

Objectivos

Durante o desempenho das suas funções, os auxiliares de acção educativa deparam-se, frequentemente, com situações problemáticas, com as quais nem sempre são capazes de lidar de forma adaptativa. Este coping não adaptativo pode ter consequências negativas para o serviço prestado e para o profissional, podendo levar ao burnout. Contudo, a capacidade de resiliência pode minimizar o impacto do burnout, pois indivíduos com maiores índices de resiliência revelam menor burnout e utilizam estratégias de coping directo e activo, como por exemplo tentar resolver o problema ou encontrar aspectos positivos na situação (Mallar & Capitão, 2004; Maslach & Leiter, 2008; Pesce et al., 2005; Yip & Rowlinson, 2006). Pretendeu-se verificar a existência de correlações entre burnout, coping e resiliência em auxiliares de acção educativa, tentando também ver se variam em função de características sócio-demográficas.

Método

▪ **Participantes:** 36 auxiliares de acção educativa do distrito de Vila Real, 19 (53%) a trabalhar numa APPACDM e 17 (47%) numa escola EB de ensino regular; 11 (31%) do sexo masculino e 25 (69%) do sexo feminino; média idade = 41.6 (D.P. = 10.7); média de tempo de serviço na função = 10.9 (D.P. = 9.4); estado civil: 21 (58%) casados ou em união de facto e 15 (42%) solteiros ou divorciados ou viúvos; 78% com filhos; habilitações literárias: 29 (88%) com ensino secundário e 4 (12%) com bacharelato ou licenciatura; carga horária semanal de 35 horas para 28 inquiridos (78%) e mais de 35 horas para 8 inquiridos (22%).

▪ **Instrumentos:** Caracterização sócio-demográfica; Escala de Resiliência de Pesce et al. (2005) com $\alpha=0.91$; Brief COPE de Carver (1997) na versão portuguesa de Pais-Ribeiro & Rodrigues (2004) com $\alpha=0.80$; M.B.I. de Maslach et al. (1996) na versão portuguesa de Manita (2003) com $\alpha=0.78$.

▪ **Procedimento:** Questionário de auto-preenchimento, anónimo e confidencial após autorização das instituições, recolhido em 2009 com uma taxa de devolução de 29% na APPACDM e 100% na escola EB.

▪ **Análise dos dados:** Comparação de médias através do *Teste t de Student* ou *OneWay Anova*, e análise de correlações através do *R de Pearson*, utilizando o SPSS 15.

Resultados

A amostra apresenta níveis baixos de burnout e elevada realização pessoal, bem como moderada resiliência e estratégias adaptativas de coping (Tabela 1).

Tabela 1. Média e Desvio Padrão para as dimensões do Burnout, resiliência e coping

| Escala | Dimensão | Média | Desvio Padrão | Mínimo – Máximo Dimensão |
|-------------|--|-------|---------------|--------------------------|
| Burnout | Exaustão Emocional | 16.1 | 9.8 | 0 – 54 |
| | Despersonalização | 4.2 | 4.3 | 0 – 30 |
| | Realização Pessoal | 34.0 | 4.3 | 0 – 48 |
| | Total burnout | 33.2 | 14.8 | 0 – 132 |
| Resiliência | Resolução de acções e valores | 81.0 | 12.4 | 15 – 105 |
| | Independência e determinação | 22.4 | 3.8 | 4 – 28 |
| | Auto-confiança e capacidade de adaptação | 28.8 | 6.1 | 6 – 42 |
| | Total resiliência | 132.3 | 19.6 | 25 - 175 |
| Coping | Coping activo | 4.1 | 1.9 | 0 - 6 |
| | Planear | 4.1 | 1.8 | 0 - 6 |
| | Utilizar suporte instrumental | 3.0 | 2.0 | 0 - 6 |
| | Utilizar suporte emocional | 2.9 | 1.9 | 0 - 6 |
| | Religião | 1.8 | 2.0 | 0 - 6 |
| | Reinterpretação positiva | 3.2 | 2.2 | 0 - 6 |
| | Auto culpabilização | 1.8 | 1.8 | 0 - 6 |
| | Aceitação | 3.6 | 2.0 | 0 - 6 |
| | Expressão de sentimentos | 3.2 | 2.1 | 0 - 6 |
| | Negação | 2.6 | 1.8 | 0 - 6 |
| | Auto distracção | 2.2 | 1.5 | 0 - 6 |
| | Desinvestimento comportamental | 1.3 | 1.9 | 0 - 6 |
| | Uso de substâncias | 0.5 | 1.4 | 0 - 6 |
| | Humor | 1.9 | 1.9 | 0 - 6 |

Análise comparativa:

Sexo: diferenças não significativas, mas sexo masculino com maior exaustão e burnout (o que contraria a literatura internacional), maior resiliência e coping mais adaptativo.

Estado civil: diferenças não significativas, mas casados com menor burnout, maior resiliência e coping mais adaptativo, resultados consistentes com literatura internacional.

Tipo de escola: poucas diferenças significativas, mas escola regular com menor burnout, maior resiliência e coping mais adaptativo (auto-confiança e capacidade de adaptação $p=0.012$; total de resiliência $p=0.041$; religião $p=0.039$).

Existência de filhos: poucas diferenças significativas, mas inquiridos com filhos com menor burnout, maior resiliência e coping mais adaptativo (auto-distração $p=0.037$).

Análise correlacional:

Idade: correlação negativa não significativa com o burnout; correlação positiva não significativa com a resiliência e com o coping; correlação positiva significativa com a auto-confiança e capacidade de adaptação ($R=0.375$ $p=0.027$) e com a religião ($R=0.416$ $p=0.013$).

Burnout e resiliência: correlação negativa significativa entre dimensões (excepto no que se refere à realização pessoal que correlaciona positivamente com resiliência) e entre totais ($R = -0.602$ $p=0.000$).

Burnout e coping: correlação negativa pouco significativa entre burnout e coping adaptativo.

Resiliência e coping: correlação positiva pouco significativa entre resiliência e coping adaptativo.

Conclusões

- A amostra caracteriza-se por baixo nível de burnout, moderada resiliência e estratégias adaptativas de coping. O burnout está correlacionado negativamente com a resiliência e com o coping adaptativo. A resiliência está pouco correlacionada com o coping, apesar da tendência para correlações positivas com o coping adaptativo.
- Idade e suporte familiar facilitam resistência ao burnout; capacidade de resiliência e estratégias adaptativas de coping facilitam na prevenção do burnout.
- Necessidade de estudar amostra maior e mais representativa para encontrar factores protectores do burnout.

Bibliografia

- Carver, C. S. (1997). You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1), 92-100.
- Mallar, S. C. & Capitão, C. G. (2004). Burnout e hardiness: um estudo de evidência de validade. *Psico-USF*, 9 (1), 19-29.
- Manita, C. (2003). *Quando escutar faz mal... prevenção do burnout num grupo de profissionais de atendimento a vítimas de violência doméstica (projecto de investigação-acção)*. Porto: FPCEUP (policopiado, não publicado).
- Maslach, C. & Leiter, P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93 (3), 498-512.
- Maslach, C., Jackson, S.E. & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. 3ª ed. Palo Alto, Califórnia: Consulting Psychologists Press.
- Pesce, R.P., Assis, S.G., Avinci, J.Q., Santos, N.C., Malaquias, J.V. & Carvalho, R. (2005). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cadernos de Saúde Pública*, 21 (2), 436-448.
- Pais-Ribeiro, J.L. & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do Coping: a propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5 (1), 3-15.
- Yip, B. & Rowlinson, S. (2006). Coping Strategies among Construction Professionals: Cognitive and Behavioural Efforts to Manage Job Stressors. *Journal for Education in the Built Environment*, 1 (2), 70-79.