



Níveis de autocompaixão, regulação emocional e síndrome de *burnout* em professores da Educação Básica.

Karine David Andrade Santos¹,

Emile dos Santos Almeida²,

Francisco Vitor Soldá de Souza³,

Joilson Pereira da Silva⁴

¹Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil. ²Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil. ³Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil. ⁴Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil. Karine David Andrade Santos. E-mail: psimulti@gmail.com

RESUMO. O objetivo geral do artigo foi identificar os níveis de autocompaixão, regulação emocional e perfis de esgotamento profissional em professores da Educação Básica. O estudo foi realizado com 243 profissionais da Educação Básica da rede pública estadual de ensino dos municípios de Aracaju e interior da Bahia. Foram utilizados os seguintes questionários: Questionário Sociodemográfico, Escala de Autocompaixão e Questionário de Regulação Emocional. As informações coletadas foram analisadas por meio de estatística descritiva, utilizando o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Os professores distanciam-se do seu próprio conteúdo emocional, através da estratégia de supressão emocional, característica do perfil de exaustão frenética. Os perfis desgastados e subdesafiado estão presentes, mais caracteristicamente, nos docentes, com maior experiência na profissão. A pesquisa acrescenta mais evidências ao acervo de indicadores negativos de saúde mental nesta população trabalhadora.

Palavras-chave: saúde mental, professor, competências para a vida.

Levels of self-compassion, emotional regulation, and burnout syndrome in Basic Education teachers

ABSTRACT. The general objective of the article was to identify the levels of self-compassion, emotional regulation and professional burnout profiles in Basic Education teachers. The study was carried out with 243 Basic Education professionals from the state public education network in the municipalities of Aracaju and the interior of Bahia. Sociodemographic Questionnaire, Self-Compassion Scale and Emotional Regulation Questionnaire were used. The information collected was analyzed using descriptive statistics, using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Teachers distance themselves from their own emotional content, through the strategy of emotional suppression, characteristic of the frantic exhaustion profile. The worn and underchallenged profiles are present, more characteristically, in teachers, with greater experience in the profession. The research adds more evidence to the collection of negative mental health indicators in this working population.

Keywords: mental health, teachers, life skills.

Niveles de autocompasión, regulación emocional y agotamiento profesional en docentes de Educación Básica

RESUMEN. El objetivo general del artículo fue identificar los niveles de autocompasión, regulación emocional y perfiles de agotamiento en docentes de Educación Básica. El estudio fue realizado con 243 profesionales de la Educación Básica de la red de educación pública estatal de los municipios de Aracaju y del interior de Bahía. Se utilizaron el Cuestionario Sociodemográfico, Escala de Autocompasión y Cuestionario de

Regulación Emocional. La información recolectada fue analizada mediante estadística descriptiva, utilizando el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS). Los docentes se distancian de su propio contenido emocional, mediante la estrategia de supresión emocional, característica del perfil frenético. Los perfiles desgastados y poco desafiados están presentes, más característicamente, en los docentes, con mayor experiencia en la profesión. La investigación añade más evidencia a la recopilación de indicadores negativos de salud mental en esta población trabajadora.

Palabras clave: salud mental, docente, competencias para la vida.

Introdução

A exigência de um docente qualificado que preze pela universalização do sistema de ensino e a falta de infraestrutura básica, acompanhadas do excesso de alunos por sala de aula, constituem um paradoxo na conjuntura atual da Educação Básica brasileira de prevalência do sucateamento do ensino público e a precarização da atividade do professor (Cardoso et al., 2022). A contradição entre o que se exige e o que se apresenta reflete na saúde mental dos professores, pois, o panorama vigente de cargas horárias excessivas; violência no cotidiano escolar; tensão nas relações professor, aluno, escola; salários ínfimos; inexpressiva participação no planejamento da instituição e nas políticas institucionais; ausência de apoio dos pais e da direção da escola; pressão por metas de produtividade; sentimento de desvalorização perante a sociedade são os principais fatores de adoecimento do docente (Lopes, 2023). Ao deparar com as condições de trabalho desfavoráveis, nas quais o professor se encontra inserido, o desgaste físico e psicológico é recorrente; logo, um estado de estresse que, quando prolongado, desencadeia a síndrome de *burnout* (Silva et al., 2020). Em 2022, segundo o Instituto de Saúde e Sociedade (ISS/Unifesp), um terço (32,75%) dos professores da Educação Básica foram acometidos pelo *burnout* (Gonçalves, 2023).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), com a 11ª edição da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID-11; World Health Organization, 2023), passou a reconhecer oficialmente o *burnout* como uma doença ocupacional resultante dos condicionantes da organização do trabalho (Teixeira & Fonseca, 2022). Segundo a CID-11 (código QD85), a referida síndrome é definida como esgotamento profissional em decorrência do estresse crônico, administrado inadequadamente, caracterizado por sentimentos de exaustão de energia; distanciamento mental, negativismo e cinismo em relação ao trabalho; sensação de ineficácia e falta de realização laboral. Cabe salientar que, por considerar a experiência subjetiva do indivíduo, a conceituação fenomenológica de Farber (2000) recebe uma proeminência na literatura (Abós et al., 2021). Conforme o autor, o *burnout* corresponde à condição identificada, quando há uma disparidade exacerbada entre os esforços investidos e as recompensas adquiridas no trabalho (Farber, 2000).

Fundamentação Teórica

A partir do delineamento teórico fenomenológico, construíram-se três perfis clínicos de *burnout*: o frenético, o subdesafiado e o desgastado. No primeiro, o indivíduo exerce suas funções até a sobrecarga, com o intuito de conseguir o sucesso para compensar o estresse obtido do empenho investido; no segundo, há uma motivação escassa por conta das condições laborais enfadonhas e desestimulantes, que causam insatisfação em detrimento da realização profissional almejada; no terceiro, prevalece a tendência de desistir, quando se defronta com eventos estressantes ou por abdicar quando há uma gratificação baixa no cargo exercido (Montero-Marín et al., 2009). As pessoas no estado frenético têm maior inflexibilidade psicológica; as que estão subdesafiadas, vivem no “piloto automático”; já as que se encontram desgastadas têm a propensão se serem negligentes; entretanto, o que intersecciona os três perfis é a ausência de autocompaixão (Martínez-Rubio et al., 2021).

Agir compassivamente consigo próprio equivale a um tratamento gentil, imbuído de autobondade sem autojulgamento, sentimentos de humanidade comum sem isolamento e atenção plena sem superidentificação (Neff, 2003). A autobondade é a capacidade de reconhecer as falhas inerentes a si mesmo, mas, ainda assim, trata-se de modo afável. A humanidade comum consiste em enxergar a própria experiência como parte de condição compartilhada, ao invés de tê-la como algo separado da vivência dos outros seres humanos. A atenção plena alinha-se à análise objetiva das situações experienciadas, em uma tentativa de focar no presente, de forma ponderada, afastando-se dos pensamentos ruminantes (Neff, 2011). Estudos transversais apontam para uma relação inversa entre autocompaixão e *burnout* (Atkinson et al., 2017; Montero-Marín et al., 2016), antagonismo comprovado também em professores (Moè & Katz, 2020). Em específico, o treinamento de autocompaixão em docentes com *burnout* é eficaz na redução dos problemas de esgotamento e, também, aumenta positivamente os índices de satisfação no trabalho (Hashemi, 2018). O referente resultado pode ser explicado em decorrência da

autocompaixão fomentar a autorregulação emocional e, por conseguinte, cooperar no decréscimo do sentimento de esgotamento no trabalho (Jennings et al., 2023).

A regulação emocional é caracterizada por habilidades e estratégias individuais, acionadas para manejar situações atravessadas por alta intensidade emocional, dividida em dois tipos: reavaliação cognitiva e supressão emocional. A primeira atua em momento anterior às respostas emocionais, tendo o potencial de modificar todo o curso emocional subsequente; enquanto, a segunda objetiva deixar de lado o que se sente sobre os acontecimentos e focar-se nas tarefas a serem executadas no tempo presente (Gross & John, 2003). A regulação emocional é uma importante variável psicológica associada ao *burnout* (Jackson-Koku & Grime, 2019). Há indícios de que ela tem uma afinidade significativamente negativa com o esgotamento dos professores, isto é, docentes que adotam mais estratégias de regulação emocional sofrem menos de *burnout* do que os que não conseguem manusear os seus estados emocionais fragilizados (Ghanizadeh & Royaei, 2015).

Vale ressaltar que, em circunstâncias emocionalmente exaustivas, segundo o estudo de Yin et al. (2016), os professores são mais propensos a suprimir do que a reavaliar as suas emoções, o que se contrapõe ao panorama de idealidade, visto que a reavaliação, majoritariamente, traz mais benefícios do que a supressão (Burić et al., 2016). As reavaliações cognitivas associam-se negativamente ao esgotamento dos professores, ao contrário da supressão expressiva (Chang, 2020). De acordo com o autor, suprimir as emoções, além de ser prejudicial para o bem-estar dos professores, faz com que haja um distanciamento entre docente e discente. Por outro lado, ao adotar a reavaliação cognitiva, os profissionais, quando confrontados com desafios, tornam-se inclinados a modificar a forma como pensam. Como resultado, predomina menor probabilidade de se afastarem dos seus alunos, implicando uma elevada sensação de eficácia profissional.

Diante do contexto educacional favorável ao desenvolvimento do *burnout* (Alegre, 2019), promover estratégias de autocompaixão, conectadas a técnicas de regulação emocional, faz-se recomendável, na tentativa de amenizar os efeitos do esgotamento docente (Jennings et al., 2023; Morais et al., 2023). Contudo, antes de construir intervenções clínicas ou institucionais, é fundamental ampliar o arcabouço teórico e empírico. Assim, com a finalidade de preencher possíveis lacunas, o presente estudo se propõe a identificar os níveis de autocompaixão, a regulação emocional e os perfis da síndrome de *burnout* em professores da Educação Básica. De maneira específica, objetiva-se: (a) rastrear a prevalência do perfil de esgotamento profissional entre os pesquisados; e (b) descrever as variáveis sociodemográficas e ocupacionais presentes nos maiores escores de cada perfil.

Metodologia

Enfoque

Trata-se de um estudo transversal, de cunho descritivo, realizado por meio de formulário *on-line* (Google Forms) e questionários impressos. A pesquisa foi realizada fazendo uso de uma amostragem não probabilística e por conveniência.

Unidades de Análise

Os seguintes critérios de inclusão para a seleção dos participantes foram adotados: (1) ser professor(a) do ensino fundamental I/II e/ou médio na rede pública Estadual das cidades de Aracaju ou interior da Bahia; (2) estar ativo em suas atividades em sala de aula; e (3) ter um emprego efetivo. Quanto aos critérios de exclusão, os seguintes foram adotados: (a) participantes que não preencheram integralmente nenhum dos formulários da pesquisa; e (b) participantes com transtornos mentais graves autorreferenciados.

Ao final da aplicação, 303 profissionais da Educação Básica haviam respondido os questionários, selecionados de acordo com a conveniência do pesquisador, após aceitarem o convite para participar. No entanto, 60 questionários impressos foram excluídos desta pesquisa em decorrência da não aleatoriedade nas respostas ausentes (*missings*), nas variáveis predictoras. Isso ocorreu devido à ausência completa de respostas em um desses questionários, resultando assim em um total final de 243 participantes.

O estudo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Sergipe (dados ocultados para fins de avaliação dos pares), foi realizado em unidades escolares da Rede Estadual da cidade de Aracaju e da região norte da Bahia, mediante aprovação do Departamento de Educação de Aracaju (DEA) e da Secretaria Estadual de Educação da Bahia. Durante o processo de recrutamento, ocorrido entre os meses de novembro de 2021 a fevereiro de 2022, foram realizados contatos com gestores de escolas dos dois estados, a fim de obter permissão (anuência) para realizar a pesquisa em seus respectivos estabelecimentos escolares.

Após a concordância dos diretores/coordenadores, foram coletados dados presencial e virtualmente, no mês de novembro de 2021, e entre os meses de fevereiro a maio de 2022, em 33 instituições educacionais, sendo 24 delas no município de Aracaju. Dos participantes, 13,9% responderam aos questionários pela plataforma Google Forms, e 86,1% responderam presencialmente aos formulários impressos. Os participantes foram convidados a participar da pesquisa por meio de múltiplos meios de acesso.

Foram enviados convites aos diretores das escolas da Rede Estadual de Aracaju e da Bahia, que colaboraram na divulgação do formulário *on-line* aos professores, através das mídias sociais (WhatsApp e Instagram), assim como ao Sindicato do Estado de Sergipe (SINTESE), que publicou o formulário *on-line* em suas redes sociais (WhatsApp e Instagram). Para a coleta de dados no formato presencial, os pesquisadores solicitaram uma reunião com os gestores (coordenadores e diretores) das escolas participantes. Após explicar os objetivos da pesquisa aos interessados, os formulários foram aplicados nas próprias escolas. Para ter acesso aos instrumentos da investigação, os professores precisavam aceitar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que estava disponível na primeira página dos questionários, tanto na versão digital quanto na forma impressa.

Técnicas de Coleta

Foram utilizados os seguintes instrumentos:

Questionário sociodemográfico. Um instrumento elaborado pelos próprios autores, que teve, por finalidade, rastrear indicadores sociodemográficos e ocupacionais dos participantes, contemplando seis perguntas: nível de ensino lecionado, sexo, idade, carga horária trabalhada, tempo de exercício da profissão docente e o nome da instituição em que leciona.

Escala de Autocompaixão (EAC; Neff, 2003). Constituída por 26 itens, organizados em seis fatores, sendo três fatores positivos (autobondade, humanidade compartilhada e atenção plena) e três fatores negativos (autocrítica, isolamento e superidentificação). Trata-se de uma escala do tipo Likert, de cinco pontos, podendo variar de 1 (*quase nunca*) a 5 (*quase sempre*). Os escores dos fatores foram realizados pelo cálculo da média das respostas aos itens de cada subescala, de modo que, para o escore total de autocompaixão, foi realizada, a princípio, a inversão dos itens negativos, conforme indicações dos autores originais. A versão da EAC, utilizada neste estudo, foi adaptada para o contexto brasileiro por Souza e Hutz (2016) que, ao confirmarem a estrutura de seis fatores, indicaram uma confiabilidade satisfatória ($0,75 < \alpha < 0,81$), sinalizando para uma estrutura unidimensional ($\alpha = 0,92$). No presente estudo, a EAC apresentou índices de ajustes satisfatórios para: CFI = 0,97, TLI = 0,96, RMSEA = 0,06, IC 90% [0,05, 0,07], com exceção do SRMR = 0,09. A consistência interna (fidedignidade composta; CR) foi satisfatória tanto para as seis subescalas ($0,70 < CR < 0,85$), como para o fator geral (CR = 0,93; Hair et al., 2009; Raykov, 1997).

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003). O ERQ é formado por 10 itens, organizados em dois fatores que avaliam as estratégias de regulação emocional (supressão emocional: 4 itens; e reavaliação cognitiva: 6 itens). Refere-se à escala do tipo Likert, pontuada até sete pontos, variando de 1 (*discordo totalmente*) e 7 (*concordo totalmente*). O escore é calculado para cada estratégia de regulação emocional, pela soma dos itens de cada subescala. A versão utilizada neste estudo foi adaptada para o contexto brasileiro por Batistoni et al. (2013), obtendo, no estudo de validação, um alfa de Cronbach de 0,74 para o fator reavaliação e 0,69 para o fator supressão. Na presente pesquisa, os índices de ajustes foram adequados para: CFI = 0,95, TLI = 0,93, RMSEA = 0,06, IC 90% [0,04, 0,08] e SRMR = 0,08. Registrou-se uma consistência interna satisfatória para a reavaliação (CR = 0,76) e para o fator supressão (CR = 0,70; Hair et al., 2009; Raykov, 1997).

Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-12; Montero-Marín et al., 2011). O BCSQ-12 é formado por 12 itens, distribuídos em três fatores, com o objetivo de avaliar perfis de *burnout* (sobrecarga, falta de desenvolvimento e negligência), avaliados por meio de uma escala do tipo Likert de 7 pontos, que varia de 1 (*discordo totalmente*) e 7 (*concordo totalmente*). Os escores são calculados pela soma dos itens divididos pelo número deles. A versão utilizada neste estudo foi adaptada para o contexto brasileiro por Demarzo et al. (2020), de modo que o Índice de Determinação dos Fatores (IDF) indicou valores de 0,93 para sobrecarga; 0,94 para falta de desenvolvimento e 0,95 para negligência. Em relação aos índices de ajustes para a presente pesquisa, foram registrados os seguintes valores: CFI = 0,99, TLI = 0,99, RMSEA = 0,03, IC 90% [0,00, 0,05], SRMR = 0,06. A consistência interna foi satisfatória para o perfil frenético (CR = 0,76); para o perfil subdesafiado (CR = 0,77); e para o desgastado (CR = 0,82; Hair et al., 2009; Raykov, 1997).

Processamento de Análise

Primeiramente, os valores ausentes (*missings*) foram imputados por meio da técnica da Maximização Esperada (*Expected Maximization*), um procedimento utilizado para tratar dados ausentes e não aleatórios (McRae > 0,05), com base na probabilidade máxima (Dong & Peng, 2013). Em seguida, a normalidade dos dados foi avaliada pelos

testes Shapiro–Wilk e Kolmogorov–Smirnov, de modo que os pressupostos de normalidade não foram atendidos ($p < 0,001$). Para aproximar a distribuição dos dados à normalidade, foram implementados procedimentos de *bootstrapping*, gerenciados pelo método de reamostragem simples ($N = 100$), com intervalo de confiança de 95%, corrigido e acelerado por viés (IC Bca; Efron, 1979). A reamostragem foi utilizada nas estatísticas descritivas (média [M], desvio padrão [DP] e frequência), geradas para identificar os níveis de autocompaixão e regulação emocional, bem como para rastrear a prevalência dos perfis de síndrome de *burnout* (BCSQ-12). Além disso, utilizou-se a reamostragem para descrever as variáveis sociodemográficas e ocupacionais presentes nos maiores escores, para cada perfil. Todas as análises foram realizadas pelo *software* Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25.

Resultados

Do total de participantes, 59,3% pertenciam ao sexo feminino e a média de idade foi de 44,30 anos ($DP = 8,22$). Em relação ao estado, 197 eram da Rede Estadual de ensino público de Aracaju (81,10%) e os demais, do interior da Bahia. Vinte e seis (10,70%) eram professores do Ensino Fundamental I; 42 (17,30%), do Ensino Fundamental II; 66 (27,20%), do Ensino Fundamental e do Ensino Médio e 109 (44,80%), do Ensino Médio. Em relação à carga horária, 41 professores (16,80%) tinham 20 hr ou menos; 33 docentes (13,60%), 21–29 hr; 28 (11,60%) tinham carga horária de 30–39 hr e 141 (58,00%), 40 hr ou mais. Sobre o tempo de exercício da profissão docente, 5 (2,10%) docentes tinham menos de um ano; 15 (6,20%), de 1–5 anos; 36 (14,80%), 6–10 anos; 89 (36,70%), 11–20 anos; 82 (33,70%), 21–30 anos e 16 (6,60%) tinham mais de 30 anos.

Ao estratificar os escores das medidas, observou-se que a estratégia de supressão emocional teve um percentual maior de pesquisados com escores acima da média (54,30%), em relação à reavaliação cognitiva (53,10%). Em relação ao desfecho, a Tabela 1 indica que o perfil frenético foi o tipo de esgotamento mais pontuado, com a maior frequência de participantes acima da média (52,70%), seguido do desgastado (46,90%) e subdesafiado (45,70%).

Dos participantes com escores acima da média no perfil frenético, as seguintes características sociodemográficas e ocupacionais foram encontradas: mulheres (59,40%), na faixa etária entre 40–50 anos (32,80%), exercendo a profissão em um período de 11–20 anos (37,50%), no ensino médio (40,60%), com carga horária acima de 40 hr (59,40%). Em relação aos professores com os níveis de escore acima da média, no perfil desgastado, as características são semelhantes aos descritos no frenético, sendo que há uma pequena redução no percentual de mulheres (55,30%), de docentes com carga horária maior que 40 hr (57,90%) e um incremento de professores na faixa etária entre 40–50 anos (35,10%), exercendo a profissão em um período de 11–20 anos (39,50%), no ensino médio (43,90%).

Por fim, os pesquisados, com pontuações acima da média, no perfil subdesafiado, apresentaram características similares aos perfis frenético e desgastado, com um pequeno decréscimo na quantidade de mulheres (53,20%), uma quantidade intermediária de profissionais na faixa etária entre 40–50 anos (33,30%), com 11–20 anos de atuação docente (38,70%) e a maior concentração de participantes lecionando no ensino médio (44,10%) de todos os perfis. Os dados descritos na Tabela 1 são referentes às análises descritivas de todas as variáveis da presente pesquisa.

Tabela 1: Estatísticas Descritivas dos Escores das EAC, ERQ e BCSQ-12

Instrumento e Fator	M	DP	Mínimo	Máximo
ECS				
Fator Geral de Autocompaixão	3,40	0,65	1	4
ERQ				
Reavaliação Cognitiva	27,50	7,12	6	42
Supressão Emocional	14,80	5,40	4	28
BCSQ-12				
Perfil Frenético	3,40	1,33	1	7
Perfil Subdesafiado	3,30	1,41	1	7
Perfil Desgastado	2,40	1,13	1	6

Nota. EAC = Escala de Autocompaixão; ERQ = Emotion Regulation Questionnaire. BCSQ-12 = Burnout Clinical Subtype Questionnaire.

Fonte: Elaboração própria.

Considerações Finais

Em relação aos níveis de autocompaixão, identificou-se que a média do fator geral de autocompaixão dos docentes pesquisados ($M = 3,40$) são maiores que outras populações de trabalhadores, como profissionais de saúde alocados em hospitais (Hashem & Zeinoun, 2020). Em relação às facetas positivas de autocompaixão, os participantes apresentaram maior média na faceta *mindfulness* e, na faceta negativa, a autocrítica computou maior valor nesta métrica descritiva. Estes achados representam aspectos de promoção do bem-estar psicológico (Zessin et al., 2015) e reduz a probabilidade de esgotamento profissional (Jang et al., 2022). Ser consciente e aceitar as experiências negativas, por meio da atenção plena, minimiza a reatividade emocional (Roemer et al., 2015). Em contrapartida, a autocrítica está vinculada ao sofrimento psicológico gerado pela cronificação do estresse (Werner et al., 2019). Entende-se que uma atitude crítica é oriunda da dificuldade em gerar pensamentos e sentimentos de acolhimento para si mesmo, em contextos (Gilbert, 2019). Com isso, diante de resultados contraditórios exibidos pela escala de autocompaixão, não é possível afirmar, com precisão, quais os impactos dos valores das estatísticas descritivas apresentadas pela medida, em questão, nos indicadores de saúde mental dos pesquisados.

Mais da metade dos pesquisados pontuou acima da média para os dois tipos de estratégia de regulação emocional, supressão emocional e reavaliação cognitiva, com indicadores ligeiramente maiores para o primeiro tipo. Este resultado é explicado pelo revezamento ou conciliação no acionamento das estratégias da regulação emocional pela pessoa, dependendo do tipo de contexto que esteja em contato (Gross, 2008). As médias encontradas para supressão emocional são similares ou pouco distantes das relatadas com docentes da Educação Básica (Bing et al., 2022), realizadas durante o período pandêmico. A forma supressiva está associada a desfechos negativos em saúde mental em professores (Taxer & Gross, 2018), ao passo que a reavaliação cognitiva incrementa as habilidades para manejar circunstâncias estressantes (Han et al., 2020). Verifica-se que a capacidade adaptativa de regular as emoções constitui um recurso que reduz os níveis de emoções negativas, promove as emoções positivas (Shen, 2022) e contém os efeitos das condições de trabalho nos índices de esgotamento, nesta população trabalhadora (Mulyani et al., 2021). Em sala de aula, há redução da aprendizagem (Corcoran & Tormey, 2013) e maior sofrimento emocional nos alunos (Braun et al., 2020). Enfim, a qualidade do manejo das emoções, por parte dos professores, impacta a própria saúde mental e o processo de ensino-aprendizagem.

O perfil de esgotamento profissional mais prevalente entre os pesquisados foi o frenético (52,70%), seguido do desgastado (46,90%) e subdesafiado (45,70%). Esta prevalência também foi registrada, no período pandêmico, com outros trabalhadores que não interromperam suas atividades, como os profissionais da saúde (Chen et al., 2022). Ao comparar as características sociodemográficas e ocupacionais, mais frequentes dos pesquisados com escores acima da média, neste perfil, em relação aos demais, observou-se que há mais professoras em sobrecarga laboral (40 hr ou mais). Estas características foram relatadas em uma pesquisa de validação da medida de *burnout* com profissionais da Educação (Abós et al., 2021), refletindo a feminização da profissão docente (Carvalho, 2018) e a associação entre alta carga laboral e o *burnout*, nestes profissionais, durante o período intrapandêmico (Saraiva et al., 2020). Entende-se que o perfil frenético é oriundo do aumento dos esforços para manejar as dificuldades da profissão e alcançar os resultados almejados, utilizando um estilo de enfrentamento focado no problema, caracterizado, por exemplo, pelo aumento de horas dispensadas ao trabalho (Montero-Marín et al., 2009). No contexto da profissão docente da Educação Básica, a baixa remuneração auferida em um vínculo empregatício e o histórico de sacerdócio e cuidado envolvidos no ensino-aprendizagem são aspectos com potencial explicativo para o predomínio do perfil frenético, na população pesquisada (Tardiff & Lessard, 2014). Considera-se, deste modo, que fatores laborais podem mobilizar aspectos psicológicos de superativação comportamental crônica nos docentes.

Dentro da perspectiva adotada, nesta pesquisa para o *burnout*, compreende-se que os trabalhadores podem manifestar características de um ou mais perfis ou atravessar de um perfil para outro (Farber, 2000), de modo que o perfil frenético pode ir se deteriorando com o tempo (Wiederhold et al., 2018), fatos explicativos para a ocorrência de escores maiores que a média no perfil desgastado, em docentes na faixa etária de 40–50 anos, com 11–20 anos de exercício profissional. Supõe-se que o retorno às aulas presenciais, após um período de uso intenso de ferramentas tecnológicas, sem o devido apoio organizacional (Košir et al., 2020), pode ser um aspecto contribuinte para este resultado. Além disso, durante o contexto pandêmico, docentes mais velhos enfrentaram mais dificuldade devido à pouca familiaridade no manejo das ferramentas tecnológicas (Santos, 2020). Em relação à prevalência de professores do ensino médio, com escores acima da média, no perfil subdesafiado, pesquisas têm identificado que a implementação da reforma, neste nível de instrução (Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017, 2017), tem tornado a atividade docente prescritiva, burocrática e destituída de autonomia (Fávero et al., 2022). Esta forma de trabalho, neste nível de ensino, conduz o docente à possível atuação superficial e monótona,

característico de um perfil subdesafiado (Montero-Marín et al., 2012). Deste modo, conjectura-se que fatores contextuais, na atividade docente, ao longo do tempo, favorecem a manifestação da indiferença e o desengajamento comportamental.

Conclui-se que os níveis de autocompaixão dos participantes não são conclusivos quanto à experiência ao impacto dessa variável nos indicadores de saúde mental. Os professores, porém, estão afastados do próprio conteúdo emocional, por meio da estratégia de supressão emocional, inseridos em um contexto de sobrecarga, em sua maior parte, que produz uma intensificação comportamental, característica do perfil de esgotamento frenético, o maior registrado nos resultados. Em relação ao perfil desgastado e subdesafiado, observa-se que também estão presentes, de maneira mais característica, em docentes com maior tempo de profissão e docentes do nível médio, atestando que há um percurso de agravamento dos indicadores negativos de saúde mental dos professores da Educação Básica pesquisados.

A escassez de tempo útil para participar da pesquisa, nos formatos *on-line* e presencial, por parte de alguns docentes, inseridos nas instituições de ensino, representou uma limitação na coleta de dados, restringindo um aumento na quantidade de participantes da pesquisa. Na etapa de coleta de dados, os estabelecimentos de ensino da Rede Estadual de Aracaju estavam em um período de retorno das suas atividades presenciais, em sala de aula, após os períodos mais agudos da pandemia da Covid-19, representando um período de adaptação e adequação de toda comunidade escolar.

A pesquisa acrescenta mais evidências ao corpo da literatura sobre o trabalho do professor na Educação Básica, demonstrando, mais uma vez, a permanência de indicadores negativos de saúde mental nesta população trabalhadora. Entretanto, não há como abordar a saúde mental do professor e seus respectivos programas preventivos/promotores da saúde mental, sem se desvincular das narrativas presentes em nosso sistema econômico, que posiciona o sistema educacional, em seus diferentes níveis, como uma mercadoria e, como tal, deve ser barateada ao máximo.

O sistema público educacional, como um todo, é precarizado e sucateado de diferentes formas, patrocinado por uma aliança político-econômica, que traz diferentes dificuldades, em níveis salarial, material, humano e organizacional, para a comunidade escolar como todo, inclusive, o docente da Educação Básica. Estas questões, portanto, precisam ser levadas em consideração em propostas de promoção de saúde mental.

Referências

- Abós, Á., Sevil-Serrano, J., Montero-Marín, J., Juliano, J. A., & García-González, L. (2021). Examining the psychometric properties of the Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-12) in secondary school teachers. *Current Psychology*, 40(8), 3809–3826. doi: 10.1007/s12144-019-00333-7
- Alegre, L. (2019, 29 de maio). Estresse crônico no trabalho pode causar síndrome de burnout. *Jornal da USP* [website]. <https://jornal.usp.br/?p=248788>
- Atkinson, D., Rodman, J., Thuras, P., Shiroma, P., & Lim, K. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in veterans affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 551–557. doi: 10.1089/acm.2017.0087
- Batistoni, S. S. T., Ordonez, T. N., Silva, T. B. L., Nascimento, P. P. P., & Cachioni, M. (2013). Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): Indicadores psicométricos e relações com medidas afetivas em amostra idosa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(1), 10–18. doi: 10.1590/S0102-79722013000100002
- Bing, H., Sadjadi, B., Afzali, M., & Fathi, J. (2022). Self-efficacy and emotion regulation as predictors of teacher burnout among English as a foreign language teachers: A structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 900417. doi: 10.3389/fpsyg.2022.900417
- Braun, S., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69, Article 101151. doi: 10.1016/j.appdev.2020.101151
- Burić, I., Sorić, I., & Penezić, Z. (2016). Emotion regulation in academic domain: Development and validation of the academic emotion regulation questionnaire (AERQ). *Personality and Individual Differences*, 96, 138–147. doi: 10.1016/j.paid.2016.02.074

- Cardoso, E. A. S., Tamiarana, K. H., Teixeira, R. M., & Almeida, E. R. (2022). As relações de trabalho no modo de produção toyotista e a precarização da atividade docente. In E. A. S. Costa, B. M. Freitas, & J. P. Dantas (Orgs.), *Diálogos entre escola e universidade na formação continuada* (Vol. 2, pp. 198–210). Imprece. <http://sanusb.org/arquivos/ebookdialogosescolares.pdf>
- Carvalho, M. R. V. (2018). *Perfil do professor da educação básica (Série documental relatos de pesquisa n° 41)*. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. <http://www.rbep.inep.gov.br/ojs3/index.php/relatos/article/view/4083/3625>
- Chang, M.-L. (2020). Emotion display rules, emotion regulation, and teacher burnout. *Frontiers in Education*, 5, Article 90. doi: 10.3389/educ.2020.00090
- Chen, Y., Zhang, L., Qi, H., You, W., Nie, C. C., Ye, L., & Xu, P. (2022). Relationship between negative emotions and job burnout in medical staff during the prevention and control of the COVID-19 epidemic: The mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 857134. doi: 10.3389/fpsy.2022.857134
- Corcoran, R. P., & Tormey, R. (2013). Does emotional intelligence predict student teachers' performance? *Teaching and Teacher Education*, 35, 34–42. doi: 10.1016/j.tate.2013.04.008
- Demarzo, M., García-Campayo, J., Martínez-Rubio, D., Pérez-Aranda, A., Miraglia, J. L., Hirayama, M. S., ... Montero-Marín, J. (2020). Frenetic, under-challenged, and worn-out burnout subtypes among Brazilian primary care personnel: Validation of the Brazilian “Burnout Clinical Subtype Questionnaire” (BCSQ-36/BCSQ-12). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), Article 1081. doi: 10.3390/ijerph17031081
- Dong, Y., & Peng, C.-Y. J. (2013). Principled missing data methods for researchers. *SpringerPlus*, 2(1), Article 222. doi: 10.1186/2193-1801-2-222
- Efron, B. (1979). Bootstrap methods: Another look at the jackknife. *The Annals of Statistics*, 7(1), 1–26. doi: 10.1007/978-1-4612-4380-9_41
- Farber, B. A. (2000). Introduction: Understanding and treating burnout in a changing culture. *Psychotherapy in Practice*, 56(5), 589–594. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(200005)56:5<589::AID-JCLP1>3.0.CO;2-S
- Fávero, A. A., Vieira, A. L., & Estormovski, R. C. (2022). A redução do papel do professor-mestre à condição ilusória de empreendedor. *Roteiro*, 47, Article e28387. doi: 10.18593/r.v47.28387
- Ghanizadeh, A., & Royaei, N. (2015). Emotional facet of language teaching: Emotion regulation and emotional labor strategies as predictors of teacher burnout. *International Journal of Pedagogies and Learning*, 10(2), 139–150. doi: 10.1080/22040552.2015.1113847
- Gilbert, P. (2019). *Terapia focada na compaixão* (Cecília Bartalotti, Trad.). São Paulo: Hogrefe.
- Gonçalves, R. S. (2023). *A síndrome de burnout em professores: sua relação com a satisfação no trabalho, fatores sociodemográficos e organizacionais* (Dissertação de mestrado). Universidade Federal de São Paulo, Santos.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Hair, J. F., Jr., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2009). *Análise multivariada de dados*. Porto Alegre: Bookman Companhia Editora.
- Han, J., Yin, H., & Wang, J. (2020). Examining the relationships between job characteristics, emotional regulation and university teachers' well-being: The mediation of emotional regulation. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1727. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01727

- Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-compassion explains less burnout among healthcare professionals. *Mindfulness, 11*(11), 2542–2551. doi: 10.1007/s12671-020-01469-5
- Hashemi, S. A. (2018). The effectiveness of self-compassion training on burnout and job satisfaction of teachers. *Psychological Methods and Models, 9*(31), 25–46. doi: 20.1001.1.22285516.1397.9.31.2.2
- Jackson-Koku, G., & Grime, P. (2019). Emotion regulation and burnout in doctors: A systematic review. *Occupational Medicine, 69*(1), 9–21. doi: 10.1093/occmed/kqz004
- Jang, M. H., Jeong, Y. M., & Park, G. (2022). Influence of the subfactors of self-compassion on burnout among hospital nurses: A cross-sectional study in South Korea. *Journal of Nursing Management, 30*(4), 993–1001. doi: 10.1111/jonm.13572
- Jennings, R. E., Lanaj, K., & Kim, Y. J. (2023). Self-compassion at work: A self-regulation perspective on its beneficial effects for work performance and wellbeing. *Personnel Psychology, 76*(1), 279–309. doi: 10.1111/peps.12504
- Košir, K., Dugonik, Š., Huskić, A., Gračner, J., Kokol, Z., & Krajnc, Ž. (2020). Predictors of perceived teachers' and school counsellors' work stress in the transition period of online education in schools during the COVID-19 pandemic. *Educational Studies, 48*(6), 844–848. doi: 10.1080/03055698.2020.1833840
- Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017. (2017). Altera as Leis n.º 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e 11.494, de 20 de junho 2007, que regulamenta o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação, a Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, e o Decreto-Lei nº 236, de 28 de fevereiro de 1967; revoga a Lei nº 11.161, de 5 de agosto de 2005; e institui a Política de Fomento à Implementação de Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/113415.htm
- Lopes, L. A. S. (2023). Estado de conhecimento sobre saúde mental dos professores na educação básica. *Revista Alembra, 5*(10), 24–47. doi: 10.47270/ra.v5i10.570
- Martínez-Rubio, D., Martínez-Brotons, C., Monreal-Bartolomé, A., Barceló-Soler, A., Campos, D., Pérez-Aranda, A., ... Montero-Marín, J. (2021). Protective role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on the burnout subtypes among psychology and nursing undergraduate students. *Journal of Advanced Nursing, 77*(8), 3398–3411. doi: 10.1111/jan.14870
- Moè, A., & Katz, I. (2020). Self-compassionate teachers are more autonomy supportive and structuring whereas self-derogating teachers are more controlling and chaotic: The mediating role of need satisfaction and burnout. *Teaching and Teacher Education, 96*, Article 103173. doi: 10.1016/j.tate.2020.103173
- Montero-Marín, J., Araya, R., Blazquez, B. O., Skapinakis, P., Vizcaino, V. M., & García-Campayo, J. (2012). Understanding burnout according to individual differences: Ongoing explanatory power evaluation of two models for measuring burnout types. *BMC Public Health, 12*, Article 922. doi: 10.1186/1471-2458-12-922
- Montero-Marín, J., García-Campayo, J., Mera, D. M., & Del Hoyo, Y. L. (2009). A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology, 4*, Article 31. doi: 10.1186/1745-6673-4-31
- Montero-Marín, J., Monticelli, F., Casas, M., Romano, A., Tomas, I., Gili, M., & Garcia-Campayo, J. (2011). Burnout syndrome among dental students: a short version of the "Burnout Clinical Subtype Questionnaire" adapted for students (BCSQ-12-SS). *BMC Medical Education, 11*(1), Article 103. doi: 10.1186/1477-7525-9-74
- Montero-Marín, J., Zubiaga, F., Cereceda, M., Demarzo, M. P., Trenc, P., & Garcia-Campayo, J. (2016). Burnout subtypes and absence of self-compassion in primary healthcare professionals: A cross-sectional study. *PLoS One, 11*(6), Article e0157499. doi: 10.1371/journal.pone.0157499
- Morais, F. A., Guedes, S. M. G., & Palma, E. M. S. (2023). Emotional regulation in the workplace: A qualitative study with teachers. *Educação em Revista, 39*, Article e41010. doi: 10.1590/0102-469841010

- Mulyani, S., Salameh, A. A., Komariah, A., Timoshin, A., Hashim, N. A. A. N., Fauziah, R. S. P., ... Ul din, S. M. (2021). Emotional regulation as a remedy for teacher burnout in special schools: Evaluating school climate, teacher's work-life balance and children behavior. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 655850. doi: 10.3389/fpsyg.2021.655850
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. doi: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Raykov, T. (1997). Estimation of composite reliability for congeneric measures. *Applied Psychological Measurement*, 21(2), 173–184. doi: 10.1177/01466216970212006
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52–57. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.02.006
- Santos, H. M. R. (2020). Os desafios de educar através da Zoom em contexto de pandemia: Investigando as experiências e perspectivas dos docentes portugueses. *Práxis Educativa*, 15, Article e2015805. doi: 10.5212/PraxEduc.v.15.15805.091
- Saraiva, K., Traversini, C., & Lockmann, K. (2020). A educação em tempos de COVID-19: Ensino remoto e exaustão docente. *Práxis Educativa*, 15, Article e2016289. doi: 10.5212/PraxEduc.v.15.16289.094
- Shen, G. (2022). Anxiety, boredom, and burnout among EFL teachers: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 842920. doi: 10.3389/fpsyg.2022.842920
- Silva, L. A. M., Câmara, S. G., Tonello, M. G. M., & Bittar, C. M. L. (2020). Síndrome de Burnout em docentes de educação básica: Um olhar sobre os sinais de desesperança e abandono. In J. C. Sarriera, K. B. Rocha, J. A. Inzunza, & R. B. Silva (Orgs.), *Bem-estar e saúde comunitária: Teoria, metodologia e práticas transformadoras* (pp. 115–132). Curitiba: Editora Appris.
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159–172. doi: 10.9788/TP2016.1-11
- Tardiff, M., & Lessard, C. (2014). *O ofício de professor: História, perspectivas e desafios internacionais* (Lucy Magalhães, Trad.; 6ª ed.). São Paulo: Vozes.
- Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation in teachers: The “why” and “how”. *Teaching and Teacher Education*, 74, 180–189. doi: 10.1016/j.tate.2018.05.008
- Teixeira, F. R., & Fonseca, S. D. S. (2022). Burnout: Estresse extremo no trabalho. Uma análise psicológica e jurídica. *Revista Processus de Estudos de Gestão, Jurídicos e Financeiros*, 13(45), 42–57. doi: 10.5281/zenodo.7217224
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., & Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review—Update. *Journal of Affective Disorders*, 246, 530–547. doi: 10.1016/j.jad.2018.12.069
- Wiederhold, B. K., Cipresso, P., Pizzioli, D., Wiederhold, M., & Riva, G. (2018). Intervention for physician burnout: A systematic review. *Open Medicine*, 13(1), 253–263. doi: 10.1515/med-2018-0039
- World Health Organization. (2023). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics: QD85 Burnout*. <http://id.who.int/icd/entity/129180281>
- Yin, H., Huang, S., & Wang, W. (2016). Work environment characteristics and teacher well-being: The mediation of emotion regulation strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(9), Article 907. doi: 10.3390/ijerph13090907

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. doi: 10.1111/aphw.12051

Informações sobre os autores

Autora 1: Doutora e Mestra em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe (UFS). Pós-Graduada em Logoterapia pelo sistema de Ensino Unilife. Especialização em Psicodrama pela Profint-Profissionais Integrados. Possui Graduação em Psicologia pela Faculdade Pio Décimo. Membro do Grupo de Estudos, Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI)..

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9951-9539>

E-mail: psimulti@gmail.com

Autor 2: Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe (UFS). Pós-graduanda em Psicologia Clínica: Teoria Cognitivo-Comportamental- Centro Universitário Internacional (UNINTER). Pós-graduanda em Mediação de Conflitos e Cultura de Paz-Centro Universitário (UNINTER). Membro do Grupo de Estudos, Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2495-4840>

E-mail: emilealmeidapsi@gmail.com

Autor 3: Doutorando e Mestre em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe (PPGPSI/UFS), na linha de Saúde e Desenvolvimento Humano. Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário AGES, campus Paripiranga-BA. Especialista em Psicologia Existencial Humanista e Fenomenológica (FAVENI) e em Psicologia Positiva, bem-estar e felicidade (AGES).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7239-8108>

E-mail: solda.francisco@gmail.com

Autor 4: Professor Associado do Departamento de Letras Libras e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe. Coordenador do Grupo de Estudos, Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI). Doutor em Psicologia pela Universidade Complutense de Madri-Espanha. Realizou Estágio Pós-Doutoral Sênior em Psicologia pela Universidade Autônoma de Barcelona-Espanha.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9149-3020>

E-mail: joilson@academico.ufs.br

Submissão: novembro 17, 2023

Aceite: janeiro 25, 2024