslach e Jackson (1981) definiram esse construto como o estresse crônico e excessivo experienciado no ambiente de trabalho do indivíduo, sendo caracterizado pela exaustão emocional, diminuição da realização pessoal no trabalho e despersonalização. Ademais, com o desenvolvimento dos sintomas de burnout, especialmente da dimensão de diminuição da realização pessoal, muitos profissionais podem sentir que o seu trabalho não é suficiente, levando-os a desenvolver uma percepção negativa de si pautada pela exacerbação da autocrítica (Souza; Teodoro; Amorim, 2024).

Diante desse conjunto de evidências, observa-se que as relações entre burnout e variáveis associadas ao autocriticismo já vêm sendo investigadas em amostras docentes de modo mais amplo (Matos et al., 2022). No entanto, ainda são incipientes os estudos que analisam essas relações considerando especificidades de contextos educacionais particulares, como o da Educação Inclusiva, que impõe demandas adicionais ao trabalho docente. Nesse cenário, torna-se relevante investigar como tais construtos se manifestam em professores inseridos nesse ambiente, de modo a compreender possíveis particularidades na configuração dos perfis de burnout e sua associação com dimensões do self regulatório.

Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo geral examinar a relação entre os perfis da síndrome de burnout e os selfs regulatórios em professores da Educação

[1] Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Sergipe- UFS, edu.msn00@gmail.com;
[2] Professor orientador: pós doutorado, Universidade Federal de Sergipe - UFS, joilson@academico.ufs.br

Básica de Aracaju-SE inseridos em contextos inclusivos. Especificamente, verificar se há associação entre os perfis frenético, subdesafiado e desgastado com o self-inadequado e o self-tranquilizador. Com base nessas proposições, formulou-se a hipótese de que o self inadequado da se associa positivamente aos perfis da síndrome de burnout, enquanto o self tranquilizador se associa de forma negativa.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Um total de 348 professores, atuantes na Educação Básica inseridos no contexto inclusivo, participaram deste estudo. Cabe destacar, primeiramente, que foram elegíveis professores efetivos ou temporários, em exercício de suas atividades em sala de aula na rede municipal ou estadual de Ensino Fundamental e Médio da cidade de Aracaju/SE. Por outro lado, foram considerados inelegíveis professores em cargos de gestão, coordenação ou administrativas. O perfil sociodemográfico dos profissionais dos docentes participantes, em termos de predominância, foram: mulheres (N= 276; %= 79,3), pardas (N= 207; % 59,5), com carga entre 31-40h semanais (N=162; % = 46,5), lecionando o Ensino Fundamental I (N= 171; %= 49,1), sem especialização em Educação Inclusiva (N= 224; %= 64,0).

Para a coleta de dados, foram utilizados os seguintes instrumentos: 1. Questionário Clínico de Subtipos de Burnout: adaptado e validado para o contexto brasileiro por Demarzo et al. (2020), com base no Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-12) (Montero-Marin et al., 2011); 2. Escala de Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização: adaptada e validada para o contexto brasileiro por Lucena-Santos, Pinto Gouveia e Oliveira (2014), a partir da Forms of Self-Criticizing/Attacking Reassuring Scale (FSCRS) (Gilbert et al., 2004); 3. Questionário sociodemográfico e ocupacional: elaborado pelos autores, com o objetivo de caracterizar os participantes em termos sociodemográficos e laborais.

Para a análise de dados, utilizou-se os seguintes métodos: 1. Correlação de Spearman: As associações entre as variáveis foram avaliadas utilizando este método, apropriado para dados não paramétricos (Siegel; Castellan, 1988); 2. Regressão linear múltipla: Adotou-se o método Backward, com o objetivo de minimizar efeitos supressores e reduzir a exclusão incorreta de variáveis relevantes (Field, 2021).

REFERENCIAL TEÓRICO

Maslach e Jackson (1981) dimensionam a caracterização do burnout da seguinte maneira: 1) exaustão emocional: diz respeito ao sentimento de sobrecarga e esgotamento dos recursos emocionais para lidar com o dia a dia laboral; 2) diminuição da realização pessoal: é a redução da percepção de eficácia da sua atuação no trabalho e sentimentos negativos sobre si devido à falta de realização no trabalho; e 3) despersonalização: se refere a uma postura negativa e insensível em relação aos indivíduos que serão afetados pelo seu trabalho.

Ademais, o burnout também é caracterizado clinicamente através de três diferentes tipos de esgotamento (Montero-Marín; García-Campayo, 2010). São eles: 1) perfil frenético, definindo os indivíduos que se comprometem intensamente com o seu trabalho, investindo tempo e esforço exaustivos para desempenhar suas atividades; 2) perfil subdesafiado, caracterizado pela falta de interesse no trabalho e pela realização superficial das atividades que deve exercer, havendo ausência de motivação e engajamento; 3) perfil desgastado, no qual o indivíduo abandona as tarefas de sua responsabilidade, não se envolvendo no trabalho que realiza e desistindo quando surgem dificuldades na execução.

O autocriticismo é a relação que o indivíduo tem consigo mesmo que é sustentada pela hostilidade e crítica negativa, tendo como característica o constante monitoramento de si para encontrar qualidades indesejáveis sujeitas à depreciação (Gilbert et al., 2004). O autocriticismo é embasado no entendimento de que o self é uma entidade múltipla e não linear, podendo se dividir em partes opostas que podem entrar em conflito entre si, podendo um dos selfs subordinar o outro a avaliações duras e hostis (Souza; Teodoro; Amorim, 2024). Gilbert (2022) articula o autocriticismo a partir desse sistema de automonitoramento de múltiplos selfs, atrelando preocupações motivacionais à vergonha, exclusão e rejeição, e dividindo os selfs da seguinte maneira: 1) self inadequado: relacionado à sensação de frustração por se reconhecer como indigno e inferior devido à erros que cometeu; 2) self odiado: atrelado à sensação de asco e repulsa por si mesmo e por uma intenção hostil de destruir o próprio self; 3) self silenciado: caracterizado por uma posição de subordinação e inibição em relação aos outros selfs.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O perfil frenético evidenciou correlação moderada e positiva com o “Eu Inadequado” ($\rho = 0{,}328$; $p < 0{,}001$) e correlação moderada e negativa com o “Eu Seguro” ($\rho = -0{,}420$; $p < 0{,}001$), indicando que esse perfil está fortemente associado a uma

percepção aumentada de inadequação e menor sensação de segurança interna. O perfil subdesafiado apresentou relação fraca e positiva com o “Eu Inadequado” ($\rho = 0,272$; $p < 0,001$) e relação fraca e negativa com o “Eu Seguro” ($\rho = -0,168$; $p = 0,002$). Similarmente, o perfil desgastado revelou correlação fraca e positiva com o “Eu Inadequado” ($\rho = 0,190$; $p < 0,001$) e fraca e negativa com o “Eu Seguro” ($\rho = -0,174$; $p = 0,001$). Conclui-se que os perfis frenético, subdesafiado e desgastado se associam ao aumento do “Eu Inadequado” e à redução do “Eu Tranquilizador”, sendo a relação mais expressiva observada no perfil frenético.

Diante das correlações significativas observadas, os perfis subdesafiado e desgastado foram incluídos como desfechos, com o objetivo de examinar o poder explicativo do eu-inadequado e do eu-tranquilizador sobre cada um deles. os resultados do modelo de regressão para o perfil frenético indicaram que as dimensões do self foram preditoras significativas do desfecho. O modelo final apresentou efeito significativo ($F(2, 345) = 20,754$, $p < .001$), explicando 10,2% da variância (R^2 ajustado = 0,102), caracterizando um tamanho de efeito baixo.

Observou-se associação positiva entre Eu Inadequado e o perfil frenético ($\beta = 0,238$; $p < .001$), enquanto o Eu Tranquilizador apresentou associação negativa ($\beta = -0,146$; $p = 0,009$). Destaca-se que o Eu Inadequado apresentou maior magnitude explicativa no modelo, configurando-se como o principal preditor do perfil frenético. Os valores de tolerância e VIF foram considerados aceitáveis, não indicando problemas de multicolinearidade. Não foram identificados indícios de autocorrelação dos resíduos (Durbin-Watson = 1,954; $p = 0,634$), atendendo aos pressupostos do modelo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo evidenciaram associações significativas entre os perfis clínicos de burnout e as dimensões de autocriticismo, indicando que o aumento do Eu Inadequado e a diminuição do Eu Tranquilizador estão consistentemente relacionados aos três perfis investigados. Esse padrão sugere que os sistemas autorregulatórios descritos por modelos baseados na compaixão, especialmente aqueles derivados da proposta de Gilbert, desempenham um papel relevante na compreensão do burnout. De modo geral, os achados corroboram evidências prévias que apontam para a associação positiva do autocriticismo em relação ao burnout e negativa em relação à autocompaixão,

configurando-se como um fator de vulnerabilidade psicológica em contextos laborais (Kotera et al., 2019; Matos et al., 2022).

Palavras-chave: burnout, autocriticismo, professores, inclusão.

REFERÊNCIAS

DEMARZO, Marcelo et al. Mindfulness para profissionais da educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal. São Paulo: Editora Senac, 2020.

GILBERT, Paul. Internal shame and self-disconnection: from hostile self-criticism to compassionate self-correction and guidance. In: GILBERT, Paul; SIMOS, Greg (ed.). Compassion focused therapy: clinical practice and applications. London: Routledge, 2022. p. 164–206. DOI: https://doi.org/10.4324/9781003035879-6.

GILBERT, Paul; CLARKE, Michael; HEMPEL, Sandra; MILES, Jeremy N. V.; IRONS, Chris. Criticizing and reassuring oneself: an exploration of forms, styles and reasons in female students. British Journal of Clinical Psychology, v. 43, n. 1, p. 31–50, 2004. DOI: https://doi.org/10.1348/014466504772812959.

GUERRIERI, Ariany Brandão. Cuidar de quem cuida: estratégias de enfermagem para a promoção da saúde mental de professores da educação básica. International Integralize Scientific, v. 5, n. 47, maio 2025. DOI: https://doi.org/10.63391/EBC4A7. Disponível em: https://iiscientific.com/artigos/EBC4A7. Acesso em: 29 out. 2026.

KOTERA, Yasuhiro; GILBERT, Paul; ASANO, Kenichi; ISHIMURA, Ikuo; SHEFFIELD, David. Self-criticism and self-reassurance as mediators between mental health attitudes and symptoms: attitudes toward mental health problems in Japanese workers. Asian Journal of Social Psychology, v. 22, n. 2, p. 183–192, 2019. DOI: https://doi.org/10.1111/ajsp.12355.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981. DOI: https://doi.org/10.1002/job.4030020205.

MATOS, Marcela; ALBUQUERQUE, Isabel; GALHARDO, Ana; CUNHA, Marina; PEDROSO LIMA, Margarida; PALMEIRA, Lara; PETROCCHI, Nicola; McEWAN, Kirsten; MARATOS, Frances A.; GILBERT, Paul. Nurturing compassion in schools: a

randomized controlled trial of the effectiveness of a compassionate mind training program for teachers. PLOS ONE, v. 17, n. 3, e0263480, 2022. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480.

MATOS, Marcela; PALMEIRA, Lara; ALBUQUERQUE, Isabel; et al. Building compassionate schools: pilot study of a compassionate mind training intervention to promote teachers' well-being. Mindfulness, v. 13, p. 145–161, 2022. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-021-01778-3.

MONTERO-MARÍN, Jesús; GARCÍA-CAMPAYO, Javier. A newer and broader definition of burnout: validation of the "Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36)". BMC Public Health, v. 10, art. 302, 2010. DOI: https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-302.

MONTERO-MARÍN, Jesús et al. A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal. Journal of Affective Disorders, Amsterdam, v. 134, n. 1–3, p. 1–7, 2011. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.06.042.

SOUZA, Francisco Leal Ximenes; TEODORO, Maycoln Leôni Martins; AMORIM, Silvia Miranda. Autocriticismo e medo da autocompaixão no trabalho: uma revisão narrativa. Revista Psicologia: Organizações & Trabalho, v. 24, e24882, 2024. DOI: https://doi.org/10.5935/rpot/2024.24882.