

## Relação entre perfis de burnout, sentido de vida e autocompaixão em docentes da educação básica

Relación entre Perfiles de Burnout, Sentido de Vida y Autocompasión en Docentes Educación básica

Relationship between Burnout Profiles, Meaning in Life and Self-Compassion in Teachers Basic Education

### Emile Santos de Almeida

*Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão - SE/Brasil*

**ORCID:** 0000-0002-2495-4840

**E-mail:** emilesantosdealmeida@gmail.com

### Karine David Andrade Santos

*Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão - SE/Brasil*

**ORCID:** 0000-0001-9951-9539

**E-mail:** psimulti@gmail.com

### Joilson Pereira da Silva

*Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão - SE/Brasil*

**ORCID:** 0000-0001-9149-3020

**E-mail:** joilsonp@hotmail.com

### Resumo

O contexto da Educação Básica é repleto de adversidades e pode colocar o docente em um estado adoecido, sem um sentido existencial e sem compassividade consigo próprio. O objetivo do presente artigo é investigar o poder de predição do sentido de vida e autocompaixão, em cada perfil da síndrome de Burnout. Os participantes foram 184 professores da rede estadual de Sergipe. O estudo é de cunho transversal e quantitativo, por meio da aplicação dos seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico, Escala de Autocompaixão, Questionário de Sentido de Vida e Burnout Clinical Subtype Questionnaire. O JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program), versão 0.17.1, foi utilizado, adotando o método bootstrapping, para as análises descritivas e regressões lineares múltiplas conduzidas. Os resultados apontaram que existe um poder explicativo da autocompaixão, com baixo tamanho de efeito, sobre todos os subtipos de burnout. A presença de sentido de vida mostrou-se significativamente negativa no desgastado; por outro lado, a busca de sentido apresentou-se significativamente positiva no subdesafiado. Conclui-se, então, que a presença da autocompaixão e sentido de vida preveem, com pouca relevância, a ausência de burnout em docentes. No entanto, estudos longitudinais, populacionais e experimentais são necessários para determinar com solidez a relação direcional entre outros fatores.

**Palavras-chaves:** Esgotamento psicológico; Logoterapia; Autocompaixão.

### Resumen

El contexto de la Educación Básica está lleno de adversidades y puede colocar a los docentes en mal estado, sin sentido existencial y sin compasión hacia sí mismos. El objetivo de este artículo es investigar el poder predictivo del sentido de la vida y la autocompasión en

cada perfil de síndrome de burnout. Los participantes fueron 184 docentes de la red estatal de Sergipe. El estudio es transversal y cuantitativo mediante la aplicación de los siguientes instrumentos: Cuestionario Sociodemográfico, Escala de Autocompasión, Cuestionario de Sentido de Vida y Cuestionario de

<sup>1</sup> Os autores declaram que esta contribuição é original e inédita. Desse modo, assegura-se que a obra não foi publicada em outro periódico científico.

Subtipo Clínico de Burnout. Se utilizó JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program), versión 0.17.1, adoptando el método bootstrapping, para los análisis descriptivos y regresiones lineales múltiples realizadas. Los resultados mostraron que existe un poder explicativo de la autocompasión, con bajo tamaño del efecto, sobre todos los subtipos de burnout. La presencia de sentido en la vida resultó ser significativamente negativa en el individuo angustiado, por otro lado, la búsqueda de sentido fue significativamente positiva en el individuo poco desafiado. Se concluye, entonces, que la presencia de autocompasión y sentido en la vida predicen, con poca relevancia, la ausencia de burnout en los docentes. Sin embargo, se necesitan estudios longitudinales, poblacionales y experimentales para determinar de manera sólida la relación direccional entre los factores estudiados y otros factores.

**Palabras clave:** Agotamiento psicológico; Logoterapia; Autocompasión.

#### **Abstract**

The context of Basic Education is full of adversities and can place teachers in an ill state, without an existential sense and without compassion towards themselves. The aim of this article is to investigate the predictive power of meaning in life and self-compassion in each burnout

syndrome profile. The participants were 184 teachers from the state network of Sergipe. The study is cross-sectional and quantitative through the application of the following instruments: Sociodemographic Questionnaire, the Self-Compassion Scale, Meaning in Life Questionnaire and Burnout Clinical Subtype Questionnaire. JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program), version 0.17.1, was used, adopting the bootstrapping method, for the descriptive analyzes and multiple linear regressions conducted. The results showed that there is an explanatory power of self-compassion, with low effect size, on all subtypes of burnout. The presence of meaning in life proved to be significantly negative in the distressed individual, on the other hand, the search for meaning was significantly positive in the under-challenged individual. It is concluded, then, that the presence of self-compassion and meaning in life predicts the absence of burnout in teachers. It is concluded, then, that the presence of self-compassion and meaning in life predict, with little relevance, the absence of burnout in teachers. However, longitudinal, population-based and experimental studies are needed to robustly determine the directional relationship between the studied factors and other factors.

**Keywords:** Burnout; Logotherapy; Self-compassion.

## **Introdução**

O cenário atual da Educação Básica de exigência de produtividade exacerbada, carga de trabalho elevada, salas superlotadas, transposição do trabalho para o ambiente doméstico, ausência de atividades sociais e de lazer, falta de reconhecimento profissional, salários ínfimos e precariedade das condições laborais posicionam o professor em uma situação de suscetibilidade ao estresse crônico (Levy, Nunes Sobrinho, & Souza, 2009; Ribeiro, Martins, & Marchi Barcellos, 2020). O estresse crônico é o principal fator contribuinte para a síndrome de Burnout (SB) (Alegre, 2019), condição relatada por diferentes pesquisas (Dalcin, & Carlotto, 2017; Santos & da Silva, 2021). Em um estudo de base populacional com docentes da Educação Básica de escolas públicas, publicado em 2021, observou-se a prevalência de 13,8% de acometimento de SB (Magalhães et al., 2021).

Os impactos da SB englobam três

áreas: a física, que inclui desconforto geral, dores de cabeça, fadiga, distúrbios do sono, problemas gastrointestinais, hipertensão, asma, distúrbios cardiovasculares, dores musculares, amenorréia, perda de apetite e perda de peso; a psicológica, que abarca inquietação, irritabilidade, relutância, sentimentos de isolamento, mal-estar, impotência e sensação de incompetência e a comportamental, que incorpora preguiça, hiperatividade, aborrecimento, desconfiança, problemas com a família, parceiros ou amigos, qualidade de vida prejudicada e abuso de álcool ou drogas. (García-Carmona, Marín, & Aguayo, 2019). Estudos revisionais (Dalcin, & Carlotto, 2017; Ferrari de Lima, Anguera Lima, Sampaio, & Dieter Stobaus, 2022; Ghanizadeh & Jahedizadeh, 2015; Tabares-Díaz, Martínez-Daza, & Matabanchoy-Tulcán, 2020) catalogam os danos que a SB provoca nos professores, como: autoeficácia reduzida, decadência na autorregulação, impressão de expectativas individuais não atendidas e ausência de suporte social no trabalho, alienação a condições de baixa

participação na tomada de decisões, saída do emprego ou abandono do cargo de docente na instituição, intenção de abdicar do magistério, absenteísmo, menor esforço e menor qualidade de vida pessoal e sentimento de inferioridade.

Segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID-11), código QD85, a SB é um comprometimento à saúde, associado ao ambiente laboral, em virtude do estresse crônico que não foi administrado com sucesso (Oliveira et al., 2022). Para além do catálogo do manual, existem estruturas teóricas que se debruçam em esquematizar o conceito da SB, um dos modelos conceituais populares e consolidados na literatura, sobre a síndrome, é o de Maslach e Jackson (1981). Os autores dividem a SB em três dimensões: exaustão emocional, que se caracteriza como a ausência de energia e recursos para suportar as exigências oriundas do trabalho; despersonalização, que se refere à falta de empatia com outrem; baixa realização profissional, que diz respeito à incapacidade de enfrentar os desafios vigentes e sentir-se realizado.

Não somente Maslach e Jackson (1981) demarcaram a SB em dimensões, Gil-Monte (2005) organizaram, ao invés de três, em quatro pilares: ilusão pelo trabalho, desgaste psíquico, indolência e culpa. Neste modelo instaura a possibilidade de haver uma delimitação em dois tipos de perfis da SB. O primeiro perfil caracteriza-se pela presença de sentimentos e condutas derivadas do estresse laboral que gera mal-estar de modo moderado, sem inviabilizar a execução das atividades, porém o desempenho das realizações laborais não é executado da melhor maneira. No segundo perfil, ocorre os mesmos sintomas do primeiro, contudo, soma-se a dimensão de Culpa, ocasionando prejuízos de maior gravidade que podem gerar uma incapacidade para o trabalho (Diehl & Carlotto, 2014).

Uma das críticas mais acentuadas aos modelos clássicos explicativos da SB, principalmente ao Maslach e Jackson (1981),

diz respeito a ausência de estratégia de intervenção clínica, além de considerar todos os casos de forma homogênea por meio de uma definição baseada nos mesmos sintomas para todos, sendo que a realidade psicossocial tende a ser singular para cada caso (Montero-Marín, Prado-Abril, Demarzo, García-Toro, & García-Campayo, 2016). Recentemente, a visão fenomenológica de Farber (2000) ganhou destaque por não ignorar a experiência subjetiva dos adoecidos (Abós, Sevil-Serrano, Montero-Marín, Julián, & García-González, 2021). Farber (2000) critica a maioria dos pesquisadores por conceber a SB como um fenômeno único, isto é, como uma síndrome com etiologia e sintomas relativamente igualitários em todos os indivíduos. Ao invés disso, defende a diferenciação da síndrome com base na descrição tipológica (Montero-Marín, García-Campayo, Mera, & Del Hoyo, 2009).

Segundo o autor, a SB é uma experiência acometida quando há desigualdade elevada entre os esforços investidos e as recompensas alcançadas no trabalho (Farber, 2000). A partir dessa ótica, foram construídos três perfis clínicos da SB: o frenético, caracterizado por trabalhar exaustivamente na tentativa de buscar sucesso para equiparar o estresse incitado pelo desequilíbrio entre esforços investidos e os resultados auferidos; o subdesafiado, detectado pela motivação insuficiente dada às condições laborais monótonas e desanimadoras, que não causam a satisfação procurada e o desgastado, reconhecido por desistir quando se depara com situações de estresse elevado ou por renunciar quando há baixa retribuição no trabalho. Em resumo, no que tange a caracterização conceitual tipológica, no frenético prevalece o envolvimento, a grandiosidade e a sobrecarga; já no subdesafiado prepondera a falta de envolvimento, a indiferença e o tédio; enquanto no desgastado predomina a negligência, a ausência de reconhecimento e a falta de controle. (Montero-Marín et al., 2009).

Os sintomas da SB não aparecem de modo aleatório; surgem em virtude da compreensão pessoal e subjetiva da própria existência e do que orienta as suas ações. Quando se tem essa síndrome, a atitude existencial que vigora é a má interpretação dos requisitos e elementos para o êxito da existência humana (Ulrichová, 2012). Quando há um déficit de sentido existencial, isto é, ausência da sensação de realização interior, identificamos a SB. O indivíduo que se encontra nesse estado carece de um significado existencial, no que diz respeito às atividades que desenvolve (Längle, 2003), ocasionando, assim, perda de interesse, falta de disposição e exaustão emocional. Nessa linha, a SB se vincula à ausência de atribuição de sentido no trabalho desenvolvido (Rafieinia, Bigdeli, & Najafi, 2018). Estudos experimentais apontam que as pessoas que percebem a vida como significativa têm níveis mais baixos de estresse em comparação às que não têm sentido na vida; detectaram, também, que os indivíduos com o sentido da vida fragilizado são vulneráveis a eventos estressantes, em oposição aos que possuem senso de sentido conservado (Park & Baumeister, 2017; Shahbazi et al., 2020).

A Logoterapia, conhecida como a 3ª Escola Vienense de Psicoterapia, precedida pela 1ª Escola (Psicanálise Freudiana) e a 2ª Escola (Psicologia Individual Adleriana), tem como fundador Viktor Emil Frankl, simpatizante de Freud e Adler, que se afastou de ambos por divergir sobre as concepções sobre o homem (Araújo, Moreira, Silveira, & Braga, 2008). Conforme a Logoterapia, o humano é um ser livre, que tem a potencialidade de tomar consciência desta liberdade, e de atuar responsabilmente, estimulado pelo que considera os sentidos de sua vida (Kroeff, 2011). É uma intervenção que se concentra no anseio do ser humano de encontrar respostas sobre as razões da vida e, com isso, suscitar saúde mental. Ajuda as pessoas, que estão em estado de aflição, a encontrarem um propósito para sua existência e, também, permite que alcancem a responsabilidade de viver e desfrutem a

liberdade (Shoaakazemi Javid, Tazekand, & Khalili, 2012). O sentido de vida (SV) é base da construção teórica da Logoterapia e pode ser conceituada como atribuição de um significado para existência humana, caracterizada por ser concreta, mutável e incondicional (Santos, 2016). Para Frankl (1984), precursor dessa abordagem psicoterapêutica, o SV é uma tarefa a ser realizada em dada situação, difere de pessoa a pessoa e pode se fazer presente independente do contexto (Santos, 2019), impulsionada pela vontade de sentido. Quando ela é frustrada, a sensação de futilidade, sentimento de falta de sentido e vazio interior se instalam (Santos, 2019).

A formação integral do ser humano, na perspectiva de Frankl (1984), é para além da dimensão psicofísica: contém a extensão noética. O ser é uma unidade tridimensional antropologicamente inseparável: orgânica, psíquica e espiritualmente. A dimensão noética, exclusiva dos seres humanos, faz com que haja uma busca ao sentido existencial (Vale, 2014). Existem três categorias em que as pessoas manifestam o sentido de vida: (1) valores de criação, que são evidenciados quando o indivíduo oferece algo ao mundo, por meio da criatividade, e, como resultado dessa oferta, sente-se útil socialmente; (2) valores de vivência, que se referem aos encontros e experiências significativas, tal como contemplar a beleza, a natureza, a arte e, também, amar algo ou alguém; (3) valores atitudinais, que correspondem à postura que tomamos perante as adversidades, isto é, a nossa conduta diante do sofrimento inevitável ou da fatalidade trágica (Silva, Damásio, & Melo, 2009). Em resumo, “fazer algo” (criadores), “eu com o mundo-natureza” (vivenciais) e “aceitação do inevitável” (atitudinais) são as três formas do ser humano construir SV (Kraus, Nrodrigues, Dixe, 2009).

Estudos correlacionais indicam uma associação negativa entre SV e SB em profissionais de saúde (Hooker, Post, & Sherman, 2020; Sheykhi et al., 2019; Southwick, Wisneski & Starck, 2021). No



contexto da docência não é diferente, pois, além de promover bom funcionamento psicológico e satisfação vital, constatou-se que o SV é inversamente proporcional à SB em professores (Rafieinia, Bigdeli, & Najafi, 2018; Santos; Silva, 2022). O SV tem a potencialidade de mobilizar diversos componentes cognitivos, afetivos e motivacionais que ajudam no enfrentamento de eventos estressantes do cotidiano. A mobilização dos componentes cognitivos traz benefícios porque prevalece a reinterpretação positiva, que envolve a construção de desafios significativos para o indivíduo, e, como resultado, promove a aceitação dos desafios e a disposição para enfrentá-los. Já nos componentes motivacionais, a vantagem se direciona à sua ligação com o propósito, haja vista que um propósito forte facilita o enfrentamento adaptativo, permitindo que as pessoas planejem, de forma estratégica, o alcance dos objetivos traçados, apesar dos estressores que atrapalham o progresso. Por fim, os componentes afetivos podem colaborar ao diminuir as avaliações de ameaças (Ward, Womick, Titova, & King, 2023). Não somente o SV, mas a autocompaixão, também, mobiliza a reestruturação cognitiva (Allen & Leary, 2010), a motivação intrínseca (Kotera, Green, & Sheffield, 2020) e o afeto positivo (Petrocchi, Ottaviani, & Couyoumdjian, 2017).

A autocompaixão corresponde ao tratamento gentil em relação a si mesmo, sem negligenciar os aspectos negativos, reconhecendo a humanidade compartilhada. Além de não implicar na autoavaliação, afasta-se da necessidade de comparações com os outros, direciona-se à amabilidade atribuída a si mesmo, apesar dos momentos de falhas, inadequações e imperfeições percebidas (Neff, 2011). Segundo o modelo teórico de Neff (2003), a autocompaixão envolve três elementos basilares sobrepostos, que interagem mutuamente: (1) autobondade versus autojulgamento, (2) sentimentos de humanidade comum versus isolamento e (3) atenção plena versus superidentificação. A autobondade refere-se à disposição de agirmos

de forma cuidadosa e compressiva com nós mesmos, ao invés de criticar e julgar austeramente. O senso de humanidade concebe a imperfeição como parte da condição humana compartilhada, ou seja, envolve reconhecer que todos os indivíduos falham, cometem erros e se sentem inadequados de alguma forma. Já a atenção plena direciona-se à experiência do presente de maneira consciente, clara e equilibrada, sem ignorar e ruminar os pontos negativos de si e do mundo.

A autocompaixão pode ser um artifício de enfrentamento profícuo perante a vivência de eventos negativos, visto que as pessoas autocompassivas são menos propensas a catastrofizar situações adversas; sentir ansiedade, depois de ocorrências estressantes, e se esquivar de tarefas desafiadoras por temer o fracasso (Allen & Leary, 2010). Investigações apontam associações negativas entre autocompaixão e as dimensões da SB em professores (Moè & Katz, 2020; Tandler, Kirkcaldy, Petersen, & Athanasou, 2019). Intervenções voltadas para promoção da autocompaixão no trabalho podem despertar a autorregulação emocional e a motivação nos funcionários e, por meio disso, torna-se latente o aumento do progresso profissional que amplifica a sensação de vida significativa e diminui a SB (Jennings, Lanaj, & Kim, 2023). Além disso, quanto maiores os níveis de autocompaixão, mais facilidade em experiências significativas, revelando que, ter uma postura saudável consigo mesmo, suscita sentido na vida (Suh & Chong, 2022). A compaixão consigo próprio aciona os mecanismos de regulação emocional e de estratégias cognitivas e, por conseguinte, provoca a expressão noética e, em seguida, resulta na presença de SV (Santos, 2023). Desse modo, atividades de autocompaixão podem ser interligadas à logoterapia ou a outras terapias centradas no SV, com finalidade de reverter o quadro de SB na Educação.

Diante das consequências ocasionadas pela síndrome de Burnout e, após o breve

arcabouço teórico apresentado sobre o sentido de vida e autocompaixão, torna-se relevante compreender o papel destas variáveis no adoecimento em questão. Sabe-se que a autocompaixão facilita o sentido de vida (Suh & Chong, 2022) e a percepção de uma vida, como significativa amortece o efeito dos estressores (Park & Baumeister, 2017); logo, entender como o SV e a autocompaixão impactam a SB em docentes, faz-se cabível, dado panorama atual do magistério. O entendimento da conexão entre SV, autocompaixão e cada subtipo de SB pode gerar informações úteis para o desenvolvimento de intervenções que considere as especificidades da tipologia (Montero-Marín et al., 2020). Assim sendo, o questionamento que emerge é: a autocompaixão e o sentido de vida são preditores da síndrome de Burnout em docentes? No anseio de responder à referida indagação, o presente artigo tem o objetivo de investigar o poder de predição do sentido de vida e autocompaixão, em cada perfil da síndrome de Burnout, em professores da rede pública estadual de Sergipe.

## Método

### Participantes

Este foi um estudo transversal, quantitativo e descritivo, realizado por meio da aplicação de questionários impressos. A amostragem da pesquisa foi do tipo não probabilística e por conveniência (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2012), sendo os seguintes critérios de inclusão definidos para selecionar os participantes da pesquisa: (1) ser professor (a) do ensino fundamental I/II e/ou ensino médio da rede pública estadual do município de Aracaju; (2) estar em exercício das suas atividades laborativas em sala de aula; (3) vínculo empregatício efetivo. Como critério de exclusão, foi aplicado: (1) docentes da Educação Básica em cargos de gestão.

A quantidade necessária de participantes para a presente pesquisa foi calculada, utilizando o programa G\*Power (Faul et al., 2007), versão 3.1.9.7., com os seguintes parâmetros de entrada, para testes de regressão linear múltipla (*Linear multiple regression: Fixed model, R<sup>2</sup>, deviation from zero*) na opção *Test family* do tipo F tests: tamanho de efeito igual a 0,286 (Akase et al., 2020), valor de alfa = 0,05, representando a probabilidade de erro tipo I, e um poder estatístico igual a 0,95, probabilidade de erro do tipo de II e três preditores. Como resultado, o programa indicou uma quantidade mínima de 65 participantes para o presente estudo.

Responderam ao questionário 184 profissionais do nível de ensino em questão, selecionados por conveniência da pesquisadora, após aceite do convite por parte do participante. Do total de participantes, 60,3% (n = 118) pertenciam ao sexo feminino e 39,7% (n= 66) dos profissionais eram do sexo masculino. O público tinha a faixa etária entre 28 a 65 anos. A quantidade de professores do Ensino Fundamental I era 18 (9,8%); 35 (19,0 %), do Ensino Fundamental II; 78 (28,8 %), Ensino Fundamental e do Ensino Médio e 53, do Ensino Médio (42,4 %). Em relação à carga horária, 35 professores (19,0 %) tinham 20h ou menos; 29 docentes (15,8 %), 21h-29h; 26 (14,1 %) tinham carga horária de 30h-39h e 94 (51,1%), 40 horas ou mais. Sobre o tempo de exercício da profissão docente, 3 (1,6 %) docentes tinham menos de um ano; 6 (3,3 %), de 1-5 anos; 28 (15,2 %), 6-10 anos; 73 (39,7%), 11-20 anos; 59 (32,1%), 21-30 anos e 15 (8,2 %) tinham mais de 30 anos.

### Procedimentos

A pesquisa obteve o aval do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe (UFS), conforme parecer número 4.846.250 (CAAE: 42516321.6.0000.5546). Após aprovação pelo comitê de ética, foi conduzido um estudo piloto do protocolo de pesquisa. Um conjunto de questionários foi distribuído com cinco

professores, para fins de verificação dos seguintes critérios: tempo de resposta, sequência dos instrumentos e grau de compreensão dos itens contidos em cada questionário. O tempo de resposta foi mensurado para cada participante, pela pesquisadora, resultando em um período de 20-30 minutos. Nesta etapa, para avaliar a sequência dos instrumentos e o grau de compreensão dos itens contidos em cada questionário, duas perguntas abertas, sobre esses aspectos, eram feitas pelo pesquisador a cada participante.

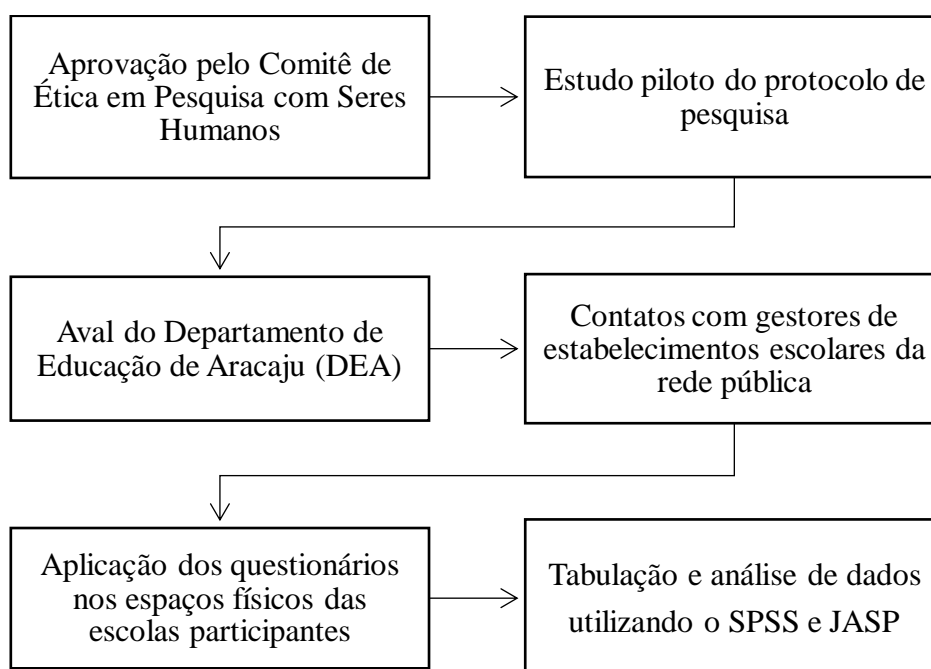
O estudo foi realizado em escolas da rede estadual da cidade de Aracaju, com aval do Departamento de Educação de Aracaju (DEA). No período de recrutamento, realizado de novembro/2021 a fevereiro/2022, foram efetuados contatos com gestores de estabelecimentos escolares da rede pública, com a finalidade de obter consentimento para realização da pesquisa, nesses locais. Com a anuência de diretores/coordenadores, a coleta

dos dados foi efetuada, nas modalidades presencial em 25 instituições de ensino da cidade de Aracaju, representando 32% do total de 77 estabelecimentos escolares da rede pública estadual.

A equipe de pesquisa agendou a coleta de dados junto aos gestores (coordenadores e diretores) das escolas participantes e a aplicação dos questionários foi operacionalizada no período de fevereiro/2022 a junho/2022, período de retorno dos professores ao ensino presencial, após dois anos de implantação da modalidade remota devido a pandemia da Covid-19. Os formulários foram aplicados nos espaços físicos das escolas participantes, após detalhamento dos objetivos da pesquisa, por parte da pesquisadora aos interessados presentes. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) era disponibilizado na primeira folha dos instrumentos e, após o consentimento por escrito dos participantes, foi permitido o acesso do docente aos formulários.

## **Fluxograma 1**

### *Etapas procedimentais da pesquisa*



## Instrumentos

Para responder as finalidades do presente estudo, foram utilizadas as seguintes medidas:

### Questionário sociodemográfico (QS)

Instrumento elaborado pelos próprios autores. Objetivou detalhar características sociodemográficas (sexo e idade) e ocupacionais (nível de ensino lecionado, carga horária trabalhada, tempo de exercício da profissão docente e o nome da instituição em que leciona) dos participantes.

### Escala de Autocompaixão (ECS)

Medida, de autoria original de Neff (2003), constituída por 26 itens distribuídos em seis fatores, sendo três positivos e três negativos, que avalia o fator geral autocompaixão. Na dimensão positiva encontra-se: autobondade (e.g., “Tento ser compreensivo e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade e que não gosto”), *mindfulness* (e.g., “Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação”), senso de humanidade (e.g., “Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana”). Já na negativa se tem: autocrítica (e.g., “Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações”), isolamento (e.g., “Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado e desligado do resto do mundo) e fixação (e.g., “Quando me sinto em baixo tendo a ficar obcecado com tudo aquilo que está errado”). Este instrumento tem a frequência de cinco pontos, variando de 1 (quase nunca) a 5 (quase sempre). A versão brasileira aplicada nesta pesquisa foi adaptada por Souza e Hutz (2016) e indicou seis fatores ou subescalas, com uma confiabilidade satisfatória ( $0,75 < \alpha < 0,81$ ), indicando uma estrutura unidimensional ( $\alpha = 0,92$ ). Neste estudo, o instrumento apresentou uma fidedignidade composta satisfatória para as seis subescalas ( $0,71 < CR < 0,92$ ), bem como para unidimensionalidade ( $CR = 0,93$ ) (Hair, Black,

Babin, Anderson & Tatham, 2009; Raykov, 1997), adotou-se a forma unidimensional (fator geral).

### Questionário de Sentido de Vida (QSV)

Instrumento, de autoria original de Steger et al (2006), composto por 10 itens, divididos em duas dimensões: presença de sentido de vida (e.g., “A minha vida tem um sentido claro”) e busca de sentido de vida (e.g., “Ando à procura de alguma coisa que faça com que a minha vida tenha sentido.”). Estes dois fatores são computados em uma escala de 07 (sete) pontos que varia de 01 (Totalmente Falso) a 07 (Totalmente Verdadeiro). O total de cada dimensão é calculado pela soma dos itens de cada fator e, quanto mais alto o valor obtido, maiores serão os índices para cada dimensão. O questionário utilizado neste estudo foi adaptado ao contexto brasileiro (Aquino et al., 2015), apontando um alfa de *Cronbach* satisfatório ( $\alpha = 0,85$ ), para presença de sentido, bem como para busca de sentido de vida ( $\alpha = 0,89$ ). Na presente pesquisa, a medida de fidedignidade composta computada foi ( $CR = 0,93$ ) para presença de sentido de sentido, enquanto, para busca de sentido, o CR foi igual a 0,90. (Hair et al., 2009; Raykov, 1997)

### Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ)

Instrumento, de autoria original de Montero-Marín e García-Campayo (2010), versão de 12 itens (BCSQ-12) e 36 itens (BCQS-36). A versão adotada foi a BCSQ-12 constituído por 12 itens, dividido em três fatores, para mensurar os perfis da SB: frenético (e.g., “Eu acho que invisto mais do que o saudável em minha dedicação ao trabalho”, subdesafiado (e.g., “Meu trabalho não me oferece oportunidade para o desenvolvimento da minha aptidão e desgastado (e.g., “Frente a qualquer dificuldade nas tarefas do meu trabalho, eu abandono”). Estas três subescalas são calculadas em uma escala do tipo *Likert* de 7 pontos que vai de 1 (discordo totalmente) e 7 (Concordo totalmente), de modo que os escores são computados pela soma dos itens, dividida



pelo número deles. Quanto maiores as pontuações de um perfil, maiores serão os níveis de SB. A versão brasileira utilizada nesta pesquisa foi validada para o contexto brasileiro (Demarzo et al., 2020). No estudo de validação, o IDF (Índice de Determinação dos Fatores) foi de 0,93 para sobrecarga; 0,94 para falta de desenvolvimento e 0,95 para negligência. Na presente pesquisa, a medida indicou valores de fidedignidade composta para cada perfil: frenético (CR = 0,75), subdesafiado (CR = 0,78) e desgastado (CR = 0,81) (Hair et al., 2009; Raykov, 1997).

### Análise de dados

Foram removidos da pesquisa 60 participantes que não preencheram algumas das suas medidas aplicadas em sua totalidade. Na sequência, foi avaliada a integridade dos dados tratados, cujos pressupostos de normalidade foram violados (*Shapiro-Wilk* < 0,001; *Kolmogorov-Smirnov* < 0,001). O procedimento de *bootstrapping* foi utilizado, objetivando aproximar a distribuição das variáveis da normalidade (Efron, 1979). Essa finalidade foi realizada por meio do método de reamostragem simples, número de amostras  $N = 1000$ , nível de intervalo de confiança de 95%, corrigido e acelerado por viés (BCa). A reamostragem foi utilizada nas estatísticas descritivas (média [M], desvio padrão [DP] e frequência (%)) realizadas para identificar os resultados dos dados sociodemográficos e as regressões lineares múltiplas para cada desfecho. Os níveis de significâncias para as análises estatísticas regressivas foram de 5% ( $\alpha = 0,05$ ). As análises descritivas foram realizadas no *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 25.

O programa JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*), versão 0.17.1, foi utilizado para realizar as análises necessárias em atendimento ao objetivo do artigo, utilizando o método *bootstrapping* devido à não normalidade dos dados. Três regressões

lineares múltiplas foram utilizadas para identificar quais variáveis são preditoras para cada perfil da síndrome da *burnout*. As seguintes variáveis independentes foram incluídas para executar o modelo regressivo: autocompaixão, presença de sentido de vida e busca de sentido de vida. A fim de afastar um efeito supressor, o método *backward* foi aplicado, afastando a possibilidade de uma eventual retirada de uma ou mais variáveis do modelo investigado. A avaliação dos resultados das regressões lineares múltiplas foi conduzida por meio dos critérios, a seguir: estatística *F* do modelo ( $p < 0,001$ ); o  $R^2$  ajustado avalia o tamanho de efeito dos resultados; independência entre as variáveis independentes, avaliada por meio do índice de tolerância (desejável ser próximo a 1) e dos valores de  $VIF > 10$ . A avaliação de problemas na amostra, como a colinearidade, foi rastreada por meio dos seguintes parâmetros: independência dos resíduos ( $1,5 < \text{Coeficiente de Durbin-Watson} < 2,5$ ), frequência menor que 1% na amostra de resíduos padronizados com valores < 3 e casos com valores de distância de *Cook* > 1 (Field, 2021).

### Resultados e Discussão

Os resultados do modelo regressivo para o primeiro desfecho indicaram uma influência significativa do modelo, contendo o fator "Autocompaixão Geral" ( $F(1, 182) = 31,652$ ,  $p < 0,001$ ;  $R^2$  ajustado = 0,143), com valores de Durbin-Watson igual a 1,704. O valor do  $R^2$  ajustado indicou um tamanho de efeito baixo para os resultados encontrados. Na tabela 1, são apresentados o coeficiente do preditor para o perfil frenético e seus valores de tolerância e *VIF*, considerados aceitáveis. Nenhum participante apresentou resíduos padronizados acima de 3 e não foi identificado nenhum caso com valores de Distância de *Cook* acima de 1.

**Tabela 1**

Variável preditora do perfil frenético – Método Backward

Preditores	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	T	Sig.	Tolerância	VIF
	B	Std Error	Beta				
Intercepto	5,077	0,412	-	12,328	<0,001	-	-
Autocompaixão (Fator Geral)	-0,655	0,118	-0,385	-5,626	<0,001	1,000	1,000

A autocompaixão é relatada, como variável preditora, para o perfil frenético em outras pesquisas (Martínez-Rubio et al., 2021; Montero-Marín et al., 2016). Ser autocompassivo, pela autobondade, estimular a inclinação em ser compreensivo consigo mesmo, ao invés de se julgar severamente (Neff, 2003). É comprovado que um dos benefícios da autocompaixão é a aceitação das próprias falhas (Zhang, Chen, & Tomova Shakur, 2020). No entanto, o baixo tamanho de efeito da predição da autocompaixão para o perfil frenético aponta que outros fatores podem ser contribuintes para a manifestação deste tipo de *burnout* nos pesquisados. a), o período de emergência em saúde pública adicionou novos elementos, que impactaram o fazer docente. Durante a pandemia da Covid-19, a implantação abrupta do ensino remoto e o manejo de ferramentas tecnológicas, sem o suporte institucional, (Dabrowski, 2020; Lizana et al., 2021) trouxeram mais exigências para o professor no alcance dos resultados no processo de ensino-aprendizagem. Sabe-se que o perfil frenético adota uma estratégia de aumentar o envolvimento com o trabalho para lidar com a assimetria entre as diligências no trabalho e os objetivos alcançados. Por isso,

trata-se de um perfil com uma tendência a sobrecarga por trabalhar arduamente com a finalidade de alcançar sucesso profissional (Montero-Marín, García-Campayo, & Del Hoyo, 2009). Cabe salientar que e Seguindo essa lógica, infere-se, então, que o professor, mesmo com uma postura compassiva, apresentava dificuldades para não investir grandes esforços para lidar com a pandemia da Covid-19, mesmo que os esforços empreendidos resultassem em impactos negativos na saúde mental.

Os achados da regressão múltipla, para o perfil subdesafiado, indicaram uma influência significativa da autocompaixão e da busca de sentido de vida ( $F(2, 181) = 16,616, p < 0,001$ ;  $R^2_{ajustado} = -0,003$ ), com valores de Durbin-Watson igual a 2,154. O valor do  $R^2_{ajustado}$  indicou um tamanho de efeito muito baixo para os resultados encontrados. Na tabela 2, são descritos os valores dos coeficientes do preditores para o desfecho em questão e seus valores de tolerância e VIF, considerados aceitáveis. Nenhum participante apresentou resíduos padronizados acima de 3 e não foi identificado nenhum caso com valores de Distância de Cook acima de 1.

**Tabela 2**

Variável preditora do perfil subdesafiado – Método Backward

Preditores	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	p	Tolerância	VIF
	B	Std Error	Beta				
Intercepto	4,843	0,681	-	7,113	<0,001	-	-
Autocompaixão (Fator Geral)	-0,639	0,166	-0,273	-3,843	<0,001	0,924	1,083
Busca de Sentido de Vida.	0,035	0,012	0,218	3,067	0,002	0,924	1,083

Ser autocompassivo representa um fator preditivo negativo para o perfil subdesafiado conforme relatado por outras pesquisas (Martínez-Rubio et al., 2021; Montero-Marín et al., 2016). O subtipo pouco desafiado se associa à ausência de humanidade comum e ao isolamento (Montero-Marín et al., 2016), pois, ao invés de negar que outras pessoas passam por situações similares, reconhece que o sofrimento, o fracasso e as inadequações fazem parte da condição humana (Neff, 2003). Segundo Kotera, Green e Sheffield (2020), existe uma associação triáde entre saúde mental, autocompaixão e motivação intrínseca. A partir desse crivo, é deduzível que elevar a autocompaixão aumenta o ânimo, elemento subdesafiado no subdesafiado, melhorando a saúde mental. Além disso, a busca de sentido de vida impacta positivamente o perfil de esgotamento em pauta. Quando os indivíduos não têm sentido em suas vidas, a busca por um sentido pode ser difícil e frustrante, haja vista que, nessa etapa, exige-se a criação de um entendimento mais denso de si mesmos e do mundo, uma concepção mais extensa sobre a vida e uma diligência contínua para extrair o significado das experiências em andamento. A satisfação com a vida nessa operação pode ser decrescida (Park, Park, & Peterson, 2010). A postura de quem não tem sentido e busca do sentido existencial assemelha-se ao perfil subdesafiado, já que o estilo pouco desafiado se caracteriza por apresentar indiferença, falta de

desenvolvimento e tédio (Montero-Marín & García-Campayo, 2010).

Porém, o valor muito baixo do tamanho de efeito da predição do modelo para o perfil subdesafiado aponta que outros fatores podem ter favorecido a manifestação deste tipo de burnout nos pesquisados. Durante o período da pandemia da Covid-19, os profissionais da Educação foram convocados a dar continuidade as suas atividades por meio do ensino digital, mesmo com a ausência de treinamento para manejo dos recursos tecnológicos (Hadar et al., 2020) e da falta de acesso a serviços de *internet* de boa qualidade por parte dos discentes, para estar presente nas aulas (Paludo, 2020). Diante das dificuldades enfrentadas, entende-se que houve um aumento do nível do estresse que, com o passar do tempo, desencadeou uma falta desenvolvimento pessoal por conta da desmotivação diante das tarefas atribuídas como tediosas. Assim, diante da impotência, os docentes utilizaram a indiferença para prosseguir com a sua rotina laboral, sem desprezar suas responsabilidades, experimentando tédio e frustração por não alcançar as suas necessidades de desenvolvimento pessoal (Montero-Marín et al., 2009). Portanto, a partir dos resultados encontrados, conclui-se que cultivar a compaixão e a busca de sentido de vida tiveram um efeito prático muito insuficiente no

decréscimo da experiência do perfil subdesafiado nos professores pesquisados.

Em relação ao perfil desgastado, os resultados da regressão linear múltipla apontaram uma influência significativa dos fatores autocompaixão e presença de sentido de vida ( $F(2, 181) = 27,115, p < 0,001; R^2_{ajustado} = -0,001$ ), com valores de Durbin-Watson iguais a 1,954. O valor do  $R^2_{ajustado}$  indicou

um tamanho de efeito muito baixo para os resultados encontrados. Na tabela 3, estão indicados os valores dos coeficientes do preditores para o desfecho em questão e seus valores de tolerância e VIF, considerados aceitáveis. Nenhum participante apresentou resíduos padronizados acima de 3 e não foi identificado nenhum caso com valores de Distância de Cook acima de 1.

**Tabela 3**

*Variável preditora do perfil desgastado – Método Backward*

Preditores	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	T	Sig.	Tolerância	VIF
	B	Std Error	Beta				
Intercepto	5,463	0,423	-	12,903	<0,001	-	-
Autocompaixão (Fator Geral)	-0,629	0,141	-0,348	-4,457	<0,001	0,696	1,483
Presença de Sentido de Vida.	-0,032	0,013	0,190	-2,429	0,016	0,696	1,483

A autocompaixão intem um impacto negativo na SB, como descrito em outras pesquisas (Martínez-Rubio et al., 2021; Montero-Marin et al., 2016). A explicação para essa ocorrência pode estar vinculada, principalmente, à superidentificação dos pensamentos e experiências negativos, relacionados ao trabalho, o que pode ressoar na capacidade de agir empaticamente com os outros, de forma adaptativa, provocando a manifestação de fadiga e impotência, consequentemente, agravando os sintomas da síndrome por conta do sentimento de culpa, associado à inexecução dos encargos (Montero-Marin et al., 2016). Além disso, a presença de sentido também mantém uma relação negativa. Sabe-se que a presença de sentido tem, como efeito, o decréscimo da evitação de experiências desconfortáveis (Yela, Crego, Gómez-Martínez & Jiménez, 2020) e, em contraposição, mobiliza os componentes motivacionais de enfrentamento adaptativos (Ward et al., 2023). Porém, o valor muito baixo do tamanho de efeito da predição do modelo

para o perfil subdesafiado aponta que outras questões constelavam o cenário de trabalho dos professores naquele período da pesquisa. No momento da emergência em saúde pública, os profissionais da Educação não só lidavam com as questões inerentes à implantação do ensino remoto, como com sentimentos de medo, incertezas e solidão (Lizana et al., 2021) e questões relacionadas à sua própria finitude (Lee & Lai, 2020) Compreende-se também que os docentes experienciavam desespero, gerado pela falta de controle sobre os resultados e a própria rotina e opressão pela falta de recursos, trazendo restrições para uma prática laboral eficaz. Com isso, o expressivo aumento do estresse em alguns professores gerou sentimentos de ineficácia e incompetência, levando a adoção de um estilo de enfrentamento passivo, indicado pelo descompromisso no trabalho. Assim, mesmo que o professor aderisse uma atitude mais autocompassiva, possivelmente, realizará as suas funções escolares com displicência, apresentando um comportamento de esquiva,



diante do desconforto atrelado às incumbências laborais, característica do perfil desgastado. E, caso identificasse sentido, apesar do desconforto, não irá encarar o problema como algo processual para o alcance do seu propósito. Portanto, a autocompaixão e o sentido de vida não podem ser considerados variáveis de impacto relevante na prevenção do perfil desgastado nos professores pesquisados.

### Considerações finais

Os resultados deste estudo sustentam, de maneira pouco relevante, a hipótese de que a presença da autocompaixão e sentido de vida são possíveis preditores para menores níveis *burnout* em professores da rede pública estadual de Sergipe. O poder explicativo da autocompaixão, sobre os subtipos do esgotamento profissional, indicou significância negativa em todos os perfis, enquanto a presença de sentido de vida mostrou-se significativo apenas no desgastado. A busca de sentido, por sua vez, foi detectada, com significância positiva, no perfil subdesafiado e inexistentes no frenético e desgastado. No entanto, os tamanhos de efeito baixo e muito baixo, encontrados nas regressões, diminuem a relevância prática dos resultados encontrados.

O presente estudo contribui para um entendimento de que a autocompaixão e o sentido de vida não eram fontes protetivas, com envergadura prática relevante, em cada perfil, no período de emergência em saúde pública. Infere-se que outros fatores laborais, presentes no momento da pesquisa, como o uso intensivo de ferramentas tecnológicas no ensino remoto, sem o devido apoio institucional, a sobrecarga de atividades digitais e a experiência de incertezas, inclusive da própria existência, por um longo período, podem ter concorrido para a

manifestação de cada perfil. Além disso, cogita-se que outras variáveis psicológicas, como *mindfulness*, estratégias de enfrentamento, desregulação emocional e medo da Covid-19, e organizacionais, como clima escolar podem explicar os resultados encontrados. Embora os achados colaborem no alargamento das elucubrações teóricas e empíricas, o desenho transversal adotado impede o estabelecimento de determinações casuais entre as variáveis mensuradas. Uma segunda limitação é que o público-alvo se restringiu a professores sergipanos, um recorte populacional que impossibilita generalizações nacionais. Como o presente estudo, ao que parece, é o primeiro do gênero a avaliar a definição do subtipo clínico de *burnout*, em professores, atrelado à autocompaixão e ao sentido de vida, a terceira limitação é a incipiência na literatura de estudos que tenham, como participantes, docentes. Atualmente, a predominância são profissionais de saúde, o que dificultada comparações diretas.

Com objetivo de preencher as lacunas existentes, pesquisas se beneficiariam do uso de outras variáveis psicológicas, como estratégias de enfrentamento, desregulação emocional, seguidas de uma avaliação do *burnout* nos professores. Por meio de estudos longitudinais, seria factível avaliar o efeito das variáveis em cada perfil. Sugere-se, também, uma pesquisa de cunho nacional para que seja possível identificar possíveis diferenças regionais. É importante que haja o aumento do número de investigações que abordem a subjetividade do professor e, para isso, a adoção de outros instrumentos de cunho fenomenológico-existencial partida é uma recomendação que não pode ser descartada. Diante da adoção desses incrementos, seria possível estabelecer causalidade, fazer generalizações e comparações diretas.

## Referências

- Abós, Á., Sevil-Serrano, J., Montero-Marín, J., Julián, 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, 3809-3826. doi: [10.1007/s12144-019-00333-7](https://doi.org/10.1007/s12144-019-00333-7)
- Alegre, L. (2019). Estresse crônico no trabalho pode causar síndrome de Burnout. *Jornal da USP*. Recuperado de <https://jornal.usp.br/?p=248788>
- Akase, M., Terao, T., Kawano, N., Sakai, A., Hatano, K., Shirahama, M., ... & Ishii, N. (2020). More Purpose in Life and Less Novelty Seeking Predict Improvements in Self-Compassion During a Mindfulness-Based Intervention: The EXMIND Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 252-258. doi: [10.3389/fpsy.2020.00252](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00252)
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118. doi: [10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x](https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x)
- Aquino, T. A. A. D., Veloso, V. G., Aguiar, A. A. D., Serafim, T. D. B., Pontes, A. D. M., Pereira, G. D. A., & Fernandes, A. S. (2015). Questionário de Sentido de Vida: Evidências de sua validade fatorial e consistência interna. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 35(1), 4-19. doi: [10.1590/1982-3703001332012](https://doi.org/10.1590/1982-3703001332012)
- Araújo, M. Â. M., Moreira, K. D. A. P., Silveira, L. C., & Braga, V. A. B. (2008). A logoterapia e suas relações com os cuidados de enfermagem em saúde mental. *Rev Rene*, 9(4), 19. doi: [10.15253/2175-6783.20080004000019](https://doi.org/10.15253/2175-6783.20080004000019)
- Dabrowski, A. (2020). Teacher wellbeing during a pandemic: Surviving or thriving? *Social Education Research*, 2(1), 35-40. <https://doi.org/10.37256/ser.212021588>
- Dalcin, L. & Carlotto, M. S. (2017). Síndrome de burnout em professores no Brasil: considerações para uma agenda de pesquisa. *Psicologia em Revista*, 23(2), 745-770. doi: [10.5752/P.1678-9563.2017v23n2p745-770](https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2017v23n2p745-770)
- Demarzo, M., García-Campayo, J., Martínez-Rubio, D., Pérez-Aranda, A., Miraglia, J. L., Hirayama, M. S., de Salvo, V., Cicuto, K., Favarato, M. L., Terra, V., de Oliveira, M. B., García-Toro, M., Modrego-Alarcón, M., & Montero-Marin, 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), 10-31. doi: [10.3390/ijerph17031081](https://doi.org/10.3390/ijerph17031081)
- Diehl, L., & Carlotto, M. S. (2014). Conhecimento de professores sobre a Síndrome de Burnout: processo, fatores de risco e consequências. *Psicologia em estudo*, 19 (4), 741-752. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-73722455415>
- 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](https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4380-9_41)
- Farber, B. A. (2000). Treatment strategies for different types of teacher burnout. *Journal of Clinical psychology*, 56(5), 675-689. doi: [10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200005\)56:5<675::AID-JCLP8>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200005)56:5<675::AID-JCLP8>3.0.CO;2-D)

- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner A. G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175–191. doi: [10.3758/BF03193146](https://doi.org/10.3758/BF03193146)
- Ferrari de Lima, D., Anguera Lima, L., Sampaio, A. A., & Dieter Stobaus, C. (2022). Revisão sistemática de revisões da literatura sobre a síndrome de burnout em docentes do ensino superior no Brasil. *Perspectivas Em Diálogo: Revista De Educação E Sociedade*, 9(19), 159-174. doi: [10.55028/pdres.v9i19.12978](https://doi.org/10.55028/pdres.v9i19.12978)
- Field, A. (2021). *Descobrimo Estatística usando o SPSS*. 5ª Ed. Porto Alegre: Penso.
- Frankl, V. E. (1989). *Psicoterapia e Sentido Da Vida: Fundamentos de Logoterapia e Análise Existencial*. São Paulo: Quadrante (Original publicado em 1946).
- García-Carmona, M., Marín, M. D., & Aguayo, R. (2019). Burnout syndrome in secondary school teachers: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychology of Education*, 22, 189-208. doi: [10.1007/s11218-018-9471-9](https://doi.org/10.1007/s11218-018-9471-9)
- Ghanizadeh, A., & Jahedizadeh, S. (2015). Teacher burnout: A review of sources and ramifications. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 6(1), 24-39. doi: [10.9734/BJESBS/2015/15162](https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/15162)
- Gil-Monte, P. R., & Moreno-Jiménez, B. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid: Pirámide, 36-37. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n94/v25n2a09.pdf?iframe=true&width=90%&height=90%>
- Hadar, L. L., Ergas, O., Alpert, B., & Ariav, T. (2020). Rethinking teacher education in a VUCA world: student teachers' social-emotional competencies during the Covid-19 crisis. *European Journal of Teacher Education*, 43(4), 573-586. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1807513>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2009). *Análise multivariada de dados*. Bookman Companhia Editora.
- Hooker, S., Post, R., & Sherman, M. (2020). Awareness of meaning in life is protective against burnout among family physicians: a CERA study. *Family medicine*, 52(1), 11-16. doi: [10.22454/FamMed.2019.562297](https://doi.org/10.22454/FamMed.2019.562297)
- 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](https://doi.org/10.1111/peps.12504)
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2020). Roles of positive psychology for mental health in UK social work students: Self-compassion as a predictor of better mental health. *The British Journal of Social Work*, 50(7), 2002-2021. doi: [10.1093/bjsw/bcz149](https://doi.org/10.1093/bjsw/bcz149)
- Kraus, T., Rodrigues, M., & Dixe, M. A. DOS (2009). Sentido de vida, saúde e desenvolvimento humano. *Revista de Enfermagem Referência*, 2(10), 77-88. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239957011.pdf>
- Kroeff, P. (2011). Logoterapia: uma visão da psicoterapia. *Revista Abordagem Gestalt*, 17(1), 68-74. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1809-68672011000100010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-68672011000100010)
- Längle, A. (2003). Burnout–Existential meaning and possibilities of prevention. *European Psychotherapy*, 4(1), 107-121.

- Recuperado de <https://laengle.info/userfile/doc/Burnout--EP-03.pdf>
- Lee, M. F., & Lai, C. S. (2020). Mental Health Level and Happiness Index among Female Teachers in Malaysia. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23(13), 31304. doi: <https://doi.org/10.36295/ASRO.2020.231304>
- Levy, G. C. T. D. M., Nunes Sobrinho, F. D. P., & Souza, C. A. A. D. (2009). Síndrome de Burnout em professores da rede pública. *Production*, 19, 458-465. doi: [10.1590/S0103-65132009000300004](https://doi.org/10.1590/S0103-65132009000300004)
- Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., & Lera, L. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 37-64. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>
- Magalhães, T. A. D., Vieira, M. R. M., Haikal, D. S. A., Nascimento, J. E., Brito, M. F. S. F., Pinho, L., & Silveira, M. F. (2021). Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout entre docentes da rede pública de ensino: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 46. doi: [10.1590/2317-6369000030318](https://doi.org/10.1590/2317-6369000030318)
- 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](https://doi.org/10.1111/jan.14870)
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113. doi: [10.1002/job.4030020205](https://doi.org/10.1002/job.4030020205)
- 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, 103173. doi: [10.1016/j.tate.2020.103173](https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103173)
- Montero-Marín, J., & García-Campayo, J. (2010). A newer and broader definition of burnout: Validation of the "Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-36)". *BMC Public Health*, 10(1), 1-9. doi: [10.1186/1471-2458-10-302](https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-302)
- 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(1), 1-17. doi: [10.1186/1745-6673-4-31](https://doi.org/10.1186/1745-6673-4-31)
- Montero-Marín, J., Zubiaga, F., Cereceda, M., Piva Demarzo, M. M., 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), e0157499. doi: [10.1371/journal.pone.0157499](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157499)
- Montero-Marín, J., Zubiaga, F., Cereceda, M., Marcos Piva Demarzo, M., Trenc, P., & Garcia-Campayo, J. (2020). Correction: Burnout subtypes and absence of self-compassion in primary healthcare professionals: A cross-sectional study. *Plos one*, 15(4), e0231370. doi: [10.1371/journal.pone.0157499](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157499)
- 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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x)
- Oliveira, G. L de., Hayakawa, T. M., Coutinho, A. D. B., Macedo, A. C. W., de Siqueira, M. S. B., & Salomão, M. V. L. (2022). Burnout Syndrome in healthcare professionals and abstracts: a narrative. *Brazilian Journal of Health Review*, 5(2), 7862-7871. doi: [10.34119/bjhrv5n2-338](https://doi.org/10.34119/bjhrv5n2-338)
- Paludo, E. F. (2020). Os desafios da docência em tempos de pandemia. *Em Tese*, 17(2), 44-53. doi: <https://doi.org/10.5007/1806-5023.2020v17n2p44>
- Park, J., & Baumeister, R. F. (2017). Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 333-341. doi: [10.1080/17439760.2016.1209542](https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209542)
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13. doi: [10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x](https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x)
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2017). Compassion at the mirror: Exposure to a mirror increases the efficacy of a self-compassion manipulation in enhancing soothing positive affect and heart rate variability. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 525-536. doi: [10.1080/17439760.2016.1209544](https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209544)
- Rafieinia, P., Bigdeli, I., & Najafi, M. (2018). The role of existential aspects in predicting mental health and burnout. *Iranian journal of psychiatry*, 13(1), 40-45. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5994233>
- Raykov, T. (1997). Estimation of composite reliability for congeneric measures. *Applied Psychological Measurement*, 21(2), 173-184. doi: [10.1177/01466216970212006](https://doi.org/10.1177/01466216970212006)
- Ribeiro, B. M. D. S. S., Martins, J. T., & de Marchi Barcellos, R. D. C. (2020). Burnout syndrome in primary and secondary school teachers in southern Brazil. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 18(3), 337. doi: [10.47626/1679-4435-2020-519](https://doi.org/10.47626/1679-4435-2020-519)
- Santos, D. M. B. (2016). Logoterapia: compreendendo a teoria através de mapa de conceitos. *Arquivos brasileiros de psicologia*, 68(2), 128-142. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=229048487011>
- Santos, D. M. B. D. (2019). Educación para sentido en la vida y valores: percepción de universitarios a partir del libro “El hombre en busca de sentido”, de Viktor Frankl. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 100(254), 230-252. doi: [10.24109/2176-6681.rbep.100i254.3911](https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.100i254.3911)
- Santos, K. D. A. (2023). Modelo compreensivo para saúde mental dos professores da educação básica: os papéis da atenção plena, regulação emocional, autocompaixão e sentido de vida. [Tese de Doutorado em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão]. Recuperado de <http://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/17455>
- Santos, K. D. A., & Silva, J. P. da (2021). Conceitos e Fatores da Síndrome de Burnout em Docentes: um Ensaio Teórico. *Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade*, 14(4), 662-672. doi: [10.14571/brajets.v14.n4.662-672](https://doi.org/10.14571/brajets.v14.n4.662-672)
- Santos, K. D. A., & Silva, J. P. da (2022). Sentido de vida e saúde mental em professores: uma revisão integrativa. *Revista da SPAGESP*, 23(1), 131-145. doi: [10.32467/issn.2175-3628v23n1a11](https://doi.org/10.32467/issn.2175-3628v23n1a11)

- Shahbazi, G., Moraveji, M., Keramati, S., Ghobadi Davod, R., Mohammadi, N., & Maryam, S. (2020). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral and semantic therapy in a group manner on reducing perceived stress and improving the meaning of life in patients with breast cancer. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 63(4). doi: [10.22038/mjms.2020.17870](https://doi.org/10.22038/mjms.2020.17870)
- Shaghnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012). *Metodologia de pesquisa em psicologia*. AMGH Editora.
- Sheykhi, M., Naderifar, M., Firouzkohi, M., & Abdollahimohammad, A. (2019). Effect of group logotherapy on death anxiety and occupational burnout of special wards nurses. *Medical Science*, 23(98), 532-9. Recuperado de [https://www.discoveryjournals.org/medicalscience/current\\_issue/v23/n98/A14.pdf](https://www.discoveryjournals.org/medicalscience/current_issue/v23/n98/A14.pdf)
- Shoaakazemi, M., Javid, M. M., Tazekand, F. E., & Khalili, S. (2012). The effect of logo therapy on improving the quality of life in girl students with PTSD. *Life Science Journal*, 9(4), 5692-5698. Recuperado de <http://www.lifesciencesite.com/>
- Silva, J. P. da, Damásio, B. F., & Melo, S. A. (2009). O sentido de vida e o estresse do professorado: um estudo correlacional. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 12(1), 111-122. doi: [10.11606/issn.1981-0490.v12i1p111-122](https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v12i1p111-122)
- Southwick, S., Wisneski, L., & Starck, P. (2021). Rediscovering meaning and purpose: an approach to burnout in the time of COVID-19 and beyond. *The American Journal of Medicine*, 134(9), 1065-1067. doi: [10.1016/j.amjmed.2021.04.020](https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2021.04.020)
- 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.
- Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513754276008.pdf>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80. doi: [10.1037/0022-0167.53.1.80](https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80)
- Suh, H., & Chong, S. S. (2022). What predicts meaning in life? The role of perfectionistic personality and self-compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 35(2), 719-733. doi: [10.1080/10720537.2020.1865854](https://doi.org/10.1080/10720537.2020.1865854)
- Vale, R. (2014). Em busca de sentido à formação integral do ser humano na perspectiva de Viktor E. Frankl. *Logos & Existência Revista da Associação de Logoterapia e Análise Existencial*, 3(2), 191-202. doi: [10.1037/0022-0167.53.1.80](https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80)
- Tabares-Díaz, Y. A., Martínez-Daza, V. A., & Matabanchoy-Tulcán, S. M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 22(3), 265-279. doi: [10.22267/rus.202203.199](https://doi.org/10.22267/rus.202203.199)
- Tandler, N., Kirkcaldy, B., Petersen, L. E., & Athanasou, J. (2019). Is there a role for mindfulness and self-compassion in reducing stress in the teaching profession?. *Minerva Psichiatrica*. doi: [10.23736/S0391-1772.19.01998-8](https://doi.org/10.23736/S0391-1772.19.01998-8)
- Ulrichová, M. (2012). Logo therapy and existential analysis in counselling psychology as prevention and treatment of burnout syndrome. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 502-508. doi: [10.1016/j.sbspro.2012.11.439](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.11.439)
- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health

outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1631-1652. doi: [10.1002/jclp.22932](https://doi.org/10.1002/jclp.22932)

Ward, S., Womick, J., Titova, L., & King, L. (2023). Meaning in life and coping with everyday stressors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(3), 460-476. doi: [10.1177/01461672211068910](https://doi.org/10.1177/01461672211068910)

Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova Shakur, T. K. (2020). From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 228-242. doi: [10.1177/0146167219853846](https://doi.org/10.1177/0146167219853846)

---

#### Dados sobre os autores:

- *Emile Santos de Almeida*: Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe (UFS). Membro do Grupo de Estudos, Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI).
- *Karine David Andrade Santos*: Graduada em Psicologia pela Faculdade Pio Décimo. Mestre e doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe (UFS). Pós-Graduada em Logoterapia pelo sistema de Ensino Unilife. Especialista em Psicodrama pela Profint-Profissionais Integrados. Membro do Grupo de Estudos, Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI).
- *Joilson Pereira da Silva*: Graduado em Psicologia, Estudos Sociais e Geografia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mestre em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Doutor em Psicologia pela Universidade Complutense de Madri-Espanha. Realizou Estágio Pós-Doutoral Sênior em Psicologia pela Universidade Autônoma de Barcelona-Espanha, com apoio financeiro da CAPES. Atualmente é Professor Associado da Universidade Federal de Sergipe (UFS) e Professor credenciado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Coordenador do Grupo de Estudos, Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI). Membro do Grupo de Pesquisa sobre violência escolar: bullying e preconceito (UNIFESP).

---

#### Declaração de Direito Autoral

A submissão de originais para este periódico implica na transferência, pelos autores, dos direitos de publicação impressa e digital. Os direitos autorais para os artigos publicados são do autor, com direitos do periódico sobre a primeira publicação. Os autores somente poderão utilizar os mesmos resultados em outras publicações indicando claramente este periódico como o meio da publicação original. Em virtude de sermos um periódico de acesso aberto, permite-se o uso gratuito dos artigos em aplicações educacionais e científicas desde que citada a fonte conforme a licença CC-BY da Creative Commons.



Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

---