

Inovações tecnológicas e o desenvolvimento da síndrome de *burnout*: estudo realizado com professores de uma unidade acadêmica

Allisson Silva dos Santos^[1], Giulliane Ohana Cassiano^[2], Maria Luiza da Costa Santos^[3]

^[1] allissonst@hotmail.com. ^[2] giullianeohana@gmail.com. ^[3] mluizacs@gmail.com. IFPB – Campus João Pessoa.

RESUMO

Este estudo parte das considerações de professores que transitam em um ambiente de constante modernização tecnológica e que realizam suas atividades sob um clima de pressão e cobranças, o que indica, portanto, um cenário propício para a predisposição à síndrome de *burnout*. Assim, essas considerações serviram de motivação para as questões de pesquisa: como os professores da Unidade Acadêmica de Gestão e Negócios do Campus João Pessoa do IFPB percebem os efeitos das inovações tecnológicas no desempenho de suas funções? O nível de comprometimento psicoemocional pode ser fator capaz de desencadear a síndrome de *burnout*? Desse modo, a pesquisa em questão teve como objetivo analisar os efeitos das inovações tecnológicas no cotidiano dos professores como fonte desencadeadora da síndrome de *burnout*. Ademais, a pesquisa, de natureza descritiva e exploratória, foi caracterizada como um estudo de caso que envolveu 38 professores que responderam a um formulário, fazendo uso da plataforma digital *on-line* Google Forms. Os resultados indicam correlações entre inovações tecnológicas, síndrome de *burnout* e gênero. Foi possível observar uma correlação positiva entre a variável “inovações tecnológicas” e a dimensão “desgaste psíquico”.

Palavras-chave: Síndrome de *burnout*. Inovações tecnológicas. Professores.

ABSTRACT

This study starts from the considerations of teachers who live in an environment of constant technological modernization and that perform their activities under a climate of pressure and demands, which indicates, therefore, a possible scenario for the predisposition of Burnout Syndrome. Thus, these considerations led to the following research questions: how do the teachers of the Management and Business Academic Department in João Pessoa campus at IFPB perceive the effects of technological innovations on the performance of their functions? Can the level of psychoemotional commitment be a factor that may give rise to the burnout syndrome? Thus, the research aimed to analyze the effects of technological innovations on teachers' daily life as a trigger to the Burnout Syndrome. In addition, the research, of descriptive and exploratory nature, was characterized as a case study that involved 38 teachers who answered a form using the google forms online digital platform. Results indicate correlated data between Technological Innovations, Burnout Syndrome and Gender. The results indicate correlations between technological innovations, burnout syndrome and gender. A positive correlation was observed between the variable “technological innovations” and the dimension “psychic wear”.

Keywords: *Burnout syndrome. Technological innovations. Teachers.*

1 Introdução

A Unidade Acadêmica de Gestão e Negócios (UAG) é uma área de ensino do Campus João Pessoa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB) que abriga, atualmente, cursos de diversas modalidades e complexidades acadêmicas e curriculares e tem como objetivo oferecer um processo de aprendizagem completo, dinâmico e eficiente, por intermédio de todos os recursos humanos, materiais e tecnológicos necessários à sua proposta de expansão e modernização.

Nesse contexto, um fato observado é que os cursos ofertados pela UAG já não comportam mais a linguagem da educação que utiliza apenas aulas tradicionais. Além disso, os professores atuantes nessa área de ensino têm sido confrontados cotidianamente com a disseminação e o avanço das tecnologias da informação e da comunicação. Portanto, saber utilizar essas tecnologias passou a ser um elemento determinante nos processos de inserção social e profissional, e as relações e os processos de trabalho docente não ficaram alheios a esse desenvolvimento tecnológico.

No caso particular do professor, as novas metodologias educacionais oriundas dos recursos tecnológicos – como o *e-learning*, a videoconferência e o ensino à distância –, quando associadas a uma rotina exaustiva e incorporadas às demais dimensões e aos papéis assumidos pelos professores nos âmbitos profissional e pessoal, parecem predispor ao surgimento da síndrome de *burnout*, considerando a utilização plena de suas forças psíquicas, que precisam ser continuamente alimentadas por meio do repasse da informação e da aquisição de conhecimentos, atitudes e habilidades que agreguem valor às atividades da organização.

Nessa perspectiva, os progressos contínuos nas tecnologias de informação e de comunicação estão promovendo um grande impacto no local de trabalho e principalmente nos trabalhadores. Os fundamentais impactos sobre o “mundo do trabalho” são: a introdução de tecnologias, particularmente da automação e da robótica, substituindo o trabalho humano; o declínio das atividades de manufatura e o crescimento do setor de serviços, e; o desenvolvimento de novos processos de produção e gestão do trabalho.

Mediante essas mudanças, para os trabalhadores da atualidade, a consequência direta do uso da Tecnologia da Informação é que eles passam a depender também desse elemento, pois, além da necessidade de capacitação para utilizar as tecnologias, os trabalhadores precisam ser mais ágeis e dinâmicos (PACHECO *et al.*, 2005).

Segundo Lino e Dias (1996), todas essas modificações também estão relacionadas com o crescimento da competição global no mercado de trabalho, que exige do trabalhador um aumento da intensidade e da duração do trabalho, levando à elevação de patologias ocupacionais, entre elas o estresse e as doenças dele decorrentes, e ao aumento do labor realizado no domicílio em tempo parcial e sazonal, o que ocasiona precarização do trabalho e diminuição dos níveis de remuneração.

O estresse, caracterizado como uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais, ocorre quando surge a necessidade de uma grande adaptação a um evento ou situação de importância. O evento pode ser considerado negativo quando a pessoa chega a ultrapassar seus limites e esgotar sua capacidade de adaptação, e pode ser oriundo de uma dependência de computadores, celulares, entre outros equipamentos. Assim, sob dependência constante da tecnologia, a pessoa pode sofrer com falta de concentração e manifestar até mesmo sintomas físicos (LIPP, 2009).

Do ponto de vista social, esta pesquisa pretendeu gerar conhecimentos acerca de como as inovações tecnológicas podem ser fatores potenciais para o desenvolvimento da síndrome de *burnout* nos docentes de uma instituição de ensino multidisciplinar e disseminar seus resultados para as demais sociedades acadêmicas, contribuindo para estudos que enfoquem a relação entre as variáveis e também fornecendo um *feedback* à instituição pesquisada, para que ela possa perceber como os professores estão se sentindo diante das novas exigências na execução das suas atividades.

Partindo-se da constatação de que os professores transitam em um ambiente de constante modernização tecnológica e que realizam suas atividades de maneira contínua, sob um clima de pressão e cobranças, investiga-se como os professores da Unidade Acadêmica de Gestão e Negócios do Campus João Pessoa do IFPB percebem os efeitos das inovações tecnológicas no desempenho de suas funções, e se essa rotina de trabalho pode ser capaz de desencadear a síndrome de *burnout*.

Nesse sentido, o objetivo geral desta pesquisa foi analisar os efeitos das inovações tecnológicas no cotidiano dos professores como fonte desencadeadora da síndrome de *burnout*. Para alcançar os resultados pretendidos com o citado objetivo geral, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: a) construir o perfil dos professores da UAG; b) descrever a organização do trabalho bem como os sintomas da

síndrome de *burnout*; c) verificar a tendência das quatro dimensões da síndrome de *burnout* nos professores da UAG; e d) avaliar a concepção dos professores acerca dos recursos tecnológicos usados nas atividades de ensino e as reações frente a esses recursos.

2 Referencial teórico

A seguir, abordam-se alguns subtópicos que serviram de base teórica para o desenvolvimento da pesquisa.

2.1 Inovação tecnológica e seus impactos no ambiente de trabalho

No contexto organizacional, a introdução da tecnologia computadorizada acelerou consideravelmente o ritmo e o fluxo da atividade no ambiente de trabalho, forçando os trabalhadores a se adaptarem à cultura do nanossegundo. Percebe-se que, nesse novo processo de produção, houve uma substituição da atividade laborativa de caráter manual pela atividade de caráter cognitivo (BRIDI, 1997; RIFKIN, 2004).

Com os avanços tecnológicos, as atividades laborais se modificaram, tornando-se mais complexas, fazendo com que os trabalhadores sentissem a necessidade de se adequarem a esses novos processos com o objetivo de se manterem ativos no mercado de trabalho. De acordo com Pacheco *et al.* (2005), as mudanças psicossociais e os avanços dos processos administrativos da atualidade deixaram os trabalhadores expostos a atividades exaustivas, fazendo com que eles precisem se adequar às novas situações de forma contínua para se manterem equilibrados e saudáveis.

A Terceira Revolução Industrial trouxe vantagens competitivas para as organizações no que diz respeito ao uso de máquinas que permitem automatização do ambiente de trabalho, aceleração do ritmo de produção e, conseqüentemente, aumento da carga de trabalho. Dessa forma, o ser humano vem sendo substituído por máquinas na execução de operações rotineiras e padronizadas, com a finalidade de torná-las mais rápidas e eficazes. Porém, a redução do risco do trabalho físico tem promovido um aumento dos riscos do trabalho mental, além de que o uso excessivo da tecnologia tem promovido um aumento do número de trabalhadores alienados, que vivenciam altos níveis de estresse no ambiente de trabalho de alta tecnologia e convivem constantemente com a insegurança no trabalho (BRIDI, 1997; RIFKIN, 2004).

No caso específico dos docentes – que necessitam estar de forma frequente fazendo uso das tecnologias para alimentar os sistemas com informações pertinentes às suas atividades –, o uso demasiado das tecnologias pode ocasionar sobrecargas mentais, trazendo riscos à saúde, como estresse ou outras patologias. Logo, a era da tecnologia da informação e da comunicação exige do trabalhador uma maior intelectualidade e, como consequência disso, sobrecargas em seus processos mentais são cada vez mais recorrentes (PACHECO *et al.*, 2005).

Segundo Frizon (2015), nos antigos processos de trabalho, os fatores de estresse se apresentavam na forma da monotonia, a partir de tarefas repetitivas, que dificultavam a capacidade de inovação e criação dos trabalhadores. Todavia, na atualidade, diante dos impactos dessa nova organização do trabalho sobre a saúde e a segurança dos trabalhadores e apesar de todo o processo inovador e tecnológico, é possível constatar algumas patologias do trabalho, tais como as lesões por esforços repetitivos (LER) e a síndrome de *burnout*, decorrentes das novas exigências impostas aos trabalhadores – da solicitação de mais atenção, da exigência de velocidade na tomada de decisão, da necessidade de contínuo aperfeiçoamento e do medo do desemprego, da disponibilidade e responsabilidade por toda uma linha de produção, além de outros fatores estressantes: a insegurança e a competição (FERREIRA; REIS; PEREIRA, 2002; LINO; DIAS, 2018).

Conforme Reinhold (2004), há diferentes tipos de estresse; entre eles está o chamado “estresse ocupacional”, referente às atividades profissionais do indivíduo, que ocupa hoje lugar de destaque. Uma forma extrema de estresse ocupacional é o chamado *burnout*, que se constitui em um estado de fadiga ou frustração causado pela devoção a uma causa ou a um estilo de vida, ou por um relacionamento que deixou de produzir a recompensa esperada. Assim, *burnout* não resulta necessariamente de trabalho excessivo, mas de uma lacuna entre esforço e recompensa.

2.2 Síndrome de burnout

Segundo Ballone (2008), a síndrome de *burnout* é considerada uma das conseqüências mais marcantes do estresse ocupacional, caracterizando-se por exaustão emocional, avaliação negativa de si mesmo, depressão e insensibilidade com relação a tudo e a todos. Abreu *et al.* (2002) defendem que *burnout* é uma forma de adaptação que pode causar efeitos negativos tanto para

a própria pessoa como para o seu local de trabalho. Então, a síndrome é uma consequência da tentativa de adaptação própria das pessoas que não dispõem de recursos para lidar com o estresse no trabalho.

Sentimentos presentes no dia a dia de grande parte das pessoas, tais como ciúme, raiva, inveja, frustração e medo, são vivenciados e podem gerar situações de estresse intenso ou *burnout*. Outros sentimentos, como ansiedade, melancolia, tristeza, euforia, mágoa, baixa autoestima e sentimento de perda, além dos decorrentes de situações traumáticas, são apontados como sintomas que desestabilizam o indivíduo e prejudicam o bem-estar, o que tem demandado mudanças de hábitos de vida (LIPP, 2009).

Assim, esses sentimentos, quando vivenciados de forma contínua e intensa, acabam por desencadear o surgimento de sintomas característicos da síndrome de *burnout*. Conforme Garcia e Benevides-Pereira (2003), os principais sintomas da síndrome de *burnout* são: sintomas psicossomáticos (enxaquecas, insônia, úlceras, diarreias, palpitações, hipertensão etc.); sintomas comportamentais (absenteísmo, isolamento, violência, uso de drogas, mudanças de humor); sintomas emocionais (impaciência, solidão, alienação, irritabilidade, ansiedade, dificuldade de concentração, entre outros); comportamentos defensivos (negação das emoções, ironia, atenção seletiva, hostilidade, apatia e desconfiança).

A síndrome de *burnout* possui quatro dimensões, que são: a) ilusão pelo trabalho, que consiste no desejo do trabalhador de alcançar suas metas para gerar prazer pessoal; b) desgaste psíquico, definido como o esgotamento físico e emocional advindo do tratamento diário com colegas de trabalho que causam problemas; c) indolência, que considera a presença de indiferença e cinismo nas atitudes do colaborador perante as necessidades dos clientes e dos parceiros laborais; e d) culpa, que se configura quando o profissional se sente culpado por suas ações negativas relacionadas ao trabalho e às pessoas envolvidas nele (GIL-MONTE, 2005). Essas dimensões são dignas de maior atenção pelas organizações, para que seja evitado o aparecimento de sintomas de *burnout* em seus colaboradores.

A síndrome descrita também aponta dois perfis diferenciados. O primeiro perfil é formado por sentimentos e comportamentos ligados ao estresse no trabalho, causando mal-estar moderado no indivíduo, mas não impossibilita que o trabalhador desempenhe suas atividades organizacionais. Já o segundo perfil consiste num cenário clínico de desgaste, acrescido do sentimento de culpa, que gera maiores interferências

na execução de tarefas laborais. Nos dois perfis, a indolência é considerada como uma alternativa para enfrentar a síndrome. Na visão de alguns profissionais, essa estratégia de enfrentamento é aceitável para gerenciar o estresse; para outros, é considerada ineficaz, sendo o provocador do sentimento de culpa (DIEHL; CARLOTTO, 2015).

A respeito do estresse nas instituições de ensino, vêm surgindo constantes evidências de que elas não oferecem baixo nível de estresse como antes. Nos últimos anos, percebeu-se a diminuição de recursos do governo destinados à educação (WINEFIELD *et al.*, 2003), e o trabalho acadêmico se modificou de maneira forte nos dias atuais, gerando mudanças no estilo de trabalho anteriormente vivenciado pelos professores (SILVA, 2011); esses fatores podem ser causadores de estresse.

Nessa área educacional, o estresse e o *burnout* foram amplamente investigados em realidades culturais variadas. O professor, em todos os níveis, está sujeito a considerável número de estressores que, quando percebidos e interpretados como tais, tornam sua categoria profissional em categoria de risco. Pelas características inerentes ao seu trabalho, parece que o professor exerce uma atividade que, ao mesmo tempo, pode ser muito gratificante e muito desgastante (REINHOLD, 2004).

Um dos estudos sobre estresse de professores, realizado na Grã-Bretanha, resumiu em sete aspectos os fatores do contexto educacional que podem desencadear estresse e *burnout* em professores: alunos com atitudes negativas e falta de motivação em relação ao trabalho acadêmico, indisciplina dos alunos, mudanças rápidas nas exigências curriculares e organizacionais, condições de trabalho negativas, pressões de tempo e excesso de trabalho, conflitos com colegas, desvalorização pela sociedade (REINHOLD, 2004).

Nessa perspectiva, outro estudo, realizado na Alemanha, na mesma temática evidenciou, a partir de pesquisa com 111 professores, fatores encontrados em nove áreas responsáveis pelo *burnout*, em ordem decrescente de importância: alunos-problema; política educacional; condições ambientais (horário de aulas, ambiente físico, falta de recursos, falta de tempo, excesso de atividades); problemas pessoais; relacionamento com colegas; relacionamento com pais; instâncias administrativas (pouca autonomia e participação dos professores, excesso de burocracia); imagem negativa do professor na sociedade; falta de qualificação do professor (REINHOLD, 2004). Considerando o modelo e a realidade brasileira, muitos desses fatores estão presentes

na rotina de trabalho dos professores e são agravados quando se verifica que muitas são as atribuições impostas ao professor, as quais muitas vezes vão além de seu interesse e de sua carga horária.

Dessa forma, o cotidiano desses profissionais é permeado por correria; conflitos nas relações professor-aluno; sobrecarga de tarefas (SILVEIRA *et al.*, 2014). Além disso, somam-se outras atividades, como a participação em comissões, a pressão institucional por publicação e pesquisa, a aprendizagem de novos recursos tecnológicos e a submissão às normas e regras técnicas da própria instituição de ensino e às governamentais. Essas atividades, no entanto, levam a uma rotina exaustiva, que deve ser administrada e incorporada às demais dimensões e papéis assumidos pelos professores no âmbito de sua vida privada, o que os predispõe à síndrome de *burnout* (CARLOTTO, 2011; GARCIA, BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

Entre as inúmeras demandas enfrentadas pelos professores, destacam-se a sobrecarga mental e a emocional. A função docente se caracteriza pela exigência de altos níveis de concentração, precisão e atenção diversificada. Do ponto de vista emocional, é exigido dele envolvimento com os alunos, pais ou responsáveis, colegas e equipe técnica, relações essas que, em muitas ocasiões, podem ser ou tornar-se conflitivas, uma vez que não são escolhidas por ele, e com frequência esses interlocutores não reconhecem seus esforços (CARLOTTO, 2011).

Existem teorias, tais como a de Guglielmi e Tatrow (1998 *apud* CARLOTTO, 2011), que defendem que há a ausência de autonomia do professor e a presença do processo de alienação, desumanização e apatia no trabalho, decorrentes das constantes mudanças dos objetivos institucionais e pedagógicos, das inovações necessárias para produção das aulas e do manuseio e controle do aparato tecnológico (FRIZON, 2015). Entretanto, essas observações, registradas de forma empírica, parecem não ser significativas cientificamente, já que, como apontado por Garcia e Benevides-Pereira (2003), a maioria das pesquisas não tem demonstrado as consequências das mudanças tecnológicas no trabalho sobre o desempenho profissional dos professores e, principalmente, sobre sua saúde física, psíquica e emocional.

Cabe destacar que, na divisão social do trabalho, que separa o trabalho manual do trabalho intelectual, os professores foram diferenciados em relação aos outros trabalhadores por exercerem um trabalho intelectual. No entanto, na análise da função de

professores, é comum verificar que a categoria apresenta um desgaste da saúde física, psíquica e emocional em decorrência de sofrerem muitas críticas, uma vez que são extremamente cobrados em seus fracassos e raramente são reconhecidos por seu sucesso (MERCADO, 2014).

Por fim, um aspecto que merece ser mais detalhadamente estudado se refere à citação de Farber (1991), ao afirmar que professores com síndrome de *burnout* estão emocional e fisicamente exaustos. Também a Organização Internacional do Trabalho (OIT) afirma que a profissão docente é considerada como uma das mais estressantes, com forte incidência de elementos que conduzem à síndrome de *burnout*. Dessa maneira, esse fenômeno, que atinge professores de diferentes países, parece portar um caráter epidêmico mundial que extrapola as fronteiras nacionais (CARLOTTO, 2011).

3 Método da pesquisa

A presente pesquisa, quanto aos fins, correspondeu a uma pesquisa descritiva e exploratória. Conforme Gil (2017), a pesquisa exploratória proporciona ao pesquisador um maior conhecimento acerca do assunto, a fim de que ele possa formular questões mais precisas ou criar hipóteses que possam ser pesquisadas por estudos posteriores; já a pesquisa descritiva busca levantar opiniões, atitudes e crenças.

Quanto aos meios, a pesquisa foi caracterizada como estudo de caso, pois se limitou aos professores de uma instituição pública de ensino, localizada em João Pessoa, Paraíba. Ainda, tem em sua abordagem um estudo de natureza quantitativa, pois, de acordo com Richardson (2017), a pesquisa quantitativa caracteriza-se pela utilização da quantificação, tanto na coleta de informações quanto no tratamento destas, por meio de técnicas estatísticas simples e/ou complexas.

O universo da pesquisa foi composto por 51 professores; como critério de inclusão, os sujeitos da pesquisa tinham que contar pelo menos um ano de atuação como professor, por se entender ser esse o período mínimo necessário para permitir descrições confiáveis a respeito das atividades inerentes ao exercício da profissão.

Os dados foram coletados através de um formulário *on-line*, no período de 18/02/2019 a 23/02/2019, fazendo uso da plataforma digital Google Forms. O formulário foi composto de 46 questões, em escala de Likert, que levantaram informações sobre

o perfil sociodemográfico dos sujeitos da amostra, o processo das inovações tecnológicas no cotidiano da profissão do professor e o desenvolvimento da síndrome de *burnout*, a partir de quatro variáveis: Ilusão pelo Trabalho, Desgaste Psíquico, Indolência e Culpa. No total, houve 38 respondentes.

O desenvolvimento da seção “Inovações tecnológicas” do formulário se baseou nos trabalhos de Lipp (2009) e de Lipp e Lipp (2013), através das informações oferecidas no questionário sobre Estresse Tecnológico, que abrange situações referentes ao uso de ferramentas tecnológicas para a realização das atividades do cotidiano. Já para a seção “Síndrome de *burnout*” do questionário, foram utilizadas as informações do instrumento validado pelos autores Gil-Monte, Carlotto e Câmara (2010).

Para descrição dos dados, foi utilizada a estatística descritiva, que, segundo Corrêa (2003), é conceituada como um conjunto de técnicas que tem como objetivo coletar, organizar, apresentar, analisar e sintetizar os dados numéricos de uma população ou amostra. Dessa forma, foram adotados procedimentos de organização e análise por meio de tabelas e gráficos, que contaram com o apoio do *software* Excel, envolvendo a parte descritiva da pesquisa, bem como do *software* estatístico IBM SPSS 21.0, com utilização de estatística inferencial, por meio da qual foram realizados os testes de normalidade (Kolmogorov-Smirnov), as análises de correlação de Spearman e de comparação de médias (Teste U de Mann-Whitney), com o intuito de verificar possíveis associações entre as variáveis do estudo.

Por último, cabe destacar que, antes do início da pesquisa, o trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB, levando em consideração os princípios éticos em pesquisa envolvendo seres humanos, preconizados pelas Resoluções n° 466/2012 e n° 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS, 2012, 2016), que regulam as pesquisas com seres humanos, assegurando todas as

garantias à pessoa humana, inclusive em relação ao anonimato, à privacidade, ao sigilo das informações, à obrigatoriedade do consentimento livre e esclarecido e à desistência em qualquer etapa da pesquisa sem prejuízos de assistência.

4 Resultados da pesquisa

4.1 Perfil dos respondentes

Com base nos dados apresentados na Tabela 1 (na próxima página), percebe-se que 57,89% dos professores pertencem ao sexo feminino e os outros 42,11% são do sexo masculino. Em suma, a maioria possui doutorado, com 47,37% de representatividade; 71,05% são casados ou moram com um(a) companheiro(a) e têm nenhum ou um(a) filho(a)

.Em relação aos dados referentes à instituição de trabalho, 92,11% são professores efetivos, 42,11% trabalham durante os três turnos (manhã, tarde e noite), 94,74% dos respondentes atuam como professores há cinco anos ou mais e 63,16% atuam na instituição há um tempo entre 5 e 10 anos.

Tendo em vista a quantidade de alunos atendidos por dia, 31,58% dos professores atendem mais de 50 alunos diariamente, e, considerando a carga horária padrão de 40 horas de trabalho por semana, 81,58% ministram entre 8 e 17 horas/aula e 39,47% utilizam entre 11 e 20 horas para realizar outras atividades acadêmicas.

Esses dados demonstram a dinâmica do trabalho efetuado pelos professores da UAG, visto que, além de ministrar aulas, eles podem estar envolvidos com orientações de TCC (trabalho de conclusão de curso), bancas de TCC, projetos de pesquisa e de extensão, exercício de cargos de chefia em setores do IFPB, entre outras atividades, sendo necessária atenção para que a rotina não se torne exaustiva e estressante, capaz de desencadear a síndrome de *burnout* nos docentes.

Tabela 1 – Perfil dos respondentes

Categoria	Respostas		(%)
Gênero	Masculino	16	42,11%
	Feminino	22	57,89%
Nível de escolaridade	Especialização completa	7	18,42%
	Mestrado completo	12	31,58%
	Doutorado completo	18	47,37%
	Pós-doutorado completo	1	2,63%
Estado civil	Solteiro(a)	9	23,68%
	Casado(a) / Mora com um(a) companheiro(a)	27	71,05%
	Divorciado	2	5,26%
Quantidade de filhos	0	14	36,84%
	1	13	34,21%
	2	10	26,32%
	3	1	2,63%
Situação empregatícia	Professor efetivo	35	92,11%
	Professor substituto	3	7,89%
Turno(s) em que trabalha	Manhã	2	5,26%
	Noite	4	10,53%
	Manhã, Noite	14	36,84%
	Tarde, Noite	2	5,26%
Tempo de atuação como professor	Manhã, Tarde, Noite	16	42,11%
	entre 1 e 4 anos	2	5,26%
	entre 5 e 10 anos	18	47,37%
Tempo de atuação nesta instituição	acima de 10 anos	18	47,37%
	há menos de 1 ano	2	5,26%
	entre 1 e 4 anos	5	13,16%
	entre 5 e 10 anos	24	63,16%
Quantidade de alunos que atende diariamente	acima de 10 anos	7	18,42%
	até 10 alunos	6	15,79%
	entre 11 e 20 alunos	4	10,53%
	entre 21 e 30 alunos	6	15,79%
	entre 31 e 40 alunos	6	15,79%
	entre 41 e 50 alunos	4	10,53%
Horas/aula ministradas durante a semana	mais de 50 alunos	12	31,58%
	Entre 8 e 17 horas	31	81,58%
	Entre 18 e 27 horas	5	13,16%
Horas semanais para as outras atividades acadêmicas da instituição	Entre 28 e 37 horas	2	5,26%
	entre 2 e 10 horas	8	21,05%
	entre 11 e 20 horas	15	39,47%
	entre 21 e 30 horas	13	34,21%
	entre 31 e 40 horas	2	5,26%

Fonte: Dados da pesquisa

4.2 Inovações tecnológicas

Os resultados relativos à percepção sobre inovação tecnológica são apresentados na Tabela 2 (na próxima página). Na amostra pesquisada, no que se refere a problemas de conexão com a internet para envio de mensagens urgentes, percebe-se um empate de 39,5% entre os parâmetros “um pouco aborrecido” e “muitíssimo frustrado”, o que reflete um resultado insatisfatório para os docentes, que pode ocasionar aumento do estresse e, conseqüentemente, potencializar o desenvolvimento da síndrome de *burnout*. Esse resultado corrobora a teoria de Pacheco *et al.* (2005), segundo a qual, devido aos avanços dos processos administrativos, o trabalhador acaba sendo exposto a atividades exaustivas, o que traz a necessidade de uma adequação a essa nova realidade.

Em se tratando de conexão de internet lenta para elaboração de atividades acadêmicas e de erro na conexão de internet no navegador, os resultados apontam a resposta “um pouco aborrecido” como tendo os maiores percentuais da amostra pesquisada, representando 44,7% e 36,8%, respectivamente, o que demonstra certa insatisfação por parte dos docentes.

Já o elemento “impossibilidade de comunicação com colegas de trabalho” apresentou empate de percentuais para “absolutamente não me importo e tento mais tarde” e “um pouco aborrecido”, com 39,5% cada um, demonstrando um equilíbrio entre as respostas e, conseqüentemente, pouco estresse para esse item.

Com relação ao elemento “perda de trabalho redigido em computador devido a erro de *software*”, este apresentou o maior percentual da tabela para o item “muitíssimo frustrado”: 68,4% dos respondentes marcaram esse item, levando a deduzir que a maioria dos docentes estão expostos a grandes níveis de estresse, o que pode afetar seu desempenho no ambiente laboral, uma vez que o uso em grande quantidade das tecnologias, de modo geral, pode ocasionar sobrecargas mentais, trazendo riscos à saúde como estresse e outras patologias (PACHECO *et al.*, 2005).

Relativamente à falha na utilização e execução de *softwares*, a grande maioria dos respondentes relataram que ficariam muitíssimo frustrados caso essa situação acontecesse, representando 34,2% da amostra para esse elemento, o que demonstra a exposição dos docentes a altos níveis de estresse, que podem desencadear a síndrome de *burnout*.

Tabela 2 – Percepção sobre inovação tecnológica

Abordagem	Absolutamente não me importo e tento mais tarde	Um pouco aborrecido	Bastante frustrado	Muitíssimo frustrado
Falha de conexão com a internet para envio de mensagens urgentes	7,8%	39,5%	13,2%	39,5%
Erro na conexão de internet no navegador	18,4%	36,8%	31,6%	13,2%
Impossibilidade de comunicação com colegas de trabalho	39,5%	39,5%	13,2%	7,8%
Perda de trabalho redigido em computador devido a erro de software	2,7%	7,8%	21,1%	68,4%
Conexão de internet lenta para elaboração de atividades acadêmicas	2,7%	44,7%	26,3%	26,3%
Falha na utilização e execução de software	18,4%	15,8%	31,6%	34,2%
Exigência de maior conhecimento na utilização de ferramentas tecnológicas	71,1%	21,1%	7,8%	0,0%
Problemas na utilização de computador	8%	28,9%	28,9%	34,2%
Dificuldade na utilização de um novo software	23,7%	52,7%	15,8%	7,8%
Inconveniência de terceiros em momentos inapropriados	23,7%	34,2%	15,8%	26,3%
Constrangimento em público devido a erros de sistema	7,8%	26,3%	36,8%	29,1%
Dificuldade de comunicação por telefone	21,1%	26,3%	39,5%	13,1%
Dificuldade na utilização de um novo smartphone	26,3%	42,1%	28,9%	2,7%
Impossibilidade de comunicação com empresas objetos de estudo	15,8%	23,7%	18,4%	42,1%
Pouca prática na utilização de aparelhos eletrônicos domésticos	26,3%	39,5%	28,9%	5,3%

Fonte: Dados da pesquisa

Quanto à categoria “exigência de maior conhecimento na utilização de ferramentas tecnológicas”, esta apresentou o maior percentual para o item “absolutamente não me

importo e tento mais tarde”, representando cerca de 71,1% dos respondentes, o que demonstra um resultado satisfatório, pois, embora sejam exigidos maiores conhecimentos sobre novos métodos tecnológicos no ambiente organizacional, os docentes estão dispostos a aprender e a colocar em prática o conhecimento adquirido a fim de otimizar seu desempenho dentro das suas funções.

Para o item “problemas na utilização de computador”, os resultados apontam que a maioria dos respondentes afirmou ficar “muitíssimo frustrado” e “bastante frustrado”, representando 34,2% e 28,9% das repostas, respectivamente, sendo 63,1% o total de docentes frustrados. Nesse sentido, pode-se compreender que esse item pode ser elemento potencial para aumento de estresse no ambiente organizacional e, conseqüentemente, desencadear a síndrome de *burnout*. Uma consequência direta das constantes alterações da tecnologia para o trabalhador é que ele passa a depender diretamente desse elemento para a execução das suas atividades laborais, o que exige maior capacitação por parte do trabalhador, sobrecarregando-o (PACHECO *et al.*, 2005).

No que diz respeito à “dificuldade na utilização de um novo *software*”, os resultados apontam “um pouco aborrecido” como o item com maior percentual de respondentes, representando 52,7% dos docentes. Embora o resultado aponte pouco aborrecimento, é importante salientar que, caso essa dificuldade se intensifique, poderá estimular o aumento do estresse e, conseqüentemente, o desenvolvimento da patologia estudada.

No que concerne ao item “inconveniência de terceiros em momentos inapropriados”, os resultados apontam que “um pouco aborrecido” tem o percentual de maior valor, tendo sido indicado por 34,2% dos respondentes. A facilitação da comunicação com a tecnologia criou uma grande urgência na resolução de problemas que, em algumas ocasiões, não são prioritários, causando uma situação de inconveniência para quem é solicitado. Dessa forma, os resultados demonstram que, além de uma rotina docente que exige atenção e demasiada dedicação, os professores estão expostos a esse tipo de atitude desagradável, o que pode atrapalhar seu desempenho e causar estresse no seu ambiente de trabalho.

Para o elemento “constrangimento em público devido a erros de sistema”, a maioria dos respondentes – 36,8% – relataram se sentir “bastante frustrados”, o que indica que essa situação expõe o docente a um grande nível de estresse. Acerca dos itens “dificuldade de comunicação por telefone” e “dificuldade na utilização de um novo *smartphone*”, os percentuais de resultados apontam que a grande maioria se sente “bastante frustrado”, com 39,5%, e “um pouco aborrecido”,

com 42,1%, respectivamente, constatando-se que os docentes da UAG estão expostos a níveis de estresse.

No que diz respeito à “impossibilidade de comunicação com empresas objetos de estudo”, a maioria dos respondentes – 42,1% dos docentes – alegam estar “muitíssimo frustrados” acerca desse item. Além das atividades educacionais em sala de aula, os professores realizam atividades extras a fim de relacionar os conteúdos ministrados em sala de aula com o ambiente objeto de estudo. Em muitos casos, faz-se necessária a comunicação com organizações para a realização de estudos, pesquisas ou visitas técnicas; como, em algumas ocasiões, esse contato não é possível, isso provoca a preocupação, o aumento da ansiedade e o estresse dos docentes, podendo ser um fator preponderante para o desenvolvimento da patologia estudada.

Por fim, quanto ao elemento “pouca prática na utilização de aparelhos eletrônicos domésticos”, os resultados demonstram maior percentual para “um pouco aborrecido”, representando 39,5% dos respondentes. O

fato de os docentes estarem expostos a uma variedade de tecnologias e a dificuldade na utilização dessas tecnologias podem potencializar o estresse desses docentes e, conseqüentemente, gerar a síndrome de *burnout*.

4.3 Síndrome de burnout nos professores da UAG

Neste subtópico são apresentados os percentuais relacionados aos quatro estágios da síndrome de *burnout*, sendo primeiramente externados os resultados da variável “ilusão pelo trabalho”, na Tabela 3.

Os resultados apresentados demonstram que os professores afirmaram com predominância que, frequentemente ou muito frequentemente, estão presentes diversos aspectos favoráveis no trabalho que realizam, evidenciando que o exercício laboral é um desafio estimulante, é visto como uma fonte de realização pessoal, é gratificante, tem gerado coisas interessantes para os docentes e que estes se sentem encantados com o trabalho.

Tabela 3 – Resultados de Ilusão pelo Trabalho

Afirmativas	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
O meu trabalho representa para mim um desafio estimulante.	0%	5%	13%	45%	37%
Vejo o meu trabalho como uma fonte de realização pessoal.	3%	5%	5%	16%	71%
Penso que o meu trabalho me dá coisas positivas.	0%	0%	8%	29%	63%
O meu trabalho me é gratificante.	3%	5%	5%	24%	63%
Sinto-me encantado(a) pelo meu trabalho.	0%	8%	16%	39%	37%

Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com Gil-Monte (2005), a Ilusão pelo Trabalho significa o gosto do trabalhador em atingir seus objetivos, visando sentir prazer pessoal. Com isso, os professores estabeleceram respostas harmônicas com essa variável, evidenciando uma boa perspectiva deles de que o ambiente de trabalho e seus recursos os auxiliam a atingir suas metas, fazendo com que os docentes se considerem “abraçados” pela UAG.

Já para a variável “desgaste psíquico”, que se baseia no esgotamento físico e emocional ocasionado pela rotina diária com os colegas problemáticos do trabalho (GIL-MONTE, 2005), houve maior representatividade das opções “Raramente” ou “Às vezes”, como pode ser visto na Tabela 4.

Tabela 4 – Resultados de Desgaste Psíquico

Afirmativas	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
Penso que estou saturado(a) do meu trabalho.	29%	42%	21%	5%	3%
Sinto-me pressionado(a) pelo trabalho.	11%	34%	37%	13%	5%
Sinto-me cansado(a) fisicamente no trabalho.	5%	21%	45%	18%	11%
Sinto-me desgastado(a) emocionalmente.	5%	39%	39%	12%	5%

Fonte: Dados da pesquisa

Nessa perspectiva, tem-se uma frequência consideravelmente baixa em relação aos professores se sentirem saturados pelo trabalho, e frequência mediana em relação a se sentirem pressionados e cansados fisicamente por conta do trabalho. É importante ressaltar que, no quesito de se sentir desgastado emocionalmente, houve um empate de 39% entre as opções “às vezes” e “raramente”. Então, tem-se que os respondentes expressam que o trabalho por eles desenvolvido não provoca o desgaste psíquico. No entanto, salienta-se que, caso o cenário mude e os sentimentos de desgaste psíquico passem a ter maior frequência, será necessário fazer uma investigação vasta entre os professores, para descobrir as causas e, assim, solucioná-las, com o objetivo de evitar casos de síndrome de *burnout* na população pesquisada.

Em relação aos resultados para a variável “indolência”, as respostas predominantes foram “raramente” ou “nunca”, demonstrando que, na maioria das vezes, os professores gostam de atender os alunos, julgam eles e os familiares como suportáveis, tratam-nos com interesse, não são irônicos com eles e não os caracterizam conforme o seu comportamento. Esses resultados podem ser mais bem visualizados na Tabela 5.

No que se refere à dimensão “culpa”, esta se constitui, no docente, pelo sentimento de culpa por suas ações negativas relacionadas ao trabalho e às pessoas envolvidas nele (GIL-MONTE, 2005). Para diagnosticar esse sentimento, pediu-se que a amostra do estudo respondesse acerca da frequência de concordância com as afirmativas listadas na Tabela 6 (na próxima página).

Tabela 5 – Resultados de Indolência

Afirmativas	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
Não gosto de atender alguns alunos.	29%	47%	21%	0%	3%
Acho que muitos alunos são insuportáveis.	37%	49%	11%	3%	0%
Acho que os familiares dos alunos são uns chatos.	76%	16%	8%	0%	0%
Penso que trato com indiferença alguns alunos.	74%	18%	5%	3%	0%
Gosto de ser irônico(a) com alguns alunos.	45%	31%	11%	13%	0%
Rotulo ou classifico os alunos segundo o seu comportamento.	37%	37%	13%	11%	2%

Fonte: Dados da pesquisa

Pelos percentuais, percebe-se a predominância da opção “raramente”, o que indica que os respondentes se sentem culpados mínimas vezes por suas falas, comportamentos e atitudes. Acredita-se que os

percentuais expressos nas dimensões anteriores corroboram a ocorrência desse resultado preponderante. Sendo assim, pode-se afirmar a quase inexistência do sentimento de culpa entre os professores da UAG.

Tabela 6 – Resultados de Culpa

Afirmativas	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
Preocupa-me a forma como tratei algumas pessoas no trabalho.	13%	42%	26%	8%	11%
Sinto-me culpado(a) por alguma das minhas atitudes no trabalho.	18%	50%	22%	5%	5%
Tenho remorsos por alguns dos meus comportamentos no trabalho.	39%	42%	19%	0%	0%
Penso que deveria pedir desculpas a alguém pelo meu comportamento no trabalho.	13%	65%	8%	11%	3%
Sinto-me mal por algumas coisas que disse no trabalho.	24%	63%	5%	8%	0%

Fonte: Dados da pesquisa

Com base nos dados e informações apresentados neste subtópico, tem-se que os respondentes da pesquisa não se encaixam nem no perfil 1, nem no perfil 2 da síndrome de *burnout*, visto que os resultados foram positivos no que concerne à tendência de não existência de meios que causem a síndrome de *burnout* nos professores da Unidade Acadêmica de Gestão e Negócios. Segundo Diehl e Carlotto (2015), o primeiro perfil é constituído por sentimentos e comportamentos relacionados ao estresse laboral, causando mal-estar moderado, mas não impossibilita que o funcionário realize suas atividades laborais. Já o segundo perfil consiste num cenário de desgaste, acrescido de culpa, que gera maiores interferências na execução de tarefas organizacionais.

Por fim, é importante salientar que os resultados das situações que envolvem inovações tecnológicas, apresentados no segundo subtópico desta análise, necessitam de atenção, visto que a tecnologia está cada vez mais contribuindo para casos de estresse e frustração; caso esses resultados não sejam percebidos, futuramente poderão existir eventos

expressivos de síndrome de *burnout*, com causa já conhecida que poderia ter sido minimizada.

4.4 Relação entre inovações tecnológicas e a síndrome de burnout

Primeiramente, os dados foram submetidos ao teste de normalidade, com o intuito de verificar o tipo mais adequado de teste na execução das análises posteriores. O resultado do teste Kolmogorov-Smirnov se mostrou significativo [D(38) = 0,14; $p < 0,001$], demonstrando que os dados não possuem distribuição normal, indicando, assim, o uso de testes não paramétricos nas análises futuras.

As estatísticas descritivas em relação às variáveis “inovações tecnológicas” e às quatro dimensões da síndrome de *burnout* foram analisadas inicialmente com o número total de participantes. Em seguida, verificou-se se existiam diferenças entre as médias dos participantes quanto ao gênero, e a amostra foi dividida em sexo feminino e sexo masculino (variável dummy: 0 e 1, respectivamente). Os resultados estão sumarizados na Tabela 7 (na próxima página).

Tabela 7 – Comparação entre inovações tecnológicas, síndrome de *burnout* e gênero

		IT	IPT	DP	I	C
Amostra	M	1,48	3,32	1,64	0,74	1,17
	DP	0,49	0,7	0,8	0,55	0,57
Feminino	M	1,70**	3,36	1,75	0,78	1,2
	DP	0,3	0,64	0,75	0,63	0,63
Masculino	M	1,17**	3,26	1,5	0,67	1,13
	DP	0,55	0,8	0,87	0,41	0,5
	r	0,51	0,06	0,15	0,1	0,06

Legenda: ** = $p < 0,001$; r = Tamanho do efeito; IT = Inovações Tecnológicas; IPT = Ilusão pelo Trabalho; DP = Desgaste Psíquico; I = Indolência; C = Culpa.

Fonte: Dados da pesquisa

Como visto, apesar de as médias entre os participantes do sexo feminino serem maiores que as dos participantes do sexo masculino em todas as variáveis, essa diferença se mostrou significativa apenas na variável “inovações tecnológicas” ($U = 75,5$; $p = 0,002$).

Para se conhecerem as relações entre as variáveis “inovações tecnológicas”, síndrome de *burnout* e gênero, foram realizadas correlações de Spearman bivariadas. Os resultados são apresentados na Tabela 8.

Tabela 8 – Correlações entre inovação tecnológica, síndrome de *burnout* e gênero

	IT	IPT	DP	I	C	Gênero
IT						
IPT	0,42					
DP	0,39*	-0,23				
I	0,12	-0,48**	0,19			
C	-0,19	-0,13	-0,15	0,16		
Gênero	-0,48**	-0,06	-0,2	-0,03	-0,05	

Legenda: ** = $p < 0,001$; * = $p < 0,05$; IT = Inovações Tecnológicas; IPT = Ilusão pelo Trabalho; DP = Desgaste Psíquico; I = Indolência; C = Culpa.

Fonte: Dados da pesquisa

A partir dos resultados das correlações, observa-se uma correlação positiva entre a variável “inovações tecnológicas” e a dimensão Desgaste Psíquico ($\rho = 0,39$; $p < 0,05$). Quanto ao gênero, também ficou evidente uma correlação negativa com as inovações tecnológicas.

5 Considerações finais

Dentro de toda entidade organizacional, as inovações precisam estar presentes para que se consiga driblar os conflitos existentes diante de um

mercado competitivo e criar uma cultura de atualização e preocupação com as novas solicitações dos clientes, visando atender suas demandas, a fim de agilizar e organizar os processos de forma eficiente e eficaz. Para isso acontecer, as inovações tecnológicas ganharam e estão ganhando cada vez mais espaço nos processos e projetos empresariais, pois, a cada instante, esses estão sendo otimizados com a contribuição daquelas. Porém, é preciso tomar ciência das consequências que essas inovações podem gerar no mundo do trabalho e em seus envolvidos.

Diante do contexto pesquisado neste trabalho, notaram-se resultados, em sua maioria, significativos, que caracterizam a não predominância das dimensões da síndrome de *burnout* entre os professores da UAG. No entanto, foi comprovada estatisticamente a relação positiva entre desgaste psíquico e inovações tecnológicas, significando que, quanto mais problemas surgirem das inovações tecnológicas, mais os professores estarão propensos a se sentirem cansados psicologicamente.

Uma missão considerável para os gestores de unidades como a pesquisada é preparar a mão de obra para as novidades do mundo tecnológico, evitando que os colaboradores tenham sentimentos ruins, como frustração, tristeza, ansiedade e outros que venham a ocasionar doenças laborais. Desse modo, por meio dessa preparação, serão barradas as possibilidades de que emoções desse tipo sejam repassadas aos usuários dos serviços executados.

Como limitações para a pesquisa, conclui-se que o fato de o estudo não ter abrangido as quatro demais unidades acadêmicas do Campus João Pessoa do IFPB acarretou a ausência de uma análise global de todo o corpo docente da instituição e de uma possível comparação de cenários diante da natureza diferenciada de cada uma dessas unidades. Assim, para realização de uma futura pesquisa, sugere-se a incorporação de todas as unidades acadêmicas da instituição, seguindo rumos metodológicos semelhantes aos deste trabalho durante o seu desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

- ABREU, K. L. *et al.* Estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* no exercício profissional da psicologia. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 22, n. 2, 2002. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000200004 Acesso em: 13 ago. 2018.

BALLONE, G. J. Estresse e Trabalho.
PsiquWeb: Psiquiatria Geral, 2008.

BRIDI, V. L. **Organização do trabalho e psicopatologia**: um estudo de caso envolvendo o trabalho em telefonia. 1997. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal da Santa Catarina, Florianópolis, 1997.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de *Burnout* em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003>.

CNS – CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE.
Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012.
Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 150, n. 112, p. 59-62, 13 jun. 2013.

CNS – CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE.
Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016.
Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 153, n. 98, p. 44-46, 24 maio 2016.

CORRÊA, S. M. B. B. **Probabilidade e Estatística**. 2. ed. Belo Horizonte: PUC Minas Virtual, 2003.

DIEHL, L.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: indicadores para a construção de um diagnóstico. **Psicologia Clínica**, v. 27, n. 2, p. 161-179, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652015000200009. Acesso em: 15 jul. 2018.

FARBER, B. A. **Crisis in education**: Stress and Burnout in the American Teacher. San Francisco: Jossey-Bass, 1991.

FERREIRA, A. A.; REIS, A. C. F.; PEREIRA, M. I. **Gestão empresarial**: de Taylor aos nossos dias – evolução e tendências da moderna administração de empresas. São Paulo: Cengage Learning, 2002.

FRIZON, V. *et al.* A formação de professores e as tecnologias digitais. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 12., 2015, Curitiba. **Anais [...]**. Curitiba: PUCPR, 2015.

GARCIA, L. P.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Investigando o Burnout em professores universitários. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, n. 1, p. 76-89, 2003. Disponível em: <https://gepeb.files.wordpress.com/2011/12/investigando-o-burnout-em-professores-universitc3a1rios.pdf>. Acesso em: 21 abr. 2018.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GIL-MONTE, P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (*burnout*): Factores antecedentes y consecuente. In: GIL-MONTE, P. R. *et al.* **Jornada “El Síndrome de quemarse por el trabajo en Servicios Sociales”**. Valencia: Diputació de València, 2005. p. 11-25.

GIL-MONTE, P. R.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Validação da versão brasileira do “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” em professores. **Revista de Saúde Pública**, v. 44, n. 1, p. 140-147, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102010000100015>.

LINO, D.; DIAS, E. C. **A globalização da economia e os impactos sobre a saúde e segurança dos trabalhadores**. 1996. Disponível em: <http://aacastro.tripod.com/a60207.htm>. Acesso em: 18 mar. 2018.

LIPP, M. **Sentimentos que causam estresse**: como lidar com eles. 3. ed. São Paulo: Papirus, 2009.

LIPP, M.; LIPP, L. M. **Stress Tecnológico**. 2013. Disponível em: http://www.estrresse.com.br/auto_avaliacao-online/stress-tecnologico/. Acesso em: 12 mar. 2018.

MERCADO, L. P. Leopoldo. **Formação docente e novas tecnologias**. 2014. Disponível em: <http://www.c5.cl/ieinvestiga/actas/ribe98/210M.html>. Acesso em: 22 mar. 2018.

PACHECO, W. *et al.* A era da tecnologia da informação e da comunicação e a saúde do trabalhador. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 3, n. 2, p. 114-122, 2005. Disponível em: http://www.anamt.org.br/site/upload_arquivos/revista_brasileira_de_medicina_do_trabalho_-_volume_3_201220131511537055475.pdf. Acesso em: 13 mai. 2018.

REINHOLD, H. H. **O sentido da vida**: prevenção de *stress* e *burnout* do professor. 2004. Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2004.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social**: métodos e técnicas. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

RIFKIN, J. **O fim dos empregos**: o declínio inevitável dos níveis dos empregos e a redução da força global de trabalho. São Paulo: Makron Books, 2004.

SILVA, A. C. B. **Ser professor universitário em tempos de mudança**: a profissão acadêmica e suas reconfigurações. 2011. 395 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2011.

SILVEIRA, K. A. *et al.* Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. Educação em Revista, v. 30, n. 4, p. 15-36, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-46982014000400002>.

WINEFIELD, A. H. *et al.* Occupational stress in Australian university staff: Results from a national survey. **International Journal of Stress Management**, v. 10, n. 1, p. 51-63, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1037/1072-5245.10.1.51>.