

SÍNDROME DE BURNOUT, QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DOS DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR MOÇAMBICANO

BURNOUT SYNDROME, QUALITY OF LIFE AND HEALTH OF MOZAMBICAN HIGHER EDUCATION TEACHERS

SÍNDROME DE BURNOUT, CALIDAD DE VIDA Y SALUD DE DOCENTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR MOZAMBICANOS

João Francisco de Carvalho Choé¹
Calton Armindo Mahoche²
Rogério Filipe Mário³

Manuscrito recebido em: 19 de abril de 2022.

Aprovado em: 25 de novembro de 2022.

Publicado em: 15 de dezembro de 2022.

Resumo

O objetivo deste artigo é analisar a qualidade de vida e saúde dos docentes do ensino superior de Moçambique. Neste contexto, a síndrome de burnout torna-se mais evidente, sendo uma experiência subjetiva, a qual agrupa atitudes, sentimentos, problemas e disfunções psicofisiológicas, com consequências nocivas para a pessoa. O procedimento metodológico foi análises bibliográfica e descritiva de artigos, teses e dissertações publicadas e suportada pelos autores como: Priess (2019); Borsoi (2012); De Oliveira Filho et al (2012); Carlotto & Palazzo (2002); Andrade & Cardoso (2012); Anschau & Stein (2016); Carlotto & Palazzo (2006); Schmutler (2004); Valle (2011); Servilha (2005) combinado com abordagens de docentes que atuam nas instituições de ensino superior de Moçambique. Por meio da análise dos escritos destes autores apontaram para diferentes fatores que podem limitar a qualidade de vida dos docentes. O comprometimento da saúde e da qualidade de vida destes, está relacionada aos fatores dinâmicos das variadas interações promovidas pelo processo de trabalho, no desenvolvimento das inúmeras funções que ocasiona concomitantemente o acúmulo de atividades extra sala de aulas e que são atribuídas ao docente.

Palavras-chave: Docente universitário; Sobrecarga de trabalho; Qualidade de vida.

¹ Mestre em Educação/Psicologia Educacional pela Universidade Licungo. Docente na Universidade Púnguè - Moçambique.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-9794> Contato: jcarvalhochoe@gmail.com

² Mestre em Administração e Gestão Educacional pela Universidade Católica de Moçambique. Docente da Universidade Púnguè - Moçambique.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8108-5872> Contato: camahoche@gmail.com

³ Doutorando e Mestre em Educação, Arte e História da Cultura pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Docente na Universidade Púnguè - Moçambique.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8784-1958> Contato: rogeriofilipemario@gmail.com

Abstract

The purpose of this article is to analyze the quality of life and health of higher education teachers. In this context, the burnout syndrome becomes more evident, being a subjective experience, which groups attitudes, feelings, problems and psychophysiological dysfunctions, with harmful consequences for the person. The methodological procedure was biographical and descriptive analysis of published articles, theses and dissertations and supported by authors such as: Priess (2019); Borsoi (2012); De Oliveira Filho et al (2012); Carlotto & Palazzo (2006); Andrade & Cardoso (2012); Anschau & Stein (2016); Carlotto & Palazzo (2006); Schmutler (2004); Valle (2011); Servilha (2005). Through the analysis of the writings of these authors, they pointed to different factors that can limit the quality of life of teachers. The impairment of their health and quality of life, is related to the dynamic factors of the various interactions promoted by the work process, in the development of numerous functions that concomitantly cause the accumulation of activities outside the classroom and that are assigned to the teacher.

Keywords: University professor; Work overload; Quality of life.

Resumen

El propósito de este artículo es analizar la calidad de vida y salud de los docentes de educación superior. En este contexto, el síndrome de burnout se hace más evidente, siendo una experiencia subjetiva, que agrupa actitudes, sentimientos, problemas y disfunciones psicofisiológicas, con consecuencias nocivas para la persona. El procedimiento metodológico fue el análisis biográfico y descriptivo de los artículos, tesis y disertaciones publicados y sustentados por autores como: Priess (2019); Borsoi (2012); De Oliveira Filho et al (2012); Carlotto & Palazzo (2006); Andrade & Cardoso (2012); Anschau & Stein (2016); Carlotto & Palazzo (2006); Schmutler (2004); Valle (2011); Servilha (2005). A través del análisis de los escritos de estos autores, señalaron diferentes factores que pueden limitar la calidad de vida de los docentes. El deterioro de su salud y calidad de vida está relacionado con los factores dinámicos de las diversas interacciones promovidas por el proceso de trabajo, en el desarrollo de numerosas funciones que provocan la acumulación concomitante de actividades fuera del aula y que le son asignadas al docente.

Palabras clave: Profesor universitario; Sobre carga de trabajo; Calidad de vida.

Notas introdutórias

Em uma sociedade regida pelo tempo presente e imediatista, muitos profissionais acabam se esquecendo de cuidar de sua saúde. Dentro desta realidade encontra-se um grupo de profissionais da educação (docentes) que por inerência das suas funções acabam afetando o seu bem-estar. A falta de tempo, entre outros fatores, influenciam aos docentes à uma situação de estresse que ocasiona a perda da qualidade de suas aulas, além de

comprometimento em suas vidas social e pessoal, podendo inclusive chegar à síndrome de burnout. A arte de ensinar demanda criatividade, alegria e amor ao que se faz; sentimentos estes que não se manifestam em um profissional em estado cornificado de estresse e/ou com síndrome de burnout.

Para além do cumprimento integral do plano de ensino nas universidades, os docentes deste nível de ensino desempenham outras atividades obrigatórias como por exemplo, o desenvolvimento de pesquisas e atividades de extensão que acabam gerando num envolvimento dos docentes em trabalhos mesmo após o horário da sua atividade laboral, fato que ocasiona em inúmeras vezes em uma sobrecarga de afazeres, que interfere na relação de qualidade de vida do mesmo.

Quando pensamos em professores, rapidamente idealizamos aquela figura quase que mitológica capaz de transmitir o seu conhecimento aos alunos, para que os mesmos se tornem detentores do conhecimento, profissionais aptos a exercerem uma dada profissão. São inúmeras vezes que deixamos de ver o ser humano por detrás do desenvolvimento do conhecimento, visualizando apenas o ato momentâneo do ensino dentro das quatro paredes de uma sala de aulas.

É preciso compreender que uma aula é muito mais do que apenas 45 minutos de exposição de conteúdos e tarefas. Uma aula consiste na elaboração de atividades com conteúdo que atendam de forma completa os objetivos propostos pela disciplina, o que exige do docente uma extensão do trabalho para além da sala de aulas.

É nesta perspectiva que se propôs o artigo intitulado “Síndrome de burnout, qualidade de vida e saúde dos docentes do ensino superior moçambicano”. Portanto, essa pesquisa procurou analisar a qualidade de vida e saúde dos docentes do ensino superior; identificar os fatores que influenciam o docente a estar estressado no ambiente de trabalho, bem como perceber a causa do estresse no ambiente de trabalho docente e descrever as consequências do estresse na vida desses profissionais.

Para alcançar o objetivo geral, optou-se pela pesquisa bibliográfica que consistiu em consultar materiais que versam sobre o objeto em estudo. Para o efeito, foram analisados os materiais elaborados por principais autores: Priess (2019); Borsoi (2012); De Oliveira Filho et al., (2012); Schmutler (2004); Valle (2011); Servilha (2005).

A necessidade de estudar a temática em debate foi ocasionada pela experiência dos proponentes deste tema/estudo no cenário educacional como docentes universitários e pesquisadores. Durante este tempo, os pesquisadores presenciaram relatos e situações da parte dos colegas (docentes) sobre as condições que eles se encontravam, muitas vezes desgastados, frustrados e desmotivados com sua profissão. Com tudo isso, começou se a pesquisar sobre o assunto relacionado à saúde e bem-estar docente, pois que, a profissão docente está ligada a certos “desgastes”, tanto físicos como emocionais, porque nos dias atuais para desempenhar o papel de docente é necessário muito mais do que ensinar em uma sala de aulas. Isto faz com que, o docente atue em diferentes contextos sociais onde os estudantes estão inseridos e que se torne igualmente, um responsável pelo desenvolvimento psicossocial dos seus estudantes.

Sabe-se que ser profissional docente nos dias atuais, tem se mostrado uma tarefa deveras penosa: baixos salários, precarização do seu trabalho, imensa dificuldade com os estudantes, falta de participação nas decisões da instituição, pressão para realizar pesquisas e publicações, defasagem em relação às tecnologias vigentes, inovações na forma de ser e conviver entre os seres humanos. A educação deixou de ser, para uma significativa parcela de nossa sociedade, essencial; sua importância está focada muito mais na obtenção de um grau, um título, do que na aprendizagem real de conteúdos e obtenção de conhecimentos.

Adicionalmente, os profissionais que foram educados no mundo onde o docente era respeitado, tido como um segundo pai no dizer popular, hoje convivem com uma realidade completamente diferente e decepcionante. Aquele que antes era um tradutor de conhecimentos, trazendo a luz para seus estudantes, agora é tratado como mercadoria, não só por seus aprendizes, mas por diretores, donos de instituições, governos e famílias. A educação virou uma mercadoria, burocratizada e retirada de seu verdadeiro patamar de importância.

Nossa sociedade convive com vários estímulos aversivos e estressantes. As exigências diárias do trabalho, da família e outros fatores presentes na rotina de cada indivíduo, corroem a energia e o entusiasmo do docente. A alegria do sucesso e a emoção da conquista são sentimentos cada vez mais raros e difíceis de atingir.

Dessa forma, a síndrome de burnout surge com maior frequência, sendo uma experiência subjetiva, a qual agrupa atitudes, sentimentos, problemas e disfunções psicofisiológicas, com consequências nocivas para a pessoa. Justifica-se a presente pesquisa pelo levantamento de dados acerca do tema tão relevante e delicado, próprio da falta de motivação, medo, descanso e até impessoalidade dos tempos atuais. A docência, uma das mais nobres profissões existentes no mundo, é considerada como uma das mais estressantes e suscetíveis à síndrome de burnout, trazendo a necessidade de pesquisar o conteúdo, no intuito de propor soluções para os problemas apontados.

Procedimentos Metodológicos

O presente artigo trata de uma pesquisa descritiva desenvolvida através de uma revisão bibliográfica de artigos, teses, dissertações contidas nas bases de dados online (*Google acadêmico Lilacs, PubMed, Evidence-Based Mental Health, SpringerLink e Proquest*). Os artigos pesquisados foram selecionados de acordo com o tema. Adoptou-se como metodologia a revisão bibliográfica, a introspeção associada a conversas com docentes do ensino superior que tiveram problemas sérios de saúde como consequência do estresse laboral crônico que causou disfunções psicofisiológicas. Também privilegiou-se o acompanhamento de relatos transmitidos através das redes sociais sobre o decorrer dos acontecimentos que muitos docentes têm passado em relação à saúde.

Os critérios de inclusão foram artigos que abordam síndrome de burnout, professores universitários e trabalho. Os artigos consultados foram textos completos, extraídos em revistas com acesso livre e gratuito e nas bases de dados acima citadas, na língua inglesa e portuguesa. Os critérios de exclusão foram artigos que não atendiam os objetivos do estudo.

Docente de ensino superior e o trabalho

Antes de aprofundar a nossa temática, convém definir o que é docente universitário, partindo de uma definição contida no Regulamento da Carreira docente da

primeira e mais antiga instituição de ensino superior em Moçambique - a Universidade Eduardo Mondlane. O artigo 1, na sua alínea a) estabelece que o *corpo docente* é todo pessoal integrado na carreira docente que, possuindo requisitos habilitacionais e profissionais, é recrutado para realizar tarefas e exercer funções de docência, investigação científica, extensão, administração e gestão universitária.

A concepção do trabalho tem a finalidade de cumprir determinadas exigências sociais e pessoais desde os primórdios da humanidade, a fim de contemplar um sentido para a vida. É comum dedicarmos pelo menos um terço do nosso dia as atividades pertinentes ao trabalho aonde contemplamos inúmeras experiências as quais podem influenciar direta ou indiretamente no próprio trabalho ou se expandir para a vida pessoal e social (Silva, 2006; Dos Santos Souza, 2015; Dos Santos & Da Silva, 2017).

As mudanças tecnológicas e sociais marcaram o século XX, trazendo a globalização que estimulou uma série de modificações estruturais, econômicas, sociais e políticas, ocasionando mudanças no comportamento e nos hábitos das pessoas que agora tem um turbilhão de coisas para preencher a sua rotina (Silva, 2006; Priess, 2019).

Considerando mais especificamente a profissão de professor de ensino superior, observa-se que na maioria das vezes a profissão de docente é um trabalho secundário exercido por profissionais de diversas áreas, como os médicos, engenheiros, advogados, arquitetos, enfermeiros entre outras tantas profissionais (Silva, 2006).

Dentro do processo de ensino e aprendizagem, o professor acumula diversas funções as quais transcendem o ensino e produção de conhecimentos. Algumas tarefas são essenciais para o desenvolvimento da profissão, como, por exemplo, a produção e publicação de artigos, monografias e teses científicas, elaboração, desenvolvimento e participação em eventos científicos, projetos de pesquisa e extensão, além do atendimento e orientação de trabalhos acadêmicos. Não podemos esquecer ainda as atividades que envolvem o cunho administrativo como a participação em palestras, capacitações, reuniões, comissões, atividades de divulgação e promoção do curso e da instituição e outras funções gerais (Priess, 2019).

O desenvolvimento das inúmeras tarefas pode favorecer situações positivas como as relações interpessoais, proporcionadas pelo ambiente de trabalho como, por exemplo,

a relação sala de aulas/instituição, que é capaz de promover as relações sociais entre estudante/professor, além de oportunizá-la o aprendizado nas diversas situações dentro do processo de ensino/aprendizagem. Em um aspecto geral pode se dizer que as atividades desenvolvidas no trabalho auxiliam de maneira positiva no crescimento profissional e pessoal do professor, desde que sejam geridas sem excessos (Silvério et al, 2010).

Esse estilo de vida turbulento com inúmeras tarefas que contemplam o plano de ensino/aprendizagem, tem exigido muito da saúde física, mental e social dos docentes. O atual modelo produtivo que busca cumprir um grande rol de atividades metodológicas e científicas sobrecarrega a vida diária do professor que se obriga a levar trabalho para casa a fim de atender a tempo e as necessidades das obrigações impostas pela profissão (Borsoi, 2012; Dos Santos & Da Silva, 2017).

O atual modelo de vida imposto pela sociedade moderna determina os alicerces sociais, que por sua vez traçam mudanças no comportamento do ser humano. Mudança essas se reflete diretamente na qualidade de vida do sujeito, comprometendo o bem estar fisiológico, psicológico e social, ocasionado pelo desequilíbrio entre tempo de trabalho e o tempo de descanso (Rocha; Sarriera, 2006).

Relação da qualidade de vida e saúde no trabalho

A relação qualidade de vida no trabalho está diretamente ligada à condição de bem-estar e saúde no cumprimento das funções. Esse conceito de qualidade de vida dirigida a condição de trabalho refere-se a aspectos físicos e ambientais, assim com os aspectos psicológicos e sociais do ambiente de trabalho (Rohde, 2019).

O excesso de tarefas e o alto nível de exigência e responsabilidade ocasionam uma sobrecarga na execução do trabalho do professor, que se desdobra para poder cumprir todas as necessidades do plano de ensino, pesquisa e extensão, de modo que a qualidade de vida e saúde dos mesmos pode ser comprometida se não forem bem organizada e gerenciada (Carlotto; Palazzo, 2006).

O ato de gerenciar e organizar nos remete ao conceito de saúde que é muito maior do que apenas a ausência de doenças ou enfermidades físicas e mentais. O conceito de

saúde se caracteriza como um conjunto de bem-estar que abrange o conceito de sentir-se bem, com plenas faculdades de exercer sua profissão de forma satisfatória e plena, além de promover condições de convivência em meios sociais com qualidade de “vida” que contemple suas necessidades pessoais (Borsoi, 2012).

A saúde deveria completar o bem estar total, sem privações e limitações inerentes a condição social, racial ou religiosa, ou seja, o direito a uma vida plena, “livre”. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em sua constituição a saúde é atribuída como “um completo estado de bem estar físico, mental e social, que consiste não apenas em ausência de doença ou enfermidade” (Silva, 2006, p. 28).

Ainda em conformidade com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida é descrita como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Amaro; Dumith, 2018, p. 95).

A partir do momento em que fica claro o conceito de saúde e de qualidade de vida, observa-se uma relação entre o estilo de vida adotado e os resultados por ela gerada. Alguns comportamentos podem marcar o estilo de vida como os hábitos alimentares; uso de tabaco ou álcool; socialização; o sedentarismo além da própria influência do trabalho (Dos Santos & Da Silva, 2017).

O estilo de vida possui uma relação com a construção cultural de uma sociedade, a qual engloba os comportamentos e as atitudes desenvolvidas. Um estilo de vida equilibrado, através da adoção de comportamentos preventivos “como a prática de exercícios físicos e alimentação saudável”, pode contribuir para a diminuição da incidência de doenças crônico-degenerativo proporcionando o aumento da qualidade de vida e saúde dos indivíduos (Priess, 2019).

Nahas (2003, p.14) afirma que:

Muita coisa tem sido dito e escrito sobre a importância de um estilo de vida saudável para as pessoas de todas as idades. Entretanto, apesar de todas as evidências científicas acumuladas, um grande número de pessoas ainda parece desinformado ou desinteressado nos efeitos a médio e longo prazo da prática de atividades físicas regulares, de uma nutrição equilibrada e de outros comportamentos relacionados à saúde.

A qualidade de vida está ligada diretamente ao estilo de vida e aos hábitos praticados. Os maus hábitos podem comprometer a saúde física e psicológica dos indivíduos podendo ocasionar doenças físicas e psicológicas, se tornando até mesmo crônicas. Alguns fatores como o álcool, o tabaco, a inatividade física assim como a obesidade e alimentação inadequada podem induzir o aparecimento de algumas doenças como hipertensão, doenças cardíacas e respiratórias, diabetes entre outras (De Oliveira Filho et al, 2012).

As multitarefas que compõem a rotina diária do professor contribuem para que haja um descuido para com a saúde, de modo que a prática de exercícios físicos e a alimentação saudável não assumem um caráter prioritário em sua rotina diária. Sendo que inúmeras vezes o tempo destinado ao descanso e ao lazer é deixado em segundo plano, sendo absolvido pelas obrigações impostas pela profissão (Koetz et al, 2013).

De acordo com Mendes e Leite (2008), o estresse é uma reação fisiológica ocasionada pelo estilo de vida, mas que não é uma característica nova e exclusiva dos tempos modernos, pois sempre esteve presente no ser humano como uma forma de garantir sua sobrevivência.

O estresse dentro do trabalho na maioria das vezes é ocasionado pela sobrecarga de tarefas. Sabe-se que o estresse é uma reação normal do ser humano em resposta a um evento “traumático” como tentativa de preservar a condição fisiológica do indivíduo, através de sinais como o cansaço, fadiga, irritação, sonolência, falta de sono ou apetite, compulsões entre outros. Esses sinais são uma forma de alerta para que o indivíduo se conceda o necessário para restaurar seu equilíbrio fisiológico e garanta a sua sobrevivência (Dos Santos & Da Silva, 2017).

Sabe-se ainda que a rotina do ensino superior seja muito corrida, o que compromete o tempo de descanso necessário para a restauração e o equilíbrio fisiológico. Esse acúmulo de tarefas, acaba gerando um impacto negativo na vida do docente, que se manifesta, entre outros, na forma de estresse, comprometendo a saúde geral, em alguns casos mais severos interferindo nas próprias relações pessoais, assim como a evolução de doenças crônicas (De Oliveira Filho et al, 2012).

Síndrome de Burnout em docentes do ensino superior

A síndrome de burnout é um estado de exaustão física e emocional que envolve perda de interesse pelo trabalho, atitudes negativas em relação a colegas e clientes e baixa autoestima (Anaya; Araiza; Ramírez, 2017).

A relação da síndrome de burnout com a docência vem sendo alvo de estudos. O primeiro registro de pesquisa nesta área é no ano de 1979 de Perlman e Hartman (1982), desde então, através dos resultados dos trabalhos, esse grupo ocupacional chama bastante atenção da comunidade científica. A Organização Mundial do Trabalho (Fischlowitz, 1960) revela que o estresse ocupacional é observado como uma considerável questão de saúde a nível mundial.

A profissão da docência vem passando por grandes mudanças nos últimos anos. Percebe-se que nos dias atuais, frente às mudanças no ensino e com o grande avanço tecnológico propagando informação em pouco tempo, o profissional cada vez mais vem sendo alvo dessa mesma exigência de se qualificar para então incorporar na sua atuação as novas vertentes (Carlotto, 2002).

É evidente, portanto, que a organização da sociedade no âmbito do mercado de trabalho reflete no ensino e, a cada nova exigência, haverá necessidade de uma nova postura. Assim, os docentes como trabalhadores, além da função de professor, precisam se apropriar e se preocupar com as exigências de mercado, isto é, além de lecionar, planejar aulas, orientar os alunos e participarem de reuniões e atividades administrativas. Com a sobrecarga de trabalho, o professor se encontra cada vez mais com seu tempo destinado à qualificação limitado (Andrade; Cardoso, 2012).

Vale resaltar ainda que, antes dos estudos desse grupo específico, acreditava-se que esses profissionais eram totalmente realizados em todos os aspectos em seu ambiente de trabalho, ignorando-se as relações interpessoais e a estrutura de trabalho. Hoje, o desenvolvimento da síndrome de burnout não faz diferença entre o ensino público e privado, ambos oferecem o mesmo risco, pois exigem técnicas e burocracias, independente do vínculo trabalhista (Anschau; Stein, 2016).

No que diz respeito aos professores universitários, os mesmos fatores de organização institucional, carga excessiva de trabalho com planejamento de aulas, fora dos projetos de pesquisa, extensão dentre outras atividades, as relações com os estudantes, tempo restrito para o lazer, remuneração que não satisfaz suas demandas podem ocasionar um nível de estresse ocupacional por múltiplos agentes que contribui para essa condição (Carley & Farabi, 2016).

Muitas vezes os docentes universitários são percebidos como os principais responsáveis pela formação dos indivíduos e, conseqüentemente, o mercado de trabalho exige uma formação de qualidade. Fora dessas questões, a conciliação com as outras tarefas é fundamental para manutenção de seus currículos como participação de bancas, organização de eventos e produção científica (Assunção, Barreto & Gasparini, 2005).

Síndrome de burnout e sono

Níveis altos de estresse podem gerar problemas na qualidade do sono, tensão muscular e fadiga. Segundo Reimão (1996), o sono é considerado uma função biológica de extrema importância para restabelecer as funções mentais e físicas, associadas a fatores como o processamento dos tipos de memórias, a restauração e preservação de energia, termo regulação. No século XIX se iniciam as pesquisas sobre padrão do sono, sua indução e manutenção, (Araujo, Guimarães & Souza; 2013).

O padrão do sono é dividido em sono NREM (Nonrapid Eye Movement) que é estruturado em estágios 1, 2, 3, e sono REM (Rapid Eye Movement), que é observado através do eletroencefalograma (EEG), eletro-oculograma (EOG), eletromiograma (EMG). No sono NREM o tônus muscular é reduzido, passando para o estágio REM essa redução caminha para uma atonia, sendo assim o indivíduo, portanto, vai sair de seu estado de vigília para o estágio 1 e gradualmente para os outros estágios 2,3, o estágio três é conhecido como ondas lentas. Encerrando com o sono REM que é o de menor tônus muscular. O padrão do sono é cíclico, as mudanças cíclicas de sono REM e NREM são de 60 a 90 minutos, (Bertolazi, 2008; Carley E Farabi, 2016).

O sono, portanto, é organizado por processos bem organizados, e qualquer comprometimento nesses padrões de sono e vigília vai comprometer na qualidade do sono. Tanto a quantidade como a qualidade de sono vai mudar ao longo da idade, e é importante ressaltar que cada pessoa possui seu padrão de sono moldado no ritmo de 24 horas, algumas vão necessitar em média de oito horas, outras um pouco mais ou menos. (Schmutler, 2004; Valle, 2011).

Outras consequências do comprometimento do padrão de sono são os prejuízos no desempenho laboral e acadêmico, pois o humor, a memória operacional, a concentração e a atenção são muito afetados, deixando assim o indivíduo mais propenso à irritação, ansiedade e tensão, como também problemas comportamentais (Servilha, 2005).

Sobre a síndrome de burnout e sono, o estudo de Bertolazi (2008) investigando adultos com altos níveis de síndrome de burnout, mas que ainda continuavam trabalhando, mostrou um padrão de sono com muitos despertares e, mesmo em dias de folga, essa fragmentação do sono se fazia frequente. A fragmentação do sono pode influenciar diretamente na qualidade do sono, pois, se houver muitos despertares, o padrão de sono que restabelece as funções mentais e físicas, restauração e preservação de energia, por exemplo, vão ser perdidos fazendo com que essas pessoas apresentem sonolência diurna excessiva.

Ainda sobre a fragmentação do sono na síndrome de burnout, um estudo recente realizado por Metlaine *et al.*, (2018), comparando um grupo controle com o grupo com síndrome de burnout, revelou que o grupo com síndrome de burnout, apresentou problemas de insônia e fragmentação do sono, e sono não restaurador, como a síndrome de burnout que é considerada um estresse ocupacional, as consequências na qualidade de sono podem ser bem características das pessoas diagnosticadas com a síndrome.

Por fim, o estudo de Ekstedt (2009), investigando a fisiologia do sono na recuperação da síndrome de burnout em voluntários com licença médica, mostrou que nos indivíduos diagnosticados houve uma perda de sono contínuo. Outro achado foi que, com a melhoria de sintomas da síndrome de burnout como a fadiga, houve uma redução no número de despertares por hora, melhorando conseqüentemente a qualidade de sono desses pacientes.

Considerações Finais

Analisada a qualidade de vida e saúde dos docentes do ensino superior moçambicano a pesquisa mostrou que a qualidade de vida dos docentes do ensino superior pode estar sendo comprometida pela sobrecarga de trabalho, a qual compromete de modo significativo a saúde física e mental dos docentes.

Deste modo o conceito de saúde pode ser compreendido como o conjunto de bem-estar que engloba o conceito de sentir-se bem, com plenas faculdades de exercer sua profissão de forma satisfatória, além de poder conviver em meios sociais de forma plena, com qualidade de “vida” que contemple suas necessidades pessoais.

Os fatores que influenciam o docente a estar estressado no ambiente de trabalho, identificou-se o desdobramento deste para o cumprimento do plano de ensino/aprendizagem, inúmeras vezes transpondo seu horário de trabalho gerando uma sobrecarga de atividades, que gera um estresse funcional ocasionando distúrbios físicos e psicológicos.

O que mais tem chamado à atenção nos estudos é o aumento de docente que sofrem com algum tipo de problemas psicológicos, de modo que se faz necessário mais pesquisas e projetos em torno da problemática, para que se possa apontar soluções ou amortizações neste processo de vulnerabilidade docente.

Referências

Amaro, J. M. R. S. & Dumith, S. C. (2018). Sonolência diurna excessiva e qualidade de vida relacionada à saúde dos professores universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(2), 94-100.

Anaya, E. V.; Araiza, A. G. & Ramírez, A. R. (2017). Síndrome de Burnout em Docentes. *IE Revista de Pesquisa Educacional da REDIEC*, 8(14), 45-67.

Andrade, P. S. & Cardoso, T. A. O. (2012). Prazer e Dor na Docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. *Saúde Sociedade*, 21(1), 129-140.

Anschau, C. & Stein, D. J. (2016). Stress e qualidade de vida: um olhar sobre o professor. *Saberes e sabores educacionais*, 3, 180-193.

- Araujo, C. C. R.; Guimarães, A. C. A & Souza, M. C. (2013). Estresse no trabalho em professores universitários. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 11(35), 1-7.
- Assunção, A. A.; Barreto, S. M.; & Gasparini, S. M. (2005). O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa*, 31(2), 189-199.
- Bertolazi, N. (2008). *Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação de sono: Escala de sonolência de Epworth e Índice de qualidade de sono de Pittsburgh* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Rio grande do sul, Porto Alegre, RS, Brasil.
- Borsoi, I. C. F. (2012). Trabalho e produtividade: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 15(1), 81-100.
- Carley, D. W. & Farabi, S. S. (2016). Physiology of sleep. *Diabetes journals*. 29(1), 5-9.
- Carlotto, M. S. & Palazzo, L. S. (2006). Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública*, 22(5), 1017-1026.
- Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 21-29.
- De Oliveira Filho, A. et al. (2012). Qualidade de vida e fatores de risco de professores universitários. *Journal of Physical Education*, 23(1), 57-67.
- Dos Santos Souza, A. et al. (2015). Fatores associados à qualidade de vida no trabalho entre professores do ensino superior. *Arquivos de Ciências da Saúde*, 22(4), 46-51.
- Dos Santos, M. P. G. & Da Silva, K. K. D. (2017). Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior. *Revista de Enfermagem da UFSM*, 7(4), 656-668.
- Ekstedt, M. (2009). Sleep physiology in recovery from burnout. *Biological Psychology*, 82, 267-273.
- Fischlowitz, E. (1960). Organização internacional do trabalho. *Revista Do Serviço Público*, 86(1-2),
- Koetz, L. et al. (2013). Qualidade de vida de professores de Instituições de Ensino Superior Comunitárias do Rio Grande do Sul. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(4), 1019-1028.
- Mendes, R. A. & Leite, N. (2008). *Ginástica Laboral – princípios e aplicações práticas*. 2 ed. rev.e ampl. Barueri: Manole.

- Metlaine, A. et al. (2018). Sleep and biological parameters in professional burnout: A psychophysiological characterization. *PLOS ONE*, 13(1).
- Nahas, M. V. (2013). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida*. 3 ed. Londrina: Midiograf.
- Perlman, B., & Hartman A. E. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35(4), 283-305.
- Priess, F. G. (2019). *Características do estilo de vida e da qualidade de vida dos professores universitários de instituições privadas de Foz Iguaçu e região* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Paraná, Paraná, Brasil.
- UEM. (2002). *Regulamento da Carreira Docente da Universidade Eduardo Mondlane*. Recuperado de http://www.drh.uem.mz/images/Regulamento_da_carreira_docente.pdf. Acessado a 16 de abril.
- Reimão, R. (1996). *Sono: estudo abrangente*. 2 ed. São Paulo: Atheneu.
- Rocha, K. B. & Sarriera, J. C. (2006). Saúde percebida em professores universitários: gênero, religião e condições de trabalho. *Psicologia Escolar e Educacional*, 10(2), 187-196.
- Rohde, C. L. C. (2019). *Qualidade de vida no trabalho sob a perspectiva de professores de ensino superior, 2012* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil.
- Schmutler, K. M. R. S. (2004). O sono no período neonatal. In: Reimão, R. (Ed). *Sono normal de doenças do sono*. São Paulo: Associação paulista de medicina, p. 41-45.
- Servilha, E. A. M. (2005). Estresse em professores universitários na área de fonoaudiologia. *Revista de ciências médicas*, 14(1), 43-52.
- Silva, R. (2006). *Características do estilo de vida e da qualidade de vida de professores do ensino superior público em Educação Física* (Tese de Doutorado). Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil.
- Silvério, M. R. et al. (2010). O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 34(1), 65-73.
- Valle, L. E. L. R. (2011). *Estresse e distúrbios do sono em professores: saúde mental no trabalho*. (Tese de Doutorado). Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, .