

PERFIS DA SÍNDROME DE BURNOUT E SUA RELAÇÃO COM SENTIDO DE VIDA, REGULAÇÃO EMOCIONAL, MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

PROFILES OF THE BURNOUT SYNDROME AND ITS RELATIONSHIP WITH THE MEANING IN LIFE, EMOTIONAL REGULATION, MINDFULNESS AND SELF-COMPASSION IN BASIC EDUCATION TEACHERS

Karine David Andrade Santos **1**

Joilson Pereira da Silva **2**

Bruno Figueiredo Damásio **3**

Resumo: O presente estudo teve por objetivo investigar as relações entre mindfulness, a autocompaixão, as estratégias de regulação emocional e sentido de vida para cada perfil da síndrome de burnout em professores da Educação Básica da rede pública estadual de ensino, nos municípios de Aracaju e na região norte do interior da Bahia. 243 profissionais da Educação Básica da rede pública em dois Estados do Brasil responderam aos instrumentos sobre as variáveis psicológicas contidas no objetivo da pesquisa. O fator geral de autocompaixão teve um impacto negativo na busca de sentido de vida, variável com relação positiva com esse tipo de esgotamento profissional no perfil subdesafiado. Por fim, a autocompaixão covariou, de maneira positiva, com a presença de sentido de vida, um fator com impacto negativo no perfil desgastado. A autocompaixão e o sentido de vida são fatores a serem considerados nas intervenções, voltadas para prevenção do burnout docente.

Palavras-chave: Esgotamento profissional. Autocompaixão. Sentido de vida.

Abstract: The present study aimed to test an explanatory model for the burnout syndrome (BS) profiles, with mindfulness and self-compassion, as predictors, and emotional regulation strategies and meaning in life, as mediating variables, in Basic Education teachers. 243 Basic Education professionals from the public network in two states of Brazil answered the instruments about the psychological variables contained in the objective of the research. The general self-compassion factor had a negative impact on the search for meaning in life, a variable with a positive relationship with this type of professional exhaustion For the under-challenged profile. Finally, self-compassion covariates, in a positive way, with the presence of meaning in life, a factor with a negative impact on the distressed profile. Self-compassion and the meaning in life are factors to be considered in the interventions aimed at preventing teacher burnout.

Keywords: Professional burnout. Self-compassion. Meaning in life.

-
- 1** Doutora e Mestra em Psicologia (UFS). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1471689658057683>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9951-9539>. E-mail: psimulti@gmail.com.
 - 2** Doutor em Psicologia (Universidade Complutense de Madri) e Mestre em Psicologia (UFPB). É professor na Universidade Federal de Sergipe (UFS). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8153511774866503>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9149-3020>. E-mail: joilsonp@hotmail.com.
 - 3** Doutor e Mestre em Psicologia (UFRGS). É fundador, sócio e proprietário da Psicometria Online. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9348355553706528>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1150-092X>. E-mail: bf.damasio@gmail.com.

Introdução

A docência na Educação Básica costuma ser uma atividade estressante. Caracteriza-se pela presença de inúmeros riscos psicossociais, como a sobrecarga laboral, condições de trabalho insalubres, baixos salários e o contato com a violência escolar (BERLANDA et al., 2019; KREUZFELD et al., 2022). Os professores desse nível de ensino experimentam altos níveis de estresse e de pressão laboral (CORRENTE et al., 2022), gerando espaço oportuno para a manifestação da síndrome de burnout ou esgotamento profissional (HASHIMOTO; MAEDA, 2021). Em acréscimo, o contexto da pandemia da Covid-19 trouxe novos componentes de riscos à saúde mental dos professores, como uma intensificação do uso de ferramentas tecnológicas e da carga laboral dos docentes (AKTAN; TORAMAN, 2022). Além de experienciar condições difíceis na sua atuação profissional, os trabalhadores da Educação também lidavam com o medo do contágio durante o período mais agudo da pandemia (BASTOS et al., 2022), uma experiência crítica e de confronto com a própria finitude. Assim, quando o ser humano está neste tipo de contexto, a literatura tem relatado que o sentido de vida (SV) constitui um recurso psicológico fundamental de manejo do estresse de alta intensidade (SCHNELL; KRAMPE, 2022).

O SV é o sustentáculo teórico principal da logoterapia ou análise existencial (FRANKL, 1969, 2011). Ele é guiado pelos valores, um recurso que retira o ser humano da sua posição autocentrada, fornecendo segurança e efetividade nas respostas, diante das circunstâncias diárias. Eles são divididos em três: criativos (criar algo / entregar algo ao mundo); vivenciais ou experienciais (receber algo do mundo) e atitudinais (praticados durante circunstâncias de sofrimento inevitável) (REINHOLD et al., 2021). Em situações desafiantes, ter uma vida com sentido amplia o leque de possibilidades de estratégias de enfrentamento do indivíduo (TAN et al., 2021) e possibilita perceber os estressores como desafios, ao invés de ameaças (PARK; BAUMEISTER, 2017). A presença de sentido de vida está associada a menores indicadores da síndrome de *burnout* (SUMNER; KINSELLA, 2021).

O tipo de valorização mobilizado pelo ser humano, perante as diferentes situações da vida, influencia na presença de sentido de vida. A apreciação experiencial, um valor vivencial, é um preditor importante de um senso de uma vida significativa (KIM et al., 2022), mecanismo que pode ser facilitado pelo direcionamento da atenção para o momento presente, com uma postura de aceitação e gentileza (KABAT-ZINN, 2017), por meio das práticas de mindfulness ou atenção plena. Nas intervenções em mindfulness, a reavaliação cognitiva, um mecanismo de regulação emocional que atua em momento anterior às respostas emocionais (GROSS; JOHN, 2003), proporciona um decréscimo do processamento autorreferencial, ligado ao estresse (ROEMER et al., 2015). A atenção à experiência positiva, promovida pela reavaliação cognitiva, é indicada como um dos principais mecanismos responsáveis pelo aumento do sentido de vida (CHU; MAK, 2020). Portanto, o mindfulness é um preditor do sentido de vida (IVTZAN et al., 2018).

Ademais, o SV exerce um papel entre mindfulness e redução de estresse (YU et al., 2020) e outros desfechos em saúde mental em conjunto com outras variáveis, como a autocompaixão (YELA et al., 2020), que se refere à maneira como nos tratamos em momentos de dor e sofrimento (NEFF; GERMER, 2019). Ela é descrita como um dos mediadores psicológicos responsáveis pelo decréscimo do estresse nas modalidades interventivas em atenção plena (GU et al., 2020). Sabe-se, também, que pessoas mais autocompassivas são mais suscetíveis a utilizar estratégias de regulação emocional mais adaptativas para manejar experiências negativas (FINLAY-JONES et al., 2015). A reavaliação positiva de eventos negativos, proporcionada pela autocompaixão, também gera uma sensação de vida significativa, pois abre espaço para o exercício dos valores atitudinais. A compaixão por si mesmo, seja como traço, seja como intervenção, está associada à maior presença de sentido (YU; CHANG, 2020).

No contexto de mudanças bruscas e de questionamento da existência, vivenciados pela humanidade, nos últimos dois anos, estudos apontam para a necessidade de ampliar o campo prático da logoterapia e psicoterapias centradas no sentido de vida, em diferentes populações (EISENBECK et al., 2022; ROSA et al., 2022). Esta ampliação prática pode ser realizada, em conjunto, com variáveis da Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC), visto que a literatura tem apontado para a efetividade dessa modalidade, em nível interventivo, para a saúde mental docente (DENUWARA et al., 2022). Portanto, este artigo visa investigar as relações entre mindfulness, a autocompaixão,

as estratégias de regulação emocional e o sentido de vida para cada perfil da síndrome de *burnout* em professores da Educação Básica da rede pública estadual de ensino, nos municípios de Aracaju e na região norte do interior da Bahia. Para tanto, pretende-se também: a) verificar quais variáveis são preditoras para cada perfil da síndrome da *burnout*.

Metodologia

Este foi um estudo transversal e descritivo, operacionalizado por meio da plataforma Google Forms e questionários impressos. A amostragem da pesquisa foi do tipo não probabilística e por conveniência.

Os seguintes critérios de inclusão definidos para selecionar os participantes da pesquisa: (1) ser professor do ensino fundamental I/II e/ou ensino médio da rede pública estadual dos municípios de Aracaju ou do interior da Bahia; (2) estar em exercício das suas atividades laborativas em sala de aula; (3) vínculo empregatício efetivo. Como critério de exclusão, foi definido: (1) docentes da Educação Básica em cargos de gestão.

243 profissionais da Educação Básica responderam aos questionários, selecionados, por conveniência do pesquisador, após aceite do convite por parte do participante. Do total, 59,3% pertenciam ao sexo feminino (M = 45,0; Desvio Padrão [DP] = 7,15), numa faixa etária, variando entre 28 e 63 anos, ao passo que 40,7% dos profissionais do sexo masculino (M = 43,2; Desvio Padrão [DP] = 9,45), um público com a faixa etária entre 24 a 64 anos. Em relação ao Estado, 197 eram da rede estadual de ensino público de Aracaju (81,1 %), e os demais do interior da Bahia. 26 (18,9%) eram professores do Ensino Fundamental I; 42 (17,3%) do Ensino Fundamental II; 66 (27,2%) do Ensino Fundamental e do Ensino Médio e 109 (44,8%) do Ensino Médio. Em relação à carga horária, 41 professores (16,8%) tinham 20h ou menos; 33 docentes (13,6%) 21h-29h; 28 (11,6%) tinham carga horária de 30h-39h e 141 (58,0%) 40 horas ou mais. Sobre o tempo de exercício da profissão docente, 5 (2,1%) docentes tinham menos de um ano; 15 (6,2%) de 1-5 anos; 36 (14,8%) de 6-10 anos; 89 (36,7%) de 11-20 anos; 82 (33,7%) de 21-30 anos e 16 (6,6%) tinham mais de 30 anos.

Foram aplicados os seguintes instrumentos para coleta de dados:

a) Questionário sociodemográfico: um instrumento elaborado para fins de mapeamento das características sociodemográficas e ocupacionais dos participantes, contendo seis questões, como nível de ensino lecionado, sexo, idade, carga horária trabalhada, tempo de exercício da profissão docente e o nome da instituição em que leciona.

b) *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, BAER et al., 2008): instrumento composto por 39 itens, que avalia um fator geral de atenção plena, distribuídos em cinco fatores que correspondem às cinco facetas da atenção plena: observar, descrever, agir com consciência, não julgamento da experiência interna e não reatividade à experiência interna. A escala tem um formato Likert, de um até cinco pontos (“Nunca ou muito raramente verdadeiro” até “Muitas vezes ou sempre verdade”). Foi utilizada a versão brasileira validada pela pesquisa de Barros et al. (2014), cujos resultados apontaram para uma estrutura de sete fatores (Observar, Descrever Itens Positivos, Descrever Itens Negativos, Distração, Pensamento Automático, Não Julgar e Não Reagir), com uma confiabilidade satisfatória ($0,62 < \alpha < 0,80$), apontando para a viabilidade de uma estrutura unidimensional. A consistência interna (fidedignidade composta) foi: Observar (0,83), Descrever Itens Positivos (0,82), Descrever Itens Negativos (0,70), Agir com Consciência (0,88), Não Julgar (0,74) e Não Reagir (0,76), valores considerados satisfatórios (HAIR et al., 2009).

c) Escala de Autocompaixão (ECS, NEFF, 2003): instrumento constituído por 26 itens distribuídos em seis fatores, sendo três positivos (autobondade, mindfulness, senso de humanidade) e três negativos (autocrítica, isolamento e fixação), que avalia um fator geral de autocompaixão. Esta escala é do tipo Likert de cinco pontos, variando de 1 (quase nunca) a 5 (quase sempre). Foi aplicada a versão brasileira adaptada do estudo de Souza e Hutz (2016), cujos resultados indicaram seis fatores ou subescalas, com uma confiabilidade satisfatória ($0,75 < \alpha < 0,81$), apontando para uma estrutura unidimensional ($\alpha = 0,92$). A consistência interna (fidedignidade composta) foi satisfatória tanto para as seis subescalas ($0,70 < CR < 0,85$), como para o fator geral ($CR = 0,93$) (HAIR et al., 2009).

d) *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, GROSS; JOHN, 2003): o instrumento é composto

por dez itens, distribuídos entre dois fatores que avaliam as estratégias de regulação emocional: a supressão emocional em 4 itens e a reavaliação cognitiva em 6 itens. Esse questionário tem um formato tipo Likert de um até sete pontos, de modo que 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). Foi utilizada a versão brasileira adaptada pelo estudo Batistoni et al. (2013), cujos resultados indicaram um alfa de Cronbach de 0,74 para o fator reavaliação e 0,69 para o fator supressão. Na presente pesquisa, a consistência interna (fidedignidade composta) foi 0,76 para a reavaliação e, 0,72 para supressão, índices considerados satisfatórios (HAIR et al., 2009).

e) Questionário de Sentido de Vida (QSV, STEGER et al., 2006): instrumento composto por 10 itens segregados em duas dimensões: presença de sentido de vida e busca de sentido de vida. Estes dois fatores são mensurados em uma escala de 07 (sete) itens que vai de 01 (Totalmente Falso) a 07 (Totalmente Verdadeiro). O questionário utilizado foi adaptado por Aquino et al. (2015) para o contexto brasileiro, cujos resultados indicaram alfa de Cronbach satisfatório ($\alpha = 0,85$), para presença de sentido, bem como para busca de sentido de vida ($\alpha = 0,89$). Na presente pesquisa, a consistência interna (fidedignidade composta) foi 0,90 para a presença de sentido de vida e 0,87 para busca de sentido de vida, índices considerados satisfatórios (HAIR et al., 2009).

f) Burnout Clinical Subtype Questionnaire (BCSQ-12, MONTERO-MARIN et al., 2011): instrumento elaborado por 12 itens, que se distribuem em três fatores, para avaliar os perfis de burnout: frenético, subdesafiado e desgastado. Estas três subescalas são mensuradas em uma escala do tipo Likert de 7 pontos que vai de 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente), de modo que os escores são computados pela soma dos itens divididos pelo número deles. Foi utilizada a versão brasileira validada por Demarzo et al. (2020). Assim, o IDF (Índice de Determinação dos Fatores) foi 0,93 para sobrecarga; 0,94 para falta de desenvolvimento e 0,95 para negligência. A consistência interna (fidedignidade composta) foi 0,76 para o perfil frenético, 0,77 para o perfil subdesafiado e 0,82 para o desgastado, índices considerados satisfatórios (HAIR et al., 2009).

A pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe (UFS), conforme pareceres números 4.846.250 e 4.886.474 (CAAE: 42516321.6.0000.5546 e CAAE: 43875921.5.0000.5546). Com a anuência de diretores/ coordenadores da cidade de Aracaju e da região norte da Bahia, a coleta dos dados foi efetuada, nas modalidades presencial e virtual, no mês de novembro de 2021 e entre os meses de fevereiro a maio de 2022, em 33 instituições de ensino, sendo 24 da cidade de Aracaju. Convites foram direcionados aos diretores das escolas da rede estadual de Aracaju e da Bahia, que divulgavam os formulários online aos professores, por meio das redes sociais (Whatsapp e Instagram) das instituições escolares. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) era disponibilizado na primeira folha dos questionários digitais e impressos e, após aceite do documento, era permitido o acesso do docente aos formulários.

Foi realizada a imputação dos missings por meio do método da Expected Maximization (Maximização Esperada), procedimento para tratamento de dados ausentes e não aleatórios (McRae >0,05), baseados na probabilidade máxima (DONG; PENG, 2013). Na sequência, foi realizada a avaliação de integridade dos dados tratados, cujos pressupostos de normalidade foram violados (Shapiro-Wilk < 0,001; Kolmogorov-Smirnov < 0,001). Para fins de aproximar a distribuição das variáveis com normalidade, foi adotado o procedimento de bootstrapping (EFRON, 1979). Este objetivo foi operacionalizado por meio do método de reamostragem simples, número de amostras $N = 1000$, nível de intervalo de confiança de 95%, corrigido e acelerado por viés (BCa). Esta reamostragem foi utilizada nas estatísticas descritivas (média [M], desvio padrão [DP] e frequência), realizadas para identificar os resultados dos dados sociodemográficos. Todas as análises descritas acima foram realizadas no software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25.

O programa JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program), versão 0.16.0.2, foi utilizado para realizar as análises necessárias em atendimento ao objetivo específico e ao objetivo geral do artigo. Foram realizadas três regressões lineares múltiplas para verificar quais variáveis são preditoras para cada perfil da síndrome da burnout. Na execução do modelo de regressão, foram utilizadas como variáveis independentes: as facetas de mindfulness, autocompaixão, regulação emocional e sentido de vida. O método backward foi adotado por evitar um efeito supressor, afastando a possibilidade da exclusão equivocada de uma ou mais variáveis do modelo investigado, por meio de métodos correlacionais (FIELD, 2021). As variáveis, oriundas dos achados das regressões, foram incluídas no

modelo explicativo de cada desfecho, a fim de alcançar uma estrutura simples com índices mais adequados (BYRNE, 2010).

Os seguintes parâmetros foram utilizados para avaliar os resultados dos modelos regressivos conduzidos: estatística F do modelo ($p < 0,001$); independência entre as variáveis independentes, avaliada por meio do índice de tolerância (desejável ser próximo a 1) e dos valores de VIF > 10 . Para fins de avaliação de problemas na amostra, como colinearidade, também foram adotados os seguintes índices para o modelo: independência dos resíduos ($1,5 < \text{Coeficiente de Durbin-Watson} < 2,5$), frequência menor que 1% na amostra de resíduos padronizados com valores < 3 e casos com valores de distância de Cook > 1 (FIELD, 2021).

Foram realizadas duas modelagens por equações estruturais, utilizando as variáveis identificadas em cada modelo regressivo, para testar um modelo explicativo para os perfis da síndrome de *burnout* (SB). A análise foi realizada por meio do método de estimação *Diagonally Weight Least Squares* (DWLS), adequado para dados categóricos (LI, 2016). Para avaliação dos resultados de cada modelo, os índices de ajuste utilizados foram: c^2 ; c^2/gl ; *Comparative Fit Index* (CFI); *Tucker-Lewis Index* (TLI); *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) e *Standardized Root Mean Residual* (SRMR). Resultados de c^2 não devem ser significativos; a razão c^2/gl necessita ser $<$ que 5 ou, de preferência, $<$ que 3; Valores de CFI e TLI devem ser $>$ que 0,90, sendo desejável ser acima de 0,95; Resultados de RMSEA necessitam ser $<$ que 0,08 ou, preferencialmente $<$ que 0,06, com intervalo de confiança (IC) (limite superior) $<$ 0,10 (BROWN, 2015).

Resultados

Foi realizada uma regressão linear múltipla (método *backward*) para cada perfil da síndrome de *burnout*. Os resultados da regressão múltipla identificaram uma influência significativa do modelo, contendo o fator “Autocompaixão Geral” e de uma das facetas de atenção plena, Agir com Consciência, no perfil frenético ($F(2, 240) = 29,796, p < 0,001; R^2_{\text{ajustado}} = 0,192$), com valores de *Durbin-Watson* igual a 1,919. Na Tabela 1, são apresentados os coeficientes dos dois preditores significativos e seus valores de tolerância e VIF, considerados aceitáveis. Menos de 1% dos participantes apresentaram resíduos padronizados acima de 3 (Caso 7 = 3,089) e não foi identificado nenhum caso com valores de Distância de Cook acima de 1.

Tabela 1. Variáveis preditoras do perfil Frenético – Método Backward

Preditores	Coeficientes não-padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.	Tolerância	VIF
	B	Std Error	Beta				
Intercepto	4,535	0,508	-	8,931	<0,001	-	-
1	0,020	0,010	0,137	2,018	0,045	0,719	1,390
2	-0,594	0,113	-0,358	-5,250	<0,001	0,719	1,390

Legenda. Arquivo Pessoal. 1. Agir com Consciência e 2. Autocompaixão (Fator Geral).

Fonte: ARQUIVO PESSOAL (2022).

Os achados da regressão múltipla, para o perfil subdesafiado, utilizando o método Backward, apontaram uma influência significativa da busca de sentido de vida e do fator “autocompaixão geral”, para este tipo de esgotamento, ($F(5, 237) = 16,817, p < 0,001; R^2_{\text{ajustado}} = 0,152$), com valores de *Durbin-Watson* igual a 2,102. Na Tabela 2, são apresentados os coeficientes de significância de cada variável, seus valores de tolerância e VIF, considerados aceitáveis. Nenhum participante apresentou resíduo padronizado acima de 3 e valores da Distância de Cook acima de 1. Na sequência, a Figura 1 apresenta o modelo proposto para este tipo de síndrome de *burnout*.

Tabela 2. Variáveis predictoras do perfil Subdesafiado – Método Backward

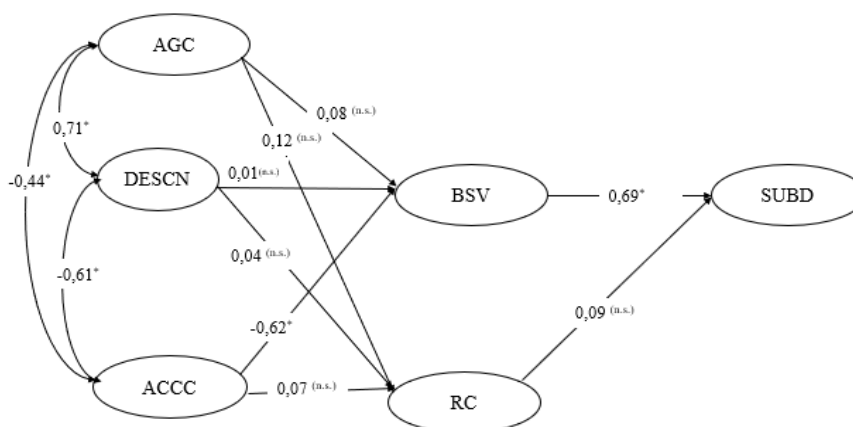
Predictores	Coeficientes não-padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.	Tolerância	VIF
	B	Std Error	Beta				
Intercepto	4,535	0,828	-	5,119	<0,001	-	-
1	0,024	0,010	0,155	2,428	0,016	0,853	1,172
2	0,027	0,115	0,144	1,801	0,073	0,548	1,825
3	-0,065	0,037	-0,130	-1,787	0,075	0,659	1,516
4	-0,600	0,157	-0,275	-3,818	<0,001	0,673	1,486
5	0,020	0,012	0,101	1,697	0,091	0,978	1,023

Legenda. Arquivo pessoal. 1. Busca de Sentido de Vida, 2. Agir com Consciência, 3. Descrever (Itens Negativos), 4. Autocompaixão (Fator Geral) e 5. Reavaliação Cognitiva.

Fonte: ARQUIVO PESSOAL (2022).

Em seguida, foi conduzida uma modelagem por equações estruturais para o perfil subdesafiado, para testar um modelo investigativo para este tipo de esgotamento profissional, com as variáveis identificadas no modelo regressivo. Os índices da modelagem por equação estrutural ($\chi^2 = 1498,95$; $gl = 1257$; $\chi^2/gl = 1,19$; CFI = 0,98; TLI = 0,99; RMSEA (I.C. 90%) = 0,028 [0,022 - 0,034], SRMR = 0,080) foram adequados, sugerindo a plausibilidade de modelo proposto (Figura 1). As variáveis “Agir com Consciência”, “Descrever (Itens Negativos)” e “Autocompaixão (Fator geral)” se correlacionaram entre si. A autocompaixão (fator geral) teve impacto significativo negativo com a busca de sentido de vida ($\beta_{ACCC} = -0,62$, $p < 0,01$), assim como esta variável indicou uma relação positiva com o perfil subdesafiado ($\beta_{BSV} = 0,69$, $p < 0,01$). As facetas “Agir com Consciência” e “Descrever Itens Negativos” não apresentaram relação significativa com busca de sentido de vida, resultado similar ao encontrado entre os dois fatores de atenção plena e reavaliação cognitiva e autocompaixão e reavaliação cognitiva.

Figura 1. Modelo explicativo para o perfil subdesafiado



Legenda. Arquivo pessoal.1. Agir com Consciência (AGC), 2. Descrever (Itens Negativos) (DESCN), 3. Autocompaixão (Fator Geral) (ACC), 4. Busca de Sentido de Vida (BSV), 5. Reavaliação Cognitiva (RC) e 6. Perfil Subdesafiado (SUBD), (n.s.) – não significativa, * ($p < 0,001$). A figura é um gráfico representacional. Os itens que compõem cada variável não são apresentados para parcimônia do desenho do gráfico.

Para o perfil desgastado, os resultados da regressão linear múltipla indicaram uma influência significativa, uma faceta de atenção plena, Agir com Consciência e do fator geral de autocompaixão ($F(4, 238) = 23,567$, $p < 0,001$; $R^2_{ajustado} = 0,296$), com valores de *Durbin-Watson* igual a 2,022.

Na Tabela 3, são apresentados os coeficientes de significância de cada variável, seus valores de tolerância e VIF, considerados aceitáveis. Nenhum participante apresentou resíduo padronizado acima de 3 e valores da Distância de Cook acima de 1.

Tabela 3. Variáveis predictoras do perfil Desgastado – Método Backward

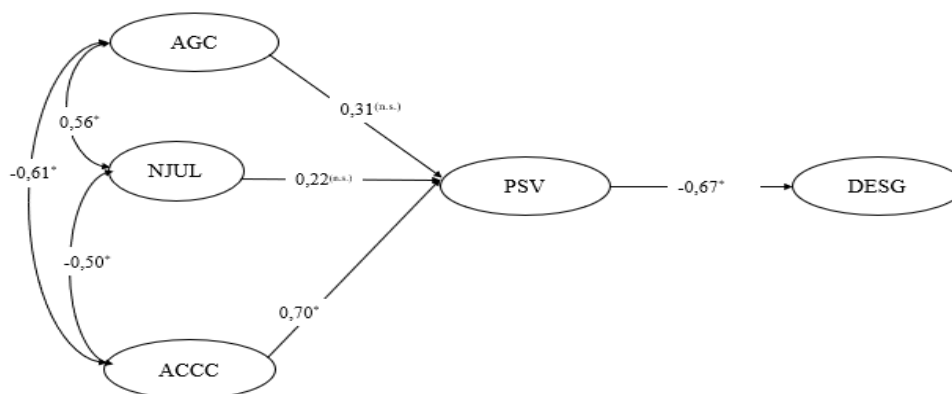
Predictores	Coeficientes não-padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.	Tolerância	VIF
	B	Std Error	Beta				
Intercepto	3,833	0,558	-	6,866	<0,001	-	-
1	-0,020	0,011	-0,121	-1,790	0,075	0,637	1,569
2	0,054	0,010	0,355	5,237	<0,001	0,642	1,557
3	-0,020	0,011	-0,114	-1,896	0,059	0,803	1,245
4	-0,405	0,128	-0,233	-3,514	<0,002	0,532	1,879

Nota. Arquivo pessoal. 1. Presença de Sentido de Vida, 2. Agir com Consciência, 3. Não Julgar e 4. Autocompaixão (Fator Geral).

Fonte: ARQUIVO PESSOAL (2022).

Na sequência, foi realizada uma modelagem por equações estruturais para o perfil desgastado, para testar um modelo compreensivo para este tipo de esgotamento profissional, com as variáveis identificadas no modelo regressivo acima. Os índices da modelagem por equação estrutural ($\chi^2 = 1743,72$; $gl = 1211$; $\chi^2/gl = 1,43$; CFI = 0,97; TLI = 0,97; RMSEA (I.C. 90%) = 0,043 [0,38-0,047], SRMR = 0,080) foram satisfatórios, sugerindo a plausibilidade de modelo proposto (Figura 2). “Agir com Consciência”, “Não Julgar” e “Autocompaixão (Fator geral)” se correlacionaram entre si. A autocompaixão (fator geral) covariou, de maneira positiva, com a presença de sentido de vida ($\beta_{ACCC} = 0,70$, $p < 0,01$), assim como esta variável computou uma relação negativa com o perfil desgastado ($\beta_{PSV} = 0,67$, $p < 0,01$). As facetas “Agir com Consciência” e “Não Julgar” não apresentaram relação significativa com presença de sentido de vida.

Figura 2. Modelo explicativo para o perfil desgastado



Notas. Arquivo pessoal. 1. Agir com Consciência (AGC), 2. Não Julgar (NJULG), 3. Autocompaixão (Fator Geral) (ACC), 4. Presença de Sentido de Vida (PSV), 5. Perfil Desgastado (DESG), (n.s.) – não significativa, * ($p < 0,001$). A figura é um gráfico representacional. Os itens que compõem cada variável não são apresentados para parcimônia do desenho do gráfico.

Fonte: ARQUIVO PESSOAL (2022).

Discussão

As análises de regressão linear múltipla indicaram que o perfil frenético pode ser explicado pela autocompaixão e pela faceta de *mindfulness Agir com Consciência*, resultado corroborado por pesquisas realizada com estudantes universitários (MARTÍNEZ-RUBIO et al., 2020) e, sobre *burnout*, com profissionais de saúde (GRACIA-GRACIA; OLIVÁN-BLÁZQUEZ, 2017). Sabe-se que esta modalidade de esgotamento é caracterizada por alto dispêndio de esforços para lidar com as dificuldades laborais, associada à grande necessidade de atingir objetivos, sem um reconhecimento dos limites pessoais (MONTERO-MARIN et al., 2009). A autocompaixão constitui um recurso psicológico que possibilita uma redução da culpa (EATON et al., 2020), aspecto mobilizador do alto envolvimento com o trabalho e da sobrecarga neste perfil (MONTERO-MARIN et al., 2016). Pessoas mais autocompassivas lidam, de maneira mais adaptativa, com circunstâncias estressoras (EWERT et al., 2021), algo característico do ambiente escolar da Educação Básica, e tem maior tendência a adotar comportamentos de autocuidado saudáveis (GARCIA et al., 2022).

Outrossim, tanto a autocompaixão como a faceta “*Agir com Consciência*” reduzem os níveis do *burnout*, por meio da uma autorregulação, processo de definição de uma meta e de ação em direção a ela, com monitoramento ao longo do caminho (LEYLAND et al., 2019), de modo que a primeira está associada ao autocontrole de iniciativa, e a segunda de inibição (ZHENG et al., 2022). Na versão brasileira da FFMQ, a faceta “*Agir com Consciência*” se refere à condição de piloto automático e de comportamento distraído (BARROS et al., 2014), o que indica um possível papel destes dois aspectos na manutenção de um comportamento de alcance irrealista de resultados. Cabe destacar que autocompaixão e *Agir com Consciência* explicam, em parte, esta modalidade de esgotamento, indicando também que outras variáveis psicológicas e organizacionais podem compor um modelo preditivo.

Em relação ao perfil subdesafiado, os achados do modelo regressivo apontaram que a busca de sentido de vida e o fator geral de autocompaixão são preditores para este tipo de esgotamento profissional. A literatura aponta que este perfil é caracterizado pela vivência da superficialidade e do tédio, na realização das tarefas laborais (MONTERO-MARIN et al., 2012). Mediante o estresse crônico, a rotina laboral se torna tipicamente negativa, impactando a vivência de sentido de vida (HEINTZELMAN; KING, 2019) por parte dos professores, pois a perda da beleza e do extraordinário, na rotina diária, afeta a presença de sentido de vida (JACOBI et al., 2022). Quando as atividades dentro da rotina são percebidas como significativas, maior o engajamento comportamental e menor a superficialidade nas atividades (VAN TILBURG; IGOU, 2012), ao passo que, quando o sentido das atividades é perdido, maiores serão os indicadores de tédio (CHAN et al., 2022), um mecanismo de busca de sentido de vida. O tédio fomenta as pessoas a buscar novas experiências (BENCH; LENCH, 2019), constatação que pode explicar o desejo dos trabalhadores com o perfil subdesafiado a assumir outros empregos (MONTERO-MARIN et al., 2016).

Ademais, sabe-se que há a associação negativa entre autocompaixão e *burnout* (KOTERA et al., 2021), visto que pessoas mais autocompassivas estão mais abertas e conscientes a todos os aspectos de si, inclusive os desagradáveis (NEFF; GERMER, 2019). Menores escores de compaixão estão associados a um maior tédio (O’DEA et al., 2022) e menor engajamento laboral (JENNINGS et al., 2022), aspectos presentes no perfil subdesafiado. Dessa forma, infere-se que a autocompaixão incrementa a tolerância e a gentileza consigo em condições estressantes, como as vivenciadas pelos professores (MATOS et al., 2022).

Os resultados para o modelo explicativo no perfil subdesafiado indicaram uma associação significativa entre *Agir com Consciência, Descrever* (Itens Negativos) e *Autocompaixão*, um impacto negativo da autocompaixão na busca de sentido de vida e desta variável no esgotamento em questão. Foi verificado que há uma relação positiva entre *Agir com Consciência e Descrever* (ITO et al., 2022), pois os pensamentos automáticos e a divagação mental afastam a pessoa do contato com as próprias experiências internas (emoções, sentimentos), dificultando a capacidade de descrevê-los (VAGO; SILBERSWEIG, 2012). Por outro lado, há uma associação negativa destas facetas da atenção plena e autocompaixão, pois, ao reconhecer os padrões automáticos e de reatividade arraigados, há um aumento das consciências corporal, cognitiva e emocional, possibilitando um relato de suas experiências internas e da motivação para agir com bondade consigo, em condições de sofrimento,

por meio da autocompaixão (MILLER; VERHAEGHEN, 2022). A compaixão por si mesma possibilita um decréscimo da ameaça e um aumento do controle do evento estressante (CHISHIMA et al., 2018), reduzindo a tendência de desviar a atenção de estímulos estressores, algo presente no perfil subdesafiado (MONTERO-MARIN et al., 2016). Além disso, ter mais compaixão por si está associada positivamente à presença de sentido de vida (YELA et al., 2020), o que explica o impacto negativo da autocompaixão na busca de sentido de vida. Quando as pessoas carecem de sentido, vão buscá-la, pois a motivação primária do ser humano é encontrar sentido de vida (FRANKL, 2022). Por outro lado, pessoas com tendências evitativas também podem interpretar suas experiências internas (pensamentos e emoções) como possíveis ameaças ao seu sentido de vida (HEINE *et al.*, 2006), fato que se torna prejudicial à saúde mental, quando elas não são redirecionadas para estruturas de significado existencial ou de valores (HOOKER et al., 2018). Esta constatação explica o impacto positivo da BSV, no perfil subdesafiado que é caracterizado pela apatia, pelo tédio e pela indiferença, condições presentes em uma vida sem sentido (FRANKL, 2021).

Sobre os achados do perfil desgastado, os resultados apontaram que *Agir com Consciência* e fator geral de autocompaixão constituíram preditores significativos para o adoecimento em questão. *Agir com Consciência*, sem julgamento, facilita a autorregulação, pois há uma percepção dos seus pensamentos automáticos e autocríticos, como simples pensamentos, incrementando a autoeficácia (SHARMA; KUMRA, 2022). Por sua vez, a autocompaixão é um preditor negativo de baixa autoeficácia, corroborando resultados de metanálise sobre a relação entre as variáveis, que descrevem o impacto positivo de alguns fatores, como a autobondade e a humanidade comum, na identificação demasiada com estados e reações afetivas após falhas (LIAO et al., 2021). Por meio desta postura de compaixão por si, são ativados aspectos cognitivos, como a crença na capacidade de utilizar habilidades específicas para atingir objetivos; e afetivos, como julgamentos dos pontos fortes e fracos, favorecendo melhor a autoeficácia em professores (AKPAN; SAUNDERS, 2017). Em suma, a ausência sem julgamento e a presença da bondade, com as emoções e os pensamentos, estão relacionados a menores níveis do perfil desgastado.

O modelo explicativo para o perfil desgastado demonstrou associações significativas entre os preditores das facetas do *mindfulness* “Agir com Consciência”, “Não Julgar” e “Fator Geral de Autocompaixão”. A relação negativa entre pensamentos automáticos/distração e “Não Julgar” é explicada pelo fato de a atenção plena ser equivalente à observação de pensamentos, sentimentos e sensações corporais, sem julgar (KABAT-ZINN, 2017). Esse tipo de mecanismo está associado à maior aceitação de si e dos outros, incrementando a autocompaixão (KAEMMERER *et al.*, 2022), conforme é relatado por pesquisa sobre o aumento da autocompaixão, após intervenções de atenção plena (WATTS et al., 2021), com desfechos positivos para a saúde mental, inclusive para a síndrome de *burnout* em trabalhadores (DAVE et al., 2020). O impacto positivo da autocompaixão no sentido de vida (SAMIOS et al., 2022) permite menor sofrimento psicológico (CHAN et al., 2022). Pessoas mais autocompassivas têm maior tendência a diminuir as emoções negativas intensas e menor necessidade de acreditar em circunstâncias positivas para vivenciar emoções positivas, possibilitando um enfrentamento mais adaptativo e uma vida mais significativa (FUOCHI; VOICI, 2021). Supõe-se que a autocompaixão representa uma fonte de sentido, facilitando a prática de valores atitudinais que está relacionado à possibilidade de se posicionar nas situações de sofrimento inevitável (FRANKL, 2008). Quando o ser humano está imerso em um movimento de ódio de si, há uma possibilidade de bloqueio de uma tarefa com sentido (LUKAS, 1992), devido a um aumento da observação de si mesmo e a uma baixa percepção de valores e de sentido, decorrentes dos baixos níveis de sentido. Em circunstâncias de distanciamento dos trabalhadores do valor da tarefa em si, maior a probabilidade de *burnout*, compreendida como falta de significado existencial em sua vida (LÄNGLE, 2003). Portanto, esse tipo de esgotamento é resultante de um fechamento de si por parte do trabalhador diante das condições vivenciadas a longo prazo, nas organizações (MONTERO-MARIN, 2016), de modo que há uma vivência de sentimentos de ineficácia e de baixa realização profissional.

Conclusão

Verificou-se que a autocompaixão e o sentido de vida apontam para questões atreladas aos

sintomas dos perfis subdesafiado e desgastado. No primeiro, supõe-se que o professor pesquisado apresentou baixos indicadores de proteção da saúde mental, como a autocompaixão, alteração que redundava em dificuldades em apreciar a própria atividade laboral, tendo como consequência: a apatia, o tédio e a indiferença. Com o passar do tempo, infere-se que o docente participante, imerso em condições de trabalho adversas, percorre um processo de desgaste e aumento da inflexibilidade que o impedem de adotar uma postura diferente e saudável (com julgamento, autobondade), diante das experiências internas e externas. Por fim, o modelo proposto não foi contemplado para o perfil frenético, tendo em vista a saída de variáveis medidas no teste do modelo regressivo. Enquanto que, para os tipos subdesafiado e desgastado, o protótipo explicativo destacou os papéis da autocompaixão e do sentido de vida nestes desfechos. A pesquisa acrescenta mais evidências ao corpo da literatura sobre o trabalho do professor na Educação Básica, demonstrando, mais uma vez, a permanência de indicadores negativos de saúde mental, nesta população trabalhadora.

Referências

AKPAN, Patricia L.; SAUNDERS, Peggy J. From Shame to Mindfulness and Self-Compassion: A Teacher's Journey to Greater Self-Efficacy. **Journal of the International Society for Teacher Education**, [S.l.], v.21, n.2, p.41-49, 2017. Disponível em: https://isfte.org/wp-content/uploads/2017/12/JISTE_21_2_2017.pdf#page=41. Acesso em: 25 set. 2022.

AKTAN, Osman; TORAMAN, Çetin. The relationship between Technostress levels and job satisfaction of Teachers within the COVID-19 period. **Education and Information Technologies**, [S.l.], v.27, p.10429–10453, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11027-2>. Acesso em: 25 set. 2022.

BAER, Ruth A.; SMITH, Gregory T.; LYKINS, Emily; BUTTON, Daniel; KRIETEMEYER, Jennifer; SAUER, Shannon; WILLIAMS, J. Mark G. Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. **Assessment**, [S.l.], v.15, n.3, p.329-342, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1177%2F1073191107313003>. Acesso em: 25 set. 2022.

BARROS, Viviam Vargas de; KOZASA, Elisa Harumi; SOUZA, Isabel Cristina Weiss de; RONZANI, Telmo Mota. Validity evidence of the Brazilian version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [S.l.], v.30, n.3, p.317-327, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009>. Acesso em: 25 set. 2022.

BASTOS, Vitor Fonseca.; SILVA, Nayra Suze Souza e; HAIKAL, Desirée Sant'Ana; SILVEIRA, Marise Fagundes.; PINHO, Lucinéia de; BRITO, Maria Fernanda Santos Figueiredo.; SILVA, Rosângela Ramos Veloso. Physical education teachers of the basic public education of Minas Gerais in the pandemic of COVID-19: working conditions, health and lifestyle. **Journal of Physical Education**, [S.l.], v.33, p.1-12, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3324>. Acesso em: 25 set. 2022.

BATISTONI, Samila Sather Tavares.; ORDONEZ, Tiago Nascimento; SILVA, Thais Bento Lima da; NASCIMENTO, Priscila Pascarelli Pedrico de; CACHIONI, Meire. Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): Indicadores psicométricos e relações com medidas afetivas em amostra idosa. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [S.l.], v.26, n.1, p.10-18, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100002>. Acesso em: 25 set. 2022.

BENCH, Shane W.; LENCH, Heather C. Boredom as a seeking state: Boredom prompts the pursuit of novel (even negative) experiences. **Emotion**, [S.l.], v.19, n.2, p.242–254, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/emo000433>. Acesso em: 25 set. 2022.

BERLANDA, Sabrina; FRAZZOLI, Marta; DE CORDOVA, Federica.; PEDRAZZA, Mônica. Psychosocial risks and violence against teachers. Is it possible to promote well-being at work?. **International**

Journal of Environmental Research and Public Health, [S.l.], v.16, n.22, p.1-20, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph16224439> Acesso em: 25 set. 2022.

BROWN, Timothy A. **Confirmatory factor analysis for applied research**. [S.l.]: Guilford Publications, 2015.

BYRNE, Barbara M. **Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming**. 2 ed. [S.l.]: Taylor & Francis Group, 2010.

CHAN, Kevin Ka Sing; LEE, John Chi- Kin.; YU, Eric Kwan Wai; CHAN, Arita W.; LEUNG, Angel Nga Man; CHEUNG, Rebecca Y....; TSE, Chun Yip. The Impact of Compassion from Others and Self-compassion on Psychological Distress, Flourishing, and Meaning in Life Among University Students. **Mindfulness**, [S.l.], v. 13, n. 6, p.1-9, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x> .Acesso em: 25 set. 2022.

CHISHIMA, Yuta; MIZUNO, Masashi; SUGAWARA, Daichi; MIYAGAWA, Yuki. The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. **Mindfulness**, [S.l.], v.9, n.6, p.1907-1915, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0> .Acesso em: 25 set. 2022.

CHU, Steven Tsun-Wai; MAK, Winnie WS. How mindfulness enhances meaning in life: a meta-analysis of correlational studies and randomized controlled trials. **Mindfulness**, [S.l.], v.11, n.1, p.177-193, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01258-9> .Acesso em: 25 set. 2022.

CORRENTE, Melissa; FERGUSON, Kristen; BOURGEAULT, Ivy Lynn. Mental Health Experiences of Teachers: A Scoping Review. **Journal of Teaching and Learning**, [S.l.], v.16, n.1, p.23-43, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.22329/jtl.v16i1.6856> . Acesso em: 25 set. 2022.

DAVE, Devina J.; MCCLURE, Laura A.; ROJAS, Silvia R.; DE LAVALETTE, Oliver; LEE, David J. Impact of Mindfulness Training on the Well-Being of Educators. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, [S.l.], v.26, n.7, p.645-651, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0451> . Acesso em: 25 set. 2022.

DEMARZO, Marcelo; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; MARTÍNEZ-RUBIO, David; PÉREZ-ARANDA, Adrián; MIRAGLIA, Joao Luiz; HIRAYAMA, Marcio Sussumu; DE SALVO, Vera Morais Antonio.; CICUTO, Karen; FAVARATO, Maria Lucia; TERRA, Vinicus; DE OLIVEIRA, Marcelo Batista; GARCÍA-TORO, Mauro; MODREGO-ALARCÓN, Marta; MONTERO-MARÍN, Jesus. Frenetic, under-Challenged, and Worn-out Burnout Subtypes among Brazilian Primary Care Personnel: Validation of the Brazilian “Burnout Clinical Subtype Questionnaire” (BCSQ-36/BCSQ-12). **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S.l.], v.17, n.3, p.10-31, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17031081> . Acesso em: 25 set. 2022.

DENUWARA, Buddhini; GUNAWARDENA, Naika; DAYABANDARA, Madhubhashinee; SAMARANAYAKE, Dulani. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of individual-level interventions to reduce occupational stress perceptions among teachers. **Archives of Environmental & Occupational Health**, [S.l.], v.77, n.7, p.530-544, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/19338244.2021.1958738> . Acesso em: 25 set. 2022.

DONG, Yiran; PENG, Chao-Ying Joanne. Principled missing data methods for researchers. **SpringerPlus**, [S.l.], v.2, n.1, p.1-17, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-222> . Acesso em: 25 set. 2022.

EATON, Erica; CAPONE, Christy; SHEA, M. Tracie; CAMERON, Amy. Evaluation of self-compassion focused group treatment for co-occurring PTSD and substance use in veterans with posttraumatic guilt: a case study. **International Journal of Group Psychotherapy**, [S.l.], v.70, n.4, p.481-508, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00207284.2020.1805617>. Acesso em: 25 set. 2022.

EFRON, Bradley. Bootstrap methods - Another look at the jackknife. **The Annals of Statistics**, [S.l.], v.7, n.1, p.1-26, 1979. Disponível em: https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4380-9_41. Acesso em: 25 set. 2022.

EISENBECK, Nikolett; CARRENO, David F.; WONG, Paul T.; HICKS, Joshua A.; MARÍA, Ruíz- Ruano García; PUGA, Jorge L.....; GARCÍA-MONTES, José Manuel. An international study on psychological coping during COVID-19: Towards a meaning-centered coping style. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, [S.l.], v.22, n.1, p.1-14, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100256>. Acesso em: 25 set. 2022.

EWERT, Christina; VATER, Annika; SCHRÖDER-ABÉ, Michela. Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. **Mindfulness**, [S.l.], v.12, p.1063-1077, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>. Acesso em: 25 set. 2022.

FARBER, Barry A. Introduction: Understanding and treating burnout in a changing culture. **Psychotherapy in Practice**, [S.l.], v.56, n.5, p.589-594, 2000. Disponível em: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200005\)56:5<589::AID-JCLP1>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200005)56:5<589::AID-JCLP1>3.0.CO;2-S). Acesso em: 25 set. 2022.

FIELD, Andy. **Descobrimo Estatística usando o SPSS**. 5 ed. [S.l.]: Artmed, 2021.

FINLAY-JONES, Amy L.; REES, Clare S.; KANE, Robert T. Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. **PloS One**, v.10, n.7, p.1-14, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jclp.22375>. Acesso em: 25 set. 2022.

FRANKL, Viktor Emil. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia**. I. S. Pereira (Trad.). [S.l.]: Paulus, 1969, 2011.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. W. O. Schlupp & C. C. Aveline (Trad.). 25. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2008.

FRANKL, Viktor Emil. **A falta de sentido: um desafio para psicoterapia e a filosofia**. B. Alexander (Trad.). 1. ed. [S.l.]: Auster, 2021.

FRANKL, Viktor Emil. **Sobre o sentido da vida**. V. Schneider (Trad.). Rio de Janeiro: Vozes, 2022.

FUOCHI, Giulia; VOCI, Alberto. Dealing with the Ups and Downs of Life: Positive Dispositions in Coping with Negative and Positive Events and Their Relationships with Well-Being Indicators. **Journal of Happiness Studies**, [S.l.], v.22, n.6, p.2435-2456, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00329-2>. Acesso em: 25 set. 2022.

GARCIA, Ana Claudia Mesquita; FERREIRA, Ana Cristina Gonçalves; SILVA, Laura Soares Rodrigues; NOGUEIRA, Denismar Alves; MILLS, Jason. Mindful self-care, self-compassion, and resilience among palliative care providers during the COVID-19 pandemic. **Journal of Pain and Symptom Management**, [S.l.], v.64, n.1, p.49-57, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2022.03.003>. Acesso em: 25 set. 2022.

GRACIA-GRACIA, Pilar; OLIVÁN-BLÁZQUEZ, Bárbara. Burnout and mindfulness self-compassion in nurses of intensive care units: Cross-sectional study. **Holistic Nursing Practice**, [S.l.], v.31, n.4, p.225-

233, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000215>. Acesso em: 25 set. 2022.

GROSS, James J.; JOHN, Oliver P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.l.], v.85, n.2, p.348-362, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>. Acesso em: 25 set. 2022.

GU, Jenny; BAER, Ruth; CAVANAGH, Kate; KUYKEN, Willem; STRAUSS, Clara. Development and psychometric properties of the Sussex-Oxford compassion scales (SOCS). **Assessment**, [S.l.], v.27, n.1, p.3-20, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1073191119860>. Acesso em: 25 set. 2022.

HAIR, Joseph F.; BLACK, William C.; BABIN, Barry J.; ANDERSON, Rolph E.; TATHAM, Ronald L. **Análise multivariada de dados**. [S.l.]: Bookman Companhia Editora, 2009.

HASHIMOTO, Hirofumi; MAEDA, Kaede Collegial organizational climate alleviates Japanese schoolteachers' risk for burnout. **Frontiers in Psychology**, [S.l.], v.12, p.1-7, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.737125>. Acesso em: 25 set. 2022.

HEINE, Steven J.; PROULX, Travis; VOHS, Kathleen D. The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. **Personality and social psychology review**, [S.l.], v.10, n.2, p. 88-110, 2006. Disponível em: https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1. Acesso em: 25 set. 2022.

HEINTZELMAN, Samantha J.; KING, Laura A. Routines and meaning in life. **Personality and Social Psychology Bulletin**, [S.l.], v.45, n.5, p.688-699, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0146167218795133>. Acesso em: 25 set. 2022.

HOOKER, Stephanie A.; MASTERS, Kevin S.; PARK, Crystal L. A meaningful life is a healthy life: A conceptual model linking meaning and meaning salience to health. **Review of General Psychology**, [S.l.], v.22, n.1, p.11-24, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/gpr0000115>. Acesso em: 25 set. 2022.

ITO, Yasushi; BROWNE, Cheryl A.; YAMAMOTO, Kazumi. The Impacts of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Mindfulness and Well-being for Regular and Novice Meditators. **Mindfulness**, [S.l.], v. 13, n. 6, p.1-11, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01888-6>. Acesso em: 25 set. 2022.

IVTZAN, Itai; YOUNG, Tarli; LEE, Hoi Ching; LOMAS, Tim; DAUKANTAITĖ, Daiva; KJELL, Oscar. N. Mindfulness based flourishing program: a cross-cultural study of Hong Kong Chinese and British participants. **Journal of Happiness Studies**, [S.l.], v.19, n.8, p.2205-2223, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9919-1>. Acesso em: 25 set. 2022.

JACOBI, Christopher J.; VARGA, Peter J.; VAIDYANATHAN, Brandon. Aesthetic experiences and flourishing in science: A four-country study. **Frontiers in Psychology**, [S.l.], v.13, p.1-15, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923940>. Acesso em: 25 set. 2022.

JENNINGS, Remy E.; LANAJ, Klodiana; KIM, You Jin. Self-compassion at work: A self-regulation perspective on its beneficial effects for work performance and wellbeing. **Personnel Psychology**, [S.l.], v. 76, p.1-31, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/peps.12504>. Acesso em: 25 set. 2022.

KABAT-ZINN, Jon. **Viver a catástrofe total**: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. M. Epstein (Trad.). [S.l.]: Palas Athena, 2017.

KAEMMERER, Marieke; CONGARD, Anne; LE VIGOUROUX, Sarah Le; DAUVIER, BRUNO; ANDREOTTI, Eva; ANTOINE, Pascal. Do Mindfulness-Based Interventions Have Effects Only on Negative Aspects of Psychological Functioning? A Randomized Controlled Trial. **Mindfulness**, [S.l.], v. 13, n. 5, p.1-15, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01849-z>. Acesso em: 25 set. 2022.

KIM, Jihnyung; HOLTE, Patricia; MARTELA, Frank; SHANAHAN, Colin; LI, Zhanhong; ZHANG, Hong;... HICKS, Joshua. A. Experiential appreciation as a pathway to meaning in life. **Nature Human Behaviour**, [S.l.], v.6, n.5, p.677-690, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01283-6>. Acesso em: 25 set. 2022.

KOTERA, Yasuhiro; MAXWELL-JONES, Robert; EDWARDS, Anne-Marie; KNUTTON, Natalie. Burnout in Professional Psychotherapists: Relationships with Self-Compassion, Work–Life Balance, and Telepressure. **International journal of environmental research and public health**, [S.l.], v.18, n.10, p.1-12, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18105308>. Acesso em: 25 set. 2022.

KREUZFELD, Steffi; FELSING, Christoph; SEIBT, Reingard. Teachers' working time as a risk factor for their mental health-findings from a cross-sectional study at German upper-level secondary schools. **BMC public health**, [S.l.], v.22, n.1, p.1-12, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12680-5>. Acesso em: 25 set. 2022.

LÄNGLE, Alfried. Burnout–Existential meaning and possibilities of prevention. **European Psychotherapy**, [S.l.], v.4, n.1, p.107-121, 2003. Disponível em: https://www.academia.edu/download/31930573/Burnout_Europ_Psychoth_2003.pdf. Acesso em: 25 set. 2022.

LEYLAND, Anna; ROWSE, Georgina; EMERSON, Lisa-Marie. Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: Systematic review and meta-analysis. **Emotion**, [S.l.], v.19, n.1, p.108–122, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/emo0000425>. Acesso em: 25 set. 2022.

LI, Cheng-Hsien. The performance of ML, DWLS, and ULS estimation with robust corrections in structural equation models with ordinal variables. **Psychological Methods**, [S.l.], v.21, n.3, p.369–387, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/met0000093>. Acesso em: 25 set. 2022.

LIAO, Kelly Yu-Hsin; STEAD, Graham B.; LIAO, Chieh-Yu. A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. **Mindfulness**, [S.l.], v.12, n.8, p.1878-1891, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01626-4>. Acesso em: 25 set. 2022.

LUKAS, Elisabeth. **Assistência Logoterapêutica**. Rio de Janeiro: Vozes, 1992

MARTÍNEZ-RUBIO, David; SANABRIA-MAZO, Juan P.; FELIU-SOLER, Albert; COLOMER-CARBONELL, Ariadna; MARTÍNEZ-BROTÓNS, Cristina; SOLÉ, Silvia;... MONTERO-MARÍN, Jesus. Testing the intermediary role of perceived stress in the relationship between mindfulness and burnout subtypes in a large sample of Spanish university students. **International journal of environmental research and public health**, [S.l.], v.17, n.19, p.1-16, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17197013>. Acesso em: 25 set. 2022.

MATOS, Marcela; PALMEIRA, Lara; ALBUQUERQUE, Isabel; CUNHA, Marina; PEDROSO LIMA, Margarida; GALHARDO, Ana; GILBERT, Paul. Building compassionate schools: Pilot study of a Compassionate Mind Training intervention to promote teachers' well-being. **Mindfulness**, [S.l.], v.13, n.1, p.145-161, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01778-3>. Acesso em: 25 set. 2022.

MILLER, Jacob T.; VERHAEGHEN, Paul. Mind full of kindness: self-awareness, self-regulation, and self-transcendence as vehicles for compassion. **BMC Psychology**, [S.l.], v.10, n.1, p.1-14, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00888-4>. Acesso em: 25 set. 2022.

MONTERO-MARIN, Jesus; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; MERA, Domingo Mosquera; DEL HOYO, Yolanda. López. A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal. **Journal of occupational medicine and toxicology**, [S.l.], v.4, n.1, p.1-17, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1745-6673-4-31>. Acesso em: 25 set. 2022.

MONTERO-MARIN, Jesus; MONTICELLI, Francesca; CASAS, Marina; ROMAN, Amparo; TOMAS, Immaculada; GILI, Margarita; GARCIA-CAMPAYO, Javier. Burnout syndrome among dental students: a short version of the "Burnout Clinical Subtype Questionnaire" adapted for students (BCSQ-12-SS). **BMC Medical Education**, [S.l.], v.11, n.1, p.1-11, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-74>. Acesso em: 25 set. 2022.

MONTERO-MARIN, Jesus; ZUBIAGA, Fernando; CERECEDA, Maria; PIVA DEMARZO, Marcelo Marcos; TRENC, Patricia; GARCIA-CAMPAYO, Javier. Burnout subtypes and absence of self-compassion in primary healthcare professionals: A cross-sectional study. **PloSOne**, [S.l.], v.11, n.6, p.1-17, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157499>. Acesso em: 25 set. 2022.

NEFF, Kristin D; GERMER, Cristopher. **Manual de Mindfulness e autocompaixão**: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Salmann, Maria da Rosa (Trad.). [S.l.]: Artmed, 2019.

NEFF, Kristin D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, [S.l.], v.2, n.3, p.223-250, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15298860309027>. Acesso em: 25 set. 2022.

O'DEA, Muireann K.; IGOU, Eric R.; VAN TILBURG, Wijnand A.; KINSELLA, Elaine L. Self-compassion predicts less boredom: The role of meaning in life. **Personality and Individual Differences**, [S.l.], v.186, p.1-18, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111360>. Acesso em: 25 set. 2022.

PARK, Jina; BAUMEISTER, Roy F. Meaning in life and adjustment to daily stressors. **The Journal of Positive Psychology**, [S.l.], v.12, n.4, p.333-341, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209542>. Acesso em: 25 set. 2022.

REINHOLD, Helga Hinkenickel; ZANATTA, Cleia; CAMPOS, Luis Antonio Monteiro; TELLES, Luciana Cordeiro; CARDOSO, José Augusto Renro. RESILIÊNCIA E SENTIDO. In.: PONTES, Alisson de Meneses; SANTOS, David Moises Barreto dos; DUARTE, Cleia Zanatta Clavery Guarnido. (Orgs.). **O legado de Viktor de Frankl**: Caminhos para uma vida com sentido. Ribeirão Preto: [s.n.], 2020, pp. 211-230.

ROEMER, Lizabeth; WILLISTON, Sarah Krill; ROLLINS, Laura Grace. Mindfulness and emotion regulation. **Current Opinion in Psychology**, [S.l.], v.3, p.52-57, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>. Acesso em: 25 set. 2022.

ROSA, William E.; ROBERTS, Kailey E.; SCHLAK, Amelia E.; APPLEBAUM, Allison J.; BREITBART, William S.; KANTOFF, Emily H.; LICHTENTHAL, Wendy G. The Critical Need for a Meaning-Centered Team-Level Intervention to Address Healthcare Provider Distress Now. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S.l.], v.19, n.13, p.1-9, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19137801>. Acesso em: 25 set. 2022.

SAMIOS, Christina; PRASKOVA, Anna; RADLINSKA, Basia. The relationship between COVID-19 pandemic-related stress and meaning in life: testing the moderating effects of self-compassion and

savoring. **Anxiety, Stress, & Coping**, [S.l.], v.35, n.1, p.9-24, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1974408>. Acesso em: 25 set. 2022.

SCHNELL, Tatjana; KRAMPE, Henning. Meaningfulness protects from and crisis of meaning exacerbates general mental distress longitudinally. **BMC Psychiatry**, [S.l.], v.22, n.1, p.1-9, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03921-3> Acesso em: 25 set. 2022.

SHARMA, Praveen Kumar; KUMRA, Rajeev. Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. **Personality and Individual Differences**, [S.l.], v.186, p.1-13, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111363>. Acesso em: 25 set. 2022.

SOUZA, Luciana Karine de; HUTZ, Claudio Simon. Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: evidences of construct validity. **Temas em Psicologia**, [S.l.], v.24, n.1, p.159-172, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-11>. Acesso em: 25 set. 2022.

STEGER, Michael F.; FRAZIER, Patricia; OISHI, Shigehiro; KALER, Matthew. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. **Journal of counseling psychology**, [S.l.], v.53, n.1, p.80 –93, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>. Acesso em: 25 set. 2022.

SUMNER, Rachel C.; KINSELLA, Elaine L. Grace under pressure: Resilience, burnout, and wellbeing in frontline workers in the United Kingdom and Republic of Ireland during the SARS-CoV-2 pandemic. **Frontiers in Psychology**, [S.l.], v.11, p.1-18, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576229>. Acesso em: 25 set. 2022.

TAN, Chee-Sheng.; HASHIM, Intan Hashimah Mohd; PHEH, Kai-Shuen; PRATT, Chris; CHUNG, Min-Huey; SETYOWATI, Anggi. The mediating role of openness to experience and curiosity in the relationship between mindfulness and meaning in life: evidence from four countries. **Current Psychology**, [S.l.], p.1-11, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01430-2>. Acesso em: 25 set. 2022.

VAGO, David R.; SILBERSWEIG, David A. Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. **Frontiers in human neuroscience**, [S.l.], v.6, p.296-326, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>. Acesso em: 25 set. 2022.

VAN TILBURG, Wijnand AP; IGOU, Eric R. On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. **Motivation and Emotion**, [S.l.], v.36, n.2, p.181-194, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9234-9>. Acesso em: 25 set. 2022.

WATTS, Kaaren J.; O'CONNOR, Moira; JOHNSON, Claire E.; BREEN, Lauren J.; KANE, Robert T.; CHOULES, Kathryn; YUEN, Kevin. Mindfulness-based compassion training for health professionals providing end-of-life care: Impact, feasibility, and acceptability. **Journal of Palliative Medicine**, [S.l.], v.24, n.9, 1364-1374, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/jpm.2020.0358>. Acesso em: 25 set. 2022.

YELA, José Ramon; CREGO, Antonio; GÓMEZ-MARTÍNEZ, María Ángeles; JIMÉNEZ, Laura. Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. **Journal of clinical psychology**, [S.l.], v.76, n.9, p.1631-1652, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jclp.22932>. Acesso em: 25 set. 2022.

YU, Yongju; YU, Yongjuan; LI, Bin. Effects of mindfulness and meaning in life on psychological distress in Chinese university students during the COVID-19 epidemic: A chained mediation model. **Asian Journal of Psychiatry**, [S.l.], v.53, p.1-2, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102211>. Acesso em: 25 set. 2022.

ZHENG, Yuan; GU, Xiaodan; JIANG, Mingyan; ZENG, Xianglong. How Might Mindfulness-Based Interventions Reduce Job Burnout? Testing a Potential Self-regulation Model with a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, [S.l.], v.13, n.8, p.1907-1922, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01927-2>. Acesso em: 25 set. 2022.

Recebido em 30 de agosto de 2023.

Aceito em 18 de dezembro de 2023.