

**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOSÉ BRUNIEL SILVA NEVES

**ESGOTAMENTO PROFISSIONAL, ESTADO DO HUMOR, ANSIEDADE E
QUALIDADE DO SONO DE DOCENTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: NETWORK
ANALYSIS**

JUAZEIRO DO NORTE

2022

JOSÉ BRUNIEL SILVA NEVES

**ESGOTAMENTO PROFISSIONAL, ESTADO DO HUMOR, ANSIEDADE E
QUALIDADE DO SONO DE DOCENTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: NETWORK
ANALYSIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Marcos A. Araújo Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE
2022

JOSÉ BRUNIEL SILVA NEVES

**ESGOTAMENTO PROFISSIONAL, ESTADO DO HUMOR, ANSIEDADE E
QUALIDADE DO SONO DE DOCENTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: NETWORK
ANALYSIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 29 de junho de 2022.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Me Marcos Antônio Araújo Bezerra
Orientador

Profª Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Examinadora

Profª Me Loumaira Carvalho da Cruz
Examinadora

JUAZEIRO DO NORTE

2022

Dedico esse trabalho aos meus pais, Alberto Campos das Neves e Jozilene Maria da Silva, por todo incentivo e proteção dado a mim, nos estudos e na vida.

AGRADECIMENTOS

Toda a minha gratidão a Deus, meu Divido Redentor, que sempre me mostrou o caminho certo a seguir, me deu força e coragem mesmo que eu seja tão pequeno na Fé. Viva Cristo Rei!

Agradeço aos meus pais, Alberto Campos das Neves (*In memoriam*) e Jozilene Maria da Silva pela dedicação na minha formação, seus conselhos e valores passados a mim, aos quais, eu espero honrar.

Aos meus irmãos e irmãs, Anali, Mikeli, Brunielli, Bruno e Breno. Sou grato pelo vosso apoio, seus ensinamentos e suas presenças em minha vida. Aos meus sobrinhos: Crystal, Luan, Rafael e Alex pela sua alegria contagiante.

Aos meus familiares e amigos, que sempre me encorajaram a continuar na busca pelos meus objetivos, sou grato por me prestigiarem com as suas presenças em minha vida.

Agradeço ao meu Orientador Marcos Antônio Araújo Bezerra, pela sua paciência e auxílio. Por ter acreditado na proposta deste trabalho e em mim.

Aos amigos que fiz no curso de Educação Física, desejo todo o sucesso nas suas jornadas, e espero que possamos está sempre unidos, como sempre estivemos.

Aos professores que passaram pela minha formação, e os que virão, desde do primeiro dia no Ensino Básico, seus ensinamentos ficaram. Obrigado pelos conselhos e por toda a inspiração.

ESGOTAMENTO PROFISSIONAL, ESTADO DO HUMOR, ANSIEDADE E QUALIDADE DO SONO DE DOCENTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: NETWORK ANALYSIS

¹José Bruniel Silva Neves

²Marcos Antônio Araújo Bezerra

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Introdução: A síndrome do esgotamento profissional trata-se de um distúrbio psíquico proveniente das relações de trabalho, ocasionando esgotamento físico e mental. **Objetivo:** Verificar as associações entre esgotamento profissional, estado do humor, ansiedade e qualidade do sono de docentes da educação básica através de uma análise de rede. **Método:** Trata-se de um estudo transversal, com abordagem descritiva e analítica. A amostra do tipo conveniência foi composta por 303 docentes da educação básica, de ambos os sexos da rede de ensino municipal da cidade de Várzea Alegre-Ceará. As características gerais da amostra foram coletadas através de questionário semiestruturado produzindo pelo pesquisador. Para aquisição das informações acerca do esgotamento profissionais foi utilizado o Maslach Burnout Inventory (MBI), estado do humor a Escala de Humor de Brunel (Brums), para ansiedade DASS-21 e qualidade do sono o Mini Sleep Questionnaire (MSQ). As análises dos dados da pesquisa foram conduzidas através do programa estatístico JASP. Foram realizadas análises estatísticas descritivas, teste Qui-quadrado foi utilizado para verificar a associação entre o sexo e as características da amostra, adotando um alfa $p < 0,05$. Foi realizada ainda, análise de rede referente à teoria da complexidade medida pelos indicadores: intermediação, proximidade e centralidade de força. **Resultados:** A partir do estudo observou-se quanto ao esgotamento profissional, que os docentes se encontram em sua maioria com esgotamento emocional baixo (176; 58,1%), alto esgotamento quanto a realização profissional (280; 92,4%), esgotamento moderado de despersonalização (232; 76,6%), em que, as maiores predominâncias em todos os constructos do esgotamento profissional foram do sexo feminino. Quanto aos aspectos do estado do humor a maioria dos docentes se mostrou com alto transtorno do humor (246; 81,2%), a ansiedade média foi identificada em 82,2% (249) da amostra, e a qualidade do sono foi classificada como ruim (232; 76,6%) em sua maior proporção. Na análise de rede, nota-se que a realização profissional é a variável mais suscetível a mudanças no padrão de rede. **Conclusão:** Conclui-se que a realização profissional é a variável mais passível de mudanças no padrão atual do comportamento docente, indicando que pessoas mais realizadas profissionalmente tendem a ter um maior contentamento com seu trabalho e apresentarem melhores resultados nas variáveis de saúde mental, tais como: estado de humor, ansiedade e qualidade do sono.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador. Transtornos Mentais. Burnout.

ABSTRACT

Introduction: Burnout syndrome is a psychological disorder arising from work relationships, causing physical and mental exhaustion. **Objective:** To verify the associations between professional burnout, mood state, anxiety and sleep quality of basic education teachers through a network analysis. **Method:** This is a cross-sectional study, with a descriptive and analytical approach. The convenience sample was composed of 303 basic education teachers of both genders from the municipal education network of the city of Várzea Alegre-Ceará. The general characteristics of the sample were collected through a semi-structured questionnaire produced by the researcher. To acquire information about professional burnout, the Maslach Burnout Inventory (MBI) was used, as well as the Brunel Mood Scale (Brums), the DASS-21 for anxiety and the Mini Sleep Questionnaire (MSQ) for sleep quality. Analyses of the survey data were conducted using the JASP statistical program. Descriptive statistical analyses were performed, and the Chi-square test was used to verify the association between sex and sample characteristics, adopting an alpha of $p < 0.05$. Network analysis referring to complexity theory measured by the indicators: intermediation, proximity and power centrality was also performed. **Results:** The part of the study observed as to professional burnout, that the teachers are mostly with low emotional burnout (176; 58.1%), high burnout regarding professional achievement (280; 92.4%), moderate depersonification burnout (232; 76.6%), in which, the highest predominances in all constructs of professional burnout were female. As for the aspects of mood state, most of the teachers were found to have high mood disorder (246; 81.2%), medium anxiety was identified in 82.2% (249) of the sample, and sleep quality was classified as bad (232; 76.6%) in its highest proportion. In the network analysis, it is noted that professional achievement is the variable most susceptible to changes in the network pattern. **Conclusion:** We conclude that professional accomplishment is the variable most susceptible to change in the current pattern of teaching behavior, indicating that more professionally accomplished people tend to have greater contentment with their work and present better results in mental health variables, such as mood, anxiety, and sleep quality.

Keywords: Occupational Health. Mental Disorders. Burnout.

INTRODUÇÃO

Perante as rápidas mudanças socioeconômicas inerentes a sociedade moderna e as exigências de adequação imediata das distintas classes sociais e profissionais a essas novas realidades e modas, os transtornos mentais e síndromes, em especial a síndrome do esgotamento profissional, tornam-se proeminentes na vida cotidiana dos sujeitos (CAIXETA *et al.*, 2021).

Os transtornos mentais caracterizam-se como doenças de ordem psicológica agregado a perturbações biológicas e interpessoais, ocasionando alterações relacionais do indivíduo nas esferas sociais, familiar e ocupacional (HIANY *et al.*, 2018). Tais transtornos, como as psicoses afetivas, transtorno de ansiedade, transtorno do humor e do sono causam aos seus portadores prejuízos na percepção que o sujeito constrói de si mesmo, gerando uma diminuição da qualidade de vida (BORGES *et al.*, 2020).

A síndrome do esgotamento profissional ou síndrome de burnout como também é conhecida, trata-se de um distúrbio psíquico proveniente das relações de trabalho, ocasionando o estresse e esgotamento físico, até a exaustão extrema (GOMES; MAIA, 2021). De acordo com Perniciotti *et al.* (2020), pode-se citar como sintomas da síndrome de burnout o menor autocontrole e respeito a si mesmo, indiferença, diminuição da produtividade, irritação prolongada e uso de substâncias químicas.

De acordo o Plano de Ação para a Saúde Mental 2013-2020, uma em cada dez pessoas em todo o mundo convive com algum transtorno mental, com a estimativa de 700 milhões de pessoas atingidas por tais transtornos, representando 13% do total de doenças no mundo, entre o período de 2013 a 2020 cerca de 90 milhões de pessoas fazem uso de fármacos psicoativos, em combate a algum transtorno mental (WHO, 2013). Destaca-se ainda que no Brasil os transtornos mentais representaram a terceira maior causa de incapacidade para o trabalho ocasionando cerca de 9% dos pedidos de aposentadoria e auxílio-doença (BRASIL, 2017).

A presente pesquisa se torna relevante à medida que a compressão do sofrimento psíquico dos docentes que trabalham em situações de elevado desgaste físico e mental, favorecerá a busca por relações de trabalho mais justas, que não prejudique a saúde e qualidade de vida dos mesmos. A imposição de um contexto trabalhista imediatista, de produtividade, além da baixa valorização da profissão

docente são fatores preponderantes para um demasiado desgaste psíquico (FERREIRA-COSTA; PEDRO-SILVA, 2018).

Deste modo, esse estudo favorece o delineamento mais direto na interpretação de fatores presentes no ambiente escolar prejudiciais a saúde e percepção de realização pessoal, o que facilitará na elaboração de ações de controle aos problemas apresentados. Portanto, este estudo tem o objetivo de verificar as associações entre esgotamento profissional, estado de humor, ansiedade e qualidade do sono de profissionais da educação por meio de uma análise de rede.

MÉTODO

Casuística

Trata-se de um estudo transversal, com abordagem descritiva, analítica. A população a quem é atribuída este estudo, foi composta de docentes da rede de ensino público de Várzea Alegre. A amostragem do tipo conveniência foi aplicada com 303 indivíduos.

Foram incluídos no estudo, todos os docentes que atuam no ambiente escolar possuindo contrato vigente com a unidade, de ambos os sexos e que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Foram excluídos da pesquisa, os docentes que se encontraram de licença médica nos últimos seis meses, devido a ocorrência de problemas de ordem psicológica, como também, foram preteridos da pesquisa, os profissionais que faziam uso de medicamentos para o controle de distúrbios mentais.

Instrumentos e procedimentos

Para a caracterização dos participantes da pesquisa, foi aplicado um questionário estruturado pelo pesquisador requerendo informações sobre o sexo, idade, cor da pele, renda familiar, estado civil, como também informações acerca do campo laboral, estabilidade no cargo, carga horária semanal, turno de trabalho, região da escola, também foi perguntando a quantidade de escolas em que trabalha.

A frequência e intensidade da síndrome do esgotamento profissional, foi analisado através do Maslach Burnout Inventory (MBI), proposta por Maslach,

Jackson e Leiter (1996). Através da autoavaliação, se mede a frequência e a intensidade do esgotamento profissional. É composta por 22 itens, com formato de respostas em escala *likert* de 7 pontos, variado de 0 (nunca) a 6 (todos os dias), é subdividida em 3 fatores que caracterizam o burnout: Exaustão Emocional (EE), composta por 9 itens, em que avalia situações que representam percepções de esgotamento profissional no trabalho; despersonalização (DP), composta por 5 itens, em que avalia situações que representam a desvalorização do próprio sujeito; e realização pessoal (RP), contendo 8 itens, que avalia percepções de competência e realização pessoal no trabalho. Os valores expressos na exaustão emocional são: baixo (≤ 16), moderado (17 a 26) e alto (≥ 27), para despersonalização: baixo (≤ 6), moderado (7 a 12) e alto (≥ 13), por fim, para realização pessoal: baixo (≥ 39), moderado (38 a 32) e alto (≤ 31). Escores elevados nos fatores da exaustão emocional e despersonalização, somado a uma baixa pontuação no fator de realização pessoal, exprimem maiores níveis de burnout.

A cerca da obtenção dos resultados da variável referente a alterações de humor, foi utilizada a escala de humor de Brunel (Brums), proposta por Rohlfs *et al.* (2008), ela foi desenvolvida para fornecer uma mensuração rápida do estado emocional de populações compostas por adultos e adolescentes. A escala contém 24 indicadores agrupados em seis subescalas, a saber: tensão (T), depressão (D), raiva (R), fadiga (F), confusão mental (C) e vigor (V). O questionário é apresentado através de uma escala *likert* de 5 pontos, variando de 0 (nada) a 4 (extremamente), a soma das respostas de cada subescala pode variar de 0 a 16 pontos. Os fatores T, D, R, F e C são considerados fatores negativos e o V classificado como fator positivo.

Para a verificação dos Distúrbios Total de Humor (DTH) foi utilizada a fórmula proposta por (MORGAN *et al.*, 1987), sendo: $DTH = (Tensão + Depressão + Raiva + Fadiga + Confusão mental) - Vigor + 100$. No que se refere a classificação dos profissionais foi utilizada a mediana (101) da BRUMS classificado como alto DTH (≥ 101) e baixo DTH (≤ 101) (FONTES *et al.*, 2014).

Para analisar a variável ansiedade, foi utilizado o questionário DASS-21 proposta por Lovibond, Lovibond (1995) e adaptada e traduzida para o português brasileiro por Vignóla e Tucci (2004) esta escala é composta por 21 itens, aos quais, estão divididos entre três fatores (Estresse: 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18; Ansiedade: 2, 4, 7, 9, 15, 19, e 20; e Depressão: 3, 5, 10, 13, 16, 17 e 21;) com respostas em escala *likert* de quatro pontos, com pontuação variando de 0 (não se aplicou de maneira

alguma) a 3 (aplicou-se muito ou na maioria do tempo), sendo classificado como: normal, leve, moderada, severa e extremamente severa. Na presente pesquisa foi utilizado apenas o fator ansiedade. A classificação dos níveis de ansiedade são: normal (0 a 6), leve (7 a 9), moderado (10 a 14), severo (15 a 19) e extremamente severo (20 a 42).

A variável qualidade do sono foi analisada através do Mini Sleep Questionnaire (MSQ), validado por Falavigna *et al.* (2011), esse questionário é composto por 10 questões, com possibilidade de respostas dentro de uma escala *likert* de 7 pontos. O somatório total possível é de 70 pontos, sendo o mesmo dividido em 4 níveis de classificação: boa qualidade do sono (escore entre 10 e 24 pontos) dificuldade leve do sono (escore entre 25 e 27 pontos), dificuldade moderada do sono (escore entre 28 e 30 pontos) e dificuldade severa do sono (escore acima de 30 pontos). Para efeito de análise essa variável foi dicotomizada em má qualidade do sono quando houver pontuação ≥ 25 pontos ou boa qualidade do sono quando houver pontuação ≤ 24 pontos.

Os dados foram coletados via formulário online por meio da plataforma *Google Forms*, disponibilizado através de plataforma específica dos docentes do município de Várzea Alegre-CE. Os dados foram coletados durante o período escolar de setembro e outubro de 2021. O pesquisador apresentou o TCLE, bem como os objetivos da pesquisa aos voluntários do estudo, momento esse que foram relatados todos os riscos e benefícios da pesquisa para os participantes.

Foi enfatizado a importância da participação de todos presentes, reforçando-se a ideia de que não existiam respostas certas ou erradas, mas sim opiniões diferentes e que são todas válidas e muito importantes, ressaltou-se que a colaboração voluntária e que, apesar de ser muito útil, não era obrigatória.

Análise de dados

O tratamento preparatório para a análise dos dados resultou na elaboração de um banco de dados, ou seja, na tabulação e digitação no programa Microsoft Excel®, 2013. Em seguida, as análises dos dados da pesquisa foram conduzidas através do programa estatístico JASP. No presente estudo foram realizadas análises estatísticas descritivas por distribuição de frequência (absolutas e percentuais), além das medidas

de tendencia central. Teste Qui-quadrado foi utilizado para verificar a associação entre o sexo e as variáveis de características, adotando um alfa $p < 0,05$.

Ademais, foi realizado uma análise de rede concernente a teoria da complexidade, com foco em analisar a associação entre os elementos da saúde mental e esgotamento profissional, mensurados pelos indicadores: influência, proximidade e centralidade da força. De maneira que, os valores de influência de mais intensidade têm maior sensibilidade a alterações e é capaz de associar-se a múltiplas variáveis da rede. Variáveis com maior proximidade estarão sujeitas a sofrer alterações por qualquer parte da rede, assim como, afetar demais variáveis. Por fim, o indicador de centralidade da força é fundamental para compreender quais variáveis contemplam as ligações mais fortes no molde de rede retratado.

A rede é visualmente externada em um gráfico, contendo as variáveis (nós) e suas conexões (linhas). A tonalidade azul está a retratar as associações positivas e a tonalidade vermelha expressa associações negativas. A espessura e pujança das cores estão a expressar a intensidade das associações.

Aspectos Éticos

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para apreciação. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS

A maioria dos docentes era do sexo feminino (266; 87,8%), com idade média de $43,91 \pm 8,80$ anos. Observou-se que a maioria dos profissionais possui renda familiar maior que dois salário-mínimo (178; 58,7%), cor parda (220; 72,6%) e possuem cônjuge (211; 69,6%). Observou-se ainda que a maioria dos docentes são efetivos no cargo (242; 79,9%), possui carga horária de 20 horas semanais (191; 63%), executam suas atividades em apenas uma instituição escolar (242; 79,9%), em ambos os turnos (128; 42,2%), na zona urbana da cidade (200; 66%).

Na análise inferencial observou-se a associação estatística entre a variável sexo e a estabilidade no cargo ($p=0,015$) e com a quantidade de escolas em que trabalha ($p=0,046$) (TABELA 1).

Tabela 1 – Distribuição das proporções das características gerais da amostra estratificado por sexo. Várzea Alegre, CE, 2022.

VARIÁVEIS	Feminino (n=266)	Masculino (n=37)	p-valor
Renda (%)			
Menor que dois salários mínimos	107 (40,2%)	18 (48,6%)	0,329
Maior que dois salários mínimos	159 (59,8%)	19 (51,4%)	
Cor da pele (%)			
Não Pardo	72 (27,1%)	11 (29,7%)	0,734
Pardo	194 (72,9%)	26 (70,3%)	
Estado Civil (%)			
Sem cônjuge	80 (30,1%)	12 (32,4%)	0,770
Com cônjuge	186 (69,9%)	25 (67,6%)	
Estabilidade no cargo (%)			
Temporário	48 (18%)	13 (35,1%)	0,015*
Efetivo	218 (82%)	24 (64,9%)	
Carga horaria semanal (%)			
20h semanais	169 (63,5%)	22 (59,5%)	0,630
40h semanais	97 (36,5%)	15 (40,5%)	
Quantidade de escola em que trabalha (%)			
Uma escola	217 (81,6%)	25 (67,6%)	0,046*
Mais de uma escola	49 (18,4%)	12 (32,4%)	
Turno de trabalho (%)			
Manhã	107 (40,2%)	7 (18,9%)	0,005
Tarde	47 (17,7%)	14 (37,8%)	
Ambos os turnos	112 (42,1%)	16 (43,2%)	
Região da escola (%)			
Zona Rural	86 (32,3%)	17 (45,9%)	0,101
Zona Urbana	180 (67,7%)	20 (54,1%)	

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

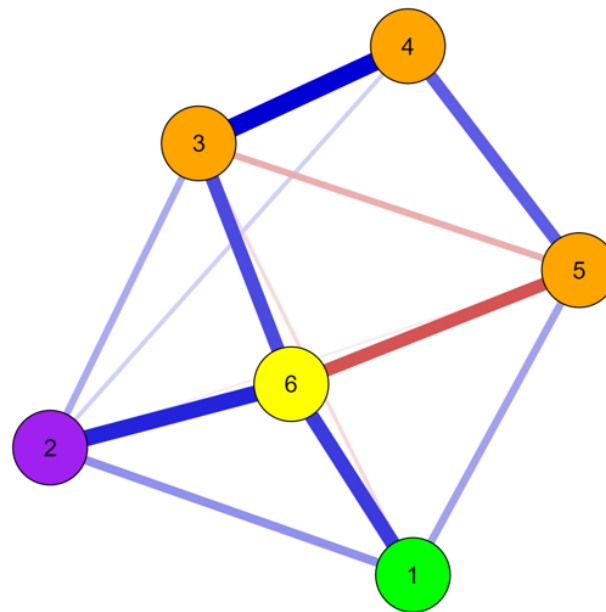
* Qui-Quadrado.

Os resultados apontam quanto ao esgotamento profissional que, os docentes se encontram em sua maioria com esgotamento emocional baixo (176; 58,1%), destaca-se ainda alto esgotamento quanto a realização profissional (280; 92,4%), e por fim evidenciou-se um esgotamento moderado de despersonalização (232; 76,6%). As maiores predominâncias em todos os constructos do esgotamento profissional foram do sexo feminino: esgotamento emocional baixo (156; 58,6%), alto esgotamento quanto a realização profissional (280; 92,4%) e esgotamento moderado de despersonalização (209; 78,6%).

Quanto aos aspectos do estado do humor a maioria dos docentes se mostrou com alto transtorno do humor (246; 81,2%) destacando-se o sexo feminino (218;

82%). A ansiedade media foi identificada em 82,2% (249) da amostra, evidenciando o sexo feminino em maior proporção (222; 83,5%). A qualidade do sono foi classificada como ruim (232; 76,6%) em maior proporção no sexo masculino (30; 81,1%).

Figura 1 – Análise das associações em rede entre estado do humor, traço de ansiedade, esgotamento profissional e qualidade do sono, Várzea Alegre - CE. 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Nota: A cor azul representa positividade das associações e a cor vermelha indica associação negativa.

Legenda: 1: Ansiedade; 2: Qualidade do sono; 3: Esgotamento Emocional; 4: Realização profissional; 5: Despersonalização; 6: Estado do humor.

Destaca-se a variável estado do humor como a variável central da rede, possuindo associações positivas com a ansiedade, qualidade do sono e esgotamento emocional, bem como associação negativa com despersonalização (FIGURA 1).

Tabela 2 - Matriz de pesos referente da associação entre estado do humor, traço de ansiedade, esgotamento profissional e qualidade do sono, Várzea Alegre - CE. 2022

VARIÁVEIS	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Estado do humor (1)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
Traço de ansiedade (2)	0,521 <0,001	(-)	(-)	(-)	(-)	(-)
Qualidade do sono (3)	0,672 <0,001	0,469 <0,001	(-)	(-)	(-)	(-)
Esgotamento Emocional (4)	0,597 <0,001	0,270 <0,001	0,522 <0,001	(-)	(-)	(-)
Realização profissional (5)	0,276 <0,001	0,181 <0,001	0,308 <0,001	0,519 <0,001	(-)	(-)
Despersonalização (6)	0,397 <0,001	-0,052 0,364	-0,252 <0,001	-0,255 <0,001	0,128 0,026	(-)

Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Tabela 03 - Medidas de Centralidade referente à proximidade, força e influencia esperada, Várzea Alegre - CE, 2022.

VARIÁVEIS	Proximidade	Força	Influencia Esperada
Estado do Humor	1.890	1.696	0.432
Traço de Ansiedade	-0.779	-0.902	0.092
Qualidade do sono	-0.614	-0.572	0.532
Esgotamento Emocional	0.228	0.673	0.305
Realização profissional	-0.618	-0.703	0.643
Despersonalização	-0.108	-0.192	-2.004

Fonte: Dados da pesquisa, 2022

Discussão

Ressalta-se que o objetivo desse estudo foi verificar as associações entre esgotamento profissional, estado de humor, ansiedade e qualidade do sono de profissionais da educação por meio de uma análise de rede.

Como evidenciado no presente estudo, uma maior parte dos docentes apresentaram um esgotamento alto e moderado quanto a realização profissional e a despersonalização, respectivamente. Em divergência aos achados da presente análise, Bremm, Dorneles e Krug (2017) em sua pesquisa com professores de Educação Física da rede Estadual e Privada da região central de Santa Rosa - RS, obteve maiores pontuações de despersonalização para os sujeitos do sexo masculino. Uma possível explicação para a assimetria dos achados com o presente estudo é expressa pela idade cronológica da amostra da Região Sul, onde os homens apresentam idade superior ao do presente estudo, fato esse que pode influenciar a despersonalização. De acordo com Ribeiro, Martins e Dalri (2020), professores com maior tempo de carreira apresentam uma predisposição ao surgimento do esgotamento profissional.

Bispo e Aguiar (2018); Magalhães *et al.* (2021) apresentam uma amostra semelhante aos deste estudo, com maior predominância de mulheres. Para Oliveira *et al.* (2022), tal população tem como característica a dupla jornada de trabalho, em que essas profissionais relacionam compromissos do trabalho docente com o cotidiano familiar exaustivo, Silva (2019) sugere que a profissionalização das mulheres, não às eximiu culturalmente da necessidade de desempenhar atividades familiares e domésticas, e que em muitas situações, atividades do contexto doméstico somam-se às demandas do trabalho.

Rosa e Rangel (2021) buscou verificar as principais causas de afastamentos de professores na rede de ensino municipal em Águas Lindas de Goiás – GO, sendo os transtornos de humor o principal motivo. Uma possível explicação para esse fato pode ser expressa nas situações enfrentadas pelos professores na sala de aula, como o assédio moral sofrido no ambiente escolar, além de preocupações contínuas com os problemas e dificuldades dos próprios alunos. Em conformidade, Almeida *et al.* (2021) afirmam que o docente se identifica como um profissional habituado a lidar e cuidar do outro, não reconhecendo a necessidade de cuidar e preservar a si mesmo.

Deffaveri, Méa e Ferreira (2020), realizaram um estudo com professores da educação básica nas redes de ensino pública e privada em uma cidade do Rio Grande do Sul, em que, diverge dos achados da presente análise, encontrando sintomas de ansiedade classificados como normal para o grupo mais afetado, que foram os docentes que trabalham em ambas as redes de ensino. Ressalta-se as características socioculturais de cada região, pode ser um fator que influencie nas variações de cada amostra. Tostes *et al.* (2018) encontraram valores de ansiedade semelhante aos do presente estudo, constatando também uma maior presença dos sintomas de ansiedade em docentes do sexo feminino. Assim como afirma, Ferreira-Costa e Pedro-Silva (2018), a profissão docente sofre um desgaste mental em excesso, proveniente da imposição de relações de trabalho mais dinâmicas, com tarefas requeridas em curtos períodos de tempo, competitivo e flexível.

Um estudo realizado com professores do ensino básico e superior de instituições públicas de Natal – RN, apresentou resultados divergentes quanto aos da presente análise acerca da qualidade do sono dos docentes, no referido estudo, foi o sexo feminino que esteve relacionado a uma qualidade do sono ruim (DUARTE, 2021). Essa divergência encontrada na pesquisa de Duarte (2021), provavelmente ocorreu em decorrência da amostra ser composta, em maior parte, por mulheres no ensino básico e homens no ensino superior, e que, a média dos salários dos docentes do ensino básico foi menor. De acordo com Grandner (2019), em seu modelo socioecológico do sono, fatores econômicos, além do compromisso com a família e o trabalho, são preponderantes para uma má qualidade do sono em docentes.

Na análise de rede, nota-se que a realização profissional é a variável mais suscetível a mudanças no padrão de rede. Destaca-se, que a percepção que o sujeito possui do seu trabalho é uma construção multifatorial, interligando a valorização do

trabalho desempenhado, remuneração e relações interpessoais (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Ressalta-se como limitações do estudo o fato de ser caracterizado com um estudo transversal, não houve um acompanhamento no cotidiano dos sujeitos que compuseram a amostra, uma outra limitação, foi a aplicação de questionários para mensuração das variáveis, haja vista que o uso de medidas indiretas como os questionários, podem acarretar medidas subestimadas ou superestimadas por parte dos docentes.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a realização profissional é a variável mais passível de mudanças no padrão atual da rede, refletindo na maneira como os sujeitos interagem com seu meio social e laboral, indicando que pessoas mais realizadas profissionalmente tendem a ter um maior contentamento com seu trabalho e apresentarem melhores resultados nas variáveis de saúde mental, tais como: estado de humor, ansiedade e qualidade do sono.

Recomenda-se que sejam realizados novos estudos, que considerem as limitações apresentadas, podendo ainda englobar as redes de ensino estadual e federal em diferentes momentos do semestre letivo, garantindo um delineamento mais amplo da saúde mental de professores.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. M. P. *et al.* Teaching mental health: a look at the public teaching network professional. **Brazilian Journal Of Development**, v. 7, n. 2, p. 14769-14786, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/24559>. Acessado em 1 jun. 2022.
- BORGES, L. T. D. *et al.* Processo de enfermagem na saúde mental. **Brazilian Journal Of Health Review**, v. 3, n. 1, p. 396-405, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n1-030>. Acesso em: 28 set. 2021.
- BISPO, P. M. O.; AGUIAR, C. V. N. Saúde e adoecimento psíquico de professores: estudo sobre burnout e qualidade de vida no trabalho. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 1, p. 10–19, 2018. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1665>. Acesso em: 26 maio 2022.
- BRASIL. Ministério da Fazenda. Adoecimento mental e trabalho: a concessão de benefícios por incapacidade relacionados a transtornos mentais e comportamentais entre 2012 e 2016. **1º Boletim Quadrimestral sobre benefícios por incapacidade de 2017**. Brasília, DF: Secretaria de Previdência, 2017. Disponível em: <http://sa.previdencia.gov.br/site/2017/04/1%C2%BA-boletim-quadrimestral.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2021.
- BREMM, L. T., DORNELES, C. I. R., & KRUG, M. M. Síndrome de Burnout em professores de Educação Física. **Biomotriz**, v. 11, n. 2, p. 66-83, 2017. Disponível em: https://web.archive.org/web/20180430141358id_/http://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/article/viewFile/66-83/pdf_63. Acesso em: 24 maio 2022.
- CAIXETA, N. C. *et al.* A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências. **Brazilian Journal Of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 593-610, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv4n1-051>. Acesso em: 28 set. 2021.
- DEFFAVERI, M.; DELLA MÉA, C. P.; FERREIRA, V. R. T. Sintomas de ansiedade e estresse em professores de educação básica. **Cadernos de Pesquisa**, v. 50, n. 177, p. 813-827, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/198053146952>. Acesso em: 21 abr. 2022.
- DUARTE, L. P. O. **Análise comparativa do Ciclo Sono-Vigília, qualidade de sono e sonolência diurna em docentes da educação pública em nível de ensino básico e superior**. 2021, 94 f. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-graduação em Psicobiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/43682/1/Analisecomparativaciclo_Duarte_2021.pdf. Acesso em: 22 abr. 2022.
- FALAVIGNA *et al.* Consistency and reliability of the Brazilian Portuguese version of the Mini-Sleep Questionnaire in undergraduate students. **Sleep And Breathing**, v.

15, n. 3, p. 351-355, 2011. Disponível em:
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11325-010-0392-x>. Acesso em: 14 nov. 2021.

FERREIRA-COSTA, R. Q.; PEDRO-SILVA, N. Ansiedade e depressão: o mundo da prática docente e o adoecimento psíquico. **Estudos de Psicologia**, v. 23, n. 4, p. 357-368, 2018. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2018000400003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 3 abr. 2022.

FONTES *et al.* Efeitos do estado de humor sobre os comportamentos alimentares inadequados de atletas de atletismo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 30, n. 3, p. 299-305, set. 2014. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s0102-37722014000300007>>. Acesso em 14 nov. 2021.

GOMES, M. V.; MAIA, J. L. F. Burnout Syndrome in Medicine teachers: A systematic review. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, p. e12710615578, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15578>. Acesso em: 17 nov. 2021.

GRANDNER, M. A. **Sleep and Health**. Academic Press, p. 45-53, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/book/9780128153734/sleep-and-health#book-description>. Acessado em: 1 jun. 2022.

LOVIBOND, P. F.; LOVIBOND, S. H. The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. **Behaviour Research And Therapy**, v. 33, n. 3, p. 335-343, 1995. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u). Acesso em: 15 nov. 2021.

HIANY, N. *et al.* Perfil epidemiológico dos transtornos mentais na população adulta no Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual**, v. 86, n. 24, 2018. Disponível em:
<https://www.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/676>. Acesso em: 17 nov. 2021.

MAGALHÃES, T. A. *et al.* Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, n. 11. 2021. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbso/a/rYHznR6WDDrF9v5Bs66M4Gf/?lang=pt#>. Acessado 24 maio 2022.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. The Maslach burnout inventory. **Consulting Psychologist Press**, 3ª Edição, p. 27, 1996.

MORGAN *et al.* Psychological monitoring of overtraining and staleness. **British Journal Of Sports Medicine**, v. 21, n. 3, p. 107-114, 1987. Disponível em:
 <<http://dx.doi.org/10.1136/bjism.21.3.107>>. Acesso em: 14 nov. 2021.

OLIVEIRA, H. L. R. *et al.* Burnout syndrome and related factors in teachers. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, p. e31911528146, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28146>. Acesso em: 26 maio 2022.

OLIVEIRA, H. L. R. *et al.* Perceptions on mental health of teachers at a public school on the west border of Rio Grande do Sul. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 4, p. e171943060, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3060>. Acesso em: 29 maio 2022.

PERNICIOTTI, P. *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da SBPH**, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28 set. 2021.

RIBEIRO, B. M. S. S.; MARTINS, J. T.; DALRI, R. C. M. B. Burnout syndrome in primary and secondary school teachers in southern Brazil. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 18, n. 3, p. 337-342, 2020. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v18n3a12.pdf>. Acesso em: 25 maio 2022.

ROHLFS *et al.* A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 3, p. 176-181, 2008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922008000300003>. Acesso em: 15 nov. 2021.

ROSA, C. T.; RANGEL, M. L. N. Professores das escolas municipais de Águas Lindas de Goiás-GO: trabalho e adoecimento mental. In: MORAES, M. G.; SILVA, N. M. G. **Universidade, formação docente e educação básica: desafios e perspectivas para um diálogo necessário**. Goiânia: Cegraf UFG, p. 286 – 335, 2021. Disponível em: https://publica.ciar.ufg.br/ebooks/eleb-2019/2_artigos/sumario.html. Acesso em: 01 jun. 2022.

SILVA, L. L. T. Mulheres e o mundo do trabalho: a infindável dupla jornada feminina. **Revista Eletrônica Interações Sociais**, v. 3, n. 1, p. 120 – 131, 2019. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/reis/article/view/9171>. Acesso em: 26 maio 2022.

TOSTES, M. V. *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, p. 87-99, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>. Acesso em: 28 set. 2021.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**, v. 155, p. 104-109, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>. Acesso em: 15 nov. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (ORG). Mental Health Action Plan 2013-2020. **66th World Health Assembly**, Geneva, p. 45, 2013. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>. Acesso em: 18 nov 2021.

APÊNDICE 1 - CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

1. Qual o sexo do docente?

☐ Masculino ☐ Feminino

2. Qual a idade do docente?

_____ anos.

3. Cor da pele

☐ Não pardo ☐ Pardo

4. Renda

☐ Menor que dois salários mínimos ☐ Maior que dois salários mínimos

5. Estado civil

☐ Sem cônjuge ☐ Com cônjuge

6. Estabilidade no cargo

☐ Temporário ☐ Efetivo

7. Carga horaria semanal

☐ 20 horas semanais ☐ 40 horas semanais

8. Turno de trabalho

☐ Manhã ☐ Tarde

9. Região da escola

☐ Zona Rural ☐ Zona Urbana

10. Quantidade de escola em que trabalha

☐ Uma escola ☐ Mais de uma escola

ANEXO 1 - DASS – 21 (DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS SCALE)

Instruções

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado **0, 1, 2 ou 3** que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

- 0 Não se aplicou de maneira alguma
- 1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo
- 2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

1	Achei difícil me acalmar	0 1 2 3
2	Senti minha boca seca	0 1 2 3
3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0 1 2 3
4	Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	0 1 2 3
5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0 1 2 3
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	0 1 2 3
7	Senti tremores (ex. nas mãos)	0 1 2 3
8	Senti que estava sempre nervoso	0 1 2 3
9	Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	0 1 2 3
10	Senti que não tinha nada a desejar	0 1 2 3
11	Senti-me agitado	0 1 2 3
12	Achei difícil relaxar	0 1 2 3
13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo	0 1 2 3
14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo	0 1 2 3
15	Senti que ia entrar em pânico	0 1 2 3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0 1 2 3
17	Senti que não tinha valor como pessoa	0 1 2 3
18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	0 1 2 3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0 1 2 3
20	Senti medo sem motivo	0 1 2 3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0 1 2 3

ANEXO 2 - ESCALA DE HUMOR DE BRUNEL

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atentamente. Em seguida assinale, em cada linha, o quadrado que melhor descreve **como você se sente agora**. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

0	1	2	3	4
Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

	0	1	2	3	4
Apavorado					
Animado					
Confuso					
Esgotado					
Deprimido					
Desanimado					
Irritado					
Exausto					
Inseguro					
Sonolento					
Zangado					
Triste					
Ansioso					
Preocupado					
Com disposição					
Infeliz					
Desorientado					
Tenso					
Com raiva					
Com energia					
Cansado					
Mal-humorado					
Alerta					
Indeciso					

ANEXO 3 - MINI SLEEP QUESTIONNAIRE

Por favor, assinale o número que melhor descreva sua resposta relacionado ao sono.

- 1 - Nunca
- 2 - Muito raramente
- 3 - Raramente
- 4 - Às vezes
- 5 - Frequentemente
- 6 - Muito frequentemente
- 7 - Sempre

1. Você tem dificuldade para adormecer à noite?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2. Você acorda de madrugada e não consegue adormecer de novo?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3. Você toma remédios para dormir ou tranquilizantes?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

4. Você dorme durante o dia?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

5. Ao acordar de manhã, você ainda se sente cansado(a)?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

6. você ronca à noite (que você saiba)?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

7. Você acorda durante a noite?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8. Você acorda com dor de cabeça?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

9. Você sente cansaço sem ter nenhum motivo aparente?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

10. Você tem sono agitado? (Mudanças de posição ou movimentos de pernas/braços)?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

ANEXO 4 - MASLACH INVENTORY BURNOUT

Pontue de 0 a 6 os itens a seguir conforme seus sentimentos e sintomas

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------|
| 0 - Nunca | 3 - Algumas vezes ao mês | 6 - Todos os dias |
| 1 - Uma vez ao ano ou menos | 4 - Uma vez por semana | |
| 2 - Uma vez ao mês ou menos | 5 - Algumas vezes por semana | |

1. As atividades que desempenho exigem mais tempo do que posso fazer em um dia de trabalho		
2. Sinto que posso controlar os procedimentos e atendimentos para os quais sou designado na instituição que trabalho		
3. A instituição onde atuo reconhece e recompensa os diagnosticos precisos, atendimentos e procedimentos realizados pelos seus funcionários		
4. Percebo que a instituição onde atuo o profissional é sensível aos funcionários, isto é, valoriza e reconhece o trabalho desenvolvido assim como investe e incentiva o desenvolvimento profissional de seus funcionários		
5. Percebo de forma evidente que existe respeito nas relações internas da instituição (na equipe de trabalho e entre a coordenação de seus funcionários)		
6. Na instituição onde atuo tenho oportunidade de realizar que considero importante.		
O que vc sente decorrente do trabalho? (Sintomas Somáticos)		
1. Cefaléia		12. Pequenas Infecções
2. Irritabilidade fácil		13. Aumento no consumo de bebidas, cigarros ou substancias químicas
3. Perda ou excessso de apetite		14. Dificuldade de memória e concentração
4. Pressão arterial alta		15. Problemas Gastrointestinais
5. Dores nos ombros ou nuca		16. Problemas alérgicos
6. Dores no peito		17. Estado de Aceleração Contínuo
7. Dificuldades com o sono		18. Sentir-se sem vontade de começar nada
8. Sentimento de cansaço mental		19. Perda do senso de humor
9. Dificuldades sexuais		20. Gripes e Resfriados
10. Pouco tempo para si mesmo		21. Perda do desejo sexual
11. Fadiga generalizada		
Inventário Maslach de Burnout (MBI) Utilize a mesma pontuação		
1. Sinto-me esgotado ao final de um dia de trabalho		
2. Sinto-me como se estivesse no meu limite		
3. Sinto-me emocionalmente exausto com meu trabalho		
4. Sinto-me frustrado com meu trabalho		
5. Sinto-me esgotado com meu trabalho		
6. Sinto que estou trabalhando demais neste emprego		
7. Trabalhar diretamente com pessoas me deixa muito estressado		
8. Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço		
9. Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e tenho que encarar outro dia de trabalho		
10. Sinto-me cheio de energia		
11. Sinto-me estimulado depois de trabalhar em contato com pacientes/ alunos		
12. Sinto que posso criar um ambiente tranquilo para os pacientes/alunos		
13. Sinto que influencio positivamente a vida dos outros através do meu trabalho		
14. Lido de forma adequada com os problemas dos pacientes/ alunos		
15. Posso entender com facilidade o que sentem os pacientes/ alunos		
16. Sinto que sei tratar de forma tranquila os problemas emocionais no meu trabalho		
17. Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão		
18. Sinto que os pacientes/ alunos culpam-me por alguns de seus problemas		
19. Sinto que trato alguns pacientes como se fossem objetos		
20. Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerco este trabalho		
21. Não me preocupo realmente com o que ocorre com alguns de meus pacientes		
22. Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente		