

PSICOLOGIA EM FOCO:

entre Ciência e Experiência

M. Graça Pereira
(Organizadora)



EDITORA
ARTEMIS
2025

PSICOLOGIA EM FOCO:

entre Ciência e Experiência

M. Graça Pereira
(Organizadora)



EDITORA
ARTEMIS
2025



O conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons Atribuição-Não-Comercial NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Direitos para esta edição cedidos à Editora Artemis pelos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento, desde que sejam atribuídos créditos aos autores, e sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

A responsabilidade pelo conteúdo dos artigos e seus dados, em sua forma, correção e confiabilidade é exclusiva dos autores. A Editora Artemis, em seu compromisso de manter e aperfeiçoar a qualidade e confiabilidade dos trabalhos que publica, conduz a avaliação cega pelos pares de todos manuscritos publicados, com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

Editora Chefe	Prof. ^a Dr. ^a Antonella Carvalho de Oliveira
Editora Executiva	M. ^a Viviane Carvalho Mocellin
Direção de Arte	M. ^a Bruna Bejarano
Diagramação	Elisangela Abreu
Organizadora	Prof. ^a Dr. ^a M. Graça Pereira
Imagem da Capa	rishad1977/123RF
Bibliotecário	Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Conselho Editorial

Prof.^a Dr.^a Ada Esther Portero Ricol, *Universidad Tecnológica de La Habana “José Antonio Echeverría”*, Cuba
Prof. Dr. Adalberto de Paula Paranhos, Universidade Federal de Uberlândia, Brasil
Prof. Dr. Agustín Olmos Cruz, *Universidad Autónoma del Estado de México*, México
Prof.^a Dr.^a Amanda Ramalho de Freitas Brito, Universidade Federal da Paraíba, Brasil
Prof.^a Dr.^a Ana Clara Monteverde, *Universidad de Buenos Aires*, Argentina
Prof.^a Dr.^a Ana Júlia Viamonte, Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP), Portugal
Prof. Dr. Ángel Mujica Sánchez, *Universidad Nacional del Altiplano*, Peru
Prof.^a Dr.^a Angela Ester Mallmann Centenaro, Universidade do Estado de Mato Grosso, Brasil
Prof.^a Dr.^a Begoña Blandón González, *Universidad de Sevilla*, Espanha
Prof.^a Dr.^a Carmen Pimentel, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Brasil
Prof.^a Dr.^a Catarina Castro, Universidade Nova de Lisboa, Portugal
Prof.^a Dr.^a Cirila Cervera Delgado, *Universidad de Guanajuato*, México
Prof.^a Dr.^a Cláudia Neves, Universidade Aberta de Portugal
Prof.^a Dr.^a Cláudia Padovesi Fonseca, Universidade de Brasília-DF, Brasil
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos, Universidade Federal da Grande Dourados, Brasil
Dr. Cristo Ernesto Yáñez León – New Jersey Institute of Technology, Newark, NJ, Estados Unidos
Prof. Dr. David García-Martul, *Universidad Rey Juan Carlos de Madrid*, Espanha
Prof.^a Dr.^a Deuzimar Costa Serra, Universidade Estadual do Maranhão, Brasil
Prof.^a Dr.^a Dina Maria Martins Ferreira, Universidade Estadual do Ceará, Brasil
Prof.^a Dr.^a Edith Luévano-Hipólito, *Universidad Autónoma de Nuevo León*, México
Prof.^a Dr.^a Eduarda Maria Rocha Teles de Castro Coelho, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal
Prof. Dr. Eduardo Eugênio Spers, Universidade de São Paulo (USP), Brasil
Prof. Dr. Eloi Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima, Brasil
Prof.^a Dr.^a Elvira Laura Hernández Carballido, *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, México

Prof.^a Dr.^a Emilas Darlene Carmen Lebus, *Universidad Nacional del Nordeste/ Universidad Tecnológica Nacional, Argentina*
Prof.^a Dr.^a Erla Mariela Morales Morgado, *Universidad de Salamanca, Espanha*
Prof. Dr. Ernesto Cristina, *Universidad de la República, Uruguay*
Prof. Dr. Ernesto Ramírez-Briones, *Universidad de Guadalajara, México*
Prof. Dr. Fernando Hitt, *Université du Québec à Montréal, Canadá*
Prof. Dr. Gabriel Díaz Cobos, *Universitat de Barcelona, Espanha*
Prof.^a Dr.^a Gabriela Gonçalves, Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP), Portugal
Prof.^a Dr.^a Galina Gumovskaya – Higher School of Economics, Moscow, Russia
Prof. Dr. Geoffroy Roger Pointer Malpass, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil
Prof.^a Dr.^a Gladys Esther Leoz, *Universidad Nacional de San Luis, Argentina*
Prof.^a Dr.^a Glória Beatriz Álvarez, *Universidad de Buenos Aires, Argentina*
Prof. Dr. Gonçalo Poeta Fernandes, Instituto Politécnico da Guarda, Portugal
Prof. Dr. Gustavo Adolfo Juárez, *Universidad Nacional de Catamarca, Argentina*
Prof. Dr. Guillermo Julián González-Pérez, *Universidad de Guadalajara, México*
Prof. Dr. Håkan Karlsson, *University of Gothenburg, Suécia*
Prof.^a Dr.^a Iara Lúcia Tescarollo Dias, Universidade São Francisco, Brasil
Prof.^a Dr.^a Isabel del Rosario Chiyon Carrasco, *Universidad de Piura, Peru*
Prof.^a Dr.^a Isabel Yohena, *Universidad de Buenos Aires, Argentina*
Prof. Dr. Ivan Amaro, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
Prof. Dr. Iván Ramon Sánchez Soto, *Universidad del Bío-Bío, Chile*
Prof.^a Dr.^a Ivânia Maria Carneiro Vieira, Universidade Federal do Amazonas, Brasil
Prof. Me. Javier Antonio Albornoz, *University of Miami and Miami Dade College, Estados Unidos*
Prof. Dr. Jesús Montero Martínez, *Universidad de Castilla - La Mancha, Espanha*
Prof. Dr. João Manuel Pereira Ramalho Serrano, Universidade de Évora, Portugal
Prof. Dr. Joaquim Júlio Almeida Júnior, UniFIMES - Centro Universitário de Mineiros, Brasil
Prof. Dr. Jorge Ernesto Bartolucci, *Universidad Nacional Autónoma de México, México*
Prof. Dr. José Cortez Godinez, Universidad Autónoma de Baja California, México
Prof. Dr. Juan Carlos Cancino Diaz, Instituto Politécnico Nacional, México
Prof. Dr. Juan Carlos Mosquera Feijoo, *Universidad Politécnica de Madrid, Espanha*
Prof. Dr. Juan Diego Parra Valencia, *Instituto Tecnológico Metropolitano de Medellín, Colômbia*
Prof. Dr. Juan Manuel Sánchez-Yáñez, *Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México*
Prof. Dr. Juan Porras Pulido, *Universidad Nacional Autónoma de México, México*
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Brasil
Prof. Dr. Leinig Antonio Perazolli, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Brasil
Prof.^a Dr.^a Livia do Carmo, Universidade Federal de Goiás, Brasil
Prof.^a Dr.^a Luciane Spanhol Bordignon, Universidade de Passo Fundo, Brasil
Prof. Dr. Luis Fernando González Beltrán, *Universidad Nacional Autónoma de México, México*
Prof. Dr. Luis Vicente Amador Muñoz, *Universidad Pablo de Olavide, Espanha*
Prof.^a Dr.^a Macarena Esteban Ibáñez, *Universidad Pablo de Olavide, Espanha*
Prof. Dr. Manuel Ramiro Rodriguez, *Universidad Santiago de Compostela, Espanha*
Prof. Dr. Manuel Simões, Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, Portugal
Prof.^a Dr.^a Márcia de Souza Luz Freitas, Universidade Federal de Itajubá, Brasil
Prof. Dr. Marcos Augusto de Lima Nobre, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Brasil
Prof. Dr. Marcos Vinicius Meiado, Universidade Federal de Sergipe, Brasil
Prof.^a Dr.^a Mar Garrido Román, *Universidad de Granada, Espanha*
Prof.^a Dr.^a Margarida Márcia Fernandes Lima, Universidade Federal de Ouro Preto, Brasil
Prof.^a Dr.^a María Alejandra Arecco, *Universidad de Buenos Aires, Argentina*
Prof.^a Dr.^a Maria Aparecida José de Oliveira, Universidade Federal da Bahia, Brasil
Prof.^a Dr.^a Maria Carmen Pastor, *Universitat Jaume I, Espanha*

Prof.^ª Dr.^ª Maria da Luz Vale Dias – Universidade de Coimbra, Portugal
Prof.^ª Dr.^ª Maria do Céu Caetano, Universidade Nova de Lisboa, Portugal
Prof.^ª Dr.^ª Maria do Socorro Saraiva Pinheiro, Universidade Federal do Maranhão, Brasil
Prof.^ª Dr.^ª M^ªGraça Pereira, Universidade do Minho, Portugal
Prof.^ª Dr.^ª Maria Gracinda Carvalho Teixeira, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Brasil
Prof.^ª Dr.^ª María Guadalupe Vega-López, *Universidad de Guadalajara, México*
Prof.^ª Dr.^ª Maria Lúcia Pato, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal
Prof.^ª Dr.^ª Maritza González Moreno, *Universidad Tecnológica de La Habana, Cuba*
Prof.^ª Dr.^ª Mauriceia Silva de Paula Vieira, Universidade Federal de Lavras, Brasil
Prof. Dr. Melchor Gómez Pérez, *Universidad del Pais Vasco, Espanha*
Prof.^ª Dr.^ª Ninfa María Rosas-García, Centro de Biotecnología Genómica-Instituto Politécnico Nacional, México
Prof.^ª Dr.^ª Odara Horta Boscolo, Universidade Federal Fluminense, Brasil
Prof. Dr. Osbaldo Turpo-Gebera, *Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Peru*
Prof.^ª Dr.^ª Patrícia Vasconcelos Almeida, Universidade Federal de Lavras, Brasil
Prof.^ª Dr.^ª Paula Arcoverde Cavalcanti, Universidade do Estado da Bahia, Brasil
Prof. Dr. Rodrigo Marques de Almeida Guerra, Universidade Federal do Pará, Brasil
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares, Universidade Federal do Piauí, Brasil
Prof. Dr. Sergio Bitencourt Araújo Barros, Universidade Federal do Piauí, Brasil
Prof. Dr. Sérgio Luiz do Amaral Moretti, Universidade Federal de Uberlândia, Brasil
Prof.^ª Dr.^ª Silvia Inés del Valle Navarro, *Universidad Nacional de Catamarca, Argentina*
Prof.^ª Dr.^ª Solange Kazumi Sakata, Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares (IPEN)- USP, Brasil
Prof.^ª Dr.^ª Stanislava Kashtanova, *Saint Petersburg State University, Russia*
Prof.^ª Dr.^ª Susana Álvarez Otero – *Universidad de Oviedo, Espanha*
Prof.^ª Dr.^ª Teresa Cardoso, Universidade Aberta de Portugal
Prof.^ª Dr.^ª Teresa Monteiro Seixas, Universidade do Porto, Portugal
Prof. Dr. Valter Machado da Fonseca, Universidade Federal de Viçosa, Brasil
Prof.^ª Dr.^ª Vanessa Bordin Viera, Universidade Federal de Campina Grande, Brasil
Prof.^ª Dr.^ª Vera Lúcia Vasilévski dos Santos Araújo, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Brasil
Prof. Dr. Wilson Noé Garcés Aguilar, *Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, Colômbia*
Prof. Dr. Xosé Somoza Medina, *Universidad de León, Espanha*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

P974 Psicologia em foco [livro eletrônico] : entre ciência e experiência / organização Maria da Graça Pereira. – 1. ed. – Curitiba, PR: Editora Artemis, 2025.
il. color.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Edição bilíngue

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-81701-62-8

DOI 10.37572/EdArt_150925628

1. Psicologia. 2. Saúde mental. 3. Inclusão social. 4. Desenvolvimento humano. 5. Psicologia aplicada. I. Pereira, Maria da Graça. II. Título.

CDD 150

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422



PRÓLOGO

A obra *Psicologia em Foco: entre Ciência e Experiência* reúne contribuições de diferentes pesquisadores de diferentes países e contextos socioculturais, unidos pelo objetivo de refletir criticamente sobre os múltiplos campos de atuação da psicologia. Ao articular teoria, prática e pesquisa, os capítulos que compõem este volume oferecem um panorama diverso e atual das tensões, desafios e possibilidades que marcam a experiência humana em seus mais variados âmbitos.

A diversidade temática e geográfica desta coletânea é uma de suas principais riquezas. Os textos transitam por questões ligadas ao trabalho, à saúde mental, à inclusão, à família, à sexualidade e ao desenvolvimento infantil, articulando perspectivas locais e globais, sempre ancoradas na realidade concreta das comunidades investigadas.

O livro está organizado em quatro eixos, que refletem as afinidades temáticas entre os trabalhos:

Inclusão, Bem-estar e Saúde Mental Nesta seção, o leitor encontrará reflexões que transitam entre distintos eixos de análise e intervenção. O debate inicia-se com a perspectiva de inclusão e direitos trabalhistas de pessoas com deficiência intelectual e/ou cognitiva e avança para a apresentação de modelos inovadores de aconselhamento psicológico voltados ao fortalecimento do bem-estar e da resiliência em estudantes universitários. Segue-se uma análise aprofundada dos riscos psicossociais e sua relação com a morbidade psicológica, estilo de vida e burnout no ensino superior ao nível dos docentes e pesquisadores. Posteriormente, é apresentada uma discussão qualitativa aprofundada sobre a experiência do envelhecimento entre acadêmicos. Por fim, os avanços da farmacogenômica em psiquiatria infantojuvenil abrem horizontes promissores de personalização terapêutica e inovação tecnológica.

Família, Gênero e Sexualidade Este eixo trata das experiências de mulheres durante a pandemia de COVID-19, evidenciando sobrecarga, saúde mental e violência doméstica, e também explora a iniciação sexual de adolescentes e jovens, problematizando os fatores sociais e culturais envolvidos nos comportamentos sexuais e eróticos.

Psicologia, Trabalho e Subjetividade Os capítulos desta parte abordam, sob a ótica da psicodinâmica do trabalho e da psicologia organizacional, as vivências de prazer e sofrimento em profissões como a arbitragem esportiva e o jornalismo, além de discutir a gestão da diversidade em contextos organizacionais no Equador. Estes estudos permitem compreender como reconhecimento, desvalorização e estratégias de defesa influenciam a saúde psíquica e a identidade profissional.

Educação, Aprendizagem e Desenvolvimento Infantil Por fim, esta seção reúne investigações que focalizam o processo de aprendizagem em seus primeiros estágios:

dificuldades na compreensão do conceito de número, o desenvolvimento das noções cardinais em crianças pequenas e a percepção de adolescentes sobre a educação sexual integral. Os capítulos apontam para a importância de metodologias contextualizadas e de políticas educacionais sensíveis às necessidades de cada etapa do desenvolvimento.

Ao longo de 13 capítulos, este livro revela que a psicologia, para além de suas fronteiras disciplinares, é chamada a dialogar com realidades concretas, demandas sociais e transformações tecnológicas. A combinação entre ciência e experiência, presente em cada contribuição, reforça a relevância de pesquisas que não apenas descrevem fenômenos, mas também iluminam caminhos de intervenção e mudança.

Esperamos que esta obra inspire novos debates, pesquisas e práticas, fortalecendo o compromisso da psicologia com a ética e a dignidade humana, a diversidade e a construção de sociedades mais justas e inclusivas.

Desejo a todos uma frutífera leitura!

M. Graça Pereira

Universidade do Minho, Portugal

SUMÁRIO

INCLUSÃO, BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL

CAPÍTULO 1..... 1

LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y/O COGNITIVA: INCLUSIÓN Y DERECHO LABORAL

Fátima Elizabeth Villalba

 https://doi.org/10.37572/EdArt_1509256281

CAPÍTULO 2..... 10

COUNSELLING AND PSYCHOLOGICAL SERVICES AS A MODEL FOR ENHANCING AND IMPROVING UNIVERSITY STUDENTS' WELL-BEING AND RESILIENCE

Fatime Ziberi

Zlatinka Kostadinova Georgieva

 https://doi.org/10.37572/EdArt_1509256282

CAPÍTULO 3.....25

RISCOS PSICOSSOCIAIS, MORBILIDADE PSICOLÓGICA, ESTILO DE VIDA E BURNOUT NO ENSINO SUPERIOR

Daniele Carvalho

M. Graça Pereira

 https://doi.org/10.37572/EdArt_1509256283

CAPÍTULO 4..... 45

EXPERIENCIAS DE ACADÉMICOS SOBRE EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Felipe Roboam Vázquez Palacios

 https://doi.org/10.37572/EdArt_1509256284

CAPÍTULO 5.....55

FARMACOGENÓMICA EN PSIQUIATRÍA INFANTOJUVENIL: DE LA PREDICCIÓN A LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO PERSONALIZADO

María Suárez Gómez

 https://doi.org/10.37572/EdArt_1509256285

FAMILIA, GÉNERO E SEXUALIDADE

CAPÍTULO 6..... 58

MATERNIDAD CONFINADA: TRABAJO, SALUD Y VIOLENCIA DOMÉSTICA DURANTE LA PANDEMIA EN MÉXICO

Rocío Fuentes Valdivieso

 https://doi.org/10.37572/EdArt_1509256286

CAPÍTULO 7..... 69

MI PRIMERA VEZ: EDADE DE INICIO DE COMPORTAMIENTOS SEXO/ERÓTICOS

Sinuhé Estrada Carmona

Gabriela Isabel Pérez Aranda

Liliana García Reyes

Miguel Ángel Tuz Sierra

Eric Alejandro Catzin López

 https://doi.org/10.37572/EdArt_1509256287

PSICOLOGIA, TRABALHO E SUBJETIVIDADE

CAPÍTULO 8..... 80

ARTICULACIÓN DE LA GESTIÓN DE LA DIVERSIDAD Y LA PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL: CASO DE ECUADOR PAÍS MULTIETNICO Y PLURICULTURAL

Bryan Mauricio Pacheco Añasco

Karina Silva-Jaramillo

Katia Naranjo

 https://doi.org/10.37572/EdArt_1509256288

CAPÍTULO 9..... 98

ENTRE EL PLACER Y EL MALESTAR: VIVENCIAS LABORALES DE ÁRBITROS EN UNA CORPORACIÓN SOCIAL Y FORMATIVA DE MEDELLÍN

Anderson Gañán Moreno

Santiago Alejandro Ochoa Duque

Johnatan Julián Correa Pérez

Jonathan Betancur Espinosa

Geraldine Betancur Espinosa

Angela María Urrea Cuellar

 https://doi.org/10.37572/EdArt_1509256289

CAPÍTULO 10	120
VIVENCIAS DE PLACER Y SUFRIMIENTO EN EL TRABAJO DE UN GRUPO DE PERIODISTAS DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN	

Anderson Gañán Moreno

 https://doi.org/10.37572/EdArt_15092562810

EDUCAÇÃO, APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO INFANTIL

CAPÍTULO 11	151
DIFICULTADES EN EL APRENDIZAJE DEL CONCEPTO DE NÚMERO EN ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE PRIMARIA EN EL DISTRITO DE EL TAMBO, HUANCAYO	

Edith Toña Vila Herrera

Marco Antonio Bazalar Hoces

Genaro Moreno Espíritu

Walter Mayhua Matamoros

Ronald Condori Crisóstomo

 https://doi.org/10.37572/EdArt_15092562811

CAPÍTULO 12	165
THE DEVELOPMENT AND ASSESSMENT OF EARLY CARDINAL-NUMBER CONCEPTS	

Arthur J. Baroody

Kelly S. Mix

Gamze Kartal

Meng-lung Lai

 https://doi.org/10.37572/EdArt_15092562812

CAPÍTULO 13	186
LA PERCEPCION DE ADOLESCENTES SOBRE LA ENSEÑANZA RECIBIDA EN EDUCACION SEXUAL INTEGRAL	

Fabio Gabriel Salas

 https://doi.org/10.37572/EdArt_15092562813

SOBRE A ORGANIZADORA	196
-----------------------------------	------------

ÍNDICE REMISSIVO	197
-------------------------------	------------

CAPÍTULO 3

RISCOS PSICOSSOCIAIS, MORBILIDADE PSICOLÓGICA, ESTILO DE VIDA E BURNOUT NO ENSINO SUPERIOR¹

Data de submissão: 12/09/2025

Data de aceite: 15/09/2025

Daniele Carvalho

Centro de Investigação em

Psicologia (CIPsi)

Escola de Psicologia

Universidade do Minho Braga

Portugal

<https://orcid.org/0000-0002-6923-2446>

M. Graça Pereira²

Centro de Investigação em

Psicologia (CIPsi)

Escola de Psicologia

Universidade do Minho Braga

Portugal

<https://orcid.org/0000-0001-7987-2562>

RESUMO: A Síndrome de Burnout configura-se como um transtorno psíquico resultante da exposição prolongada a estressores ocupacionais, sendo caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e sensação de baixa realização profissional. No âmbito académico, docentes e pesquisadores constituem grupos particularmente

¹ Este capítulo foi conduzido no Centro de Investigação em Psicologia (PSI/01662), Escola de Psicologia, Universidade do Minho, apoiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, I. P. (FCT) através do Orçamento de Estado Português (Ref.: UIDB/01662/2020).

² Corresponding Author.

suscetíveis, em razão da elevada carga de trabalho, da pressão contínua por produtividade académica, da instabilidade nas relações laborais e da falta de apoio institucional. Aspectos como desigualdades de gênero e as dificuldades em conciliar demandas profissionais e pessoais acentuam ainda mais essa vulnerabilidade, especialmente nas mulheres. O burnout acarreta sérios prejuízos à saúde física e mental destes profissionais, impactando negativamente na qualidade do ensino e da pesquisa, além de contribuir para o aumento do absentismo, da substituição frequente de profissionais e para o desgaste nas relações interpessoais no ambiente académico. A promoção de uma cultura organizacional que valorize o bem-estar de docentes e pesquisadores é fundamental para a sustentabilidade e a qualidade das instituições de ensino superior. O presente capítulo explora a relação entre os riscos psicossociais, a morbidade psicológica, o estilo de vida e o burnout no ensino superior em docentes e pesquisadores.

PALAVRAS-CHAVE: burnout; ensino superior; saúde ocupacional; docentes universitários; pesquisadores.

PSYCHOSOCIAL RISKS, PSYCHOLOGICAL MORBIDITY, LIFESTYLE, AND BURNOUT IN HIGHER EDUCATION

ABSTRACT: Burnout syndrome is a psychological disorder resulting from prolonged exposure to occupational

stressors, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a sense of low professional fulfillment. In academia, faculty and researchers are particularly susceptible groups due to their heavy workloads, constant pressure for academic productivity, unstable working relationships, and lack of institutional support. Aspects such as gender inequalities and the difficulty in balancing professional and personal demands further exacerbate this vulnerability, especially for women. Burnout causes serious harm to the physical and mental health of professionals, negatively impacting the quality of teaching and research, in addition to contributing to increased absenteeism, frequent turnover, and strained interpersonal relationships in the academic environment. Promoting an organizational culture that values the well-being of faculty and researchers is fundamental to the sustainability and quality of higher education institutions. This chapter explores the relationship between psychosocial risks, psychological morbidity, lifestyle, and burnout in higher education among faculty and researchers.

KEYWORDS: burnout; higher education; occupational health; university professors; researchers.

1. INTRODUÇÃO

O termo “burn out”, em inglês, refere-se à ideia de “queimar até a exaustão”, descrevendo um processo de desgaste físico e emocional progressivo associado a elevados níveis de stress, que resulta em um prejuízo do desempenho físico e mental do indivíduo (Miguez & Braga, 2018). A primeira conceituação de Burnout surgiu pela primeira vez nos Estados Unidos, na década de 70, com o médico psiquiatra Herbert Freudenberg (1974), que definiu como “um estado de fadiga ou de frustração decorrente da dedicação a uma causa, a um estilo de vida ou a uma relação que fracassou no que corresponde à recompensa esperada”.

Maslach (1993) ampliou essa definição e caracterizou o *burnout* como uma síndrome de exaustão física e emocional que resulta em perda de motivação para o trabalho, e conduz a um sentimento progressivo de inadequação, fracasso e redução da realização pessoal. Posteriormente, Maslach e Jackson (1996) definiram o *burnout* como uma síndrome psicológica que envolve uma resposta prolongada a stressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho, normalmente analisada a partir de três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização (ou cinismo) e diminuição da realização pessoal e profissional. Dentre essas, a exaustão emocional é a dimensão central para o diagnóstico de *burnout* (Maslach & Leiter, 1997).

Por sua vez, a Organização Mundial de Saúde (OMS), define a Síndrome de *burnout* (SB) como “um sentimento de exaustão, cinismo ou sentimentos negativos relacionados com o trabalho e uma redução na eficácia profissional, representando um estado de esgotamento físico e mental causado pelo exercício de uma atividade profissional”. Em

2019, a SB foi incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID) da OMS. De acordo com a OMS, doenças ocupacionais referem-se a problemas de saúde contraiados pelo trabalhador após exposição a fatores de riscos decorrentes de sua atividade laboral, afetando sua saúde física e mental (OMS, 2019).

A SB ou Síndrome do Esgotamento Profissional é caracterizada pela exaustão emocional crônica, associada ao contexto de trabalho com consequências físicas, psicológicas e sociais (Silva et al., 2021). É definida como um estado de esgotamento que se manifesta a nível físico, mental e emocional causado pelas demandas profissionais, e, os sintomas mais comuns incluem o cansaço excessivo, dores de cabeça, sensação de falta de descanso mesmo após o sono e redução no desempenho profissional (Ptáček et al., 2019).

A SB é considerada uma das formas mais prejudiciais de agressão à saúde e ao bem-estar dos trabalhadores de diversas áreas profissionais, causando impactos significativos na saúde mental (Areosa & Queiroz, 2020). Este fenômeno está associado a patologias da sobrecarga geradas por elevados níveis de stress, excesso de trabalho e exigências emocionais elevadas. Individualmente, esses ambientes laborais podem resultar em problemas de saúde física e mental, além de erros de desempenho que afetam a autoestima e a realização profissional, colocando em risco a qualidade do trabalho realizado pelos trabalhadores, estando associado a diversas consequências como problemas de saúde e a ocorrência de depressão (Hatch et al., 2019).

A SB é frequentemente observada em profissionais que lidam com um elevado nível de *stress* ou enfrentam uma carga horária laboral intensa como os docentes. O aumento de casos de *stress*, ansiedade, depressão e doenças ocupacionais, como a SB, tem sido evidente em diversas categorias profissionais, especialmente entre os docentes. Na verdade, a profissão docente é uma das categorias profissionais mais acometida pelo SB (Mazzafera & Andrade, 2022). Esse fenômeno pode ser atribuído à intensa sobrecarga de trabalho enfrentada por esses profissionais, principalmente os docentes universitários, que desempenham atividades de pesquisa e ensino simultaneamente, resultando no acúmulo de tarefas e, conseqüentemente, em maior *stress*, tornando-os mais propensos ao desenvolvimento da SB (Silva et al., 2021).

Coetzee et al. (2019) destacam que as principais causas de burnout em docentes e pesquisadores universitários estão relacionadas ao *stress* resultante da sobrecarga de trabalho e do tempo gasto em tarefas laborais. Esses fatores contribuem para um ambiente desafiador e podem impactar negativamente o bem-estar principalmente dos docentes universitários, que desempenham atividades de pesquisa e ensino simultaneamente

resultando no acúmulo de tarefas e, conseqüentemente, em maior stress, tornando-os mais propensos ao desenvolvimento da SB (Silva et al., 2021).

O burnout está associado a um elevado stress ocupacional e comprometimento do bem-estar psicológico, estando os docentes universitários entre os profissionais mais suscetíveis. Dada a crescente prevalência nos últimos anos, a investigação sobre *burnout* na área educacional tem vindo a ganhar importância e a maioria dos estudos destacam a relevância da SB entre os docentes (Pakdee et al., 2025; Salmela-Aro et al., 2019; Schonfeld et al., 2019), considerando-a como um risco para esses profissionais, capaz de impactar negativamente o seu bem-estar psicológico (Agyapong et al., 2022).

Borges et al. (2018) destacam que as exigências elevadas do trabalho e a falta de recursos, tanto pessoais quanto organizacionais, são fontes de stress associadas ao conteúdo e ao contexto do trabalho, podendo resultar em conseqüências negativas para a saúde dos docentes. Carlotto e Câmara (2019) referem que o aumento das exigências na formação académica, combinado com o elevado envolvimento laboral e expectativas muitas vezes não correspondidas, são fatores de risco significativos que elevam o desgaste psíquico e emocional dos docentes. Esses stressores podem gerar insatisfação no trabalho e favorecer o aparecimento de sintomas típicos da síndrome de burnout. Além disso, Diehl e Carlotto (2020) observam que os níveis de burnout podem variar conforme o nível de ensino, enquanto Goebel e Carlotto (2019) indicam que fatores sociodemográficos, laborais e psicossociais são importantes na configuração do risco de burnout em docentes da educação a distância.

Silva et al. (2021), num estudo realizado com 210 docentes universitários em Salvador (Brasil), identificaram uma prevalência de burnout de 41%, sendo que os docentes com menos de 40 anos, solteiros e sem filhos apresentaram maior probabilidade de desenvolver a síndrome. Springer et al. (2023), numa pesquisa com 340 docentes de instituições de ensino superior na Polónia, observaram uma forte associação entre o stress relacionado ao ambiente de trabalho e a manifestação de burnout e fadiga crónica, destacando ainda o papel moderador de comportamentos saudáveis. O estudo conduzido por Pakdee et al. (2025) com 410 docentes universitários na Tailândia encontrou uma alta prevalência de burnout entre os docentes e com um impacto significativo sobre o bem-estar psicológico. Além disso, os autores observaram que a idade e a carga laboral influenciaram diretamente na dimensão exaustão emocional do burnout. Esses resultados evidenciam que fatores como idade, estado civil, tempo de carreira e estratégias de enfrentamento podem influenciar significativamente os níveis de burnout entre docentes do ensino superior.

Yslado et al. (2021) ao investigarem a relação funcional entre o ambiente de trabalho e a síndrome de burnout em 206 docentes de uma universidade pública no Peru, observaram uma relação negativa entre o ambiente de trabalho e a síndrome de burnout, o que indica que um ambiente de trabalho mais favorável está associado a menores níveis de burnout. Penachi e Teixeira (2020), num estudo com docentes de uma universidade pública no Paraná, identificaram altos níveis de esgotamento emocional (47,82 %), despersonalização (26,08 %) e baixa realização pessoal (50,72 %), indicadores preocupantes de burnout.

O pesquisador universitário, por sua vez, além das atividades docentes, está também muito comprometido com a pesquisa e produtividade científica, o que pode aumentar o nível de stress relacionado ao trabalho (Mazzafera & Andrade, 2022). Os autores destacam que a sobrecarga de tarefas e a pressão por publicações são fatores que contribuem para o stresse entre os docentes universitários. Além disso, Nicholls et al. (2022) observam que o alto nível de stress inerente aos pesquisadores pode aumentar o risco de burnout e depressão, comprometendo sua saúde mental.

Um estudo realizado no Reino Unido indica que os pesquisadores enfrentam níveis elevados de stress e burnout, comparáveis aos de grupos de alto risco, como os profissionais de saúde. Entre as principais preocupações relatadas pelos pesquisadores estão o excesso de horas de trabalho, as demandas concorrentes que reduzem a capacidade de conduzir pesquisas e a falta de segurança no emprego. Além disso, a maioria dos pesquisadores relatou pior bem-estar psicológico (Guthrie et al., 2018). O estudo de Pace e Sciotto (2021) destaca que a pressão para publicar e o tornam os trabalhos de pesquisa mais desafiadores e intensos do que as atividades didáticas.

Os docentes e pesquisadores universitários enfrentam desafios significativos devido à combinação de atividades docentes, pesquisa, funções administrativas e busca por desenvolvimento profissional. Nicholls et al. (2022) destacam que esse conjunto de responsabilidades, aliado à competição por recursos limitados, cria um ambiente de trabalho estressante, elevando os níveis de stresse ocupacional. Springer et al. (2023) observam que a intensificação do trabalho e a diversificação das responsabilidades, juntamente com a menor estabilidade no emprego, contribuem para o aumento do stress e, conseqüentemente, para o desenvolvimento do burnout ao longo do tempo. Além disso, docentes em burnout apresentam maior risco de problemas de saúde adicionais, como distúrbios do sono e fadiga crônica.

De acordo com dados da Comissão Europeia (2021), metade dos docentes europeus apresenta elevados níveis de stresse laboral. Em Portugal, essa situação é

ainda mais grave, pois o número de docentes com níveis elevados de stresse é o dobro da média da União Europeia. Cerca de 90% dos docentes portugueses relatam sentir-se estressados com a profissão, o que indica um risco significativo de burnout, ou até mesmo um número considerável de docentes já enfrentando essa condição. Diante desse cenário, torna-se urgente compreender os fatores que contribuem para o burnout entre docentes e pesquisadores universitários, para que políticas institucionais eficazes possam ser implementadas com foco na prevenção e promoção da saúde mental. Considerando os impactos físicos e psicológicos do trabalho acadêmico e a importância dessas funções, este capítulo tem como objetivo apresentar uma revisão sobre a relação entre riscos psicossociais, morbidade psicológica, estilo de vida e burnout em docentes e pesquisadores universitários.

2. RISCOS PSICOSSOCIAIS E BURNOUT

Entende-se por riscos psicossociais no trabalho as características relacionadas com as condições laborais que impactam na saúde dos indivíduos por meio de processos psicológicos e fisiológicos. Estes riscos emergem da interação entre os indivíduos e as condições de vida e trabalho (Borges et al., 2018). A União Europeia identificou o estudo dos fatores psicossociais associados ao local de trabalho como uma prioridade, destacando as consequências destes fatores para os colaboradores, as empresas e a sociedade em Geral (EU-OSHA, 2000).

A atividade laboral no ambiente acadêmico exerce uma influência substancial sobre os riscos psicossociais à saúde, especialmente por conta de condições como sobrecarga de trabalho, longas jornadas não remuneradas, exigência por produtividade científica e pressão por desempenho. Esses fatores podem comprometer o bem-estar físico e mental tanto de docentes quanto de pesquisadores universitários. No que se refere aos docentes, tais impactos estão em consonância com os achados de Borges et al. (2018). Enquanto aos pesquisadores, Nicholls et al. (2022) destacam que aspectos como a insegurança no emprego, competição intensa, cultura de alta produtividade e longas jornadas contribuem significativamente para o burnout.

Os riscos psicossociais no ambiente de trabalho, como baixa autonomia, falta de apoio social, conflitos de papel e interpessoais, têm sido identificados como preditores significativos da síndrome de burnout em docentes universitários (Carlotto & Câmara, 2017). Tais fatores representam um desafio crítico ao bem-estar dos profissionais, com impacto direto na saúde, produtividade e taxas de absentismo. Complementando essa visão no contexto educativo mais amplo, Llorca-Pellicer et al. (2021) referem que as

variáveis de demanda e escassez de recursos influenciam o desenvolvimento da síndrome em docentes.

As alterações nas condições de trabalho têm resultado num aumento na exposição a riscos psicossociais, podendo influenciar diretamente na saúde dos trabalhadores docentes independentemente do sexo ou idade, uma vez que situações de risco psicossocial surgem a partir da interação entre os profissionais e o contexto em que vivem e desempenham suas atividades laborais (Borges et al., 2018). O trabalho acadêmico envolve diversos fatores stressores de ordem estrutural e organizacional que podem comprometer o bem-estar psicológico e aumentar a vulnerabilidade a problemas de saúde mental do docente (Hill et al., 2022). Os docentes lidam com múltiplas exigências em suas atividades profissionais, tornando os fatores de risco psicossociais especialmente relevantes devido à natureza de sua ocupação. Apesar de o trabalho docente envolver diversos riscos psicossociais para a saúde, ainda existem lacunas quanto à forma de identificá-los e gerenciá-los (Wischlitzki et al., 2020).

Borges et al. (2018) argumentam que, no contexto dos docentes do ensino superior em Portugal, as transformações advindas do processo de Bolonha, a recessão económico-social, a diminuição do número de alunos e a sustentabilidade da autonomia das universidades, bem como a qualidade do ensino superior, constituem fatores desencadeadores para o surgimento de situações de mal-estar, insatisfação, *stress* e desgaste emocional. Este cenário provoca um impacto negativo na qualidade do ambiente psicossocial do trabalho, tornando imperativa uma reflexão sobre o panorama atual do ensino superior.

Em relação aos pesquisadores, um estudo transversal realizado por Hill et al. (2022) avaliou 207 pesquisadores da área de saúde mental, incluindo estudantes de pós-graduação, e encontrou uma parcela significativa dos participantes com elevados níveis de sofrimento psicológico, sobretudo nos estudantes de pós-graduação. Além disso, foram observadas associações importantes entre o sofrimento psicológico e relações interpessoais, liderança e equilíbrio entre vida pessoal e profissional, ressaltando a necessidade de intervenções de promoção do bem-estar psicológico no local de trabalho (Hill et al., 2022).

3. ANSIEDADE E BURNOUT

A OMS (Organização Mundial da Saúde) define a ansiedade como um estado de apreensão ou antecipação de perigos ou eventos futuros desfavoráveis, acompanhado por um sentimento de preocupação, desconforto ou sintomas somáticos de tensão. A

ansiedade é considerada patológica quando resulta em sofrimento ou prejuízo funcional significativos (OMS, 2021).

Freitas et al. (2021) identificaram os sintomas de ansiedade prevalentes entre os docentes universitários, especialmente durante a pandemia da COVID-19. Na esfera educacional, sintomas de ansiedade, depressão e stresse foram reconhecidos como os principais motivos para afastamento médico de docentes, resultantes da sobrecarga de trabalho e das exigências administrativas impostas no ambiente profissional, fatores que contribuem para o adoecimento mental dos docentes (Freitas et al., 2021).

Uma pesquisa no Peru com 66 docentes observou que 25% dos docentes apresentavam níveis elevados de burnout e 30,3% apresentaram sintomas de ansiedade e 50% apresentavam ansiedade leve a moderada. Foi identificada uma correlação entre burnout e variáveis sociodemográficas como sexo, idade e estado civil e ansiedade (Ramos et al., 2022).

No estudo conduzido por Freitas et al. (2021) observou-se que 37,4% dos 150 docentes da área da saúde relataram ansiedade. Alvim et al. (2019) investigaram docentes de uma Instituição de Ensino Superior e constataram que 42,7% da amostra apresentou sinais de ansiedade. Raposo et al. (2022), num estudo realizado com docentes universitários, constataram que 34,6% dos docentes apresentaram níveis de ansiedade.

Santos e Bellemo (2022), em um estudo realizado com 85 docentes universitários, observaram a incidência de 5,88% de burnout e cerca de 17,6% dos participantes do estudo reportaram ansiedade. Apesar da amostra total não apresentar resultados significativos para a ansiedade e o burnout, foram observados elevados índices de exaustão emocional (65,88%). Além disso, verificou-se uma prevalência maior de ansiedade nas mulheres com 22,22% quando comparada com 4,55% dos homens. Costa et al. (2019), também observaram que mulheres apresentaram uma prevalência maior de ansiedade 32,5% versus 21,3%, nos homens.

4. DEPRESSÃO E BURNOUT

De acordo com Brun e Monteiro (2020), os docentes reportam depressão acima da média populacional. No seu estudo com 141 docentes universitários, os autores observaram que 25% dos docentes apresentaram sintomas de depressão e identificaram que as variáveis preditoras de depressão foram o burnout e a realização socioprofissional, considerando que as vivências de frustração e o stress contribuíram diretamente para o aumento dos sintomas depressivos. Freitas et al. (2021) com 150 docentes universitários, observaram que 50% dos docentes apresentaram sintomas depressivos.

Baptista et al. (2019) num estudo com 99 docentes observaram que o stress e a depressão foram os preditores significativos do burnout. A maioria dos docentes apresentou traços depressivos (79,8%), e o burnout foi evidenciado em 52% dos docentes universitários. Os autores observaram que o burnout apresentou correlações positivas com a depressão, evidenciando que os sintomas depressivos se relacionaram com os sintomas de burnout (Baptista et al., 2019).

Num estudo realizado por Silva et al. (2018), a fim de investigar a correlação entre burnout e depressão, a realização pessoal relacionou-se com a diminuição dos riscos de depressão em docentes universitários. No estudo de Baptista et al. (2019) conduzido por 99 docentes universitários, observou-se que os docentes apresentaram sintomas de depressão (18,8%). Além disso, os resultados indicaram que o stress e a depressão foram preditores significativos para o burnout.

Em Portugal, um estudo conduzido por Duarte e Serrão (2020) com 355 docentes observou que 37% dos docentes apresentavam burnout, destes, 25% apresentaram sintomas depressivos.

5. STRESS E BURNOUT

O stress foi classificado pela OMS como a “epidemia de saúde do século XXI”, afetando cada vez mais pessoas a um nível global e constituindo uma realidade inescapável no mundo de hoje (WHO, 2019). No contexto do stress ocupacional, a interação entre as condições laborais e as características do trabalhador é fundamental. Contudo, essa relação torna-se preocupante apenas quando as demandas do trabalho excedem as capacidades do trabalhador para lidar com essas situações específicas (Jorge & Areosa, 2018).

Agyapong et al. (2022) descrevem a docência como uma profissão altamente stressante, sendo o stress um fator que pode reduzir a satisfação no trabalho, causar burnout e diminuir o desempenho profissional. Os docentes universitários são desafiados a manter elevados padrões de desempenho profissional, atender a metas e cumprir prazos, enquanto se dedicam às responsabilidades curriculares habituais e enfrentam outras exigências do trabalho. Estes fatores contribuem para o aumento do stress neste grupo profissional. O ensino superior é frequentemente caracterizado por um grau considerável de complexidade, pois ocorre ao longo de um triplo eixo envolvendo ensino, pesquisa e extensão comunitária, influenciando perspectivas políticas, sociais, intelectuais, psicológicas e pedagógicas (Carlotto & Camara, 2019).

Estudos conduzidos em diversos países apontam a alta prevalência de stress em docentes universitários. Freitas et al. (2021) em um estudo realizado com docentes

universitários observaram que 47,2% dos docentes apresentaram sintomas de stress. Urcos et al. (2020) em um estudo realizado com 207 docentes universitários, observaram que o stress se manifestou em 89,4% dos docentes investigados. Raposo et al. (2022) relataram que 42,6% dos docentes apresentaram sintomas de stress. Jorge e Areosa (2018) ao estudarem o stress ocupacional em docentes universitários brasileiros e portugueses, observaram que 47,1% dos docentes brasileiros revelaram uma percepção de “bastante stress” e 57,9% dos docentes portugueses de “stress moderado”.

Os profissionais expostos a fatores stressores ocupacionais estão em maior risco de problemas de saúde física, mental e de desenvolver burnout (Baptista et al., 2019). Springer et al. (2023) em um estudo realizado com 340 docentes, observaram que o stress relacionado com o trabalho se correlacionou com o burnout. Já Puertas-Molero et al. (2018) numa amostra de 1316 docentes universitários verificaram que o stress se relacionou positivamente com a dimensão exaustão emocional da síndrome de burnout, e negativamente com a dimensão realização pessoal, o que afeta negativamente a satisfação no trabalho, a produtividade e a saúde física e emocional.

A relação entre stress e burnout não parece ser linear. Teles et al. (2020) em um estudo com 520 docentes observaram que a dimensão exaustão emocional da SB aumentou progressivamente à medida que os níveis de stress aumentaram, e as mulheres foram as que apresentaram os maiores níveis de exaustão emocional nas dimensões do burnout. Entretanto, Seabra (2020) não encontrou associações significativas entre os níveis de stress e burnout.

Diversos estudos têm indicado que o stress relacionado com o trabalho docente tem efeitos adversos, como a redução da interação social, dificuldades de concentração no trabalho, dores físicas e problemas cardiovasculares, bem como o aumento de doenças mentais, incluindo a depressão e a ansiedade (Dantas et al., 2025; Silva et al., 2023).

6. ESTILO DE VIDA E BURNOUT

O conceito de estilo de vida é amplo e multifacetado, sendo frequentemente utilizado de forma genérica na pesquisa científica. Até o momento, não há uma definição universalmente aceita, e diferentes áreas do conhecimento têm formulado abordagens e variáveis teóricas bastante distintas entre si para compreendê-lo (Brivio et al., 2023).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o estilo de vida como um modo de viver baseado em padrões de comportamento que resultam da interação entre as características pessoais, relações sociais e condições socioeconômicas e ambientais. Estes comportamentos, que influenciam diretamente na saúde e sobre os quais o indivíduo

pode exercer algum controle, incluem os hábitos alimentares, a prática de atividade física e a qualidade do sono (Barroso et al., 2019).

Diversos fatores associados ao estilo de vida, como uma alimentação equilibrada e saudável, aumento da prática de atividade física, cessação do tabagismo, qualidade do sono e gestão do stress, têm sido extremamente reconhecidos pelo seu papel na melhoria da saúde mental e da qualidade de vida. Um estilo de vida saudável tem, assim, um impacto positivo na saúde mental (Velten et al., 2018).

Barroso et al. (2019) destacam que o estilo de vida e o bem-estar psicológico são determinantes da saúde dos docentes. Num estudo conduzido com 174 docentes portugueses, os autores observaram que os docentes que apresentavam um estilo de vida saudável apresentaram um maior bem-estar psicológico. Num estudo transversal realizado com 116 docentes poloneses em 2019, foi observado que o baixo nível de atividade física entre os docentes estudados estava significativamente relacionado a níveis moderados a extremamente severos de stress, depressão e ansiedade (Biernat et al., 2022).

Borges et al. (2021) observaram que os docentes com pior qualidade do sono apresentaram pior qualidade de vida e mais sintomas de ansiedade, e docentes com comportamento sedentário apresentaram pior qualidade de sono e uma alimentação menos saudável revelaram maior exaustão emocional da SB.

Neves et al. (2020), numa revisão de 37 estudos com docentes, verificaram que o déficit de algumas vitaminas e minerais pode piorar os sintomas de burnout, sugerindo uma relação entre alimentação e burnout. Além disso, diversos estudos mostraram que indivíduos que consomem uma dieta pró-inflamatória apresentam maiores riscos de desenvolver transtornos de ansiedade (Zheng et al., 2023) e depressão (Li et al., 2022); em contrapartida, uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios associou-se a menor exaustão emocional da SB. Verhavert et al. (2024) observaram que docentes com uma alimentação anti-inflamatória foram associados a menor burnout.

7. MODELO DE EXIGÊNCIAS E RECURSOS NO TRABALHO

Este modelo teórico de Demandas e Recursos do Trabalho (JD-R) proposto inicialmente por Demerouti et al. (2001), permite compreender como os diferentes aspectos do ambiente laboral afetam a saúde mental e o bem-estar psicológico dos trabalhadores. Esse modelo inclui duas categorias principais de características laborais: as exigências do trabalho (*job demands*) e os recursos do trabalho (*job resources*).

As exigências referem-se a aspetos físicos, emocionais, cognitivos ou organizacionais do ambiente de trabalho que exigem esforço contínuo por parte do

trabalhador, e quando em excesso, essas exigências podem gerar esgotamento físico e psicológico. Exemplos comuns incluem carga horária elevada, múltiplas tarefas simultâneas, prazos rígidos, instabilidade profissional, pressão por produtividade e exigências emocionais, como lidar com conflitos ou comportamentos difíceis (Bakker & Demerouti, 2007).

Já os recursos laborais são fatores que possibilitam alcançar os objetivos de trabalho, reduzem o impacto das exigências e favorecem o crescimento e o engajamento profissional. Entre eles destacam-se o apoio da liderança, a autonomia, o reconhecimento, as oportunidades de desenvolvimento profissional e um clima organizacional positivo (Schaufeli & Taris, 2014).

O modelo JD-R opera a partir de dois processos principais: o processo de prejuízo à saúde (*health impairment process*) e o processo motivacional. O primeiro descreve como o acumular de exigências não compensadas por recursos adequados pode levar ao esgotamento emocional, à despersonalização e à sensação de ineficácia – os principais componentes da síndrome de burnout. Já o processo motivacional destaca como a presença de recursos favorece o engajamento no trabalho, a satisfação e o desempenho, ao mesmo tempo em que protege contra o burnout (Bakker & Demerouti, 2007).

Estudos aplicando o modelo JD-R mostraram que o alto volume de exigências acadêmicas, associado à carência de suporte institucional e à ausência de mecanismos de proteção emocional, está fortemente relacionado ao aumento dos níveis de burnout e sofrimento mental (Bakker et al., 2014; Schaufeli & Taris, 2014). Nesse sentido, a compreensão dos fatores estruturais e organizacionais que contribuem para o burnout de docentes e pesquisadores, à luz do modelo JD-R, permite não apenas identificar os riscos à saúde ocupacional, mas também orientar políticas institucionais de prevenção e promoção do bem-estar. Intervenções que visem à redução das exigências desnecessárias e ao fortalecimento dos recursos disponíveis podem ser decisivas para mitigar o burnout e fomentar um ambiente acadêmico mais saudável, sustentável e produtivo.

8. INTERVENÇÃO NO BURNOUT

As intervenções no burnout em contexto acadêmico têm se mostrado cada vez mais essenciais, dada a alta prevalência de sofrimento emocional entre docentes e pesquisadores. Estratégias eficazes englobam tanto ações individuais quanto organizacionais. No âmbito individual, práticas como *mindfulness* e terapias cognitivo-comportamentais, especialmente a Terapia Racional Emotiva Comportamental (REBT), têm demonstrado capacidade de reduzir sintomas de exaustão emocional, ansiedade e

depressão, promovendo maior resiliência e autocuidado (Berglund et al., 2024; Carvalho et al., 2021; Ghasemi, 2023).

Paralelamente, programas estruturados como o BENDiT-EU, oferecem treino em competências específicas para capacitar profissionais (acadêmicos e saúde) a identificar e gerir os stressores psicossociais associados ao burnout (Kourea et al., 2023). A nível organizacional, o fortalecimento do apoio social, a revisão da carga e exigências de trabalho, e o estímulo a um ambiente institucional que valorize o equilíbrio entre vida profissional e pessoal são medidas fundamentais para a prevenção e mitigação do esgotamento profissional (Naghieh et al., 2015; Parrello et al., 2019; Stang-Rabrig et al., 2022).

de Carvalho et al. (2021), num estudo de natureza experimental com docentes, observaram que após uma intervenção baseada em *mindfulness* e competências socioemocionais, os docentes do grupo experimental comparativamente ao grupo controle, apresentaram melhorias significativas nas competências de *mindfulness*, regulação emocional, percepção de autoeficácia e bem-estar geral, bem como uma redução nos níveis de burnout.

Num outro ensaio controlado randomizado, Ghasemi (2022) ao investigar a eficácia de um programa de terapia cognitivo-comportamental (TCC) num grupo de docentes, observou reduções significativas nas dimensões do burnout (exaustão emocional, despersonalização e sentimentos de baixa realização pessoal). Contudo, o autor concluiu que os efeitos da intervenção foram mais significativos nos docentes em início de carreira, o que pode sugerir que a experiência profissional pode moderar a eficácia da intervenção.

Matos et al. (2022) avaliaram a eficácia de um programa de Treino da Mente Compassiva para Professores (CMT-T) e observaram que o programa foi eficaz na redução do burnout, do stresse, da ansiedade e da depressão, bem como na promoção da autocompaixão, do afeto positivo e do bem-estar geral e profissional. Melhorias fisiológicas como aumento da variabilidade da frequência cardíaca e marcador da regulação emocional também foram observadas.

Schnaider-Levi et al. (2020) ao avaliar os efeitos de uma intervenção baseada em reenquadramento cognitivo, do programa Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) observaram que os docentes que receberam a intervenção apresentaram reduções significativas na exaustão emocional e aumentos na realização pessoal. Além disso, os autores observaram correlações significativas entre a redução da exaustão emocional e a diminuição do afeto negativo, bem como entre o aumento da realização pessoal e a redução do stress percebido.

Abordagens complementares, como a incorporação de atividades físicas regulares e programas baseados em artes e criatividade têm apresentado resultados promissores na redução do burnout e na promoção do bem-estar geral dos docentes. O estudo de Avola et al. (2025) apresenta uma revisão de escopo sobre intervenções destinadas a melhorar o bem-estar e reduzir o burnout em docentes. Foram analisados 46 estudos internacionais, com um total de 7.369 participantes, abrangendo intervenções como atividade física, mindfulness, meditação, práticas de gratidão, desenvolvimento profissional e abordagens terapêuticas. A revisão destaca a diversidade de métodos utilizados e propõe o modelo PERMA-H (*Positive Emotions (P), Engagement (E), Relationships (R), Meaning (M), Accomplishment (A) e Health (H)*) como estrutura unificadora para sistematizar as abordagens. E, os resultados apontam para efeitos positivos nas intervenções nos domínios e no bem-estar dos docentes. Dessa forma, a combinação de intervenções direcionadas ao indivíduo e à organização configura uma estratégia robusta para enfrentar o burnout, proporcionando ambientes acadêmicos mais saudáveis e produtivos.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados revelam que a saúde mental dos docentes e pesquisadores universitários pode ficar significativamente comprometida por fatores de riscos psicossociais, morbidade psicológica e estilos de vida pouco saudáveis. De acordo com os resultados dos diferentes estudos analisados, há necessidade de políticas institucionais que promovam a saúde física e mental desses profissionais.

A literatura atual aponta que estratégias de prevenção e intervenção, incluindo a regulação emocional, o suporte social, a gestão do stress e a melhoria das condições de trabalho, são essenciais para reduzir os impactos negativos do burnout e promover um ambiente acadêmico mais sustentável e saudável (Agyapong et al., 2022; Avola et al., 2025; Kourea et al., 2023). Torna-se fundamental que as instituições de ensino superior reconheçam a importância da saúde mental docente como pilar para a qualidade do ensino e da pesquisa, investindo em programas que integrem aspectos físicos, emocionais e organizacionais, promovendo o equilíbrio entre vida profissional e pessoal e o bem-estar psicológico e prevenindo o burnout dos docentes e pesquisadores universitários.

REFERÊNCIAS

Agyapong, B., Wei, Y., da Luz Dias, R., & Agyapong, V. I. O. (2022). Burnout and associated psychological problems among teachers and the impact of the Wellness4Teachers supportive text messaging program: Protocol for a cross-sectional and program evaluation study. *Journal of Medical Internet Research Protocols*, 11(7), e37934. <https://doi.org/10.2196/37934>

Alvim, A. L., Da Silva Ferrarezi, J. A., Silva, L. M., Floriano, L. F., & Prata Rocha, R. L. (2019). O estresse em docentes de ensino superior / Stress in higher education teachers. *Brazilian Journal of Development*, 5(12), 32547–32558. <https://doi.org/10.34117/bjdv5n12-318>

Areosa, J., & Queiros, C. (2020). Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? *Revista Internacional sobre Condições de Trabalho*, (20), 71-90. <https://doi.org/10.25762/abh3-qh73>

Avola, P., Soini-Ikonen, T., Jyrkiäinen, A., Rimpiläinen, L., & Pyhältö, K. (2025). Intervenções para o bem-estar e o burnout de professores: uma revisão de escopo. *Educational Psychology Review*, 37(11). <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2>

Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and work engagement: The JD–R approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 389–411. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235>

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>

Barroso, I. M., Monteiro, M. J., Rodrigues, V., Antunes, M. C., Almeida, C. M., Lameirão, J. R., Almeida, A. J., & Rainho, M. da C. (2019). Estilos de vida e bem-estar em professores. *Motricidade*, 15(4), 21–25. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20124>

Baptista, M.N., Soares, T.F., Raad, A.J., & Santos, L.M. (2019). Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*. <https://doi.org/10.17652/RPOT/2019.1.15417>

Berglund, R. T., Kombeiz, O., & Dollard, M. (2024). Manager-led intervention to improve the psychosocial safety climate and psychosocial work environment. *Safety Science*, 170, 106552. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2024.106552>

Biernat, E., Piątkowska, M., & Rozpara, M. (2022). Is the Prevalence of Low Physical Activity among Teachers Associated with Depression, Anxiety, and Stress? *International journal of environmental research and public health*, 19(14), 8868. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148868>

Borges, E. S., Santos, C., Saraiva, A., & Pocinho, M. (2018). Avaliação de fatores de risco psicossociais: Estudo com docentes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 4(1), 22–33. <https://doi.org/10.31211/rpics.2018.4.154>

Borges, M. A., Alves, D. A. G., & Guimarães, L. H. C. T. (2021). Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. *Revista Neurociências*, 29, 12290. <https://doi.org/10.34024/rnc.2021.v29.12290>

Brivio, F., Viganò, A., Paterna, A., Palena, N., & Greco, A. (2023). Revisão e análise narrativa do uso de “estilo de vida” em psicologia da saúde. *Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*, 20 (5), 4427. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054427>

Brun, L. G., & Monteiro, J. K. (2020). Preditores de depressão em docentes do ensino privado: Um estudo no setor privado. *Aletheia*, 53(2), 63–76. <https://doi.org/10.29327/226091.53.2-5>

Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2017). Riscos psicossociais associados à síndrome de burnout em professores universitários. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 447–457. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4036>

Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of burnout syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica*, 37(2), 135–146. <https://doi.org/10.14417/ap.1471>

Coetzee, N., Maree, D. J. F., & Smit, B. N. (2019). The relationship between chronic fatigue syndrome, burnout, job satisfaction, social support and age among academics at a tertiary institution. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32(1), 75–85. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01274>

Comissão Europeia. *Relatório sobre o bem-estar e as condições de trabalho na educação na União Europeia*. Bruxelas: Comissão Europeia (2021). Disponível em: https://ec.europa.eu/info/publications/well-being-and-working-conditions-education-eu-2021_en.

Costa, C. O., Branco, J. C., Vieira, I. S., Souza, L. D., & Silva, R. A. (2019). Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(2), 92–100. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>

Dantas, N. M. E., Carneiro, L. S. S., & Sousa, A. da S. (2025). Adoecimento de professores universitários: a Síndrome de Burnout em docentes de IES privadas. *Revista Delos*, 18(69), e5740. <https://doi.org/10.55905/rdelosv18.n69-009>

de Carvalho, J. S., Oliveira, S., Roberto, M. S., Gonçalves, C., Barbara, J. M., de Castro, A. F., Pereira, R., Franco, M., Cadima, J., Leal, T., Lemos, M. S., & Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: a Study on Teacher and Student Outcomes. *Mindfulness*, 12(7), 1719–1732. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01635-3>

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>

Diehl, L., & Carlotto, M. S. (2020). Burnout syndrome in teachers: Differences in education levels. *Research, Society and Development*, 9(5), e62952623. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i5.2623>

Duarte, I., & Serrão, C. (2020). *Estudo sobre saúde mental dos docentes do ensino superior em tempos de COVID-19* [Relatório não publicado]. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, CINTESIS – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde, Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto.

European Agency for Safety and Health at Work. (2000). Research on work-related stress. *Office for Official Publications of the European Communities*. <https://osha.europa.eu/en/publications/research-work-related-stress>

Freitas, R. F., Ramos, D. S., Freitas, T. F., & Lessa, A. (2021). Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(4), 283–292. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

Ghasemi, F. (2022). Um ensaio clínico randomizado de uma terapia cognitivo- comportamental em grupo adaptada para professores com burnout. *Psychotherapy Research*, 33 (4), 494–507. <https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2131476>

Goebel, D. K., & Carlotto, M. S. (2019). Preditores sociodemográficos, laborais e psicossociais da Síndrome de Burnout em docentes de educação a distância. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(2), 295–311. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6886>

- Guthrie, S., Lichten, C. A., Van Belle, J., Ball, S., Knack, A., & Hofman, J. (2018). Understanding mental health in the research environment: A rapid evidence assessment. *Rand Health Quarterly*, 7(3), 2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5873519/>.
- Hatch, D. J., Potter, G. G., Martus, P., Rose, U., & Freude, G. (2019). Lagged versus concurrent changes between burnout and depression symptoms and unique contributions from job demands and job resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(6), 617–628. <https://doi.org/10.1037/ocp0000170>
- Hill, N. T. M., Bailey, E., Benson, R., Cully, G., Kirtley, O. J., Purcell, R., Rice, S., Robinson, J., & Walton, C. C. (2022). Researching the researchers: psychological distress and psychosocial stressors according to career stage in mental health researchers. *BMC Psychology*, 10(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00728-5>
- Jorge, I. M. P., & Areosa, J. (2018). Stress e trabalho: Percepções de docentes terapeutas ocupacionais do Brasil e Portugal. *Revista Brasileira de Terapia Ocupacional*, 26(4), 678–689. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.2018v26n4p678>
- Kourea, L., Papanastasiou, E. C., Diaconescu, L. V., & Popa-Velea, O. (2023). Academic burnout in psychology and health-allied sciences: the BENDiT-EU program for students and staff in higher education. *Frontiers in Psychology*, 14, 1239001. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239001>
- Llorca-Pellicer, M., Soto-Rubio, A., & Gil-Monte, P. R. (2021). Development of burnout syndrome in non-university teachers: Influence of demand and resource variables. *Frontiers in Psychology*, 12, 644025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644025>
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19–32). Washington, DC: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.)*. Mountain View, CA: CPP, Inc.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Pedrosa Lima, M., Palmeira, L., Petrocchi, N., McEwan, K., Maratos, F. A., & Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLOS One*, 17(3), e0263480. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480>
- Mazzafera, B. L., & Andrade, C. R. F. de. (2022). A Síndrome de Burnout em professores pesquisadores brasileiros. *Research, Society and Development*, 11(9), e1111931557. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i9.31557>
- Míguez, V. A., & Braga, J. R. M. (2018). Estresse, síndrome de burnout e suas implicações na saúde docente. *Revista Thema*, 15(2), 704–716. <https://doi.org/10.15536/thema.15.2018.704-716.861>
- Naghieh, A., Montgomery, P., Bonell, C. P., Thompson, M., & Aber, J. L. (2015). *Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers*. The Cochrane database of systematic reviews, 2015(4), CD010306. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010306.pub2>
- Neves, I. C., Amorim, F. F., & Salomon, A. L. R. (2020). Síndrome de burnout em professores e sua relação com a nutrição: Uma revisão integrativa. *Current Psychiatry Research and Reviews*, 16(1), 31–41. <https://doi.org/10.2174/1573400515666191202113523>

Nicholls, H., Nicholls, M., Tekin, S., Lamb, D., & Billings, J. (2022). O impacto do trabalho acadêmico na saúde mental e no bem-estar de pesquisadores: uma revisão sistemática e meta-síntese qualitativa. *PLOS One*, 17(5), e0268890. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268890>

Organização Mundial da Saúde. (2021). Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: critérios diagnósticos para pesquisa (10. ed.; Tradução da Organização Mundial da Saúde). Editora da Universidade de São Paulo.

Pace, F., & Sciotto, G. (2020). The effect of emotional dissonance and mental load on need for recovery and work engagement among Italian fixed-term researchers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 99. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010099>

Pakdee, S., Cheechang, P., Thammanoon, R., & et al. (2025). Burnout and well-being among higher education teachers: Influencing factors of burnout. *BMC Public Health*, 25, 1409. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22602-w>

Parrello, S., Ambrosetti, A., Iorio, I., & Castelli, L. (2019). School Burnout, Relational, and Organizational Factors. *Frontiers in Psychology*, 10, 1695. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.0>

Penachi, E., & Teixeira, E. S. (2020). Ocorrência da síndrome de burnout em um grupo de professores universitários. *Educação*, 45(1), e9/ 1-19. <https://doi.org/10.5902/1984644431778>

Ptáček, R., Vnukova, M., Raboch, J., Smetackova, I., Sanders, E., Svandova, L., Harsa, P., & Stefano, G. (2019). Burnout syndrome and lifestyle among primary school teachers: A Czech representative study. *Medical Science Monitor*, 25, 4974–4981. <https://doi.org/10.12659/MSM.914205>

Puertas-Molero, P., González-Valero, G., & Zurita-Ortega, F. (2018). Influence of emotional intelligence and burnout syndrome on teachers' well-being: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1245. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061245>

Ramos, D.K., Anastácio, B.S., Silva, G.A., Pires, L.U.R., Professores na pandemia: fatores e condições associados à Síndrome de Burnout. (2023). *Pro-Posições*, 34, e20210100. <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8675443>

Raposo, M.C.F., Cordeiro, G.M., & Farias, M.L. da S. (2022). Como evoluíram os níveis de estresse e ansiedade em docentes e discentes universitários durante a pandemia da COVID-19? - Um estudo transversal repetido. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*, 8 (5), 36122–36131. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n5-223>

Salmela-Aro, K., Hietajärvi, L., & Lonka, K. (2019). Work Burnout and Engagement Profiles Among Teachers. *Frontiers in Psychology*, 10, 2254. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02254>

Santos M. S., & Bellemo, A. I. S. (2022). Sofrimento psíquico de professores universitários durante a pandemia da Covid-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 15(8), e10529. <https://doi.org/10.25248/reas.e10529.2022>

Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the Job Demands–Resources model: Implications for improving work and health. In G. F. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 43–68). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_4

Schnaider-Levi, L., Ganz, A. B., Zafrani, K., Goldman, Z., Mitnik, I., Rolnik, B., & Lev-Ari, S. (2020). The Effect of Inquiry-Based Stress Reduction on Teacher Burnout: A Controlled Trial. *Brain Sciences*, 10(7), 468. <https://doi.org/10.3390/brainsci10070468>

Schonfeld, I. S., Verkuilen, J., & Bianchi, R. (2019). Inquiry into the correlation between burnout and depression. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(6), 603– 616. <https://doi.org/10.1037/ocp0000151>

Seabra, L. (2021). *Estresse ocupacional em docentes de instituições de ensino superior* (Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Educação e Ciências, Lisboa, Portugal). Repositório ISEC. <http://hdl.handle.net/10400.26/39474>

Silva, N. R., Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2018). Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: Um estudo correlacional. *Revista Brasileira de Educação*, 23, e230048. <https://doi.org/10.1590/s1413-24782018230048>

Silva, L. P., Dos Santos, J. S. P., da Silva, L. L., Cezar, I. S., de Abreu, J. S. D., de Cerqueira, V. P., Reis, I. S., Santos, J. R., Costa, V. D. M., & Meira, C. S. (2021).

Prevalence of burnout syndrome and associated factors in university professors working in Salvador, state of Bahia. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho: publicação oficial da Associação Nacional de Medicina do Trabalho-ANAMT*, 19(2), 151-156. <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2020-548>

Silva, J. C., Leal, L. T. A., Schmidt, S., Fuhr, M. da S., & Saraiva, E. S. (2023). Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. *Psicologia Escolar e Educacional*, 27, e242262. <https://doi.org/10.1590/2175-35392023-242262>

Springer, A., Oleksa-Marewska, K., Basińska-Zych, A., Werner, I., & Białowas, S. (2023). Occupational burnout and chronic fatigue in the work of academic teachers- moderating role of selected health behaviours. *PLOS One*, 18(1), e0280080. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280080>

Stang-Rabrig, J., Brüggemann, T., Lorenz, R., & McElvany, N. (2022). Teachers' occupational well-being during the COVID-19 pandemic: The role of resources and demands. *Teaching and Teacher Education*, 117, 103803. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103803>

Teles, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Regueiro, B. (2020). Perceived stress and indicators of burnout in teachers at Portuguese higher education institutions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3248. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093248>

Urcos, J. F., Urcos, C. N., Ruales, E. A. B., & Urcos, J. F. (2020). Stress, anguish, anxiety and resilience of university teachers in the face of Covid-19. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(Extra 7), 453–464. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4009790>

Velten, J., Bieda, A., Scholten, S., Wannemüller, A., & Margraf, J. (2018). Lifestyle choices and mental health: A longitudinal survey with German and Chinese students. *BMC Public Health*, 18(1), 632. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5526-2>

Verhavert, Y., Deliëns, T., Van Cauwenberg, J., Clarys, P., De Backer, T., & Deforche, B. (2024). Associations of lifestyle with burnout risk and recovery need in Flemish secondary school teachers: A cross-sectional study. *Scientific Reports*, 14, 3268. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53044-w>

Wischlitzki, E., Amler, N., Hiller, J., & Drexler, H. (2020). Psychosocial Risk Management in the Teaching Profession: A Systematic Review. *Safety and health at work*, 11(4), 385–396. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.09.007>

World Health Organization. (2019). *Burnout is an occupational phenomenon: International Classification of Diseases – ICD-11*. Geneva: WHO. https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/

World Health Organization. (2019). Stress: The health epidemic of the 21st century. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Li, X., Chen, M., Yao, Z., Zhang, T., & Li, Z. (2022). Dietary inflammatory potential and the incidence of depression and anxiety: a meta-analysis. *Journal of Health, population and nutrition*, 41(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s41043-022-00303-z>

Yslado Méndez, R. M., Ramirez Asis, E. H., García-Figueroa, M. E., & Arquero Montaña, J. L. (2021). Clima laboral y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(3). <https://doi.org/10.6018/reifop.476651>

Zheng, J., Liu, M., Zhao, L., Hébert, J. R., Steck, S. E., Wang, H., & Li, X. (2023). Dietary Inflammatory Potential, Inflammation-Related Lifestyle Factors, and Incident Anxiety Disorders: A Prospective Cohort Study. *Nutrients*, 16(1), 121. <https://doi.org/10.3390/nu16010121>

SOBRE A ORGANIZADORA

M. Graça Pereira

Professora Associada com Agregação da Escola de Psicologia da Universidade do Minho, Portugal. Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e em Psicoterapia (especialidade avançada) pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).

Responsável pela Consulta de Psicologia da Saúde que engloba a consulta de psicoterapia em saúde e doença e a consulta de intervenção psicológica na cessação tabágica, na Associação de Psicologia (APsi), na Universidade do Minho. Coordenadora do Laboratório de Investigação em Saúde, Bem-Estar e Rendimento e do Grupo de Investigação em Saúde & Família (GISEF) do Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi) da Universidade do Minho.

Psicóloga e docente universitária com trajetória consolidada em Psicologia da Saúde, Psicoterapia e Psicologia da Família, integrando investigação aplicada, prática clínica e formação avançada. Coordena equipas e projetos financiados nacional e internacionalmente, com produção científica contínua sobre qualidade de vida, doença crónica, funcionamento familiar, bem-estar e intervenções psicológicas (relaxamento/hipnose, literacia em saúde, adesão terapêutica).

Linhas de Investigação: Psicologia da Saúde; Família e doença; Intervenções psicológicas em condições crónicas (diabetes/úlceras diabéticas, incontinência pós-prostatectomia, oncologia, demência, hemodiálise); Bem-estar, burnout e resiliência em contextos educativos e clínicos; Literacia em saúde e IA; Qualidade de vida e ajustamento conjugal/familiar; Avaliação e validação de instrumentos.

<https://orcid.org/0000-0001-7987-2562>

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adolescência 61, 69, 186, 187, 188, 194, 195

Adolescência final 186, 188, 195

Aprendizaje 46, 125, 138, 142, 145, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 193

Árbitros 98, 100, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119

Assessment 41, 165, 173, 182

Autismo 1, 2, 8, 9

B

Burnout 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 123

C

CAPS 10, 11, 12, 13, 15, 16, 20, 21, 22

Cardinality development 165, 166, 169, 170

Ciencia 45, 82, 83, 125, 164

Cognición 151

Concepto de número 151, 152, 154, 155, 156, 158, 160, 161, 163, 164

Conductas eróticas 69, 72, 77

Confinamiento 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66

D

Debut sexual 69

Derecho 1, 2, 3, 6, 9, 65, 67, 77, 92, 93, 94, 103, 119, 150, 186, 189, 191

Derechos 1, 2, 4, 9, 71, 83, 92, 93, 189

Dificultades 6, 47, 99, 118, 121, 126, 127, 141, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 158, 159, 160, 161, 164, 190

Docentes universitários 25, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 150

E

Early childhood 165, 182, 184

Edad de inicio sexual 69, 71

Educación primaria 151, 162, 163, 164

Eficacia 26, 37, 55, 56, 85, 88, 89, 90, 194

Ensñanza universitaria 45

Ensino superior 25, 28, 31, 32, 33, 38, 39, 40, 43

Estrategias de defensa 98, 100, 101, 104, 113, 114, 117, 118, 120, 121, 122, 124, 125, 128, 141, 142, 143, 144, 146, 147, 149

F

Farmacogen3mica 55, 56, 57

G

Gesti3n de la Diversidad 80, 81, 85, 88, 89, 90, 91, 96

Give-n 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181

H

How many 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179

I

Intelectual 1, 2, 9, 45, 150

L

Ley de educaci3n sexualidad integral 186

M

Malestar 49, 62, 65, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 122, 124, 127, 149, 150

Matemática 151, 152, 153, 154, 155, 161, 162, 163, 164

Maternidad 58, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 67

Mujeres trabajadoras 58

P

Pandemia 32, 40, 42, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 67

Percepci3n de ensñanza recibida 186

Periodistas 119, 120, 121, 122, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 139, 141, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 150

Pesquisadores 25, 27, 29, 30, 31, 36, 38, 41, 42

Placer 70, 71, 77, 78, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 110, 111, 112, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 127, 128, 129, 130, 131, 133, 134, 136, 137, 138, 139, 140, 141,

143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150

Políticas Públicas y Normativas legales 81, 91

Prevenção 55, 57, 77, 141

Psicodinâmica del trabajo 98, 105, 120, 123, 124, 138, 148

Psicología Organizacional 80, 81, 82, 85, 86, 96

Psiquiatria infantojuvenil 55, 57

Psychosocial development 10, 22, 23

R

Relación 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 47, 69, 70, 71, 76, 77, 79, 81, 82, 93, 94, 98, 99, 100, 106, 108, 109, 113, 116, 117, 118, 123, 124, 127, 133, 144, 146, 154, 160, 188, 189, 191

Resilience 10, 11, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 43

S

Salud 9, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 65, 67, 70, 71, 72, 73, 77, 78, 79, 85, 86, 87, 94, 95, 96, 117, 122, 124, 134, 141, 143, 147, 148, 149, 150, 188, 189, 194

Salud mental 9, 50, 55, 57, 58, 59, 60, 65, 87, 95, 141, 143, 149, 150

Saúde ocupacional 25, 36

Subitizing 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 174, 179, 181, 183, 185

Sufrimiento 98, 100, 101, 112, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 137, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150

Sumak Kawsay 80, 81, 82, 91, 92, 95

T

Trabajo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 80, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 96, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 152, 154, 156, 157, 160, 161, 186, 188, 189, 190, 191

Tratamiento 55, 57, 98, 118, 125

U

University students 10, 11, 23

V

Vejez 45, 46, 47, 52, 53, 194

Violencia doméstica 58, 63

W

Well-being 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 40, 42, 43, 81



**EDITORIA
ARTEMIS**
2025