



O *COPING* COMO ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES

ARTIGO ORIGINAL

VELLASCO, Tania Regina Douzats¹

VELLASCO, Tania Regina Douzats. **O *coping* como estratégia de enfrentamento da síndrome de burnout em professores.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 07, Ed. 09, Vol. 01, pp. 94-106. Setembro de 2022. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/coping>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/coping

RESUMO

Esse artigo visa demonstrar uma estratégia de enfrentamento da Síndrome de *Burnout* (SB) que foi possibilitada a partir do surgimento dos estudos do *coping*. Esta estratégia surgiu quando este deixou de ser estudado exclusivamente no aspecto individual para ser pensado a nível contextual. Nesse contexto e levando em consideração que a classe docente é uma das mais afetadas pela síndrome de *burnout*, este artigo visa responder: como o *coping* pode ser utilizado pelos professores para superar a síndrome de *burnout*? O objetivo proposto para esta pesquisa consiste em investigar o que é e como se dá o processo de *coping*, além de verificar suas estratégias e autoeficácia em professores para o tratamento da síndrome de *burnout*. Como metodologia, realizou-se uma pesquisa bibliográfica em documentos, plataformas e sites sobre o tema abordado. Ao final, foi observado que os professores que utilizam as estratégias de *coping* alcançam maiores possibilidades de sucesso e eficácia dentro de seus ambientes laborais. Além disso, verificou-se que estratégias de enfrentamento ativo, como é o caso do *coping*, são mais eficazes do que estratégias de esquiva. Constatou-se, também, que pessoas que tendem a autoeficácia lidam de forma mais saudável com as questões relacionadas ao *burnout* e outros aspectos que se relacionam com a saúde mental.

Palavras-chave: *coping*, estratégia, *burnout*.



1. INTRODUÇÃO

O Ministério da Saúde reconhece a "Síndrome de *Burnout*" ou "Síndrome Laboral" como uma reação crônica a problemas emocionais e sociais no ambiente de trabalho. Ela atinge, principalmente, os profissionais do serviço ou cuidadores que possuem contato direto com os usuários, como: agentes de educação e saúde, policiais, assistentes sociais, funcionários prisionais, entre outros (BRASIL, 2020).

Levando em consideração a tendência dos estudos em considerar os fatores contextuais, deixando de centrar exclusivamente no mundo interno do indivíduo, o *coping* deixa de ser visto como uma resposta intuitiva a um estímulo e passa a ser visto como uma resposta racional capaz de ser aprendida e ajustada às diferentes situações, pois se mostrou ser bastante dinâmico em suas diferentes possibilidades de lidar com as situações de estresse.

A partir dessa perspectiva, os pesquisadores passaram a conceitualizar o *coping* como um processo transacional entre a pessoa e o ambiente, com ênfase no processo, tanto quanto em traços de personalidade (FOLKMAN e LAZARUS, 1985).

Sendo assim, a questão que norteia este artigo consiste em responder: como o *coping* pode ser utilizado pelos professores para superar a síndrome de *burnout*?

O objetivo geral é investigar o que é e como se dá o processo de *coping*, além de verificar suas estratégias e autoeficácia em professores para o tratamento da síndrome de *burnout*.

A metodologia adotada consiste em uma pesquisa de cunho bibliográfico, com abordagem qualitativa, baseada na investigação em documentos científicos disponíveis em livros e plataformas digitais que sejam relevantes no meio acadêmico para pesquisas científicas.



2. SÍNDROME DE *BURNOUT*

Segundo Maslach; Schaufeli e Leiter (2001), *burnout* é uma atitude de bem-estar que surge como uma resposta permanente ao estresse interpessoal que ocorre no ambiente de trabalho. Incluiu três medidas relacionadas, mas independentes, sendo elas: a Fadiga Emocional, o Desempenho Pessoal e o Baixo Desempenho Profissional. A primeira se manifesta por falta de energia, entusiasmo e sensação de perda de recursos. A despersonalização permite que um profissional comece a tratar clientes, colegas e a organização como objetos. Por fim, a Baixa Realização Profissional é caracterizada por uma tendência do funcionário a se autoavaliar, sentir-se infeliz e insatisfeito com seu progresso.

Em geral, os estudos de *burnout* se concentram na flexibilidade e no contexto organizacional. No entanto, os pesquisadores sugerem que não são realmente os altos níveis de estresse que levam a um estudo para melhorar a inflamação. Há pessoas que conseguem lidar com o estresse e outras que ficam fracas e correm o risco de contrair a doença. Nesse sentido, é importante examinar as características dos professores que os protegem desse problema e aquelas que os colocam em maior risco (CARLOTTO, 2011).

3. O *COPING* E SUAS ESTRATÉGIAS

Lazarus e Folkman (1984), com uma perspectiva cognitivista, definem o *coping* como sendo um esforço cognitivo e comportamental do indivíduo, sendo abordado através de variáveis e instáveis que visam organizar (reduzindo, minimizando, controlando, dominando ou tolerando) exigências internas, externas ou, até mesmo, o conflito entre estas que ocorre pela transação entre sujeito e meio ambiente, que após ser avaliado percebe-se como excedendo os próprios recursos.



Após o indivíduo fazer a avaliação do acontecimento e do contexto, se ele terá ou não controle sobre a situação que está a passar, ele escolherá o tipo de *coping* adequado. No estudo de Carlotto e Câmara (2016), as autoras apontam que, atualmente, as estratégias de *coping* estão sendo divididas em três tipos ou categorias funcionais: (1) *Coping* centrado no problema (engloba o *coping* ativo, reavaliação positiva do problema e a busca de suporte social por razões instrumentais); (2) *Coping* centrado na emoção (engloba o *coping* moderado, aceitação de responsabilidade e a busca de suporte social por razões emocionais); e (3) *Coping* de evitação (engloba a esquiva, fuga, afastamento, desligamento mental).

Carver e Connor-Smith (2010), afirmam que é necessário ressaltar três questões sobre os tipos de *coping*: 1. Os indivíduos têm preferido as estratégias de enfrentamento que utilizam, consistentemente, em toda uma série de situações? 2. Essas preferências de enfrentamento se relacionam, de forma sistemática, com variáveis de personalidade? 3. As estratégias de enfrentamento, disposicionalmente (fatores de personalidade, como sua própria inteligência ou outras variáveis que fazem o indivíduo responsável pelo evento) exercem influência nas respostas de enfrentamento específicas?

Os estudos feitos por Pietrowski; Cardoso e Bernardi (2018), afirmam sobre uma possível má adaptação quando o indivíduo não consegue ter um bom manejo das estratégias e acabam por utilizar algumas inadequadas ao estressor, ou seja, sem considerar o contexto e o efeito que a estratégia pode provocar sobre a percepção de estresse. Entretanto, quando as estratégias utilizadas conseguem minimizar os sentimentos desagradáveis e desmotivadores são consideradas positivas/adaptativas. Em equivalência, quando se provoca ou há a diminuição dos sintomas que podem ser prejudiciais ao resultado positivo, como o sentimento de culpa, a estratégia é considerada negativa/desadaptativa.



É neste cenário que as estratégias de *coping* são consideradas no âmbito da investigação sobre o *stress* como variáveis moderadoras entre os desafios do trabalho e os respectivos efeitos positivos ou negativos. Contudo, o estudo do *coping* não pode ser feito sem se correlacionar com o estresse (PACHECO e JESUS, 2008).

Latack (1986) realça que, em situação profissional, nas estratégias proativas ou *coping* centradas na resolução de problemas (controlo ou confronto) há maior probabilidade de terem resultados mais eficientes, por apresentar uma eficácia na manutenção da saúde física e psicológica dos indivíduos, pois permitem que ele tenha autonomia pela situação, dando-lhe a possibilidade de controlar os níveis de estresse.

Na teoria de Folkman e Lazarus (1985), surgiram outras definições a cada uma dessas estratégias, como: a) Confronto: é a tentativa de modificar a situação demonstrando descontentamento e/ou culpabilizando outro indivíduo pelo problema; b) Afastamento: são os esforços cognitivos de desprendimento e minimização da situação; c) Aceitação de responsabilidade: é perceber que também possui responsabilidade pelo problema; d) Fuga e esquiva: são usadas para fugir ou evitar a situação estressora; e) Reavaliação positiva: é a reinterpretação do problema através dos aspectos positivos, podendo apresentar conotação religiosa; f) *Coping* moderado: é refletir sobre o problema e agir na hora certa, restringindo o comportamento impulsivo; g) Busca de suporte social por razões emocionais: é o apoio moral e compreensão de outras pessoas visando à redução das emoções negativas; h) Busca de suporte social por razões instrumentais ou busca de conselhos/informações sobre o *Coping* ativo: é a elaboração de etapas para superação do problema; e i) Desligamento mental: é a tentativa de afastar os problemas da mente, se “desligar” dos problemas.

A partir disso, seguindo o modelo utilizado por Carlotto e Câmara (2016) e Folkman e Lazarus (1985), os estudos mais recentes buscaram desenvolver uma



forma objetiva e mais clara de organização dessas categorias para proporcionar um melhor entendimento sobre os tipos de estratégias habitualmente utilizadas. Contudo, optou-se pela estruturação de três categorias: Estratégias de *coping* com foco no problema; Estratégias de *coping* com foco na emoção; e Estratégias de *coping* de evitação.

A tendência do indivíduo é usar o *coping* centrado no problema quando ele percebe que a situação é controlável e pode ser modificada. Assim, as pessoas usam as estratégias que parecem mais adequadas para alterar aspectos do ambiente a sua volta, por exemplo, uma pessoa que está prestes a perder a casa por não poder pagar a prestação do condomínio, tenta resolver a situação renegociando a dívida.

Carlotto e Câmara (2008) concordam com a constatação de que as estratégias de *coping* focadas no problema são estratégias adaptativas (positivas) que auxiliam os profissionais a enfrentar os problemas que surgem em seu ambiente organizacional. Eles, também, acrescentam que esse estilo de enfrentamento pode levar a um aumento dos níveis de realização profissional.

Assim, a eficácia do tipo de enfrentamento é avaliada pelo efeito que produz sobre o estressor, ou seja, quão bem preveniu ou minimizou a ameaça, dano ou perda, ou minimizou o sofrimento associado (CARVER e CONNOR-SMITH, 2010; PIETROWSKI; CARDOSO e BERNARDI, 2018). Assim, a ineficiência de enfrentamento pode ser medida por não minimizar a presença de sofrimento ou a percepção de estresse, isso significa que outras estratégias de enfrentamento podem promover um aumento confuso de pensamentos perturbadores sobre: depressão, aumento de emoções negativas e ansiedade. Esses autores, também, mostram que isso ocorre mais facilmente quando uma pessoa associa emoções positivas ou negativas a determinadas estratégias de enfrentamento e, muitas vezes, as repete, relacionando-as a emoções positivas, independentemente de ser possível trabalhar em uma nova situação (CARVER e CONNOR-SMITH, 2010).



De forma geral, como se viu anteriormente, as estratégias de enfrentamento são o modo ou maneira específica de um indivíduo responder às ameaças contingentes, adversidades, frustrações, estresses e aos constantes desafios da vida humana que os tiram de sua zona de conforto, buscando adaptação e manutenção da integridade psicológica (MIGUEL e BUENO, 2008).

As estratégias de enfrentamento focadas na resolução de problemas (controle ou enfrentamento) têm se mostrado eficazes na manutenção de uma maior saúde individual e mental, pois permite que sejam mais independentes da situação, dando-lhes a oportunidade de gerenciar os níveis de estresse. Quanto às estratégias de evitação, embora possam conter um caráter dinâmico no curto prazo, em casos extremos, no médio e longo prazo, podem estar associadas a efeitos adversos (SCHAUFELI e ENZMANN, 1998).

O conceito de autoeficácia, surgido na década de 70 do século XX, baseia-se na Teoria Sociocognitiva de Bandura (1997) e é definido como a crença na capacidade de uma pessoa planejar e realizar ações desejáveis para produzir os resultados desejados. Isso significa que os ideais de eficiência se referem a julgar cada indivíduo pelo que ele faz pelo seu desempenho.

Bandura (1997) incentiva as pessoas a terem um sistema interno, que é a crença na autoeficácia, que lhes permite controlar suas ações, comportamentos e pensamentos, e esse processo tem um efeito profundo na capacidade de uma pessoa atingir seus objetivos e desempenhar suas funções efetivamente. Quando as pessoas acreditam que não têm o poder de produzir resultados, elas não tentam fazer com que isso aconteça. Portanto, pode-se concluir que se uma pessoa se considera competente e confiante em sua capacidade de realizar um determinado trabalho, essa autoestima terá impacto no sucesso de sua carreira.

Nesse sentido, a percepção de autoeficácia pode ter uma ampla gama de efeitos no comportamento, no pensamento e no bem-estar emocional; e determina a



quantidade de esforço que uma pessoa faz e por quanto tempo ela perseverará diante dos desafios (RIBEIRO, 1995). Nessa perspectiva, pessoas com altos níveis de autoeficácia, confiantes em sua capacidade de responder a estímulos ambientais, podem controlar e, muitas vezes, utilizar estratégias de enfrentamento para lidar com situações estressantes.

4. APLICAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS DE *COPING* NO ENFRENTAMENTO A SÍNDROME DE *BURNOUT* EM DOCENTES

Exercitar o trabalho docente, como em outras atividades sociais, onde a comunicação é permanente, pode parecer muito divertido e cheio de desafios, mas, por outro lado e ao mesmo tempo, pode ser cheio de desafios, medos e ameaças, tanto a nível profissional como pessoal. Isso porque, segundo García-Renedo *et al.* (2004), o educador é uma ferramenta prática, um facilitador do ensino/aprendizagem dentro do contexto das necessidades atuais.

Atualmente, os educadores estão abraçando todas as mudanças que acontecem na sociedade, como mudanças sociais, familiares, políticas, tecnológicas e educacionais. Como resultado, há uma alta carga de trabalho e demanda por esse profissional que pode sobrecarregar suas habilidades de enfrentamento, deixá-los desconfortáveis no trabalho, ter alto impacto em sua saúde e crescimento profissional, além de prejudicar suas carreiras.

O padrão de vida e a qualidade de vida dos professores são frequentemente afetados por longas jornadas de trabalho, o que acarreta a dificuldade em manter relacionamentos, bem como praticar esportes e atividades de lazer fora da escola. Além disso, professores de escolas públicas são mais propensos ao estresse do que professores de escolas particulares (PEREIRA; TEIXEIRA e LOPES, 2013).

Os fatores que podem contribuir para o estresse no trabalho entre os professores de escolas públicas incluem: baixos salários, recursos limitados para melhorar o



trabalho, salas de aula superlotadas, excesso de trabalho e violência escolar e conflitos nas relações aluno-aluno (SILVA; MENEZES e CASSUNDÉ, 2016). Entre esses estressores, um dos principais fatores que contribuem para o aumento dos níveis de estresse e doença nos professores está relacionado à gestão do comportamento do aluno (GASTALDI *et al.*, 2014). Além desses fatores, os professores, muitas vezes, desempenham papéis na comunidade e atuam como administradores escolares, o que pode levar ao excesso de trabalho.

No caso dos professores da rede privada, as principais causas de estresse estão relacionadas ao medo de serem demitidos e às altas exigências das instituições de ensino, gestores, pais e responsáveis (DALAGASPERINA e MONTEIRO, 2014). Outros fatores que podem contribuir para sintomas psicossomáticos em professores de escolas públicas e privadas estão relacionados à dupla jornada de trabalho que, muitas vezes, é realizada para aumentar a renda mensal, resultando em jornadas de trabalho mais rápidas e frequentes (PIETROWSKI; CARDOSO e BERNARDI, 2018).

Isto corrobora com Codo (1999), ao afirmar que não é apenas a renda que contribui para a satisfação no trabalho. Embora seja importante, existem outros fatores institucionais e sociais que são importantes para o sucesso na carreira, como: evitar que os funcionários adoeçam. Além disso, Zambon (2014), aponta para a falta de aspectos psicológicos e sociais das disciplinas de saúde do professor, sendo esses fatores que podem levar ao aumento dos níveis de estresse.

Nesse contexto, uma forma de enfrentamento do *burnout* é o *coping*. Sua história acompanha a psicologia desde os seus primórdios, focando na forma como as pessoas se adaptam às diferentes circunstâncias da vida (CARLOTTO *et al.*, 2009). Ainda é difícil encontrar uma palavra que traduza o termo *coping* totalmente, porém, alguns autores usam expressões como “enfrentar, reagir ou lidar com” como definições que se aproximam do que de fato significa.



Jesus e Pereira (1994), pioneiros na investigação portuguesa sobre as estratégias de *coping* utilizadas pelos professores para contrariar o desconforto ocupacional, converteram uma tradução da escala de trabalho de *coping* de Latack (1986) para que todos os investigadores portugueses pudessem utilizar esta ferramenta de avaliação. Após esta pesquisa, eles descobriram que os entrevistados, em um contexto profissional, empregavam, com mais frequência, estratégias de controle ativo, acreditando que seu componente adaptativo era positivo, seguido por estratégias de evitação ou evitação e, finalmente, gerenciamento de sintomas. Estes resultados foram validados em outros inquéritos realizados por Capelo (2010), em Portugal Continental e na Madeira, onde a forma dominante de *coping* utilizada pelo professor foi, também, às estratégias de controle ou confronto, seguida de estratégias de fuga ou esquivas e, por fim, estratégias de manejo de sintomas. Os resultados destes estudos apontam para níveis mais baixos de estresse nos professores que adotam mais estratégias de *coping* de controle ou confronto.

Kyriacou e Chien (2004) identificaram três formas básicas de enfrentamento utilizadas pelos professores, a saber: expressar sentimentos e buscar apoio; desenvolver ações planejadas e focadas na resolução de problemas; e envolver-se em atividades divertidas ou pensar em outros problemas. Posteriormente, a pesquisa demonstrou que as medidas de enfrentamento mais eficazes relatadas pelos professores foram ter uma vida familiar estável e a necessidade de reduzir a carga de trabalho docente.

Carlotto *et al.* (2009) fazem referência às estratégias de *coping* com foco na emoção, no qual afirma-se que, além de ajudar a desenvolver estratégias de *coping* com foco no problema, também ajuda os professores a desenvolver estratégias com foco na emoção, buscando apoio emocional para causas emocionais.



Por outro lado, Mazon; Carlotto e Câmara (2008), apontam que estratégias de *coping* focadas na emoção podem ter efeitos adaptativos ou desadaptativos. Esses autores entendem que as estratégias de moderação são inadequadas porque a moderação exige esforço e tempo do professor para colocá-las em prática de forma eficaz. Como resultado, essa estratégia acaba drenando muita energia mental, levando ao esgotamento emocional, enquanto a estratégia de *coping* de buscar apoio social por motivos emocionais, é considerada adaptativa, pois reduz a despersonalização e aumenta a realização profissional.

Um estudo de Braun e Carlotto (2013) constatou que professores com alto nível de estresse psicológico, preguiça e decepção reduzida no local de trabalho foram os que usaram a evasão como forma de lidar com a situação. Os autores Mazon; Carlotto e Câmara (2008), mostraram que quando os professores tentam não pensar no problema, ou seja, utilizam uma estratégia para lidar com o esgotamento mental, há um nível maior de fadiga emocional. Sobre professores de escolas públicas, constatou-se que quanto mais eles tentavam evitar, recuar e fugir, mais se esgotavam emocionalmente. A despersonalização, por outro lado, tende a aumentar os métodos de retirada utilizados.

As estratégias de prevenção, nesse contexto, são perigosas para esses profissionais, contribuindo para o desenvolvimento e sustentabilidade da SB, pois buscam formas de evitar o problema ao invés de resolvê-lo (CARLOTTO e CÂMARA, 2008; HIRSCH *et al.*, 2014). Essas técnicas são utilizadas como meio de autodefesa, pois o professor se move (escapa) de uma situação estressante, porém, quando usadas por um longo período de tempo, lidar com a evitação diminui a satisfação no trabalho, levando ao adoecimento mental. Portanto, há um consenso na literatura de que as estratégias de prevenção, muitas vezes, produzem consequências negativas para os profissionais acadêmicos.

Um estudo de Shen (2009), na China, mostrou que a independência geral e o apoio social predizem direta ou indiretamente estratégias de enfrentamento e têm



implicações significativas para prever estratégias de *coping* específicas. Portanto, professores com muito trabalho e apoio da comunidade tendem a adotar comportamentos flexíveis ou emoções direcionadas a estratégias de enfrentamento eficazes.

A pesquisa de Shen (2009) mostra, também, que o apoio da comunidade e o autodesenvolvimento são os fatores mais importantes a serem considerados em programas de prevenção ou intervenção a fim de direcionar as estratégias dos professores para lidar com a pressão e o estresse profissional.

Pinto; Lima e Silva (2005), colocaram em evidência que o padrão de *coping* mais utilizado pelos professores para lidarem com as dificuldades e exigências profissionais é o *coping* ativo, ou seja, que está centrado na resolução de problemas e inclui estratégias como: a planificação e a reinterpretação positiva. As estratégias de regulação emocional, nomeadamente, a procura de suporte social e as estratégias focadas nas emoções, tendencialmente disfuncionais e desadaptativas, também se estruturam num padrão de *coping* igualmente muito usado pelos professores.

Mazon; Carlotto e Câmara (2008), em estudo, com uma amostra de 93 professores, constataram que o maior uso de estratégias de *coping* de fuga ou esquiva do que eles enfrentaram se baseou na busca de apoio emocional, focando mais nas emoções e no desligamento mental. Os professores que usam estratégias de *coping* ou confronto (gestão de conflito) têm um baixo senso de imparcialidade. Pesquisas mostram que usar o *coping* ativo para lidar com o estresse, buscar apoio emocional e definir efetivamente as situações estressantes aumentam os sentimentos de realização profissional.

Diante do exposto, parece consistente, em toda a literatura, que estratégias focadas na resolução de problemas, buscando reavaliar uma situação estressante, utilizando formas adaptativas e espaço de convivência para uma pessoa



deprimida, são as mais eficazes. Desta forma, se faz importante compreender como a personalidade humana interfere na adoção e seleção de estratégias, bem como a formação de programas estruturados pode colher a aceitação de estratégias de *coping* centradas na resolução de problemas. Esta será, sem dúvida, uma ideia que deve ser abraçada no âmbito da psicologia positiva, concentrando-se na questão dos resultados e não nos problemas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo investigar o que é e como se dá o processo de *coping*, além de verificar suas estratégias e autoeficácia em professores para o tratamento da síndrome de *burnout*, visando responder: como o *coping* pode ser utilizado pelos professores para superar a síndrome de *burnout*?

Ante ao exposto, foi possível verificar que os professores pertencem aos grupos profissionais mais afetados pelo *stress* laboral, tendo sido associados às profissões de alto risco físico e mental.

Nesse contexto, as estratégias utilizadas pelos professores para superar a síndrome de *burnout* variam, e sua eficácia varia de acordo com a estratégia de enfrentamento utilizada.

Estratégias de enfrentamento ativas demonstraram melhores resultados e estratégias de fuga e esquivas, por sua vez, apontaram resultados negativos na superação da síndrome de *burnout* em professores. Um outro fator a ser destacado é que as pessoas que tendem a autoeficácia vão lidar de forma mais assertiva com as questões relacionadas à síndrome de *burnout* e a outros fatores que estão relacionados à saúde mental.

Portanto, é importante se ter mais estudos e análises que objetivem verificar os meios e estratégias de *coping* que são mais utilizadas e eficazes em relação ao



SB dos docentes, visando o bem-estar biopsicossocial de cada professor em prol de uma maior qualidade vida pessoal e profissional.

REFERÊNCIAS

BANDURA, Albert. **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: Freeman, 1997.

BRAUN, Ana Claudia; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores de ensino especial. **Barbaroi**, n. 39, p. 53-69, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782013000200004. Acesso em 08 ago 2022.

BRASIL. Síndrome de Burnout **Ministério da Saúde**. Novembro, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em 08 ago. 2022.

CAPELO, Maria Regina. **Estrés, coping y autoeficacia en profesores de Madeira**. Cadiz. Tese de doutoramento em Ciências del Trabajo, Universidad de Cadiz, 2010.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. **Psicologia da Educação**, vol. 26, n. 1, p. 29-46, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752008000100003. Acesso em: 29 ago. 2022.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psic. Teor. e Pesq.**, v. 27, n. 4, dez. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003>. Acesso em: 26 ago. 2022.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves; OTTO, Fernanda; KAUFFMANN, Priscila. Síndrome de burnout e coping em estudantes de Psicologia. **Bol. Psicol.**, vol. 59, nº 131, dez. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432009000200004. Acesso em: 26 ago. 2022.

CARVER, Charles S.; CONNOR-SMITH, Jennifer. *Personality and coping*. **Annual Review of Psychology**, vol. 61, n. 01, p. 679-704, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/26336302_Personality_and_Coping. Acesso em 08 ago. 2022.

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho**. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.



DALAGASPERINA, Patrícia; MONTEIRO, Janine Kieling. Preditores da Síndrome de Burnout em docentes do ensino privado. **Psico-USF**, vol. 19, n. 2, p. 263-275, 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/9XQDsxWQB5y7FNkH8GdLDP/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 29 ago. 2022.

FOLKMAN, Susan.; LAZARUS, Richard. S. *If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination.* **Journal of Personality and Social Psychology**, vol. 48, n. 01, 150-170, 1985. Disponível em: doi:10.1037/0022-3514.48.1.150. Acesso em: 29 ago. 2022.

GARCÍA-RENEDO, Mônica; LLORENS, Susana; SALANOVA, Marisa; CIFRE, Eva. *The Growing Primacy of perceived efficacy in human self-development, adaptation and change.* In: SALANOVA, Marisa; GRAU, Rosa; MARTÍNEZ, Isabel M.; CIFRE, Eva; LLORENS, Susana; GARCÍA-RENEDO, Mônica (Eds.). **Nuevos Horizontes en la Investigación sobre la autoeficacia.** Castelló de la Plana: Universitat Jaume I, 2004.

GASTALDI, Francesca Giovanna Maria; PASTA, Tiziana; LONGOBARDI, Cláudio; PRINO, Laura Elvira; QUAGLIA, Rocco. *Measuring the influence of stress and burnout in teacher-child relationship.* **European Journal of Education and Psychology**, vol. 7, n. 1, p. 17-28, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129330657002.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2022.

HIRSCH, Carolina Domingues; BARLEM, Edison Luiz Devos; TOMASCHEWSKI-BARLEM, Jamila.Geri; LUNARDI, VALÉRIA Lerch.; OLIVEIRA, Aline Cristina Calçada de. Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, vol. 28, n. 3, p. 224-229, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201500038>. Acesso em: 08 ago. 2022.

KYRIACOU, Chris; CHIEN, Pei-Yu. *Teacher stress in Taiwanese primary schools.* **Journal of Educational Enquiry**, vol. 5, n. 2, p. 86-104, 2004. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/237285544_Teacher_stress_in_Taiwanese_primary_schools. Acesso em: 29 ago. 2022.

LATAACK, Janina Carol. *Coping with job stress: measures and future directions for scale development.* **Journal of Applied Psychology**, v. 71, p. 377-385, 1986.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress appraisal and coping.** New York: Springer, 1984.

MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar B.; LEITER, Michael P. *Job Burnout.* **Annual Review Psychology**, vol. 52, n. 1, p. 397-422, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>. Acesso em 08 ago. 2022.



MAZON, Vânia; CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de Burnout e estratégias de coping em professores de escolas municipais da área urbana de uma cidade do litoral norte do Rio Grande do Sul. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 60, n. 1, p. 55-66, 2008.

MIGUEL, Shirley Pereira; BUENO, Maurício Haas. Habilidades sociais e estratégias de enfrentamento: um estudo correlacional. **Psicologia.pt**, p. 1-10, 2011. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0578.pdf>. Acesso em: 10 mai. 2022.

PACHECO, José Eusébio Palma; JESUS, Saul Neves de. Burnout, coping e estilos de vida em profissionais de saúde. In: SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; JESUS, Saul Neves de; OLIVEIRA, Vera Barros de. **Psicologia da Saúde**. Teoria e Pesquisa. 2ª edição. São Bernardo do Campo: Universidade Metodista de S. Paulo, 2008.

JESUS, Saul Neves de; PEREIRA, Alfredo M. Estudo das estratégias de “coping” utilizadas pelos professores. **Actas do 5º Seminário: A Componente de Psicologia na Formação de Professores e Outros Agentes Educativos**. Universidade de Évora, p. 253-268, 1994.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; LOPES, Adair da Silva. Qualidade de vida de professores de educação básica do município de Florianópolis, SC, Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, vol. 18, n. 7 p. 1963-1970, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700011>. Acesso em: 29 ago. 2022.

PIETROWSKI, Daniela Lopes; CARDOSO, Nicolas de Oliveira; BERNARDI, Cláudia Maria Canestrine do Nascimento. Estratégias de coping frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional. **Contextos Clínicos**, vol. 11, n. 3, p. 397-409, 2018. Disponível em: doi: 10.4013/ctc.2018.113.10. Acesso em 08 ago. 2022.

PINTO, Alexandra Marques; LIMA, Maria Luiza; SILVA, Adelina Lopes da. Como lidam os professores com o stress profissional? Coping e burnout profissional em professores portugueses. **Proformar online**, vol. 7, n. 1, 2005. Disponível em: http://proformar.pt/revista/edicao_7/copingProfsF.pdf. Acesso em: 29 ago. 2022.

RIBEIRO, José Luís Pais. Adaptação de uma escala de avaliação de autoeficácia geral. In: ALMEIDA, Leandro; RIBEIRO, Iolanda (Eds.). **Avaliação Psicológica: formas e contextos**, Braga: APPORT, p. 163-176, 1995.

SILVA, Quenia Lanusse da; MENEZES, Thiago Félix de Almeida; CASSUNDÉ, Fernanda Roda de Souza Araújo. Esgotamento Psicológico no Trabalho: uma análise sob a ótica da Síndrome de Burnout em Professores do Ensino



Fundamental. **Revista De Psicologia**, v. 10, n. 29, 2016. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/383>. Acesso em: 29 ago. 2022.

SCHAUFELI, Wilmar; ENZMANN, Dirk. ***The burnout companion to study and practice – A critical analysis***. London: Taylor & Francis, 1998.

SHEN, Yang. *Relationships between self-efficacy, social support and stress coping strategies in Chinese primary and secondary school teachers*. ***Stress & Health: Journal of the International Society for the investigation of Stress***, vol. 25, n. 2, p. 129 – 138, 2009. Disponível em: doi: 10.1002/smi.1229. Acesso em: 29 ago. 2022.

ZAMBON, Everton. **Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de professores do ensino superior privado**. Tese (Doutorado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS. 132 p., 2014.

Enviado: Julho, 2022.

Aprovado: Setembro, 2022.

¹ Doutoranda em Educação Graduada em Psicologia. ORCID: 0000-0002-1246-5863.