



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CAMPUS I**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS - CCSA**  
**DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E CONTABILIDADE**  
**CURSO BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

**JOÃO RAMOS DE OLIVEIRA**

**BURNOUT NO ENSINO SUPERIOR DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19: um  
estudo na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em Campina Grande- PB.**

**CAMPINA GRANDE**

**2023**

JOÃO RAMOS DE OLIVEIRA

**BURNOUT NO ENSINO SUPERIOR DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19: um  
estudo na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em Campina Grande- PB.**

.

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado a/ao Coordenação /Departamento  
do Curso de Administração da Universidade  
Estadual da Paraíba, como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Administração.

**Orientadora:** Profa. Dra. Joyce Aristércia Siqueira Soares.

**CAMPINA GRANDE**

**2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O48b Oliveira, João Ramos de.

Burnout no ensino superior durante a pandemia da covid 19: um estudo na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em Campina Grande- PB. [manuscrito] / João Ramos de Oliveira. - 2023.

16 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, 2023.

\*Orientação : Profa. Dra. Joyce Aristércia Siqueira Soares., Coordenação do Curso de Administração - CCSA. \*

1. Emocional. 2. Professores. 3. Nível superior. 4. Síndrome de Burnout. I. Título

21. ed. CDD 658.38

JOÃO RAMOS DE OLIVEIRA

BOURNOUT NO ENSINO SUPERIOR DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19:  
um estudo na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em Campina Grande- PB.

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado a/no Coordenação  
/Departamento do Curso de  
Administração da Universidade Estadual  
da Paraíba, como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharelado em  
Administração.

Aprovada em: 29 / 06 / 2023.

BANCA EXAMINADORA

Joyce Aristórcia Siqueira Soares  
Prof.ª Dra. Joyce Aristórcia Siqueira Soares (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Larissa Ataíde Martins Lins Bezerra  
Prof. Dra. Larissa Ataíde Martins Lins Bezerra  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Jane Arimercia Siqueira Soares  
Prof.ª. Me. Jane Arimercia Siqueira Soares  
Universidade Federal de Campina Grande (UFCG)

Ativ  
Ace  
ativ

A minha família, alicerce indispensável em todos os momentos de minha vida.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	2
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	3
<b>2.1 Burnout: breves considerações</b> .....	3
<b>2.2 Trabalho remoto, trabalho externo e home office</b> .....	4
<b>2.3 Ambiente de trabalho Pandêmico e Síndrome de Burnout no ensino superior na UEPB</b> .....	5
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	6
<b>4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	6
<b>4.1 Perfil dos Respondentes</b> .....	6
<b>4.2 Variáveis Associadas ao Desencadeamento da Síndrome de Burnout</b> .....	7
<b>4.3 Estilo de vida e fatores associados à Síndrome de Burnout</b> .....	9
4.3.1 Discussão dos Resultados.....	9
<b>5 CONCLUSÃO</b> .....	10
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	11
<b>ANEXO 1 – Questionário</b> .....	12

## **BURNOUT NO ENSINO SUPERIOR DURANTE A PANDEMIA DA COVID 19: um estudo na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em Campina Grande- PB.**

DE OLIVEIRA, João Ramos<sup>1\*</sup>

### **RESUMO**

A sala de aula, bem como todos os discentes e docentes envolvidos em seu meio, foram afetados pelas mudanças impostas pela pandemia da COVID-19, a forma de interação, os meios utilizados para lecionar, avaliações, e outras diversas ferramentas de ensino tiveram que ser adaptadas para a nova realidade imposta. O objetivo desta investigação foi verificar os fatores contribuintes para o desenvolvimento da síndrome de Burnout em docentes que foram submetidos ao ensino remoto, no curso de administração da universidade estadual da Paraíba, em Campina Grande - PB. A pesquisa básica caracterizou-se como exploratória e descritiva e desenvolveu-se por meio da aplicação de um questionário adaptado de Marques (2021) com o intuito de investigar os fatores contribuintes para a síndrome de Burnout em professores do curso de administração da Universidade Estadual da Paraíba-PB. Constatou-se que a saúde mental dos docentes se manteve estável, sem o aumento significativo do uso de drogas como Álcool, nicotina, remédios, etc, que o ajudassem a lidar com a situação. A busca por prática de esportes e atividades de lazer também foi constatada, associado a isso, uma boa média de sono foi relatada pelos respondentes, o que demonstra, um cuidado considerável a saúde mental e corporal, que o ajudaram a minimizar os danos sofridos neste período.

**Palavras-chave:** Emocional. Professores. Nível Superior.

### **ABSTRACT**

The classroom, as well as all students and teachers involved in their environment, were affected by the changes imposed by the COVID-19 pandemic, the form of interaction, the means used to teach, assessments, and other various teaching tools had to be adapted to the new imposed reality. The objective of this investigation was to verify the contributing factors for the development of the Burnout syndrome in professors who were submitted to remote teaching, in the administration course of the state university of Paraíba, in Campina Grande - PB. The basic research was characterized as exploratory and descriptive and was developed through the application of a questionnaire adapted from Marques (2021) in order to investigate the contributing factors to the Burnout syndrome in professors of the administration course at the State University of São Paulo. Paraíba - PB. It was found that the mental health of the professors remained stable, without a significant increase in the use of drugs such as alcohol, nicotine, medication, etc., which would help them to deal with the situation. The search for sports and leisure activities was also observed, associated with this, a good average of sleep was reported by the respondents, which demonstrates considerable care for mental and body health, which helped to minimize the damage suffered in this period.

**Keywords:** Emotional. Teachers. Higher level.

---

<sup>1\*</sup> João Ramos de Oliveira, Acadêmico em Administração na Universidade Estadual da Paraíba.

## 1 INTRODUÇÃO

As condições em que o colaborador está submetido impactam em sua relação com a atividade desenvolvida, e seu bem estar (AEROSA, 2018). A criação de um ambiente laboral satisfatório para os funcionários é por muitas vezes pauta de discussões entre líderes, gerentes e administradores já que um ambiente organizacional pode colaborar para o aumento da produtividade e, por consequência, poderá aumentar os lucros da organização (RODRIGUES et al., 2018). Esta possibilidade atrai os gestores a deslocarem recursos para o melhoramento do ambiente de trabalho, porém, assim como um ambiente de trabalho pode auxiliar e impulsionar o colaborador, um ambiente estressor e intimidador pode trazer problemas para o profissional e afetar toda a organização.

Apesar de a expressão Burnout ser registrada pela primeira vez em um estudo de 1953 por Schwartz e Will, sobre o caso de uma profissional de enfermagem desanimada com seu trabalho, foi na década de 70 que o campo de estudo ganhou mais destaque. A busca pelo sentimento de satisfação e realização pessoal através do trabalho cresceu desde meados da década de 70, onde houve por parte dos trabalhadores americanos a procura por trabalhos que lhes oferecessem maior satisfação, mas essa busca acarretou em uma sobrecarga e desilusão a grande parte da população (CARLOTTO; CÂMARA, 2008). Nesse contexto, os incipientes estudos sobre o assunto começaram a ganhar força, esboçando assim os sintomas e causas da síndrome de burnout. Não há uma definição única sobre a Síndrome de Burnout, mas vários autores apontam que essa síndrome é caracterizada por um esgotamento emocional e/ou físico resultante da constante tensão e pressão no ambiente laboral (GIL-MONTE; PEIRÓ, 1999).

As modalidades de trabalho remoto e home office são consideradas recentes, e com as várias mudanças adotadas para contornar o isolamento social consequente do COVID-19, essas modalidades tornaram-se usuais em várias empresas, o que resultou na adoção dessas categorias de trabalho pelos profissionais, implicando em trazer para seus lares o ambiente de trabalho. De acordo com Sant'Anna e Gomes (2021), essa mistura de ambientes favorece o desenvolvimento dos sintomas da Síndrome de Burnout.

A sala de aula, bem como todos os discentes e docentes envolvidos em seu meio, foram violentamente afetados pelas mudanças impostas durante a pandemia do COVID-19, a forma de interação, os meios utilizados para lecionar, avaliações, e outras diversas ferramentas de ensino tiveram que ser adaptadas para a nova realidade imposta. Uma vez expostos a duras mudanças, os estudantes e professores que já carregaram o fardo de algum problema psicológico, se viram tendo suas condições agravadas. Dada a dificuldade para enfrentar as demandas emocionais e educacionais, os estudantes estão sujeitos a desenvolver patologias psicossociais, como a síndrome de Burnout, que surge como resposta aos estressores interpessoais crônicos diretamente ligada a rotina universitária (Maslach, 1993; Freitas et al., 2021).

A UEPB, após o cancelamento das atividades presenciais, levou aproximadamente 5 meses para formular um plano de ação visando o início das atividades remotas, desde treinamento dos docentes para adaptarem suas metodologias de ensino ao meio digital, como também, orientação dos discentes de como utilizar as ferramentas disponíveis para terem acesso às aulas e materiais didáticos. Muitos problemas vieram à tona, professores sem experiência em ministrar aulas online, alunos com dificuldades em assimilar o ambiente educacional com o familiar, falta de equipamentos adequados para que o acesso pleno fosse adquirido, como ausência de uma boa internet disponível, computadores, locais adequados de estudo, etc.



A literatura acadêmica fruto desse período é bem vasta, explorando várias singularidades originadas no período da pandemia, o ambiente universitário foi alvo de vastas pesquisas. Amaral (2021) faz a relação do estilo de vida com o surgimento e a persistência do Burnout em estudantes e educadores; Ribeiro e Rossato (2021) discorrem sobre os perigos e a estreita relação entre Burnout e o ambiente estudantil, o que aponta para a necessidade de avaliação e prevenção a respeito dessa síndrome, uma vez que, não se trata de casos isolados, mas sim de quase uma realidade presente nas atividades de ensino.

O motivo da escolha dos docentes do curso de Administração da UEPB, se deu pela praticidade do contato e a proximidade com os mesmos, facilitando a divulgação dos materiais de pesquisa, no caso em questão, o questionário, possuindo um meio de comunicação mais pessoal por se tratar do curso em que estou matriculado.

Diante de tais considerações e da necessidade de promover um ambiente de trabalho saudável, esta investigação apresenta o seguinte questionamento: Quais fatores contribuíram para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em docentes, que foram submetidos ao ensino remoto, no curso de administração da Universidade Estadual da Paraíba, em Campina Grande - PB? Para responder a tal questionamento, este trabalho apresenta o seguinte objetivo: verificar os fatores contribuintes para o desenvolvimento da síndrome de Burnout em docentes que foram submetidos ao ensino remoto, no curso de administração da Universidade Estadual da Paraíba, em Campina Grande - PB.

O estudo irá contribuir para a análise do tema em questão, aumentando o entendimento a respeito da relação do Burnout com o período da pandemia, uma vez que, a pesquisa sendo ambientada no meio universitário, traz consigo a contribuição não só em termos acadêmicos, mas também para a prevenção e minimização dos efeitos negativos causados por tal síndrome, em docentes que estão sempre expostos às alterações do ambiente de trabalho diariamente.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Burnout: breves considerações**

A síndrome de Burnout pode ser descrita como uma patologia ocupacional que abala os profissionais em seu ambiente laboral (CARLOTTO; CÂMARA, 2008). Aersa e Queiroz (2020) explicam que o burnout está interligado com a organização do trabalho e com a função exercida pelo profissional. Para Aersa (2017), trabalhos com atividades estressantes, desgastantes e que geram comoção, como atuar em um hospital pediátrico de tratamento de câncer, tornam o gerenciamento das emoções do profissional mais complexo.

O surgimento e desenvolvimento da síndrome ocorre a partir do momento que o indivíduo é exposto a situações desconfortáveis constantemente, visto que essa evolução se dá em longos intervalos de tempo, podendo levar anos para uma pessoa desenvolver a síndrome. No entanto, ao longo desse tempo o indivíduo pode apresentar características peculiares da doença e em muitos casos a síndrome é desconhecida pelo mesmo. Inicialmente é vista como um simples mal-estar, mas com a exposição constante leva a pessoa a situações mais agravantes como sintomas de ansiedade, fadiga, irritabilidade entre outros (SANTINI, 2004).

De acordo com Maslach e Leiter (1997), há três dimensões principais da síndrome:

- Exaustão emocional: carência ou ausência de energia e/ou entusiasmo, além de que o contato com outras pessoas poderá lhe trazer a sensação de desgaste e esgotamento de energias físicas e mentais.
- Despersonalização: o tratamento do indivíduo para com outras pessoas se torna impessoal, adotando uma postura fria, desligada e insensível diante das ocorrências cotidianas.
- Carência ou ausência de realização no trabalho: o indivíduo sente-se limitado ou sem perspectivas de sucesso em sua carreira profissional, gerando insatisfação com seu desempenho e sentimentos como baixa autoestima.

É notável que empresas onde o funcionário não tenha apoio psicológico e que não existam meios de satisfazê-lo, há maiores chances de desenvolvimento da síndrome de burnout (CAMPOS, 2020).

Capilla Pueyo (2002), aponta que existem estratégias que possibilitam a prevenção da síndrome de burnout que se desenvolve em três níveis. O primeiro nível está ligado a estratégias de âmbito individual, como a otimização do tempo de forma eficaz e na resolução de problemas do dia a dia, centralizado na objetividade de mudança no estilo de vida buscando ocupar o tempo com coisas do interesse do indivíduo. O segundo nível é o pessoal que tem como intuito enfrentar os problemas fortalecendo os vínculos sociais no trabalho e na sociedade em geral em que convive. Por fim, o terceiro é o nível organizacional, buscando procurar ajuda de especialistas para auxiliar no enfrentamento do problema (SANTINI, 2004).

O Burnout não é uma síndrome que surgiu com a chegada da pandemia do COVID-19, os estudos sobre ela são oriundos do século passado, porém, uma ascensão ocorreu no período de distanciamento social, pois os ambientes organizacionais foram obrigados a se adaptarem às medidas impostas pelos órgãos reguladores. Nesse período ocorreram mudanças significativas no mercado de trabalho, uma vez que, uma nova realidade estava sendo imposta, foi aí que as modalidades de trabalho remoto, externo e home office adquiriram grande relevância como alternativa para continuar as atividades organizacionais, levando em consideração todas as medidas de prevenção que o período pandêmico exigiu.

## 2.2 Trabalho remoto, trabalho externo e home office

Tenório (2021) explica que os termos trabalho remoto (ou teletrabalho), trabalho externo e *home office* são frequentemente usados como sinônimos, porém, o emprego dos termos como sinônimos está equivocado.

De acordo com João e Gaggini (2020), o trabalho remoto se configura como a modalidade de contrato e o *home office* é a maneira pela qual o colaborador cumprirá a jornada de trabalho. Os autores evidenciam que pelo artigo 75-A da CLT, será considerado trabalho remoto aquele prestado predominantemente fora das dependências da empresa, mediante de uso de tecnologias de informação e comunicação, não se constituindo como trabalho externo, e sem que o colaborador esteja submetido ao controle do empregador com relação à jornada de trabalho, assim, não haverá pagamento de horas extras ou adicional noturno. O *home office*, no entanto, se refere ao trabalho prestado à distância, submetido ao controle de sua jornada de trabalho pelo empregador, e não se configurando como trabalho externo.

Segundo Tenório (2021), o artigo 75-B da CLT aponta que o trabalho externo e o trabalho remoto não se confundem. Diferentemente do trabalho remoto, o trabalho externo

deverá obrigatoriamente ser realizado fora das dependências da empresa, sem necessidade do uso de recursos tecnológicos. Frequentemente, esta modalidade de trabalho não é compatível com a fixação de horário de trabalho (TST, 2020).

A realidade do mercado de trabalho é majoritariamente composta pela modalidade presencial, porém, o período pandêmico trouxe consigo uma necessidade imediata de adaptação nas atividades funcionais das organizações, para com o distanciamento social imposto por esse período. A casa, ambiente que outrora era apenas para descanso e lazer, passou a ser também local de trabalho, mudança essa que foi um dos pilares da ascensão do Burnout no período da pandemia do COVID-19.

### **2.3 Ambiente de Trabalho Pandêmico e Síndrome de Burnout no ensino Superior na UEPB**

Devido a pandemia do COVID-19, várias tarefas passaram por modificações e ajustes. A fim de minimizar a transmissão do vírus que ocorre pelo contato com pessoas ou superfícies e objetos infectados, a quarentena foi estabelecida. Devido ao isolamento mediante a reclusão da quarentena, houve necessidade de adotar o trabalho remoto e/ou home office.

No ambiente escolar e universitário, após a confirmação de que o vírus que vinha causando vítimas em Wuhan na china, evoluiu para um caso de pandemia global, em março de 2020 o ministério da educação decretou paralisação geral de todas as atividades de ensino presencial, a fim de diminuir os danos causados pela disseminação de tal enfermidade (AMARAL, et al, 2021).

Os males oriundos dessa imediata necessidade de adaptação, onde se viu todo o modo de vida sendo brutalmente alterado, foram diversos, níveis de sedentarismo aumentam, utilização de aparelhos eletrônicos, uso de álcool, como também o agravamento e muitas vezes o surgimento de distúrbios psicossociais (AMARAL, et al, 2021).

No início da pandemia, quando ainda era apenas cogitada a paralisação das aulas, muitas dúvidas e ansios rondavam a mente e o coração dos alunos e funcionários da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), um futuro incerto e a falta de perspectivas, eram a causa de muitas especulações sobre qual seria a próxima medida oficial tomada pela instituição. Após a efetiva paralisação das aulas, inicia-se o trabalho voltado para desenvolver alternativas que fortaleçam os meios que a universidade tem de lutar contra a pandemia, e assim, manter suas atividades acadêmicas ainda em funcionamento.

Em comunidade a todos os integrantes da UEPB, a pro-reitoria ressaltou em comunicado que as dificuldades em superar esse período serão imensas, prejuízos que se estenderam de 2021 a 2022 de forma muito presente, "professores e gestores de instituições educacionais públicas não podem aceitar com naturalidade, nem apenas contemplar, inertes, estudantes perderem seis meses ou até um ano de suas vidas sem prosseguir em sua formação profissional".

Grande parte do quadro de docentes da UEPB, principalmente os efetivados, não eram adaptados a fazerem uso corriqueiro de ferramentas digitais em suas aulas, limitando-se a email, whatsapp, video aula, etc, e da mesma forma, os discentes estavam acostumados as formas tradicionais de ensino. A partir do momento que foi imposta a necessidade de migração total para o meio digital, sendo o único modo de viabilizar as aulas remotas, tanto discentes como docentes, viam-se em uma nova aventura de aprendizado e adaptação em busca de dar continuidade às atividades acadêmicas.

Toda observação, experimento, tem seus dados a serem considerados, no caso em questão, foram os discentes e docentes da Universidade Estadual da Paraíba, do curso de Administração, pois, devido ao contexto pandêmico que foram inseridos, iniciou-se aí, uma relação da ascensão do Burnout com tal período catastrófico no meio acadêmico, sendo assim, testemunhas involuntárias de tal mal.

### **3 METODOLOGIA**

A pesquisa em questão tem natureza aplicada e caracteriza-se como bibliográfica e de levantamento do tipo *survey*. Tem caráter exploratório e descritivo, pois, busca ampliar o conhecimento a respeito de um determinado fenômeno, como também, procura conhecer a realidade estudada, suas características e seus problemas, conseguindo descrever os fatos e fenômenos frutos de tal fenômeno ( ZANELLA, 2011).

Quanto aos procedimentos adotados para coleta de dados, caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica e de levantamento, dado que, se fez uso de fontes bibliográficas. A intenção por trás do uso dessa metodologia foi permitir uma cobertura mais ampla do que se fosse uma pesquisa direta, pois se faz necessário a aquisição de fontes dispersas, afirma Zanella (2011).

Diante da abordagem do problema, a pesquisa ocorreu de forma caracterizada como quantitativa. A pesquisa quantitativa segundo Prodanov e Freitas (2013) é a íntegra daquilo que pode ser quantificável, podendo ser traduzido em números as opiniões e informações coletadas com a intenção de análise e classificação usando técnicas estatísticas.

O instrumento de pesquisa foi um questionário composto de 26 questões e adaptado de Marques (2021), com base nos fatores que podem desencadear a síndrome de burnout e o contexto de trabalho pandêmico. O questionário foi dividido em dois blocos: um referente aos fatores que contribuem para o desencadeamento da síndrome de burnout e o outro sobre o estilo de vida adotado pelos docentes durante o período de pandemia. O questionário foi enviado para os professores por meio de um formulário do google através de link que foi disponibilizado em um grupo de whatapp.

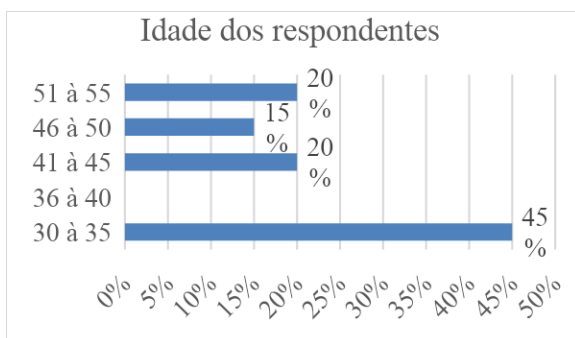
O universo da pesquisa foram os 20 professores do curso de Administração, lotados no campus de Campina Grande, que foram escolhidos a partir do critério de terem sido submetidos ao ensino remoto durante a pandemia do Covid 19. A amostra foi de 09 professores respondentes. O período de coleta de dados foi entre os dias 27 de abril a 15 de maio de 2023. O tratamento dos dados se deu através de estatística básica descritiva, especificamente percentual de respostas, e posteriormente foram apresentados em gráficos e tabelas.

## **4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

### **4.1 Perfil dos Respondentes**

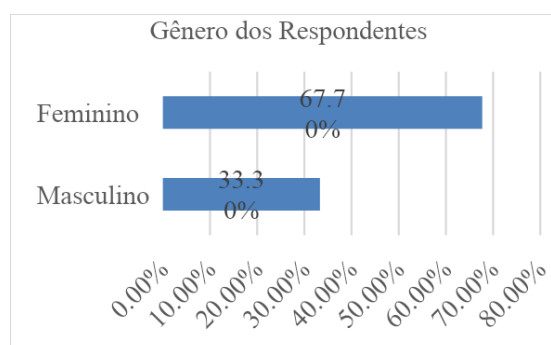
A seguir os Gráficos 1 e 2 apresentam informações sobre o perfil dos respondentes quanto a idade e gênero. Desses respondentes 25% se declararam solteiros, 60% casados e 15 % divorciados.

Gráfico 1- Idade dos respondentes.



Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

Gráfico 2 – Gênero dos Respondentes.



Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

Nos gráficos acima, é possível identificar o perfil de respondentes da pesquisa, nota-se que 45% dos respondentes possuem de 30 a 35 anos de idade, de 41 a 45 anos foram 20%, 46 a 50 anos, 15% das respostas e de 51 a 55 anos, 20% do público respondente. Com relação ao gênero dos perfis respondentes, 67,70% identificam-se como feminino e 33,30% masculino.

#### 4.2 Variáveis Associadas ao Desencadeamento da Síndrome de Burnout

As variáveis relacionadas à síndrome de Burnout envolvem dimensões relacionadas com a exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal, o que influencia o desempenho de atividades laborais e a percepção negativa do trabalho e sentimentos e avaliações de baixa autoestima. Desse modo as variáveis analisadas junto aos professores do curso de administração da UEPB, Campus de Campina Grande- PB foram: satisfação com relação aos métodos de proteção à saúde pública; possibilidade de afastamento do ambiente de trabalho durante o período de aumento de casos de covid 19; medo de algum familiar ser infectado com vírus da covid 19; sobrecarga de trabalho docente; medo de ser infectado; exposição à riscos psicológicos no ambiente de trabalho; problemas de relacionamento com superiores; problemas de relacionamento com colegas; excesso de trabalho; satisfação com a atividade profissional; problemas psicológicos durante a pandemia; se positivou para covid 19 durante aumento de casos; se sentiu-se satisfeito com a profissão e se alguém da família positivou para covid 19 durante o aumento de casos.

Cada uma dessas variáveis são representadas por Q1; Q2; Q3; Q4; Q5; Q6; Q7; Q8; Q9; Q10; Q11; Q12; Q13; e Q14 conforme pode ser observado na Tabela 1 e 2.

Tabela 1- Variáveis associadas ao desencadeamento da síndrome de Burnout.

Escala	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9
Nunca		23,3							
	12,5%	%	0%	0%	0%	13,2%	0%	0%	33,3%
Raramente		30 %							
	12,5%		0%	26,7 %	33,3%	26,7%	0%	0%	33,3%
Frequentemente									
	45%	23,3%	60%	33,3 %	26,7%	33,3%	0%	0%	33,3%
Sempre									
	30%	23,3 %	40%	45%	45%	26,7%	100%	100%	33,3%

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

As porcentagens indicadas na Tabela 1 representam que quando se perguntou a respeito da satisfação com relação aos métodos de proteção à saúde pública (Q1), 12,5% dos respondentes indicaram um baixo e baixíssimo índice de satisfação, tendo em vista que na escala de respostas indicaram as opções (nunca e raramente). Contudo, 45% e 30% dos respondentes indicaram que estavam satisfeitos frequentemente e sempre com as medidas de proteção à saúde pública. Quando foram perguntados sobre a possibilidade de afastamento do ambiente de trabalho durante o período de aumento de casos de COVID-19 (Q2), observou-se um quadro de respostas equilibrado, onde 23,3% nunca cogitaram essa possibilidade, 30% raramente cogitou, 23,3% frequentemente e 23% estavam com esse pensamento sempre em mente.

Na pergunta medo de algum familiar ser infectado com vírus COVID 19 (Q3), nota-se que, 60% se encontravam frequentemente com medo e 40% sempre tiveram medo de algum familiar ser acometido pela doença durante o período pandêmico. No item (Q4), que corresponde a pergunta sobre sobrecarga de trabalho docente, 26,7% raramente se sentiram sobrecarregados, 33,3% frequentemente tinham esse sentimento e 40% avaliaram como sempre a sobrecarga de trabalho. Na questão do medo de ser infectado (Q5), 33,3% responderam que raramente possuíam esse medo, 26,7% frequentemente e 45% sempre estavam apreensivos com esse risco.

Quando questionados se estavam expostos à riscos psicológicos no ambiente de trabalho (Q6), 13,2% responderam que nunca se sentiram expostos, 26,7% raramente, 33,3% frequentemente e 26,7% sempre. Isso pode ter relação com o fato de estarem trabalhando fisicamente afastados do ambiente de trabalho, distantes de colegas e superiores, além do fato de ministrarem as aulas online, muitas vezes mantendo contato apenas com alunos durante os horários das aulas.

O quesito (Q7), sobre problemas de relacionamento com superiores, teve unanimidade nas respostas, tendo 100% de respostas indicando que sempre tiveram esses problemas, e dando continuação, o (Q8) que perguntou sobre a existência de problemas de relacionamento com colegas, também existiu uma total concordância nas respostas, onde 100% das respostas também foram sempre possuir algum problema.

E o excesso de trabalho também foi abordado no questionário (Q9), 33,3% afirmaram nunca sentir qualquer excesso, 33,3% raramente, 33,3% frequentemente e 33,33% sempre se sentiram trabalhando em excesso.

Além das variáveis apresentadas na Tabela 1, também foram investigadas questões relacionadas com a satisfação com a atividade profissional e problemas psicológicos durante a pandemia, conforme pode ser observado na Tabela 2.

Tabela 2- Variáveis associadas ao desencadeamento da síndrome de Burnout.

Resposta	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14
Sim	100%	0%	80%	100%	90%
Não	0%	100%	20%	0%	10%

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Os respondentes também foram perguntados se positivou para Covid (Q12) e , o ponto (Q12) se tratava de se positivou para covid 19 e se algum familiar havia positivado (Q14), durante o período de aumento de casos, 80% afirmaram que positivaram, e 90% que tiveram familiares que positivaram durante esse período. Por fim foram questionados quanto a satisfação com a profissão (Q13) e 100% dos respondentes se sentiam satisfeitos.

No entanto, não somente tais variáveis podem desencadear a síndrome de Burnout, o estilo de vida que as pessoas levam podem também influenciar. Desse modo, também foram questionados quanto a prática de hábitos que podem impactar na saúde.

### 4.3 Estilo de vida e fatores associados à Síndrome de Burnout.

Nessa parte do questionário, a intenção foi entender os cuidados com a saúde, mental e física, os hábitos diários que podem influenciar o desencadeamento do Burnout no período pandêmico. Para conseguir isso, as variáveis analisadas pelos professores de Administração da UEPB foram: Buscou atividades de lazer durante o período de isolamento social; Fez atividade física regularmente; Fez uso de bebida alcoólica com frequência; Fez uso de nicotina; Fez uso de medicamentos; Qual a média de horas de sono por dia; Considera seu sono adequado; Sentiu-se cansado ao acordar.

Cada uma dessas variáveis foram representadas por Q1; Q2; Q3; Q4; Q5; Q6; Q7; Q8; conforme pode ser observado na Tabela 3.

Tabela 3- Variáveis associadas ao desencadeamento da síndrome de Burnout.

Escala	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8
Nunca	0 %	0 %	45%	100%	33,3%	0%	0%	0%
Raramente	11,7%	55 %	33,3%	0%	55%	11,7%	45%	33,3%
Frequentemente	55%	22,5%	21,7%	0%	11,7%	33,3%	33,3%	55%
Sempre	33,3%	22,5 %	0%	0%	0%	55%	21,7%	11,7%

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Conforme pode ser observado na Tabela 3 quando perguntados se buscaram atividades de lazer durante o período de isolamento social (Q1), 11,7% responderam que raramente buscaram, 55% frequentemente e 33,3% sempre fizeram algum tipo de atividade de lazer. No quesito se fez atividade física (Q2), 55% raramente praticaram, 22,5% frequentemente e 22,5% sempre realizaram algum tipo de atividade física.

Quando perguntados sobre o uso frequente de bebidas alcoólicas (Q3), 45% responderam que nunca fizeram uso nesse período, 33,3% raramente fizeram e 21,7% utilizaram frequentemente. "Estudos indicam que o consumo de álcool associado ao tabaco durante a pandemia, geram efeitos estressores como tristeza e ansiedade, medos relativos ao futuro, inseguranças e risco de morte" (AMARAL, et al. 2021, pag. 3 ). Quando questionados sobre o uso de nicotina (Q4), a resposta foi unânime, 100% dos respondentes afirmaram não fazer uso de nicotina nesse período e quanto ao uso de medicamentos (Q5), 33,3% nunca utilizaram medicamento no período, 55% raramente e 11,7% frequentemente utilizaram.

Com relação às horas de sono dormidas, 11,7% responderam que raramente conseguiam dormir, 33,3% frequentemente e 55% sempre, complementando a questão e, quando questionados se consideravam seu sono adequado, 45% responderam que raramente dormiam com a qualidade adequada, 33,3% frequentemente e 21,7% sempre. Por fim, quando perguntados se sentiam-se cansados ao acordar, 33,3% responderam que raramente, 55% frequentemente e 17% sempre se sentiam cansados ao acordar.

#### 4.3.1 Discussão dos Resultados

Alguns dos fatores associados à ascensão do Burnout na pandemia foram estresse, medo, insegurança, ansiedade, etc. Buscou-se avaliar quais desses, e se algum outro fator foi responsável pelo desgaste dos docentes do curso de administração da UEPB durante o período pandêmico, foram questionados sobre carga excessiva de trabalho, medo de serem infectados, se estavam satisfeitos com as medidas de proteção no período, entre outras. Contudo, notou-se que, eles possuíam uma certa estabilidade emocional durante o período analisado

A classe dos professores são umas das mais propícias a desenvolver a Síndrome de Burnout, que devido a desempenharem dupla e até tripla jornada de trabalho, como ocorre com advogados, juízes e profissionais da saúde, tendem a desenvolver maior desgaste físico, mental e emocional (ROCHA, et al., 2021). Mesmo apresentando uma boa avaliação na percepção dos professores com relação à sua saúde emocional nas respostas do questionário, questões relativas ao excesso de trabalho nesse período, carga horária de trabalho, preocupação com familiares e com a saúde foram pontos bem avaliados no sentido de que os professores em sua maioria não perceberam-se afetados negativamente.

A preocupação com saúde e os cuidados com ela também foram constatados, mesmo que não sendo comum a todos os respondentes, a atividade física e a busca por atividades de lazer regular foram algo presentes no cotidiano; alguns estudos associam a falta de exercícios ao surgimento de doenças degenerativas como: hipertensão, obesidade, osteoporose, etc (SILVA et al.,2011), que associadas ao contágio da COVID 19, aumentam substancialmente o a vida (FEITOZA, CHAVES, et al., 2020), e, além disso, a atividade física provoca no corpo reações semelhantes a antidepressivos, também ocorrendo a liberação de endorfina no corpo, gerando sensação de ânimo e calma (IASI, 2013), o que pode ter corroborado para o bom quadro emocional dos docentes nesse período.

Percebe-se que, não havia pânico em meio aos docentes; as maiores dificuldades presentes no período estão associadas ao medo, por se tratar de uma pandemia de algo que até então era desconhecido pela massa, isso traz consigo insegurança, ansiedade, preocupação, como também, às problemáticas que envolvem suas profissões, visto que, acabaram tendo, repentinamente, que adequar sua forma de lecionar para a nova realidade imposta. O alto grau de formação contribui para que atitudes coerentes sejam tomadas, diminuindo os danos causados por atitudes precipitadas, isso é demonstrado pelo reconhecimento de que se tratava de um momento crítico, que demandava cuidados, como também as precauções a saúde, se mantendo isolados e ativos em suas residências, mitigando assim, os danos sofridos no período e as sequelas levadas para a vida.

## 5. CONCLUSÃO

Sendo o problema de pesquisa entender como o ambiente de trabalho remoto home office contribuiu para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em docentes que foram submetidos ao ensino remoto, no curso de administração da universidade estadual da Paraíba, em Campina Grande – PB, esta investigação demonstra, com base na percepção dos docentes, que, apesar de difícil o período de pandemia, os professores conseguiram desempenhar suas atividades profissionais sem que isso pudesse afetá-los negativamente, sobretudo do ponto de vista psicológico.

Constatou-se que a saúde mental dos docentes se manteve estável, sem o aumento significativo do uso de drogas como Álcool, nicotina, remédios, etc, que o ajudassem a lidar com a situação. A busca por prática de esportes e atividades de lazer também foi constatada, associado a isso, uma boa média de sono foi relatada pelos respondentes, o que demonstra,



um cuidado considerável a saúde mental e corporal, que o ajudaram a minimizar os danos sofridos neste período. Em contrapartida, as pressões e desafios originados da atividade profissional são questões preocupantes a serem analisadas, visto que, são uma das maiores fontes de inquietação, cobranças e receios que incidiam sobre os docentes.

Um dos fatores limitantes ao enriquecimento de dados da pesquisa, foi a dificuldade na obtenção de respondentes, uma vez que, por se tratar apenas dos professores do curso de Administração da UEPB que lecionaram na instituição no período pandêmico, a possibilidade de uma amostra significativa foi limitante, também acrescentando o problema em conseguir a participação de todos que se encaixam nos pré-requisitos da pesquisa.

O tema é muito vasto, existindo a possibilidade de enriquecimento para o assunto através de novas pesquisas com professores de outras áreas, como também, a inserção dos discentes no estudo, a fim de comparação da realidade de ambas as categorias no período em questão.

### Referências

AMARAL, Fernanda *et al.* Perfil de estilo de vida e prevalência de síndrome de Burnout em estudantes da área da saúde de uma universidade particular em Santarém-PA durante a pandemia da Covid-19: um estudo transversal. 1. ed. Amazônia: Society and Development, 2021. 1-15 p. v. 1.

CASTRO, E. M. DE [UNESP]; PAIVA, A. C. DE S. [UNESP]; (UNESP), U. E. P. A atividade física na saúde mental: uma revisão de literatura. p. 24 f., 2013.

DALLACOSTA, Fabiana; CASTRO, Maria. Síndrome de burnout em docentes e discentes universitários: reflexos da pandemia?. 1. ed. Santa Catarina: RCH, 2021. 1-2 p. v. 1. ISBN 2179-1120.

Disponível em:

<<https://www.fiocruzbrasil.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAdede-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2023.

NAZARÉ OLIVEIRA, E. *et al.* Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. *Saúde Coletiva*, v. 8, n. 50, p. 126–130, 2011.

SILVA, A. F. D. A. *et al.* Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. *Physis* (Rio de Janeiro, Brazil), v. 30, n. 2, p. e300216, 2020.

SILVA, Andrey *et al.* Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. SCIELO, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/physis/a/yx7V4TkBTMGZdthMQmyQy7R/>. Acesso em: 21 jun. 2023.

OLIVEIRA, Eliany *et al.* Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. SAÚDE COLETIVA, 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 21 jun. 2023.

IASI, Taina. A atividade física na saúde mental: uma revisão de literatura. REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL UNESP, 2013. Disponível em: OLIVEIRA, Eliany *et al.* Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. SAÚDE COLETIVA, 2010. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 21 jun. 2023.. Acesso em: 21 jun. 2023.

ROCHA, A. J. dos S. .NASCIMENTO, F. L. . PSICOLOGIA: ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA DA SÍNDROME DE BURNOUT NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 7, n. 21, p. 72–85, 2021. DOI: 10.5281/zenodo.5519960. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/473>. Acesso em: 21 jun. 2023.

## Anexo I

### Questionário

- 1- Ficou satisfeito com as medidas de proteção à sua saúde física e mental apresentadas pela instituição?
- 2- Pensou em se afastar do trabalho durante o período de aumento de casos e isolamento social?
- 3-Sentiu medo de alguém da sua família ser infectado pela COVID no período de aumento de casos e isolamento social?
- 4-Sentiu-se sobrecarregado com o trabalho docente durante a pandemia?
- 5-Sentiu ou sente medo de ser infectado pela COVID no período de aumento de casos e isolamento social?
- 6- Considerou que seu trabalho o expôs a riscos mentais durante a pandemia?
- 7- Apresenta problemas de relacionamento com os superiores?
- 8- Apresenta problemas de relacionamento com colegas?
- 9-Acredita que trabalhou em excesso durante a pandemia?
- 10- Sente-se satisfeito com sua atividade profissional?
- 11- Precisou se afastar por problemas psicológicos durante a pandemia?
- 12- Testou positivo para COVID durante o período de aumento de casos e isolamento social?

- 13- Sente-se satisfeito com sua profissão?
- 14- Alguém que mora com você testou positivo para COVID durante o aumento de casos e isolamento social?
- 15- Buscou atividades de lazer durante o período de isolamento social?
- 16- Fez atividade física regularmente?
- 17- Fez uso de bebida alcoólica com frequência?
- 18- Fez uso de nicotina?
- 19- Fez uso de medicamentos?
- 20- Qual a média de horas de sono por dia?
- 21- Considera seu sono adequado?
- 22- Sentiu-se cansado ao acordar?
- 23- Idade?
- 24- Gênero?
- 25- Estado Civil
- 26- Quanto tempo ocupa o seu cargo?