

## Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores

Ana Paula Rodrigues Gomes\* / Sónia dos Reis Quintão\*\*

\* Agrupamento de escolas Eugénio dos Santos, Lisboa; \*\* Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa; CEDOC – Centro de Estudos de Doenças Crónicas

Foi objectivo da presente investigação estudar a relação entre o burnout, a satisfação com a vida, a depressão e a carga horária em docentes de vários níveis de ensino, numa amostra de 308 professores, 123 do sexo masculino e 185 do sexo feminino, com uma média de idades de 41,63 anos ( $DP=10,12$ ). Foram utilizados: Inventário de Burnout de Maslach (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996), Satisfaction with Life Scale (Diener, 1984) e Beck Depression Inventory (Beck, Steer, & Garbin, 1988). Os resultados obtidos mostraram que os docentes com maior carga horária apresentaram mais sintomas de depressão, mas não revelaram relação com o burnout nem com a satisfação com a vida. As mulheres apresentaram valores superiores de burnout, ao nível da despersonalização e de exaustão emocional relativamente aos homens.

**Palavras-chave:** Burnout, Carga horária, Docentes, Depressão, Satisfação com a vida.

O desenvolvimento do conceito de burnout como fenómeno psicológico teve origem nos Estados Unidos da América em meados da década de setenta. Uma definição actualizada e amplamente aceite foi a proposta por Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), que define burnout como uma resposta prolongada a stressores crónicos a nível pessoal e relacional no trabalho, determinado a partir das dimensões conhecidas como, exaustão emocional, despersonalização, e reduzida realização profissional. Nesta definição fica patente o carácter tridimensional da síndrome de burnout que afecta, por um lado a nível pessoal (exaustão emocional: sensação de não poder dar mais de si a nível emocional), por outro lado, a nível social (despersonalização: atitude distante perante o trabalho e as pessoas em geral, até mesmo para com os colegas) e a nível profissional (falta de realização pessoal: sensação de não realizar adequadamente as tarefas e de se considerar incompetente).

Ao contrário do que ocorre com a maioria das perturbações mentais, o burnout é pouco estigmatizante para o indivíduo, dado que ao reconhecê-lo se enfatizam determinantes contextuais, de natureza socioprofissional, não se atribuindo qualquer tipo de culpa ao indivíduo. Sendo um processo que surge como consequência do stress laboral crónico no qual se combinam variáveis de carácter individual, social e organizacional é considerado, na actualidade, como um dos danos laborais de carácter psicossocial mais importante. Trata-se, por isso, de um síndrome com conotações afectivas negativas que afecta os trabalhadores nos diferentes níveis, pessoal, social e laboral.

Embora o burnout afecte várias profissões, o seu estudo centra-se especialmente na área do ensino e serviços de saúde, por serem actividades que envolvem intenso contacto com pessoas (Maslach & Leiter, 1999).

---

A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Sónia Quintão, Edifício World Trade Center, Av. do Brasil, nº1, 3º andar, sala 2, 1749-008 Lisboa. E-mail: [sonia.quintao@fcm.unl.pt](mailto:sonia.quintao@fcm.unl.pt)

Ensinar é uma actividade, em geral, altamente stressante com repercussões evidentes na saúde e no desempenho profissional dos docentes (Reis, Araújo, Carvalho, Barbalho, & Silva, 2006).

Kyriacou (1987) e Friedman (1991) afirmam que a experiência de stress no professor deve ser entendida como uma ameaça ao seu bem-estar e auto-estima, podendo levar ao desenvolvimento de sentimentos negativos, como a desmotivação e a insatisfação, que na prática se manifestam pela diminuição da qualidade das actividades desenvolvidas na sala de aula, o que pode acabar por traduzir-se em efeitos indesejáveis no rendimento académico dos alunos.

Num estudo realizado com professores de uma escola secundária do distrito do Porto, onde se avaliaram diversos indicadores relacionados com o trabalho e o bem-estar pessoal (saúde física, stresse, burnout e satisfação profissional), os resultados revelaram valores acima dos 30% de stresse ocupacional e de 13% ao nível da prevalência de esgotamento e vários problemas de saúde física (Gomes, Silva, Mourisco, Silva, Mota, & Montenegro, 2006).

Desta forma, é previsível que exista uma relação estreita entre burnout e a satisfação da vida em geral, tal como Lloyd, Steiner e Shannon (1994) defendem. De acordo com Hayes e Weathington (2007), a desvalorização pessoal provocada pelo burnout medeia a relação entre o optimismo e a satisfação com a vida. Já Demerouti, Bakker, Nachreiner e Schaufeli (2000), num estudo que teve por base um modelo de burnout e satisfação com a vida, defendem que o burnout tem um papel mediador entre as condições de trabalho e a satisfação com a vida.

A inclusão da problemática da depressão torna-se pertinente, uma vez que, em todo o mundo existem milhões de deprimidos, havendo um estudo muito recente sobre a prevalência das doenças mentais em Portugal, levado a cabo pela Universidade de Harvard, Organização Mundial de Saúde e Universidade de Ciências Médicas, com uma amostra representativa da população portuguesa, de 3849 pessoas, tendo apresentado uma prevalência de 7.9% para as perturbações depressivas em Portugal (World Mental Health Consortium, 2010).

Num estudo de Fonseca, Chaves e Gouveia (2006), os autores referem que embora os professores pareçam gozar de afectos positivos e satisfação com a vida, contrariamente, pontuam alto em depressão e no bem-estar geral e que este facto parece estar ligado aos aspectos da síndrome de burnout.

As exigências quantitativas do emprego (por exemplo, demasiado trabalho para o tempo disponível) têm sido estudadas por pesquisadores, e os resultados apoiam a noção geral de que o burnout é a resposta a uma sobrecarga. A carga de trabalho experimentada e a pressão quanto ao tempo estão fortemente e consistentemente relacionadas com o burnout, em particular na dimensão da exaustão emocional (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Neste sentido, van Horn, Schaufeli, Greenglass e Burke (1997), concluíram que o número de horas de trabalho dos docentes está positivamente relacionado com o burnout.

O fenómeno burnout e a sua eventual relação com a depressão têm sido objecto de investigação. Um estudo de teste à validade discriminante do burnout em contraste com a depressão, realizado por Reime e Steiner (2001), indicou a validade para o burnout diferenciando-o da depressão.

Em estudos realizados, alguns autores acreditam que a depressão pode seguir-se ao burnout, sendo que altos níveis de exigência psicológica, baixos níveis de liberdade de decisão e de apoio social no trabalho, e stresse devido a trabalho inadequado são preditores significantes para subsequente depressão (Iacovides, Fountoulakis, Kaprinis, & Kaprinis, 2003; Mausner-Dorsch & Eaton, 2000). Sugere-se também que, embora sejam entidades separadas, partilham várias características, especialmente nas formas mais graves de burnout, e em indivíduos vulneráveis com baixos níveis de satisfação no seu trabalho diário (Iacovides et al., 2003).

Diante da hipótese de que a susceptibilidade para depressão se associa ao aumento de risco para desenvolvimento de burnout, Nyklicek e Pop (2005) avaliaram os índices pessoais, história familiar de depressão e sintomas de burnout e os resultados do seu estudo confirmaram essa hipótese.

Com base no exposto, foi objectivo do presente estudo proceder à análise das relações entre o burnout, a satisfação com a vida, a depressão e a carga horária em docentes de vários níveis de ensino.

Assim, como primeira hipótese era esperado que os docentes com uma maior carga horária apresentassem maior intensidade de burnout, menor satisfação com a vida e mais depressão. Como segunda hipótese, esperávamos, ainda, não encontrar diferenças entre os sexos para a intensidade de burnout e que os homens apresentassem valores mais elevados do que as mulheres na dimensão de Despersonalização.

## MÉTODO

### *Participantes*

Foi recolhida uma amostra de conveniência de 308 professores, 123 do sexo masculino e 185 do sexo feminino, da zona de Lisboa, com uma média de idades de 41,63 anos ( $DP=10,12$ ). Participaram neste estudo professores do primeiro ao terceiro ciclo e do ensino secundário e universitário. A maior parte dos participantes eram casados, professores do 3º ciclo ou secundário, com um período de leccionação misto, professores efectivos (Quadro de Nomeação Definitiva e de Zona Pedagógica), não tinham outros cargos e não trabalhavam a uma grande distância do local de residência.

### *Medidas*

*Frequência e Intensidade de Burnout.* Avaliada através do *Maslach Burnout Inventory* (MBI; Maslach, Jackson, & Leiter, 1996). É uma medida de auto-avaliação que mede a frequência e a intensidade da exaustão profissional. É composta por 22 itens, com formato de resposta numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (“1 – Nunca” a “7 – Todos os Dias”). É composta por 3 factores que formam 3 sub-escalas que caracterizam o burnout: exaustão emocional (E.E), composta por 9 itens, avalia situações que exprimem sentimentos de esgotamento emocional no trabalho; despersonalização (D.P), composta por 5 itens, que avalia situações que exprimem sentimentos de desvalorização da própria existência, sentido ou interesse e realização pessoal (R.P.), composta por 8 itens, que avalia sentimentos de competência e realização pessoal no trabalho. Valores mais elevados nos factores de exaustão emocional e despersonalização e valores mais baixos no factor de realização pessoal traduzem maiores níveis de burnout.

O estudo das suas qualidades psicométricas evidenciou valores de consistência interna (alfa de Cronbach) adequados todas as sub-escalas e para a escala total (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996). Visto não se conhecerem as características psicométricas desta escala para a população portuguesa, foi efectuado o estudo da consistência interna nas três dimensões, tendo-se encontrado valores  $\alpha$  de Cronbach de 0,89 para a exaustão emocional, 0,57 para a despersonalização e 0,79 para a realização pessoal.

*Satisfação com a Vida.* Avaliada pela *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener, 1984). Esta escala, que pretende avaliar o juízo subjectivo que cada indivíduo faz sobre a qualidade da própria vida, é constituída por 5 itens de resposta tipo *Likert* de 7 pontos, de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). A medida permite um resultado total que varia de 5 a 35, no sentido de maior satisfação com a vida.

A SWLS foi validada, pela primeira vez em Portugal, por Neto, Barros e Barros (1990), num estudo realizado com base numa amostra de 308 professores do ensino básico e secundário. Os autores encontraram uma consistência interna (através do  $\alpha$  de Cronbach) de 0,78, tendo a análise factorial em componentes principais revelado a existência de um só factor, contribuindo para 53,1% da variância. A presente amostra apresentou um  $\alpha$  de Cronbach superior (0,86).

*Depressão.* Avaliada pela *Beck Depression Inventory* (BDI; Beck, Steer & Garbin, 1988), versão portuguesa (Serra, Firmino, Mira, Silva, & Fernandes, 1989). A escala é constituída por 21 grupos de quatro afirmações. Em cada grupo as afirmações são cotadas de zero a três pontos e estão apresentadas da cotação mais baixa para a mais alta, dependendo da severidade do sintoma, existindo uma ou mais perguntas com a mesma cotação. Os resultados obtidos neste questionário correspondem ao somatório dos valores atribuídos a cada afirmação, podendo assumir resultados entre 0 e 63, no sentido de maior depressão.

Quanto às características psicométricas, uma meta-análise da consistência interna do BDI forneceu uma média de 0,81 ( $\alpha$  de Cronbach) para população não clínica (Beck et al., 1988). A consistência interna obtida na presente amostra mostrou-se adequada com um  $\alpha$  de Cronbach de 0,88.

### *Procedimento*

A recolha da amostra decorreu em diversos estabelecimentos de ensino de Lisboa e periferia. Após autorização do órgão de gestão das escolas, a aplicação do protocolo foi realizada na sala dos professores durante o intervalo das aulas. Foi pedido o preenchimento aos participantes, tendo sido dada, previamente, informação acerca do objectivo do estudo e do tipo de participação pretendida, da confidencialidade e anonimato, da possibilidade de desistência no decorrer da avaliação, assim como da inexistência de respostas correctas ou incorrectas.

As medidas foram aplicadas pela seguinte ordem: Questionário de Dados Demográficos, Inventário de Burnout de Maslach (MBI), Escala de Satisfação com a vida (SWLS) e Escala de Depressão de Beck (BDI).

Os dados recolhidos foram introduzidos numa base de dados, tendo os procedimentos estatísticos sido efectuados pelo Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 17.0 para Windows. Para estudar as diferenças entre grupos foi utilizado o teste *t* de Student para duas amostras independentes, por se tratar de variáveis numéricas, que cumprem os pressupostos para a utilização de testes paramétricos. Para a análise das correlações foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson para associações entre duas variáveis numéricas e o coeficiente de Spearman para associações entre uma variável numérica e outra não numérica.

## RESULTADOS

### *Diferenças entre sexos para a Satisfação com a Vida, Depressão e Dimensões de Burnout*

A Tabela 1 mostra os dados descritivos e os resultados da comparação entre homens e mulheres, através do teste *t* de Student para amostras independentes, relativamente às variáveis em estudo.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos para a depressão [ $t(303)=-3,67$ ;  $p<0,000$ ], para a exaustão emocional [ $t(305)=-5,05$ ;  $p<0,000$ ] e para a despersonalização [ $t(293)=-3,44$ ;  $p=0,001$ ]. As mulheres apresentaram valores superiores aos homens em todas as dimensões referidas, ver Tabela 1.

TABELA 1

*Diferenças entre os sexos para a Satisfação com a vida, Depressão e Dimensões de Burnout*

|                       | Sexo Masculino (N=123) |       | Sexo Feminino (N=185) |       | t        |
|-----------------------|------------------------|-------|-----------------------|-------|----------|
|                       | M                      | DP    | M                     | DP    |          |
| Satisfação com a vida | 21,98                  | 5,94  | 22,42                 | 6,11  | ,80      |
| Depressão             | 6,19                   | 6,49  | 9,06                  | 6,79  | -3,67*** |
| Exaustão emocional    | 23,68                  | 10,50 | 30,00                 | 10,88 | -5,05*** |
| Despersonalização     | 8,69                   | 3,85  | 10,38                 | 4,72  | -3,44*** |
| Realização pessoal    | 43,27                  | 7,96  | 42,66                 | 7,70  | ,66      |

Nota. \*\* $p \leq 0,01$ ; \*\*\* $p \leq 0,001$ .

*Correlações entre a Carga horária total e a Satisfação com a vida, depressão e dimensões de Burnout*

A carga horária correlacionou-se de forma fraca mas positiva e estatisticamente significativa com a depressão, com um valor de correlação de  $r=0,16$  ( $p=0,004$ ), sendo que os participantes com uma maior carga horária total apresentavam valores superiores de depressão.

*Correlações entre as Variáveis ligadas à Profissão e a Satisfação com a vida, Depressão e dimensões de Burnout*

A Tabela 2 mostra os coeficientes de correlação de Spearman obtidos pelo estudo das associações entre as dimensões ligadas à profissão e a satisfação com a vida, depressão e dimensões de Burnout.

A satisfação com a vida correlacionou-se de forma fraca mas positiva e estatisticamente significativa com o nível de ensino, com um valor de correlação de  $\rho=0,20$  ( $p=0,001$ ) e correlacionou-se de forma fraca e negativa mas estatisticamente significativa com a carga lectiva semanal, com um valor de correlação de  $\rho=-0,18$  ( $p=0,002$ ). Os resultados demonstram que os professores que leccionavam em níveis de ensino superiores e com cargas lectivas semanais inferiores, apresentavam maior satisfação com a vida.

A depressão correlacionou-se de forma fraca mas positiva e estatisticamente significativa com o tempo de serviço, a carga lectiva semanal e o vínculo profissional, com valores de correlação entre  $\rho=0,17$  ( $p=0,003$ ; vínculo profissional) e  $\rho=0,22$  ( $p<0,000$ ; carga lectiva semanal) e correlacionou-se de forma fraca e negativa mas estatisticamente significativa com o nível de ensino, com um valor de correlação de  $\rho=-0,28$  ( $p<0,000$ ). Os resultados revelam que os professores que têm mais tempo de serviço, leccionavam em níveis de ensino inferiores, com carga lectiva semanal superior e vínculo profissional mais definitivo, revelavam mais depressão.

A exaustão emocional correlacionou-se de forma fraca e negativa mas estatisticamente significativa com o nível de ensino, com um valor de correlação de  $\rho=-0,15$  ( $p=0,011$ ). Os resultados demonstram que os professores que leccionavam em níveis de ensino inferiores, apresentavam maior exaustão emocional.

A realização pessoal correlacionou-se de forma fraca e negativa mas estatisticamente significativa com o vínculo profissional com um valor de correlação de  $\rho=-0,13$  ( $p=0,023$ ). Os resultados demonstram que os professores que tinham um vínculo profissional menos definitivo apresentavam maior realização pessoal. Visto o vínculo profissional estar associado muito significativamente com a idade, foi efectuada uma correlação parcial entre o vínculo profissional e a realização pessoal, controlando a idade, e os resultados mostram não haver relação entre as duas dimensões ( $p>0,05$ ).

É ainda de salientar que nenhuma das dimensões do burnout se correlacionou de forma estatisticamente com a carga horária, seja lectiva, não lectiva ou com outros cargos ( $p>0,05$ ), ver Tabela 2.

TABELA 2  
*Correlações entre as Variáveis ligadas à Profissão e a Satisfação com a vida, depressão e dimensões de Burnout*

|                             | Satisfação com a vida | Depressão | Exaustão emocional | Despersonalização | Realização pessoal |
|-----------------------------|-----------------------|-----------|--------------------|-------------------|--------------------|
| Tempo de serviço            | ,04                   | ,18**     | ,09                | ,08               | -,11               |
| Nível de ensino             | ,20***                | -,28***   | -,15*              | -,06              | ,01                |
| Carga lectiva semanal       | -,18**                | ,22***    | ,05                | -,08              | -,04               |
| Carga lectiva não semanal   | ,10                   | ,11*      | ,09                | ,08               | ,01                |
| Carga outros cargos semanal | ,02                   | ,11       | ,06                | ,04               | ,01                |
| Vínculo profissional        | ,07                   | ,17**     | ,06                | ,04               | -,13*              |
| Lecciona outros cargos      | ,05                   | -,03      | ,04                | ,09               | -,07               |

Nota. \* $p\leq,05$ ; \*\* $p\leq,01$ ; \*\*\* $p\leq,001$ .

#### *Correlações entre as dimensões de Burnout e Satisfação com a Vida e Depressão*

A satisfação com a vida correlacionou-se de forma fraca mas positiva e estatisticamente significativa com a realização pessoal, com um valor de correlação de  $r=0,16$  ( $p=0,005$ ) e correlacionou-se de forma fraca e negativa mas estatisticamente significativa com a exaustão emocional e despersonalização, com valores de correlação de  $r=-,28$  ( $p<,000$ ) e  $r=-0,19$  ( $p=0,001$ ), respectivamente. Os resultados demonstram que os professores com menor exaustão emocional, menor despersonalização e maior realização pessoal apresentavam maior satisfação com a vida.

A depressão correlacionou-se de forma moderada, positiva e estatisticamente significativa com a exaustão emocional e a despersonalização, com valores de correlação de  $r=0,50$  ( $p<0,000$ ) e  $r=0,33$  ( $p<0,000$ ) e, respectivamente e correlacionou-se de forma fraca e negativa mas estatisticamente significativa com a realização pessoal, com um valor de correlação de  $r=-0,23$  ( $p<0,000$ ) Os resultados demonstram que os professores com maior exaustão emocional, maior despersonalização e menor realização pessoal apresentavam mais depressão.

## DISCUSSÃO

Foi objectivo deste estudo proceder à análise das relações entre o burnout, a satisfação com a vida, a depressão e a carga horária em docentes de vários níveis de ensino.

Tal como esperado, os docentes com uma maior carga horária apresentaram mais sintomas de depressão, confirmando a hipótese colocada e o defendido na literatura (Muhwezi, Agreen, Neema, Maganda, & Musisi, 2008). Contudo não foi encontrada a relação defendida em estudos anteriores entre a carga horária e a intensidade de burnout, mesmo quando o efeito da depressão foi controlado (van Horn, Schaufeli, Greenglass, & Burke, 1997) ou com a satisfação com a vida (Budderberg-Fischer, Klaghofer, Stamm, Siegrist, & Buddeberg, 2008). Estas diferenças podem ser justificadas pelo facto do burnout e a satisfação com a vida estarem a ser influenciadas por outras variáveis que não a carga horária. Como a carga horária dos professores é estabelecida por lei, não alcança níveis extremos como em outros tipos de profissões. Talvez só nestes casos extremos a carga horária influencie negativamente o bem-estar da pessoa.

Ao contrário do colocado em hipótese, as mulheres apresentaram valores superiores de burnout quando comparadas com os homens, o que contraria alguns estudos anteriores que referiam não existirem diferenças entre os géneros para a intensidade de burnout (Burke, 1989; Trigo, Teng, & Hallak, 2007), mas confirma o defendido noutros estudos (Greenglass, 1991; Pines, 1997; Toker, Shirom, Shapina, Berliner, & Melamed, 2007).

Contrariamente ao encontrado na literatura (Burke, 1989; Greenglass, 1991; Rupert, & Kent, 2007; Russell, Altmaier, & van Velzen, 1987) que defende que os homens apresentam valores mais elevados do que as mulheres na dimensão de Despersonalização, os resultados demonstraram valores superiores para as mulheres, infirmo assim a hipótese colocada. A discrepância de resultados pode dever-se a que grande parte dos estudos encontrados na literatura são realizados com amostras que incluem diversas profissões e não só professores, sendo desta forma possível que outras variáveis possam ter influenciado os seus resultados, como por exemplo o facto de tradicionalmente os homens terem posições hierárquicas superiores às mulheres e também pelo tipo de profissões mais escolhidas pelas mulheres envolverem uma função cuidadora. No presente estudo, todos os participantes têm a mesma profissão, não havendo esta influência.

Os resultados demonstraram níveis superiores de exaustão emocional nas mulheres, tal como referido em estudos anteriores (Burke, 1989; Greenglass, 1991; Reis, Araújo, Carvalho, Barbalho, & Silva, 2006).

Foram encontradas igualmente diferenças entre sexos para a depressão, sendo tal como defendido em estudos anteriores (Hyde, Mezulis, & Abramson, 2008; Toker, et al., 2007) as mulheres a apresentar mais sintomatologia depressiva.

Os resultados demonstraram ainda que os professores que apresentavam maior satisfação com a vida eram, tal como encontrado na literatura, os que leccionavam em níveis de ensino mais elevados (Pereira, 1999) e os que tinham menor carga lectiva semanal (Barnett & Gareis, 2000; Galambos & Walters, 1992). Os professores com mais sintomas de depressão eram os que leccionavam em níveis de ensino inferiores e que tinham maior carga horária, tal como defendido por Galambos e Walters (1992) e os que apresentaram mais tempo de serviço e um vínculo mais definitivo, ao contrário de defendido por D'Souza, Strazdins, Lim, Brom e Rodgers (2003) que indica que em situações de mais insegurança existe mais depressão. As diferenças entre a literatura e o presente estudo pode ser justificada pelas especificidades da profissão de professor, pois se por um lado a insegurança pode causar depressão, existem outros factores stressantes e considerados de risco envolvidos nesta profissão, como o lidar com indisciplina, o cansaço acumulado dos anos e a idade. Ainda contrariamente ao defendido na literatura (Antoniou, Polychroni, & Vlachakis, 2006; Lau, Yuen, & Chan, 2005) que defende que os professores mais novos apresentam maior burnout, no presente estudo foram os professores com mais tempo de serviço que apresentaram maiores valores de burnout. Esta diferença de resultados pode dever-se a que, talvez os professores mais novos tenham ainda uma maior tolerância aos aspectos mais negativos da profissão.

Os professores que relataram mais exaustão emocional foram os que leccionavam em níveis de ensino inferior. Não foi encontrada literatura que confirme ou infirme este resultado, apenas um estudo de van Horn e colaboradores (1997) que refere que os professores que ensinam em anos lectivos inferiores têm mais burnout, mas apenas nas duas componentes (despersonalização e realização pessoal), não encontrando relação com a exaustão emocional.

Os resultados revelaram que a realização pessoal era superior nos professores com um vínculo menos definitivo e que se sentiam mais prejudicados com a distância entre a sua morada e a escola, podendo estes dados indicar que provavelmente serão outras as variáveis que têm influência na realização pessoal. Embora Esteve (1999) considere que as mudanças excessivas num curto espaço de tempo possam provocar problemas à saúde dos profissionais, Chaves e Fonseca (2006) verificaram o oposto, defendendo que essas mudanças do contexto da vida docente podem estar

a influenciar positivamente o bem-estar, na medida em que estão a fazer um investimento na carreira profissional, reforçando o sentimento de satisfação e valorização do seu trabalho.

Foi ainda constatado que os professores com menor exaustão emocional, menor despersonalização, maior realização pessoal e menos burnout, apresentavam maior satisfação com a vida, tal como defendido por outros autores (Carlotto & Câmara, 2007; Demerouti et al., 2000; Duran, Extremera, Montalban, & Rey, 2005; Grossi, Perski, Evengard, Blomkvist, & Orth-Gomer, 2003; Hayes & Weathington, 2007; Lloyd, Steiner, & Shannon, 1994).

Os resultados demonstram, também, que os professores com maior exaustão emocional, maior despersonalização e menor realização pessoal, apresentavam mais depressão, tal como encontrado em estudos anteriores (Iacovides et al., 2003; Mausner-Dorsch & Eaton, 2000; Nyklicek & Pop, 2005; Reime & Steiner, 2001; Toker et al., 2007; Trigo et al., 2007).

Como limitação ao estudo podemos referir o facto de que só foi recolhida amostra no distrito de Lisboa, não sendo a amostra representativa da população de professores portugueses.

Sugerimos para estudos futuros que seria interessante incluir uma escala de valores de vida, de modo a poder comparar as mesmas dimensões deste estudo, mas entre professores, que apresentem como um dos principais valores de vida a realização profissional e o lado económico, e os professores com outros tipos principais de valores de vida.

Estudos no âmbito do burnout e depressão, em professores, são muito importantes devido ao contexto em que os professores trabalham. Neste sentido, importa saber, a nível estrutural, que condições são importantes fornecer aos professores que lhes permitam um bom desempenho da sua profissão, como por exemplo a distância de casa à escola; por outro lado, a nível clínico, saber que sintomatologia está associada às condições de trabalho dos professores.

## REFERÊNCIAS

- Antoniou, A. S., Polychroni, F., & Vlachakis, A. N. (2006). Gender and age differences in occupational stress and Professional burnout between primary and high-school teachers in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 7, 682-690.
- Barnett, R. C., & Gareis, K. C. (2000). Reduced-hours Job-role quality and life satisfaction among married women physicians with children. *Psychology of Women Quarterly*, 4, 358-364.
- Beck, T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77-100.
- Buddeberg-Fischer, B., Klaghofer, R., Stamm, M., Siegrist, J., & Buddeberg, C. (2008). Work stress and reduced health in young psysicians: prospective evidence from swiss residents. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 1, 31-38.
- Burke, R. A. G. (1989). Psychological Burnout among men and women in teaching: An examination of the Cherniss model. *Human Relation*, 42, 261-273.
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2007). Preditores da síndrome de burnout em professores. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 1, 101-110.
- Chaves, S. S. S., & Fonseca, P. N. (2006). Trabalho docente: Que aspectos sociodemográficos e ocupacionais predizem o bem-estar subjectivo? *Psico*, 1, 75-81.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2000). A model of burnout and life satisfaction amongst nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 2, 454-464.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.



- Duran, M., Extremera, N., Montalban, F. M., & Rey, L. (2005). Engagement and burnout in teaching environment: Analysis of their relationships with Job and life satisfaction in a sample of teachers. *Revista de Psicologia del Trabajo y de las Organizaciones*, 21, 145-158.
- D'Souza, R. M., Strazdins, L., Lim, L. L., Brom, D. H., & Rodgers, B. (2003). Works and health in a contemporary society: Demands, control, and insecurity. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 11, 849-854.
- Esteve, J. M. (1999). *O mal-estar docente: A sala de aula e a saúde dos professores*. São Paulo: EDUSC.
- Fonseca, P. N., Chaves, S. S. S., & Gouveia, V. V. (2006). Professores do ensino fundamental e bem-estar subjectivo: Uma explicação baseada em valores. *Psico – USF*, 1, 45-52.
- Friedman, I., (1991). High- and low-burnout schools: School culture aspects to teacher burnout. *Journal of Educational Research*, 84, 325-333.
- Galambos, N. L., & Walters, B. J. (1992). Work hours, schedule inflexibility, and stree in dual-earner spouses. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 3, 290-302.
- Gomes, A. R., Silva, M. J., Mourisco, S., Silva, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: Um estudo sobre o stress, “burnout”, saúde física e satisfação profissional em professors do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, 19, 67-93.
- Greenglass, E. R. (1991). Burnout and gender: Theoretical and organizational implications. *Canadian Psychology*, 4, 562-574.
- Grossi, G., Perski, A., Evengard, B., Blomkvist, V., & Orth-Gomer, K. (2003). Psysiological correlate of burnout among women. *Journal of Psychomatic Research*, 55, 309-316.
- Hayes, C. T., & Weathington, B. L. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in restaurants managers. *The American Journal of Psychology*, 6, 565-579.
- Hyde, J. S., Mezulis, A. H., & Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: Integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological Review*, 2, 291-313.
- Iacovides, A., Fountoulakis, K.N., Kaprinis, S., & Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75, 209-221.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, 159-167.
- Lau, P. S. Y., Yuen, M. T., & Chan, R. M. C. (2005). Do demographic characteristics make a difference to burnout among Hong Kong secondary school teachers? *Social Indicators research*, 1, 491-516.
- Lloyd, S., Streiner, D., & Shannon, S. (1994). Burnout, depression, life and job satisfaction among Canadian emergency physicians. *The American Journal of Emergency Medicine*, 4, 559-565.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1999). *Fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o stress na empresa*. Campinas, SP: Papirus.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *The Maslach burnout inventory: Test manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Mausner-Dorsch, H., & Eaton, W. W. (2000). Psychosocial work environment and depression: Epidemiologic assessment of the demand-control model. *American Journal of Public Health*, 11, 1765-1770.
- Muhwezi, W. W., Agreen, H., Neema, S., Maganda, A. K., & Musisi, S. (2008). Life events associated with major depression in ugandan primary healthcare (PHC) patients: Issues of cultural specify. *The International Journal of Social Psychiatry*, 2, 144-163.

- Neto, F., Barros, J. H., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds.) *Ação educativa: Análise psico-social* (pp. 105-117). Leiria: ESEL/APPORT.
- Nyklicek, I., & Pop, V. J. (2005). Past and family depression predict current symptoms of Professional burnout. *Journal of Affective Disorders, 1*, 63-68.
- Pereira, J. E. D. (1999). As licenciaturas e as novas políticas educacionais para a formação docente. *Educação e Sociedade, 20*, 109-125.
- Pines, A. (1997). Gender differences in burnout: Israelis' responses to the intifada. *European Psychologist, 1*, 28-34.
- Reis, E. J. F. B., Araújo, T. M., Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação & Sociedade, 94*, 229-253.
- Reime, B., & Steiner, I. (2001). Burned-out or depressive? An empirical study regarding the construct validity of burnout in contrast to depression. *Psychotherapy, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 51*, 304-307.
- Rupert, P. A., & Kent, J. S. (2007). Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology, 1*, 88-96.
- Russell, D. W., Altmaier, E., & van Velzen, D. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology, 2*, 269-274.
- Serra, A. V., Firmino, H., Mira, M., Silva, M., & Fernandes, M. (1989). Estados de tensão emocional, solidão e sentimentos depressivos na população em geral. *Psiquiatria Clínica, 3*, 149-155.
- Toker, S., Shirom, A., Shapira, I., Berliner, S., & Melamed, S. (2007). The association between burnout, depression, anxiety, and inflammation. *Journal of Occupational Health Psychology, 4*, 344-362.
- Trigo, T. R., Teng, C. T., & Hallak, J. E. C. (2007). Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *Revista de Psiquiatria Clínica, 5*, 223-233.
- van Horn, J. E., Schaufeli, W. B., Greenglass, E. R., & Burke, R. J. (1997). A canadian-dutch comparison of teachers' burnout. *Psychological Reports, 2*, 371-382.
- World Mental Health Consortium. (2010). *Primeiros resultados do estudo epidemiológico nacional de saúde mental*. Comunicação apresentada na Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa.

The purpose of the present investigation was to study the relationship between burnout, satisfaction with life, depression and the workload in teachers of several teaching levels, in a sample of 308 teachers, 123 of the male gender and 185 of the female gender, with an age average of 41,63 years old ( $SD=10,12$ ). The following measures were used: Maslach Burnout Inventory (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996), Satisfaction with Life Scale (Diener, 1984) and Beck Depression Inventory (Beck, Steer & Garbin, 1988).

The results showed that teachers with a larger workload presented more symptoms of depression, but the data didn't show a relationship with burnout or satisfaction with life. Women showed higher levels of burnout, in terms of depersonalization and emotional exhaustion in comparison to men.

**Key-words:** Burnout, Depression, Satisfaction with life, Teachers, Workload.