

MESTRADO
TEMAS DE PSICOLOGIA

DAR VOZ AO INVISÍVEL: STRESS E BURNOUT EM TRABALHADORES NÃO DOCENTES DO CONTEXTO ESCOLAR

Bárbara Mónica do Souto Silva

M

2026





DAR VOZ AO INVISÍVEL: STRESS E BURNOUT EM TRABALHADORES NÃO DOCENTES DO CONTEXTO ESCOLAR

Bárbara Mónica do Souto Silva

Junho 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Temas de Psicologia, área de Psicologia da Catástrofe e Trauma, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Cristina Queirós (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do/da autor/a no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto concetuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o/a autor/a declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O/A autor/a declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Na elaboração desta dissertação não foi utilizada Inteligência Artificial.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar por agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Cristina Queirós, por todo o apoio, orientação e paciência ao longo deste percurso, e pela disponibilidade para me aconselhar e incentivar sempre que necessário. Foi uma honra ter sido orientada por si.

A todos os profissionais na área da educação que se disponibilizaram a participar e responder ao questionário, o meu sincero agradecimento, pois sem a vossa colaboração esta investigação não teria sido possível.

À minha família, que acompanhou todo este processo e nunca deixou de me apoiar e “torcer” por mim. Um especial obrigada à minha mãe, pelo amor incondicional, por acreditar sempre em mim e por ser um exemplo de força, e ao meu padrasto, pela ajuda incansável na divulgação.

À minha Helena, que me incentivou desde o momento da candidatura e que nunca deixou de estar presente, de ouvir os meus receios e oferecer aconselhamento. Foste um pilar em todo este processo, obrigada.

Por fim, ao Filipe, pela paciência, generosidade e apoio nos momentos de maior necessidade. Sem ti, a conclusão desta etapa teria sido muito mais difícil.

RESUMO

Nos últimos anos tem sido dada atenção às dificuldades e fragilidades no contexto educativo, sendo referidos níveis elevados de *stress* e de *burnout*. Contudo, a investigação centra-se maioritariamente em professores, constituindo os profissionais não docentes uma população esquecida, mesmo gerindo múltiplas exigências no contacto com estudantes.

Este estudo pretende identificar os níveis de *burnout*, *stress*, depressão e ansiedade em profissionais não docentes do contexto escolar do ensino pré-escolar e básico, sua variação em função de características sociodemográficas e a relação entre *burnout*, *stress*, ansiedade e depressão.

Foi aplicado um questionário online por método de bola de neve, entre maio de 2025 e março de 2026, composto por uma caracterização sociodemográfica/profissional, pelas versões portuguesas do *BAT-Burnout Assessment Tool*, *PSS-Perceived Stress Scale*, e *PHQ4-Patient Health Questionnaire*, e uma questão de resposta aberta, a uma amostra de 72 profissionais não docentes da área metropolitana do Porto, que participaram de forma anónima e voluntária.

Os resultados revelaram níveis de baixo adoecimento psicológico, embora exista já mal-estar pois encontraram-se 44,4% dos participantes com *stress*, 45,9% com níveis moderados a elevados de ansiedade, 41,7% de depressão e 27,8% de *burnout*. Estas variáveis correlacionam-se positiva e significativamente entre si, surgindo o impacto do regime de trabalho, destacando-se os profissionais a tempo integral com níveis significativamente mais elevados de adoecimento.

Apesar da dimensão reduzida da amostra e amostragem por conveniência constituírem limitações, os dados reforçam a importância de dar maior visibilidade aos profissionais não docentes, e a necessidade de estudos futuros com diferentes metodologias.

Palavras-chave: Trabalhadores não docentes; *Burnout*, *Stress*; Depressão; Ansiedade; Contexto Escolar.

ABSTRACT

In recent years, attention has been given to difficulties and vulnerabilities in the educational context, with high levels of stress and burnout being reported. However, research focuses mainly on teachers, with staff (non-teaching professionals) constituting a forgotten population, even while managing multiple demands in contact with students.

This study aims to identify the levels of burnout, stress, depression, and anxiety in non-teaching staff in the preschool and basic education school context, their variation according to sociodemographic characteristics, and the relationship between burnout, stress, anxiety, and depression.

An online questionnaire was applied using the snowball method, between May 2025 and March 2026, composed by a sociodemographic/professional characterization, the Portuguese versions of the BAT-Burnout Assessment Tool, PSS-Perceived Stress Scale, and PHQ4-Patient Health Questionnaire, and an open-ended question, to a sample of 72 non-teaching professionals from the Porto metropolitan area, who participated anonymously and voluntarily.

The results revealed low levels of psychological illness, although there is already psychological discomfort since 44.4% of the participants were found to have stress, 45.9% with moderate to high levels of anxiety, 41.7% with depression, and 27.8% with burnout. These variables are positively and significantly correlated with each other, highlighting the impact of the work regime, with full-time professionals standing out with significantly higher levels of illness.

Although the small sample size and convenience sampling constitute limitations, the data reinforce the importance of increasing visibility for the staff of non-teaching professionals and the need for future studies with different methodologies.

Key-words: Non-teaching staff; *Burnout*, *Stress*; Depression; Anxiety; Educational context.

RÉSUMÉ

Ces dernières années, l'attention a été portée sur les difficultés et les fragilités dans le contexte scolaire, et des niveaux élevés de stress et d'épuisement professionnel ont été signalés. Cependant, la recherche se concentre principalement sur les enseignants, et les professionnels non enseignants constituent une population oubliée, même qu'ils gèrent de multiples exigences dans le contact avec les étudiants.

Cette étude veut identifier les niveaux d'épuisement professionnel, de stress, de dépression et d'anxiété chez les professionnels non enseignants du contexte scolaire de l'enseignement préscolaire et primaire, leur variation en fonction des caractéristiques sociodémographiques et la relation entre épuisement professionnel, stress, anxiété et dépression.

Un questionnaire en ligne a été administré selon la méthode de la boule de neige, entre mai 2025 et mars 2026, comprenant une caractérisation sociodémographique/professionnelle, les versions portugaises du *BAT-Burnout Assessment Tool*, de la *PSS-Perceived Stress Scale* et du *PHQ4-Patient Health Questionnaire*, ainsi qu'une question à réponse ouverte, à un échantillon de 72 professionnels non enseignants de la région métropolitaine de Porto, qui ont participé de manière anonyme et volontaire.

Les résultats ont révélé des niveaux faibles de souffrance psychologique, bien qu'il existe déjà un malaise puisque 44,4 % des participants présentaient du stress, 45,9 % des niveaux modérés à élevés d'anxiété, 41,7 % de dépression et 27,8 % d'épuisement professionnel. Ces variables sont corrélées positivement et significativement entre elles. L'impact du régime de travail a révélé que les professionnels à temps plein présentent des niveaux de souffrance significativement plus élevés.

Bien que la taille réduite de l'échantillon et l'échantillonnage de convenance constituent des limitations, les données renforcent l'importance de donner une plus grande visibilité aux professionnels non enseignants, et la nécessité d'études futures avec différentes méthodologies.

Mots-clés: Travailleurs non-enseignants; Épuisement professionnel; Stress; Dépression; Anxiété; Contexte scolaire.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
1. <i>Stress e Burnout</i>	3
2. <i>Stress e Burnout</i> em contexto Educativo	7
3. Ansiedade e depressão	11
 MÉTODO	 14
1. Participantes	14
2. Materiais	15
3. Procedimento	15
 RESULTADOS	 17
 DISCUSSÃO	 23
 CONCLUSÕES	 26
 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	 28

INTRODUÇÃO

Cada vez mais se tem ouvido falar em casos de *stress*, *burnout*, ansiedade e outras condições amplificadas pelo trabalho, sendo que nos últimos anos tem sido dada especial atenção ao ambiente educacional, principalmente ao cansaço e insatisfação dos professores, evidenciados pelas várias greves, por todo o país, conforme amplamente noticiado¹. Dada a exigência emocional, as constantes interações humanas, a responsabilidade pelas crianças e jovens e muitas vezes condições adversas e até com agressividade expressa², é expectável que profissões em torno da área da educação tragam consigo preocupações ao nível da saúde mental dos seus trabalhadores. Apesar deste recente destaque, grande parte da investigação e debates acerca da saúde mental nas escolas tem sido focada nos professores, tornando os restantes trabalhadores não docentes uma população esquecida, porém não menos importante, uma vez que sem estes trabalhadores não seria possível o normal funcionamento das instituições de ensino (Adams et al., 2022). A literatura recente, nomeadamente a investigação de Mendes e colaboradores (2025) define que o clima escolar é algo coletivo e complexo, afetado por múltiplas dimensões, sendo as mais comuns as relações interpessoais, o clima académico, a segurança e o ambiente institucional. Embora estas dimensões afetem não só professores, mas todos os indivíduos presentes numa escola, os profissionais do *staff* têm sido frequentemente negligenciados na literatura. Tal como acontece com os docentes, a perceção de um clima negativo por parte deste grupo, pode prejudicar o sentimento de pertença e a eficácia profissional, estando associado a níveis mais elevados de *stress* e *burnout* e uma redução na satisfação laboral (Mendes et al., 2025).

Num estudo comparativo, Gomes e colaboradores (2026), analisaram a perceção de professores Brasileiros e Portugueses quanto ao impacto negativo do trabalho na saúde física e mental. Os resultados revelaram que, relativamente à saúde mental, 64,9% dos professores em Portugal reportaram efeitos negativos associados ao trabalho, tal como 27% dos docentes brasileiros. Embora a investigação tenha sido desenvolvida com professores e não com o restante *staff*, a associação positiva entre as perceções do impacto do trabalho e a saúde, alerta para a importância de alargar a investigação aos restantes trabalhadores, evidenciando a

¹ [Professores e trabalhadores das escolas em greve manifestam-se em várias cidades - CNN Portugal](https://sicnoticias.pt/pais/2025-12-12-video-greve-da-funcao-publica-fecha-escolas-e-afeta-servicos-publicos-a64d9817)
[https://sicnoticias.pt/pais/2025-12-12-video-greve-da-funcao-publica-fecha-escolas-e-afeta-servicos-publicos-a64d9817](https://sicnoticias.pt/pais/2025-11-22-ps-alerta-para-situacao-critica-nas-escolas-da-ribeira-grande-devido-a-falta-de-assistentes-operacionais-63182ced); <https://sicnoticias.pt/pais/2025-11-22-ps-alerta-para-situacao-critica-nas-escolas-da-ribeira-grande-devido-a-falta-de-assistentes-operacionais-63182ced>;
<https://www.publico.pt/2026/06/05/sociedade/noticia/federacao-sindical-greve-pessoal-nao-docente-ronda-50-2177187>

² <https://www.jn.pt/pais/artigo/tres-professoras-agredidas-por-dois-alunos-de-oito-anos-na-serta/18065353>

urgência em estudar, também, o bem-estar dos profissionais não docentes nas escolas portuguesas, pois partilham o mesmo ambiente.

Os trabalhadores não docentes no contexto educativo incluem profissionais que desempenham funções administrativas, técnicos e operacionais, nomeadamente auxiliares de ação educativa, animadores, assistentes administrativos e pessoal de limpeza. Asseguram a manutenção das instalações e o funcionamento das rotinas escolares, e prestam igualmente apoio a alunos e docentes, contribuindo para a criação de um ambiente seguro e funcional. (Carvalho & Felizardo, 2019).

O contexto escolar português retratado pelos *mass-media* reflete várias das preocupações associadas a este tema, nomeadamente a falta de funcionários, a degradação das infraestruturas e o sentimento de insatisfação. Isso é visível em manchetes como “Escolas? Pais e professores alertam para falta de funcionários, 2025³”, “Portugal tem mais de 500 escolas degradadas, 2024⁴”, “Professores e trabalhadores das escolas em greve manifestam-se em várias cidades, 2024⁵”, “Porto sobe ao segundo lugar das regiões onde faltam mais professores, 2026⁶”, entre outras notícias. Assim, estas notícias demonstram como a sobrecarga de trabalho se tem tornado uma realidade frequente no país, pois a falta de funcionários, aliada à degradação das infraestruturas e à insegurança, contribui para condições de trabalho particularmente desafiadoras.

Estes profissionais constituem um grupo frequentemente negligenciado nos estudos e nas políticas públicas, apesar da sua importância para o funcionamento institucional e estrutural das escolas. Esta falta de atenção contribui para a perpetuação de condições de trabalho difíceis e dificulta o desenvolvimento de intervenções destinadas à prevenção de problemas como o *stress* e o *burnout*.

Em Portugal existem desafios estruturais significativos no ambiente escolar, sendo o *burnout* uma preocupação crescente para os trabalhadores nestes contextos. Segundo Carvalho e Felizardo (2019), a mudança de paradigma das políticas educativas, nomeadamente a gestão das escolas públicas, que passou a ser responsabilidade dos municípios, trouxe alguns desafios, tais como a sobrecarga de trabalho e a exclusão dos trabalhadores não docentes dos processos de tomada de decisão. Esta situação contribui para sentimentos de desvalorização e alienação,

³ <https://www.noticiasaminuto.com/pais/2852003/escolas-pais-e-professores-alertam-para-falta-de-funcionarios>

⁴ <https://sicnoticias.pt/pais/2024-11-05-paragugal-tem-mais-de-500-escolas-degradadas-75e89224>

⁵ https://www.rtp.pt/noticias/pais/professores-e-trabalhadores-das-escolas-em-greve-manifestam-se-em-varias-cidades_n1614979

⁶ <https://cnnportugal.iol.pt/escolas/professores/porto-sobe-ao-segundo-lugar-das-regioes-onde-faltam-mais-professores/20260330/69ca43dbd34edcee7c627226>

que são concordantes com a literatura internacional, reconhecendo-os como potenciadores de risco de *burnout* (Adams et al., 2022; Fleming et al., 2023).

Recentemente, Flynn (2025) procurou identificar e analisar o crescimento de situações de “*Role Creep*” entre os funcionários em bibliotecas escolares. Para o autor, este conceito consiste em identificar a assunção de responsabilidades adicionais por parte de um funcionário que vão além dos requisitos do cargo, levando a um aumento de funções não reconhecidas oficialmente pelo empregador. O autor encontrou evidências de que a atribuição de tarefas a pessoal sem a qualificação ou remuneração adequada para exercer funções extra, pode levar ao aumento de *stress*, de ansiedade e uma maior sensação de exploração, alertando que o *stress* prolongado, frequente ou severo que decorre destas exigências profissionais, constitui um risco psicossocial. Os principais fatores de risco identificados foram insegurança no trabalho, falta de clareza de funções, baixo controlo da tarefa e falta de reconhecimento ou recompensa adequados.

Além disso, o bem-estar dos trabalhadores não docentes impacta o ambiente escolar como um todo. Trabalhadores que experienciam níveis elevados de *stress* diário, tendem também a apresentar baixa motivação e comprometimento com o trabalho, o que poderá afetar a qualidade dos serviços prestados à instituição (Bishop & High, 2023).

Apesar de se reconhecer que este é um grupo imprescindível ao bom funcionamento educativo, ainda é frequentemente negligenciado na literatura e políticas públicas. Assim, este estudo foca-se no *burnout*, *stress*, depressão e ansiedade em profissionais não docentes do contexto escolar⁷ do ensino pré-escolar e básico, estando organizado para, teoricamente, primeiro se definirem os conceitos, para em seguida descrever estudos sobre este grupo profissional, ou dada a lacuna, estudos em contexto educativo.

1. Stress e Burnout

O conceito de *stress* pode ser descrito como uma resposta psicológica, emocional e física a exigências que excedam os recursos acessíveis ao indivíduo para as enfrentar. No ambiente escolar, este *stress* é desencadeado por vários fatores, como a falta de recursos, a sobrecarga de trabalho, conflitos interpessoais e sentimentos de insegurança, que criam exigências que, quando acompanhadas por falta de apoio, tendem a gerar níveis mais elevados de *stress* percebido (Minne & Gorelik, 2022).

⁷ Note-se que neste trabalho usaremos como sinónimos os termos de contexto escolar, contexto educativo, contexto educacional, para de um modo global nos referirmos ao local/contexto onde os trabalhadores não docentes exercem a sua atividade profissional.

De acordo com Fink (2017), o *stress* é considerado uma das principais preocupações na saúde pública atual, sendo alvo de investigação científica há vários anos. Contudo, foi Selye (1976) o primeiro autor a introduzir o conceito de forma científica, definindo-o como uma resposta não específica do organismo a qualquer alteração ou exigência que lhe seja imposta, introduzindo o conceito de *General Adaptation Syndrome (G.A.S.)*. Este modelo explica o processo do *stress* de forma temporal, passando por 3 fases principais: alarme (respostas de luta ou fuga), resistência (tentativa de adaptação e equilíbrio do corpo) e exaustão (quando os recursos se esgotam e o corpo entra em colapso). O autor considera que o *stress* resulta de qualquer estímulo, agradável ou desagradável que exija adaptação, estando associado ao esforço contínuo do organismo para manter o seu equilíbrio interno. Neste sentido, o *stress* pode ter uma função positiva de proteção humana, designada por *eustress*, ou prejudicial, o *distress*, que ocorre quando as exigências ultrapassam a capacidade adaptativa do organismo, podendo conduzir a danos fisiológicos e psicológicos.

Posteriormente, e ultrapassando esta definição mais biológica de Selye na compreensão do *stress*, Lazarus (1993) propôs uma abordagem psicológica centrada na relação entre o indivíduo e o ambiente. O autor defende que a resposta ao *stress* depende da avaliação cognitiva que o indivíduo faz em relação às exigências da situação e da perceção dos recursos disponíveis para lidar com elas (*coping*), podendo levar a reações individuais diferentes perante o mesmo evento. Desta forma, o processo de *coping* numa situação de *stress* é contextual e individual, sublinhando o papel da interpretação subjetiva e da perceção de controlo na gestão do mesmo. Pereira e Queirós (2021) consideram o contributo de Lazarus para o estudo do *stress* como enquadrado em três perspetivas: o *stress* como resultante de fatores externos, como um conjunto de respostas do indivíduo ao nível biológico, psicológico e social, e numa perspetiva transacional, centrada na forma como a pessoa avalia as exigências do meio e procura adaptar-se a elas. As autoras mencionam ainda que Lazarus e Folkman (1984) definem o *stress* psicológico como uma reação entre a pessoa e o ambiente, que ameaça o bem-estar da mesma e excede os seus recursos. Desta forma, aspetos psicológicos do *stress* podem gerar respostas biológicas, comportamentais, cognitivas e emocionais, que podem resultar em sintomas como uso de álcool, problemas em dormir, dificuldades de concentração e memória, pensamentos catastróficos, tendência para irritabilidade e agressividade, medo, ansiedade, entre outros. Tudo isto irá influenciar a vida do indivíduo, podendo levar a repercussões graves.

Com a centralidade do trabalho na vida moderna, este pode tornar-se uma fonte de sofrimento (Areosa, 2018; Areosa & Queirós, 2020), podendo levar ao surgimento de *stress* em contexto laboral, nomeadamente na atual cultura marcada pela pressão para a produtividade e

entrega de resultados. De acordo com a OMS-Organização Mundial de Saúde (WHO, 2003), o *stress* no trabalho surge de uma incompatibilidade entre as exigências do trabalho e as capacidades do indivíduo, originando uma resposta física e emocional, prejudicial à saúde. Os principais fatores de risco de *stress* laboral centram-se na carga de trabalho, a pressão de tempo, a falta de controlo, má comunicação, insegurança no emprego, falta de apoio e falta de clareza nas funções atribuídas. Assim, o *stress* crónico no trabalho pode levar a consequências negativas como problemas físicos, problemas psicológicos, absentismo ao trabalho, redução da produtividade e maior rotatividade de pessoal, o que também afeta a eficiência organizacional. A OMS recomenda a necessidade de uma intervenção ao nível organizacional e individual, através da melhoria das condições de trabalho, clareza de papéis, flexibilidade, envolvimento dos colaboradores nas decisões, programas de gestão de *stress*, suporte psicológico e desenvolvimento de competências de *coping* (WHO, 2003).

Pereira e Queirós (2021) sintetizam vários autores, referindo que a presença de pressões e desafios laborais na atualidade é quase garantida, tornando-se problemático quando as exigências se tornam excessivas ou saem do controlo do trabalhador, potencialmente gerando *stress*. Isto pode ser agravado em determinados contextos, como trabalho por turnos, presença de fatores psicossociais adversos ou características individuais que geram maior vulnerabilidade ao *stress*. Referem ainda as diferentes formas de expressão de *stress*, destacando a perturbação de *stress* pós-traumático e o *burnout*, podendo este resultar da exposição prolongada ao *stress* ocupacional crónico.

Historicamente o conceito de *burnout* foi definido por Freudenberger (1974) como um estado de esgotamento físico e mental, após observações a profissionais em instituições como escolas ou clínicas. O autor explora o conceito de *staff burnout* quanto aos sinais físicos e comportamentais apresentados, descrevendo o fenómeno como um esgotamento que afeta a personalidade, o julgamento e a relação com os outros, levando a uma mudança no indivíduo que se torna mais irritável e cínico. Destaca ainda que os profissionais mais dedicados são também os mais vulneráveis a este fenómeno, pela pressão que colocam em si mesmos.

Contudo, foi Maslach (1976) que o descreveu como uma forma de desgaste emocional que resulta da exposição prolongada a contextos de *stress* emocional elevado em contexto laboral, expressando-se em perda de interesse, cinismo, desumanização, sentimento de ineficácia e exaustão física e emocional (Queirós et al., 2014; Queirós & Cameira, 2024). Num texto de “ponto da situação” sobre o conceito, Maslach e colegas (2001) definem o *burnout* como síndrome psicológica, resultante de uma resposta prolongada a *stressores* emocionais e interpessoais crónicos no trabalho, que integra 3 dimensões centrais: exaustão, manifestada

através de uma sensação de sobrecarga emocional, física e cognitiva; cinismo ou despersonalização, que origina uma resposta negativa e distante face ao trabalho; e ineficácia, que gera sentimentos de incompetência, perda de realização e redução da eficácia no desempenho profissional.

Devido ao aumento de casos de relato de *burnout* e à sua investigação a nível mundial, em 2019 a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2019) definiu o *burnout* como um fenómeno ocupacional resultante de *stress* crónico no local de trabalho, abrindo portas para o seu reconhecimento associado ao sofrimento no trabalho. De facto, o *burnout* está consistentemente relacionado com fatores situacionais no trabalho, inclusive a sobrecarga de trabalho, a falta de controlo sobre o trabalho, a falta de apoio social e da chefia, falta de reconhecimento e ambiguidade e conflito de papéis (Maslach et al., 2001). Este fenómeno acarreta um impacto negativo a vários níveis, afetando o desempenho profissional, a saúde física e mental, criando maior risco de doenças associadas ao *stress* como ansiedade e depressão, e ao nível interpessoal, podendo criar um efeito “contagioso” nos colegas e repercussões na vida pessoal.

Na investigação sobre *burnout*, Maslach e colaboradores (2001) propõem o conceito de *engagement* como oposição ao *burnout*, caracterizando-o por elevada energia, envolvimento e eficácia, contrariando a exaustão, cinismo e ineficácia típicos do fenómeno. O *engagement* seria então um fator protetor, que atenua o impacto das exigências laborais e promove a satisfação no trabalho, representando um estado mental positivo e de maior entusiasmo, e não apenas a ausência da exaustão. Neste sentido, o *work engagement* define-se como um estado mental resiliente, caracterizado pelas dimensões de vigor, dedicação e absorção, surgindo como a antítese positiva do *burnout*, utilizando o modelo *Job Demands-Resources* (JD-R) para explicar que, enquanto exigências no trabalho levam ao *burnout*, os recursos levam ao *engagement* e potenciam saúde mental e o bem-estar (Buunk-Werkhoven et al., 2020; Salanova et al., 2000; Tatha et al., 2024).

Em suma, embora o *burnout* surja facilmente em contextos de grande pressão (como saúde e educação), este pode ser prevenido e não irá ser desenvolvido por toda a gente exposta a *stress*, estando associado principalmente a fatores sociais e organizacionais. Estratégias como o distanciamento emocional ou a desumanização tendem a agravar o desgaste profissional, apesar de oferecerem alívio temporário. Esta síndrome afeta então não só a saúde física e mental do trabalhador, mas também a qualidade do serviço prestado, aumentando o risco de comportamentos autodestrutivos e provocando maiores níveis de absentismo e pior eficácia (Maslach, 1976). É importante que haja implementação de pausas regulares, apoio entre colegas

e formação em competências interpessoais, para que seja possível prevenir e gerir o fenómeno que é o *burnout*.

Hespanhol (2005) também apresenta uma visão ampla sobre os conceitos de *stress* ocupacional e *burnout*, descrevendo o primeiro como uma resposta natural do indivíduo a pressões e exigências do ambiente de trabalho, não tendo sempre uma carga negativa. O autor refere ainda o modelo interativo de *stress* proposto por Cooper, que considera três aspetos centrais: as potenciais causas de *stress*, que podem ser organizacionais (relacionadas com o ambiente de trabalho), ou extra-organizacionais (associadas à vida pessoal); os moderadores de resposta ao *stress*, isto é, algumas características pessoais que irão influenciar as reações do indivíduo (aspetos psicológicos, físicos, demográficos/profissionais e a fase da vida); e as manifestações de *stress*, que podem surgir através de sintomas físicos, emocionais ou comportamentais. Reforça que tanto o *stress* como o *burnout* podem ser prevenidos ou amenizados através de intervenções adaptadas às necessidades individuais e organizacionais, procurando estabelecer um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, promover um ambiente de trabalho saudável e definir de forma clara papéis e responsabilidades.

No contexto educacional torna-se então importante que sejam incluídos todos os profissionais escolares nas discussões sobre saúde mental, e não apenas os educadores e professores. Trabalhadores não docentes, como assistentes administrativos e de apoio, enfrentam diversas pressões no trabalho associadas à carga de trabalho, à falta de reconhecimento e à necessidade de atender simultaneamente às necessidades de alunos e professores. Aborda-se seguidamente o *stress* e *burnout* em contexto educativo, não fazendo, contudo, parte deste trabalho o *stress* e *burnout* dos estudantes, área também muito investigada.

2. *Stress* e *Burnout* em contexto educativo

Ainda que este tema seja bastante relevante para a atualidade, continuam a existir algumas lacunas na investigação, pois apesar de os trabalhadores não docentes serem um grupo imprescindível ao bom funcionamento educativo, ainda são frequentemente negligenciados na literatura e políticas públicas, sendo dada prioridade aos professores. Esta situação faz com que as dinâmicas e desafios únicos que afetam os restantes profissionais deste meio sejam, muitas vezes, ignorados (Adams et al., 2022).

Nobile e McCormick (2010), procuraram perceber os níveis de *stress* ocupacional em trabalhadores de escolas primárias católicas, através da análise de quatro variáveis sociodemográficas, nomeadamente género, idade, experiência e cargo. Apesar de não serem reportados níveis elevados de *stress* geral, foram encontradas diferenças estatisticamente

significativas quanto ao género, idade e cargo, particularmente níveis mais elevados de *stress* em professores, jovens, com predominância do sexo masculino. A investigação foi desenvolvida com 356 participantes de 52 escolas diferentes, sendo que destes apenas 11% (41 participantes) foram considerados não docentes, contudo, apesar da maioria da amostra ser composta por professores, o estudo contribui para a compreensão do *stress* ocupacional em contexto escolar, reforçando a necessidade e importância de considerar todos os profissionais do meio educativo na investigação e nas políticas de promoção da saúde ocupacional.

Esta necessidade é reforçada pelo estudo de Bhardwaj e colegas (2025) que, embora tenha sido desenvolvido numa instituição de ensino superior, também procurou analisar e comparar os níveis de *stress* em profissionais docentes e não docentes. Os autores recolheram dados de uma amostra de 60 profissionais (30 docentes e de 30 não docentes) de uma universidade em Roorkee, tendo identificado níveis mais elevados de *stress* no grupo de professores, em comparação aos restantes funcionários. Foram ainda encontrados níveis elevados de *stress* em ambos os grupos, confirmando a ideia de que o *stress* em contexto educativo não é exclusivo da população docente, ainda que a investigação disponível continue a ser limitada e baseada em amostras reduzidas e contextos específicos.

A literatura tem também demonstrado que intervenções com uma abordagem integrada, que combine estratégias institucionais, como a gestão da carga de trabalho, e estratégias individuais, como a promoção da resiliência e suporte emocional, são as mais eficazes para reduzir o *stress* e o *burnout*. No entanto, estas abordagens ainda são pouco comuns no contexto português educacional, principalmente com trabalhadores não docentes (Fleming et al. 2023).

No contexto português, a investigação sobre *stress* e *burnout* no meio educativo mantém-se predominantemente focada na população docente. Neste sentido, e de acordo com o Inquérito Nacional sobre as Condições de Vida e Trabalho na Educação em Portugal, foram identificados níveis elevados de esgotamento emocional entre professores (76,4%) retirados de uma amostra global inicial de 18.420 participantes, dos quais 15.810 questionários válidos. O estudo não incluiu trabalhadores não docentes, o que mais uma vez reflete a tendência da investigação nacional em priorizar o grupo docente e deixar que outros profissionais igualmente essenciais ao funcionamento das escolas caíam em esquecimento (Varela et al., 2018).

Existem outros estudos nacionais que reforcem esta tendência, nomeadamente o de Rita e colegas (2010) que analisaram os níveis de *stress* profissional e o *burnout* em professores do ensino básico e secundário, identificando níveis elevados de exaustão emocional numa parte da amostra, associados a fatores organizacionais, como o *stress* derivado do desempenho de papéis e a falta de reconhecimento profissional. Também o estudo qualitativo de Mota e colegas (2021)

procurou analisar o *burnout* a partir das percepções e experiências de professores do sistema educativo português, evidenciando níveis elevados de desgaste profissional associados à sobrecarga de trabalho e às exigências organizacionais. Apesar da importância destes contributos, são estudos que se centram unicamente na população docente, não considerando os trabalhadores não docentes.

Esta tendência continua a ser observável em revisões recentes da literatura, tais como a revisão narrativa de Bridi e colegas (2025), centrada na saúde mental de professores de educação básica, onde são destacados elevados níveis de *stress*, ansiedade e depressão associados à sobrecarga de trabalho, à falta de suporte institucional e às condições organizacionais, reforçando a lacuna na investigação em contexto educativo de não incluir trabalhadores não docentes.

Em suma, a literatura revela a invisibilidade atribuída a estes trabalhadores na investigação sobre *stress* e *burnout* em contexto educativo, e o impacto psicológico e emocional que os mesmos podem viver, gerando um impacto negativo nas suas vidas e funções profissionais. Situações como a sobrecarga de trabalho, conflitos com alunos, pais ou outros membros da comunidade escolar, falta de autonomia, ausência de suporte institucional e mudanças administrativas recorrentes criam contextos particularmente exigentes, potenciando o desenvolvimento de casos de *burnout* e realçando a necessidade de intervenções preventivas específicas (Carvalho & Felizardo, 2019; Minne & Gorelik, 2022).

Como já foi mencionado, a maioria dos estudos sobre *stress* e *burnout* no contexto escolar foca-se na profissão de educadores e professores, tornando os trabalhadores não docentes uma população sub-representada. Esta lacuna impede que políticas e intervenções sejam direcionadas de forma adequada às necessidades específicas deste grupo (Adams et al., 2022). É importante criar um ambiente escolar positivo e priorizar o bem-estar destes profissionais, beneficiando não só os alunos, mas toda a comunidade escolar, porém, muitos destes trabalhadores não têm acesso ao suporte adequado ou a programas de bem-estar, o que compromete a eficiência e bom funcionamento do ambiente escolar (Lever et al., 2017).

Embora o *stress* e o *burnout* sejam temas bastante atuais, a investigação em contexto escolar já existe há várias décadas. Abel e Sewell (1999) desenvolveram uma investigação com 98 professores do ensino secundário em escolas da Geórgia e da Carolina do Norte, analisando como as variáveis geográficas (rural vs. urbano) influenciam a saúde mental. Através da aplicação do Questionário de Fontes de *Stress* (SSQ) e do Inventário de *Burnout* de Maslach (MBI), os autores concluíram que professores em zonas urbanas experienciam níveis mais elevados de *stress* associados a más condições de trabalho e relações interpessoais difíceis na

organização, em comparação aos seus colegas de zonas rurais, cujos principais desafios estão ligados à pressão de tempo e burocracias. O estudo demonstrou ainda que os preditores de *burnout* variam consoante o contexto, embora não tenham sido encontradas diferenças significativas. Os autores concluem que o bem-estar no trabalho deve ser uma prioridade organizacional, reforçando a importância de sistemas de apoio que ajudem os profissionais na gestão de *stress* e prevenção de quadros mais graves como *burnout*. Esta ideia tem sido compartilhada em vários estudos ao longo dos anos, principalmente na população docente, mas também nos restantes profissionais do meio educacional, que fazendo parte da mesma instituição, acabam por partilhar riscos semelhantes.

No contexto da pandemia de COVID-19, McMahon e colegas (2024) procuraram analisar as experiências de violência dirigidas a profissionais de escolas (do pré-escolar ao 12.º ano) em dois momentos, 2020-2021 (14.966 participantes) e 2022 (11.814 participantes). Os resultados indicaram que, após o levantamento das restrições, os níveis de violência regressaram a níveis pré-pandémicos ou superiores. É importante realçar que pessoal não docente e administrativo reportaram níveis de *stress* e ansiedade elevados, revelando também uma maior intenção de abandonar a profissão, e sentimento de falta de apoio por parte das lideranças, para além de menor preparação para lidar com a violência, comparando com o corpo docente.

Numa investigação recente realizada com uma amostra de 319 professores portugueses, Silva e colaboradores (2023) aplicaram um questionário online para avaliar diferentes variáveis do ambiente de trabalho e saúde e bem-estar, através do modelo *Job Demands-Resources* (JD-R). Os resultados sugerem que embora exigências do meio como indisciplina, pressão e conflitos interpessoais levem à exaustão do profissional, recursos protetores como a autonomia e o apoio de colegas e lideranças potenciam bem-estar e saúde mental. Desta forma, é possível perceber que níveis elevados de *stress* e *burnout* estão também ligados a falta de recursos organizacionais, e embora a investigação tenha sido conduzida com professores, as mesmas fragilidades dentro do ecossistema escolar também irão afetar o grupo não docente.

Recentemente, Sun e colaboradores (2026) desenvolveram um estudo com 135 educadores de infância na Austrália, no qual encontraram evidências de que os níveis de *burnout* tendem a aumentar quando há uma exposição direta a contextos de trauma infantil, surgindo como mais vulneráveis os profissionais mais jovens e que se encontram em organizações sem suporte de qualidade. Por outro lado, a satisfação por compaixão resultante do trabalho pode funcionar como um fator protetor, surgindo associada a educadores com mais idade/experiência, confiança nas próprias competências e maior qualidade no ambiente de trabalho. Quando estes componentes falham, a exposição ao trauma dos alunos pode resultar

em níveis demasiado elevados de *stress*, e em quadros complicados como *burnout* e *stress* traumático secundário (Sun et al., 2026).

Numa revisão sistemática, Klemme e colaboradores (2026) efetuaram recentemente uma análise de estudos quantitativos sobre *Stress* Traumático Secundário (STS) em profissionais do meio escolar, que tenham utilizado a Escala de Qualidade de Vida Profissional (ProQOL) e a Escala de *Stress* Traumático Secundário (STSS). Os autores definiram como pessoal escolar qualquer indivíduo empregado no sistema escolar, neste caso dos Estados Unidos, e STS como o *stress* que surge do impacto emocional da exposição ao trauma dos outros, não confundindo com o *burnout*, que, segundo os autores, surge de forma gradual e relacionado com a carga de trabalho e os desafios do próprio ambiente. Concluíram que profissionais que sentiram um maior apoio administrativo e obtiveram treino especializado e espaços seguros de discussão para lidar com estas situações, apresentavam níveis mais baixos de STS, funcionando como estratégias protetoras. Além disso, os autores alertam para a importância da escolha dos instrumentos de avaliação, pois o *stress* em contexto escolar pode estar a ser subestimado, indicando que os questionários mais comuns para medir os níveis de STS (STSS e ProQOL) têm levado a diferentes conclusões devido a maior sensibilidade da escala STSS.

Assim, é possível observar que o *stress* e o *burnout* no contexto educativo são desafios determinantes que afetam o desempenho dos profissionais e a qualidade do ambiente escolar, devendo-se investir no bem-estar destes trabalhadores e trazer visibilidade para a população não docente nestes contextos, de forma a promover um clima saudável e produtivo, perceber as principais necessidades e encontrar estratégias de suporte e intervenções direcionadas à redução do impacto negativo vivido, consequentemente fortalecendo a comunidade escolar.

3. Ansiedade e Depressão

De acordo com a Direção Geral de Saúde (DGS, 2017), depressão e ansiedade fazem parte das patologias de Perturbações Mentais Comuns (PMC), existindo uma prevalência acima da média da União Europeia (UE) de doenças mentais em Portugal. Com base nos dados do último Estudo Nacional de Saúde Mental, recolhidos entre 2008 e 2010, é estimado que cerca de 20% a 22,9% dos portugueses sofrem com uma perturbação mental, das quais as perturbações de ansiedade e as perturbações de humor são as mais frequentes (16,5% e 7,9%).

Neste sentido, a depressão é definida como uma doença mental caracterizada por tristeza persistente e perda de interesse em atividades que seriam previamente gratificantes, apresentando sintomas como falta de energia, alterações no sono e apetite e dificuldades de concentração, sendo classificada pela OMS como o principal fator de incapacidade na

produtividade. As perturbações de ansiedade podem englobar vários tipos como ansiedade generalizada, perturbação de pânico e perturbação obsessivo-compulsiva, e são geralmente caracterizados pelo medo e preocupação excessivos, causando sofrimento. Os dados indicam ainda que as mulheres constituem o género mais vulnerável, apresentando uma prevalência de perturbações mentais significativamente superior à dos homens (DGS, 2017).

Apesar dos dados oficiais partilhados pela DGS em 2017 apontarem para níveis de 16,5% de ansiedade, o relatório recente da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) em conjunto com a Comissão Europeia (2023) indicam que estes valores se mantêm entre os mais elevados da UE, apresentando dados de inquéritos de 2020 e 2021 que sugerem o agravamento de sintomas de depressão e ansiedade durante o contexto pandémico de COVID-19, particularmente entre jovens e mulheres (OECD/Comissão Europeia, 2023).

Face ao quadro prevalente de perturbações mentais em Portugal, particularmente ansiedade e depressão, é importante analisar e explorar o contexto escolar, que já se tem vindo a revelar vulnerável a casos de *stress* e *burnout*. Henderson e colaboradores (2025) procuraram investigar o impacto da pandemia de COVID-19 no bem-estar dos profissionais de educação de infância na Austrália, nomeadamente analisar os níveis de *stress* e ansiedade destes profissionais durante as restrições nacionais, sendo que estes educadores foram declarados como serviços essenciais, mantendo trabalho ativo. Os resultados revelaram um cenário de elevado desgaste emocional com níveis de *stress* e ansiedade mais elevados do que outros profissionais em áreas de educação com maiores restrições e cuidados, havendo relatos de muitos participantes se sentirem descartáveis e invisíveis. Perante investigações anteriores que envolveram o meio educacional e a própria investigação de Henderson e colegas, é possível constatar que a pandemia intensificou problemas sistémicos já existentes que afetam a saúde mental dos funcionários, reforçando a necessidade de maior investigação e medidas que visem proteger a saúde mental destes profissionais (Henderson et al., 2025).

Apesar da escassez de estudos sobre a saúde geral de profissionais não docentes no ensino básico e secundário, Kumar e colaboradores (2018) procuraram avaliar a saúde geral destes profissionais no meio universitário, explorando também a diferença na manifestação de sintomas quanto ao género, contando com a participação de 174 não docentes. Ainda que se trate de um contexto universitário, o estudo alerta para a importância da saúde física e psicológica dos funcionários de qualquer organização para o seu desempenho e produtividade. Os resultados do estudo demonstram que este grupo profissional apresenta alguma sintomatologia ansiosa, depressiva e somática, sendo que não se verificaram diferenças estatisticamente significativas quanto ao género.

Note-se que não foi possível encontrar mais estudos focados na ansiedade e depressão em profissionais não docentes, contudo, estas dimensões são integráveis no adoecimento global resultante do trabalho.

Apresenta-se seguidamente o estudo empírico efetuado.

MÉTODO

O presente estudo apresenta uma metodologia quantitativa, descritiva e correlacional, tendo como objetivos identificar os níveis de *burnout*, *stress*, depressão e ansiedade em profissionais não docentes do contexto escolar do ensino pré-escolar e básico, bem como a sua variação em função de características sociodemográficas e a relação entre *burnout*, *stress*, ansiedade e depressão.

Uma vez que se trata de um tema pouco explorado nesta população em específico, a literatura existente sobre os fatores que influenciam o *burnout* e o *stress* nos trabalhadores não docentes é limitada. Desta forma, com base na literatura existente e de acordo com os objetivos definidos, foram formuladas as seguintes hipóteses:

H1 - Os profissionais não docentes inseridos em contexto escolar apresentam níveis elevados de *stress* e *burnout*, ansiedade e depressão.

H2 – Os níveis de *stress* e *burnout*, ansiedade e depressão variam em função de características sociodemográficas e profissionais.

H3 - Existe correlação positiva entre *burnout*, *stress*, ansiedade e depressão.

1. Participantes

A amostra foi constituída por 72 participantes, com idades compreendidas entre os 22 e os 66 anos ($M=43,37$; $DP= 11,79$), sendo 93,1% do género feminino e 6,9% do género masculino. Destes, 87,5% estão casados ou em relacionamento afetivo estável, 12,5% estão solteiros, divorciados, separados ou viúvos e 72,2% têm filhos.

Os anos de serviço variam entre 1 e 35 anos ($M= 10,19$ e $DP= 8,61$). Adicionalmente, ao agrupar os participantes por faixas etárias, foi possível verificar que 51,4% têm entre 22 e 45 anos, e os restantes 48,6% entre 46 e 66 anos. No que respeita aos anos de serviço, a distribuição é bastante díspar, sendo que a maioria dos profissionais (52,8%) trabalha na área da educação há um tempo estimado entre 1 e 7 anos, enquanto os restantes participantes se encontram entre os 8 e 35 anos, sendo que apenas 25% da amostra revela um percurso mais longo, entre os 17 e 35 anos de carreira. Considerando a percentagem mais baixa de profissionais com carreiras longas, os dados parecem sugerir que estes trabalhadores tendem a não permanecer muitos anos na profissão. Relativamente ao regime de trabalho, a maior parte dos participantes trabalha a full-time (72,2% $n = 52$), e apenas 27,8% ($n = 20$) exerce funções a part-time.

Quanto às funções exercidas, sobressai a categoria de Assistente operacional (auxiliar de educação) com 43,1% ($n = 31$), seguida de Assistente técnico/administrativo com 16,7% ($n =$

12) e de Técnico de ação educativa com 13,9% ($n = 10$). A categoria “Outra” (26,4% $n = 19$) é constituída maioritariamente por animadores, com funções de animação e apoio à família.

Relativamente à localização geográfica do local de trabalho dos participantes, a recolha de dados foi inicialmente direcionada para o concelho de Vila Nova de Gaia. Contudo houve uma adesão maior por parte de profissionais a exercer funções fora do concelho, sendo que apenas 27,8% da amostra pertence a agrupamentos públicos em Gaia, e 72,2% a outras zonas, predominando os concelhos de Valongo (18,1%) e Gondomar (25%). Destaca-se ainda elevada participação do Ensino Particular/ Privado (23,6%) ou outros contextos (5,5%).

2. Materiais

O questionário foi composto por quatro grupos de perguntas:

- Grupo I - caracterização sociodemográfica e profissional, nomeadamente género, idade, situação afetiva, filhos, tempo de serviço, regime de trabalho atual, função e agrupamento de escolas onde trabalha.

- Grupo II - *Burnout Assessment Tool - Revised* (BAT-R, Schaufeli et al., 2020; Sinval et al., 2020), composto por 12 itens que abrangem quatro dimensões: exaustão, desinvestimento psicológico, dificuldades cognitivas e dificuldades emocionais. Os participantes responderam numa escala que varia entre 1 (“Nunca”) e 5 (“Sempre”), sendo que pontuações mais elevadas correspondem a níveis mais intensos de *burnout*. A este questionário juntam-se 10 itens de sintomas secundários organizados das dimensões de queixas psicológicas e queixas psicossomáticas.

- Grupo IV – *Perception Stress Scale* (PSS-4, (Cohen et al. 1983; Trigo et al., 2010), que identifica sintomas de *stress* em 4 itens através de uma escala que varia entre 0 (nunca) e 4 (muito frequentemente) e apresenta um *score* total médio.

- Grupo V – *Patient Health Questionnaire* (PHQ-4, Kroenke et al., 2009; Ferreira et al., 2019; Santiago & Rodrigues, 2024), na versão reduzida de 9 para 4 itens, que avalia os sintomas de ansiedade e depressão, variando entre 0 (nunca) e 3 (quase todos os dias), e apresenta um *score* total médio separadamente para ansiedade e para depressão.

Os pontos de corte de cada instrumento são definidos pelos próprios autores e dado nem todos estarem em publicações de acesso livre, optamos por não os indicar aqui.

3. Procedimento

A amostra foi recolhida em formato de “bola de neve”, obtida através da seleção de um pequeno grupo de trabalhadores não docentes na área da educação, pelo fácil acesso no nosso

contexto laboral, e posteriormente expandida em redes informais de contacto na área Metropolitana do Porto. A recolha de dados ocorreu entre maio de 2025 e março de 2026, através da partilha de um questionário online em formato de *google forms*. O questionário seguiu acompanhado de um Consentimento Informado, onde se garantiu o anonimato e confidencialidade das respostas, assim como o uso exclusivo dos dados para fins de investigação académica.

No que se refere ao processamento e tratamento dos dados, foram realizados com recurso ao programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS versão 29), efetuando-se análises descritivas (frequências, médias e desvios-padrão), análises comparativas para amostras independentes com *Teste t student*, análises correlacionais através do Coeficiente de Correlação r de *Pearson*, e análises de Regressão Linear Múltipla, utilizando os métodos *Enter* e *Stepwise*.

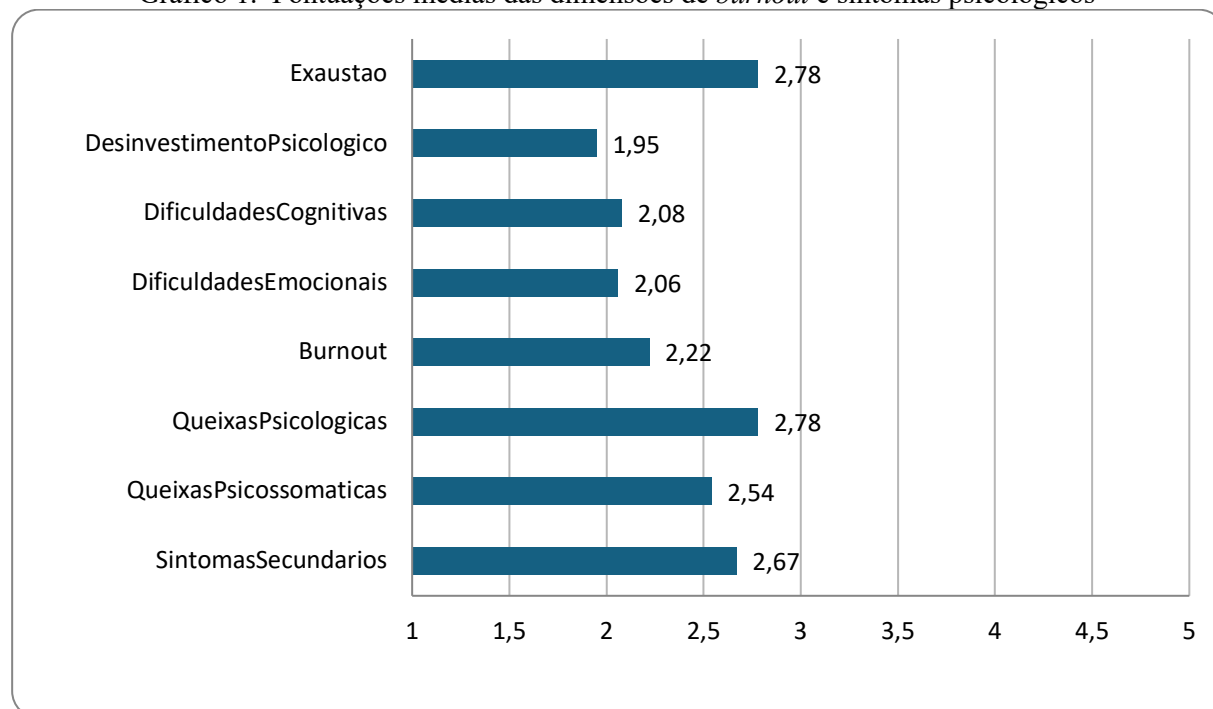
RESULTADOS

A análise descritiva das dimensões médias de *burnout* e adoecimento psicológico (Tabela 1 e Gráfico 1), revela que a Exaustão e as Queixas Psicológicas obtiveram os valores médios mais elevados (2,78 ambas), seguidas dos Sintomas Secundários e das Queixas Psicossomáticas. As Dificuldades Cognitivas e as Dificuldades Emocionais apresentam valores intermédios enquanto o Desinvestimento Psicológico representa a média mais reduzida (com 1,95). A média geral dos níveis de *Burnout* da amostra representa 2,22, valor intermédio na escala de 1 a 5. Contudo, na Exaustão, Dificuldades Cognitivas Queixas psicológicas há pelo menos uma pessoa que atinge o valor máximo possível de média (5 pontos).

Tabela 1. Análise descritiva

Variáveis (escala)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Exaustão (1 a 5)	1,00	5,00	2,78	,916
Desinvestimento Psicológico	1,00	4,00	1,95	,780
Dificuldades Cognitivas	1,00	5,00	2,08	,817
Dificuldades Emocionais	1,00	4,33	2,06	,828
<i>Burnout</i>	1,00	3,67	2,22	,696
Queixas Psicológicas	1,00	5,00	2,78	,917
Queixas Psicossomáticas	1,00	4,25	2,54	,820
Sintomas Secundários	1,00	4,44	2,67	,800
Perceção de <i>Stress</i> (0 a 4)	,00	3,50	1,36	,727
Ansiedade (0 a 3)	,00	3,00	,91	,958
Depressão	,00	3,00	,80	,944

Gráfico 1. Pontuações médias das dimensões de *burnout* e sintomas psicológicos



Em relação aos resultados obtidos por níveis segundo os pontos de corte definidos por cada autor (Tabela 2 e Gráfico 2) existem valores mais elevados nas dimensões de Ansiedade, Depressão e Sintomas Secundários, e mais reduzidos nas Dificuldades Emocionais e Dificuldades Cognitivas. Os resultados apresentam, de uma forma geral, níveis de baixo risco, no entanto já existe um grupo com sinais de mal-estar, destacando-se a dimensão de Ansiedade, que obteve 18,1% dos participantes com níveis moderados e 27,8% em níveis elevados; dos Sintomas Secundários, com uma representação igual de 23,6% em níveis moderados e elevados; e a dimensão da Depressão, onde 18,1% dos indivíduos se encontram com níveis moderados e 23,6% elevados. O nível de *Burnout* encontra-se baixo (72,2%), havendo, no entanto, uma parte da amostra que manifesta riscos moderado (15,3%) e elevado (12,5%). No que se refere à Perceção de *Stress* (Gráfico 3), é possível observar que a maioria dos participantes (55,6%) não revela valores que se enquadrem num quadro de *stress*. Apesar disto, a percentagem da amostra pertencente ao grupo 'com *stress*' ainda é substancial (44,4%), o que sugere que quase metade dos participantes apresenta indicadores associados a esta dimensão.

Tabela 2. Distribuição das percentagens por níveis

Variáveis	Baixo	Moderado	Elevado
Exaustão	68,1	20,8	11,1
Desinvestimento Psicológico	77,8	13,9	8,3
Dificuldades Cognitivas	83,3	9,7	6,9
Dificuldades Emocionais	90,3	4,2	5,6
<i>Burnout</i>	72,2	15,3	12,5
Sintomas Secundários	52,8	23,6	23,6
Perceção de <i>Stress</i>	55,6	38,9	5,6
Ansiedade	54,2	18,1	27,8
Depressão	58,3	18,1	23,6

Gráfico 2. Percentagem de dimensões de *burnout* e sintomas psicológicos por níveis

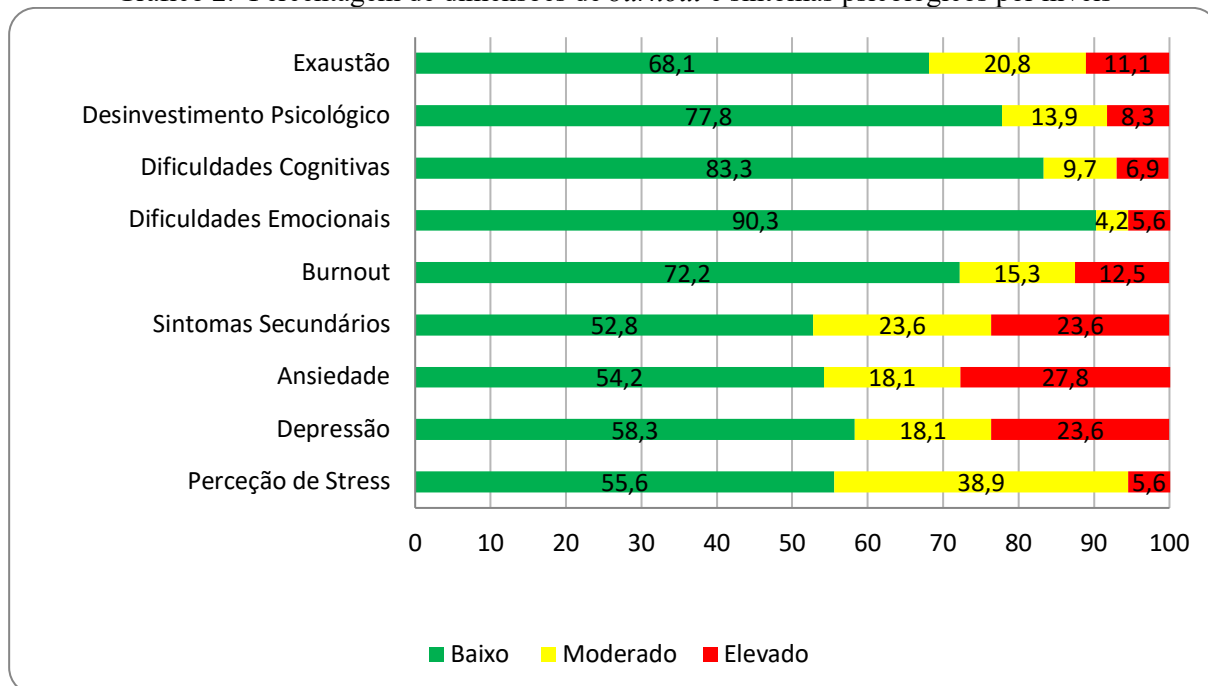
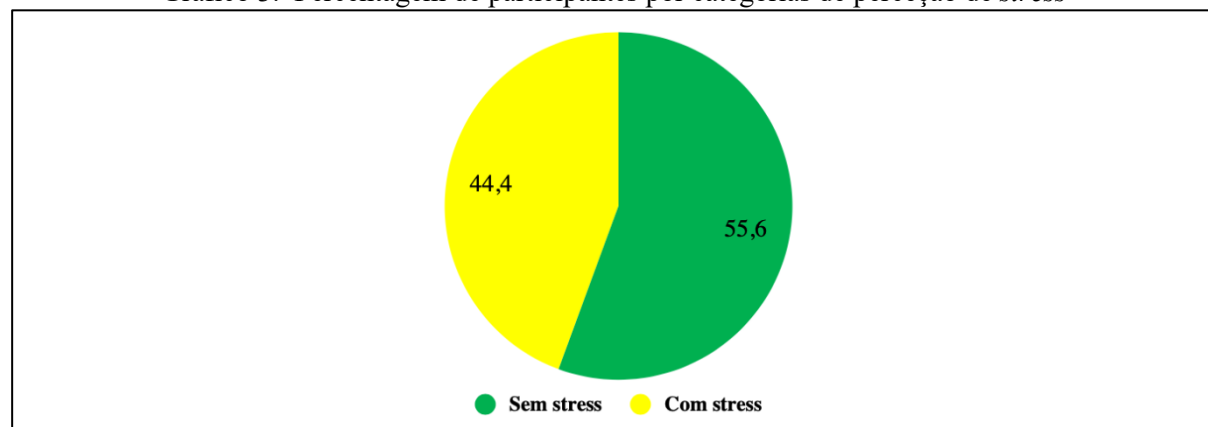


Gráfico 3. Percentagem de participantes por categorias de percepção de *stress*



Relativamente à análise comparativa, dada a grande dispersão da amostra em termos de características, apenas foi possível analisar o efeito do Regime de Trabalho (Tabela 3), no qual foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas dimensões de *Burnout*, Exaustão, Desinvestimento Psicológico, Depressão, Dificuldades Emocionais, Queixas Psicossomáticas e Sintomas Secundários. Os profissionais que se encontram a exercer funções em regime de Full-time apresentam níveis médios significativamente mais elevados em comparação com os profissionais em trabalho Part-time. Contudo, não foram registadas diferenças significativas entre os grupos nas dimensões de Ansiedade e Percepção de *Stress*.

Tabela 3. Análise Comparativa de Médias em Função do Regime de Trabalho

Variáveis (escala)	Tempo integral (n=50)	Tempo parcial (n=20)	<i>t-Student</i>	<i>p</i>
Exaustão (1 a 5)	2,96	2,30	2,883	,005**
Desinvestimento Psicológico	2,09	1,60	3,110	,003**
Dificuldades Cognitivas	2,19	1,78	1,938	,057
Dificuldades Emocionais	2,19	1,70	2,730	,009**
<i>Burnout</i>	2,36	1,85	3,714	,001***
Queixas Psicológicas	2,91	2,45	1,950	,055
Queixas Psicossomáticas	2,65	2,24	2,219	,032*
Sintomas Secundários	2,80	2,36	2,150	,035*
Percepção de <i>Stress</i> (0 a 4)	1,39	1,29	,555	,580
Ansiedade (0 a 3)	0,95	0,80	,600	,550
Depressão	0,96	0,38	3,069	,003**

* $p \leq ,050$ ** $p \leq ,010$ *** $p \leq ,001$

No que se refere à análise das correlações entre as variáveis (Tabela 4), verifica-se que a idade e os anos de serviço não apresentam associações estatisticamente significativas com nenhuma das dimensões, indicando que não são fatores protetores nem fatores de risco e, portanto, não estão associadas ao adoecer psicológico desta amostra. Em contrapartida, a ansiedade e depressão já apresentam uma correlação positiva e estatisticamente significativa com todas as dimensões de *burnout*, sobretudo a ansiedade com associações fortes com a exaustão, *burnout*, dificuldades cognitivas, e queixas psicológicas.

Além disso, a percepção de *stress* também apresenta correlações positivas e significativas com a ansiedade e com a depressão, que se correlacionam também com as dimensões de *burnout*, principalmente as dificuldades cognitivas. Ou seja, parece existir um adoecimento psicológico que nesta amostra se caracteriza pela manifestação simultânea de sintomas de *burnout*, *stress*, ansiedade e depressão.

Tabela 4. Correlações entre Idade, Anos de Serviço, Dimensões de *Burnout*, Sintomatologia Psicológica e Percepção de *Stress*

	Idade	Anos serviço	Ansiedade	Depressão	Exaustão	Desinvestimento Psicológico	Dificuldades Cognitivas	Dificuldades Emocionais	<i>Burnout</i>	Queixas Psicológicas	Queixas Psicossomáticas	Sintomas Secundários
Ansiedade	-,227	,006										
Depressão	-,133	-,026	,785**									
Exaustão	-,107	,011	,579**	,577**								
Desinv. Psicológico	-,123	,017	,462**	,484**	,627**							
Dif. Cognitivas	-,182	,138	,621**	,605**	,697**	,656**						
Dif. Emocionais	-,063	,087	,492**	,324**	,526**	,535**	,507**					
<i>Burnout</i>	-,142	,075	,648**	,599**	,866**	,838**	,857**	,769**				
Queixas Psicol.	-,200	,078	,671**	,620**	,741**	,553**	,688**	,592**	,777**			
Queixas Psicossom.	-,059	,070	,513**	,397**	,612**	,451**	,566**	,472**	,634**	,667**		
Sintomas Secund.	-,154	,082	,661**	,576**	,751**	,557**	,696**	,592**	,784**	,941**	,880**	
Percepção de <i>Stress</i>	-,075	,049	,650**	,606**	,566**	,511**	,678**	,551**	,692**	,605**	,384**	,560**

*p ≤ ,050 **p ≤ ,010

Tendo-se encontrado correlações significativas entre algumas das variáveis, no sentido de avaliar o valor preditivo do *Burnout*, recorreu-se a uma análise de regressão pelo método *Enter* (Tabela 5) utilizando as variáveis psicológicas, sociodemográficas (idade, filhos, género e estado civil) e profissionais (agrupamento, função, anos de serviço e regime de trabalho). Verificou-se que a percepção de *stress* explica 47,9% do *burnout* (o que faz sentido pois este constitui a resposta desadequada ao *stress* crónico no trabalho), enquanto a ansiedade e depressão explicam apenas, 7,4% e as variáveis profissionais 8,4%, reforçando que o *burnout* é um fenómeno ocupacional, e não uma fragilidade individual, uma vez que as variáveis sociodemográficas não apresentam valor explicativo significativo.

Tabela 5. Regressão múltipla (método *Enter*) para preditores do *Burnout*

Preditores	R Square	R Square Change	F	p
Percepção de <i>Stress</i>	,479	,479	64,414	,001***
Ansiedade e Depressão	,553	,074	5,614	,006**
Variáveis sociodemográficas	,563	,010	,377	,824
Variáveis profissionais	,647	,084	3,561	,011*

* p ≤ .050 ** p ≤ .010 *** p ≤ .001

Explorou-se ainda mais detalhadamente pelo método *Stepwise* (Tabela 6), tendo-se verificado que na Ansiedade e Depressão, apenas a Ansiedade explica 42% do *burnout*, enquanto nas variáveis profissionais é o regime de trabalho que explica apenas 11,1%, surgindo o *burnout* associado ao tempo integral, tal como se tinha constatado na análise comparativa.

Tabela 6. Regressão múltipla (método *Stepwise*) para preditores do *Burnout*

Preditores	Variável/dimensão	<i>R</i> <i>Square</i>	<i>B</i>	<i>t-Student</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Ansiedade e Depressão	Ansiedade	,420	,648	7,126	,001***	50,780	,001***
Variáveis profissionais	Regime de trabalho	,111	-,333	-2,950	,004**	8,702	,004**

* $p \leq .050$ ** $p \leq .010$ *** $p \leq .001$

No final do questionário foi possível efetuar um breve comentário ao tema do estudo, verificou-se que 40 participantes responderam. Globalmente, referiram relações interpessoais e clima de trabalho como fonte de desgaste, particularmente contacto e dinâmicas entre colegas, intrigas, conflitos e falta de apoio por parte da direção. Mencionaram também condições de trabalho e sobrecarga, nomeadamente falta de pessoal, pressão de tempo e excesso de tarefas, comportamento dos estudantes e conflitos com os pais, e ainda sentimento de exclusão, desvalorização e alguma ansiedade.

DISCUSSÃO

De forma a facilitar a discussão de resultados, serão analisadas as três hipóteses formuladas e principais características da amostra.

A amostra foi composta por profissionais não docentes que trabalham no meio escolar, mais concretamente assistentes operacionais/ auxiliares, assistentes técnicos/ administrativos, técnicos de ação educativa e animadores, maioritariamente do sexo feminino (93,1%). Em termos dos anos de serviço, a distribuição da amostra foi bastante díspar, predominando profissionais que trabalham há cerca de 1 e 7 anos (52,8%) e uma média da amostra de 10 anos de serviço, o que pode sugerir que não ficam muitos anos na profissão. Em termos de idade, 51,4% têm entre 22 e 45 anos e os restantes entre 46 e 66, resultando numa média de 43 anos. A prevalência da amostra maioritariamente do sexo feminino (93,1%), vai ao encontro da tendência do contexto educativo, tal como observado na investigação de Varela e Colaboradores (2018), que estudaram população docente com uma amostra também predominantemente feminina.

Relativamente à **Hipótese 1** (Os profissionais não docentes inseridos em contexto escolar apresentam níveis elevados de *stress*, *burnout*, ansiedade e depressão), não foi possível observar níveis elevados de forma geral, pois a maioria da amostra apresenta níveis com baixo risco de *burnout* (72,2%) e sem indicadores de *stress* (55,6%). Contudo, já existe uma percentagem substancial de participantes com indicadores positivos de *stress* (44,4%) e uma pequena percentagem com risco elevado de *burnout* (12,5%), o que sugere que já há um risco preditor de adoecimento psicológico numa parte da amostra. A literatura revela que o desenvolvimento do adoecimento psicológico depende de fatores sociais, organizacionais e individuais, não afetando todos os indivíduos da mesma forma. No entanto, o elevado número de participantes com indicadores de *stress* já poderá ser visto como um sinal de alerta, uma vez que o *burnout* resulta da exposição prolongada a *stressores* crónicos (Hespanhol, 2005; Maslach, 1976; Queirós et al., 2014; Pereira & Queirós, 2021).

Os níveis de ansiedade (54,2%) e depressão (58,3%) da amostra também se encontram maioritariamente baixos. Contudo já existe uma percentagem com valores moderados a altos (45,9% ansiedade e 41,7% depressão), algo que coincide com os valores nacionais que destacam Portugal como um dos países da União Europeia com maior prevalência de perturbações mentais comuns (OECD/Comissão Europeia, 2023). Além disso, a amostra representa um grupo particularmente vulnerável uma vez que é constituída maioritariamente

pelo género feminino e, de acordo com relatórios partilhados pela Direção Geral de Saúde (DGS, 2017), são o género mais afetado pela prevalência de perturbações mentais, comparativamente com o sexo masculino.

Em relação à **Hipótese 2** (Os níveis de *stress* e *burnout*, ansiedade e depressão variam em função de características sociodemográficas e profissionais), foram realizadas análises de regressão, que permitiram verificar que características sociodemográficas, especificamente o género, idade, estado civil, presença de filhos, e anos de serviço, não apresentam um contributo estatisticamente significativo para a explicação do *burnout* desta amostra. Adicionalmente, a função profissional também não demonstrou ter influência direta nos níveis de *stress* e *burnout*. Contudo, dentro das variáveis socioprofissionais, encontrou-se uma associação estatisticamente significativa entre o regime de trabalho e o *burnout*, particularmente os participantes que trabalham em regime *Full-time*. Estes resultados reforçam a ideia de que os profissionais em regime de *Full-time* se encontram mais frágeis e expostos ao adoecimento psicológico, tendo uma influência direta no aumento dos níveis de exaustão e desgaste profissional. Esta tendência tem vindo a ser explorada na literatura pelos vários desafios associados à carga horária e acumulação de trabalho, como a sobrecarga de trabalho, exclusão do *staff* não docente dos processos decisivos e acumulação de tarefas atribuídas a profissionais sem qualificação e remuneração adequada, situações que podem contribuir para sentimentos de desvalorização, aumento de *stress* e ansiedade (Carvalho & Felizardo, 2019; Flynn, 2025). Além disso, a OMS associa a carga de trabalho, pressão de tempo e falta de controlo como alguns dos principais fatores de *stress* laboral, situações que podem ser mais propensas num horário de trabalho integral (WHO, 2023).

No que se refere à **Hipótese 3** (Existe uma correlação positiva entre *burnout*, *stress*, ansiedade e depressão), os resultados obtidos confirmam a hipótese. Após análise de correlações, verificou-se que todas as variáveis apresentam associações positivas, destacando a ansiedade que se correlaciona com o *burnout* e com a exaustão, e a perceção de *stress*, que se correlaciona positivamente com o *burnout*, a ansiedade e depressão. Em geral, quando os níveis de perceção de *stress* e sintomatologia de ansiedade e depressão aumentam, os níveis de *burnout* também sobem significativamente. Além disso, o modelo de regressão indica que a perceção de *stress* e a ansiedade são fatores considerados como preditores de risco do adoecimento psicológico. Estes dados estão de acordo com a literatura, que analisa o *stress* como o resultado da interação entre indivíduo e ambiente, que depende da avaliação cognitiva e recursos disponíveis do meio, podendo gerar respostas biológicas,

cognitivas e emocionais em cadeia (Lazarus, 1993; Pereira & Queirós, 2021), tal como se pode verificar na amostra, em que as variáveis se influenciam entre si.

Quanto à pergunta aberta e opcional no final do questionário, quando questionados sobre a vivência de *stressores* profissionais, os participantes relataram desafios ligados ao clima de trabalho, falta de apoio por parte da direção, condições e sobrecarga de trabalho, comportamentos e sentimentos de exclusão e desvalorização. Estas partilhas vão ao encontro do que se tem evidenciado na literatura portuguesa, nomeadamente o modelo de Mendes e colaboradores (2025) sobre o clima escolar, que relatam que este é afetado por várias dimensões, estando a perceção de um clima negativo associado a níveis elevados de *stress* e *burnout* e baixa satisfação no trabalho, o que pode prejudicar a saúde mental do trabalhador.

Em suma, a amostra não apresenta níveis elevados de *burnout* e adoecimento psicológico, embora já exista um número considerável de participantes em risco, fortemente ligado ao regime de trabalho em *full-time*. Confirmou-se ainda que o *stress*, ansiedade e *burnout* surgem como variáveis interligadas e já existe uma perceção de um clima de trabalho escolar menos positivo e relatos de sobrecarga e insatisfação.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal identificar os níveis de *burnout*, *stress*, depressão e ansiedade em profissionais não docentes do contexto escolar do ensino pré-escolar e básico. De uma forma geral, os dados relevaram níveis baixos de *burnout*, assim como de *stress*, ansiedade e depressão. No entanto, foi possível identificar um número significativo de participantes vulneráveis ao adoecimento psicológico, níveis moderados ou altos de ansiedade e depressão e 44,4% dos participantes com indicadores positivos de *stress*. Através das análises comparativas e de regressão foi ainda possível observar que, dentro das variáveis socioprofissionais, os participantes a trabalhar em regime *full-time* se encontram mais expostos a quadros de *burnout*. Por fim, verificou-se que as variáveis de *stress*, *burnout*, depressão e ansiedade se correlacionam positivamente entre si.

Apesar de não se terem encontrado níveis elevados de adoecimento psicológico na amostra, os testemunhos em resposta aberta mencionaram fatores de *stress* associados à profissão tais como a sobrecarga de trabalho, o clima negativo, e sentimentos de desvalorização, o que levanta a questão de o porquê dos resultados revelarem valores maioritariamente baixos, sugerindo uma amostra saudável. Após discussão de resultados com um dos participantes em relação à perceção dos dados e exigências profissionais, foi partilhada a opinião que de ainda existe um estigma elevado associado a questões de saúde mental e fragilidades do foro psicológico, levando a um possível encobrimento de sintomas por parte dos participantes. Em relação ao tempo de serviço e a rotação evidenciada ($M = 10$ anos), foi sugerido que se poderá dever a fatores como saturação e organização das escolas, que se dividem cada vez mais por polos e acomodam uma população grande de alunos, e ainda a falta de pessoal com formação especializada para lidar com crianças com necessidades especiais e situações semelhantes, levando a uma maior exaustão e excesso de trabalho do profissional.

É de referir que o estudo apresenta algumas limitações, entre elas o número reduzido de participantes ($n = 72$), a distribuição do grupo com predominância do género feminino e o foco na região do Norte, que não tornam possível fazer generalização dos resultados. Além disso, o facto de ter sido uma amostra de conveniência através da partilha de um questionário online, pode manifestar efeitos de desejabilidade social e o mito do trabalhador saudável (Chowdhury et al., 2017), ou seja, só os menos doentes psicologicamente respondem aos questionários. Por fim, tal como se confirmou na teoria, existem lacunas na literatura em relação à população de trabalhadores não docentes do meio educacional, que apesar de serem

um grupo essencial ao funcionamento destas instituições, são frequentemente negligenciados em estudos, que se focam maioritariamente em professores.

Apesar das limitações mencionadas, o presente estudo pode contribuir para uma maior visibilidade a este grupo frequentemente esquecido, assim como oferecer contributos empíricos sobre a saúde mental de profissionais não docentes, tais como a identificação do regime de trabalho como fator de risco do *burnout*. A abordagem de uma pergunta de resposta aberta no questionário também permitiu cruzar dados com testemunhos dos participantes, realçando a sobrecarga de trabalho e clima escolar negativo como fontes de *stress*.

Deste modo, e reconhecendo que os resultados podem não refletir a realidade portuguesa na totalidade, é recomendado que sejam desenvolvidas investigações futuras que incluam amostras mais alargadas e representativas do grupo de trabalhadores não docentes. Futuramente também pode ser relevante a realização de entrevistas, explorando uma componente qualitativa, de forma a responder a certas questões como a rotação de serviço na área. Sugere-se ainda a necessidade de avaliação e desenvolvimento de programas educativos e de dimensão psicológica que se foquem no clima institucional e apoio direto a estes profissionais, principalmente aqueles que cumprem horários integrais, potenciando a promoção de fatores protetores.

Tem sido noticiado um aumento de agressividade nas escolas⁸, que tem levado a debates e manifestações⁹, que embora se centrem mais em professores, também é vivido pelo restante *staff*, alertando mais uma vez para a importância de estudar estes contextos e promover medidas de proteção e apoio.

Em conclusão, embora a amostra do presente estudo aparente estar maioritariamente saudável, estes resultados podem estar a ser influenciados pelo estigma ainda associado à saúde mental e pelo efeito do "trabalhador saudável". Assim, os dados reforçam a importância de dar mais visibilidade a este grupo de profissionais, e explorar a variável do regime de trabalho e a sobrecarga e sentimento de exclusão relatado por alguns participantes da amostra.

⁸ <https://www.jn.pt/pais/artigo/tres-professoras-agredidas-por-dois-alunos-de-oito-anos-na-serta/18065353>

⁹ <https://www.jn.pt/nacional/artigo/stop-convoca-greve-de-duas-semanas-contra-violencia-nas-escolas/11440110>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abel, M. H., & Sewell, J. (1999). Stress and Burnout in Rural and Urban Secondary School Teachers. *The Journal of Educational Research*, 92(5), 287-293.
- Adams, V., Graham, D., & Chavarría-Soto, M. (2022). Enhancing Employee Wellness in Schools: Tips for Health and Physical Educators. *J. of Physical Education, Recreation and Dance*, 93(2), 41–45. <https://doi.org/10.1080/07303084.2022.2020054>
- Areosa, J. (2018). O trabalho como palco do sofrimento. *International Journal on Work Conditions*, 15, 81-95. <https://doi.org/10.25762/c68n-0972>
- Areosa, J., & Queirós, C. (2020). Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? *International Journal on Working Conditions*, 20, 71-90 <https://doi.org/10.25762/abh3-qh73>
- Bhardwaj, S., Sahani, S. K., & Kumar, R. (2025). *Understanding stress in educational institutions: Teaching vs. non-teaching staff. The Academic*, 3(7), 967–974. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16809843>
- Bishop, R. E., & High, A. C. (2023). Caregiving in academia: Examining educator well-being and burnout during prolonged stressors. *Personal Relationships*, 30(4), 1274–1292. <https://doi.org/10.1111/pere.12513>
- Bridi, D., Bridi, C., Holube, F., Ferreira, L., Souza, J. & Rocha, R. (2025). Determinant Factors in the Mental Health of Basic Education Teachers: A Narrative Review. *Environmental & Social Management Journal*, 19(7), 1–10. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v19n7-011>
- Buunk-Werkhoven, Y. A. B., Folgers, O. A., Oudeman, S. E. M., Hollaar, V. R. Y., & Schaufeli, W. B. (2020). Is there burnout related to work among Dutch dental hygienists? Combining studies by using the UBOS and the UWES. *International Journal of Dental Hygiene*, 19(1), 104-113 <https://doi.org/10.1111/idh.12453>
- Carvalho, M. J., & Felizardo, A. (2019). Autarquia e escola: A gestão do pessoal não docente. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 11(23), 115–134. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m11-23.aegp>
- Chowdhury, R., Shah, D., & Payal, A. (2017). Healthy Worker Effect Phenomenon: Revisited with Emphasis on Statistical Methods – A Review. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 21, 2-8. https://doi.org/10.4103/ijoom.IJOEM_53_16

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- DGS, Direção-Geral da Saúde (2017). *Depressão e outras perturbações mentais comuns: Programa Nacional para a Saúde Mental*. Ministério da Saúde. Acedido em <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/dms2017-depressao-e-outras-perturbacoes-mentais-comuns-pdf.aspx>
- Ferreira, T., Sousa, M., & Salgado, J. (2019). Brief assessment of depression: Psychometric properties of the Portuguese version of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9). *The Psychologist: Practice & Research Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.33525/pprj.v1i2.36>
- Fink, G. (2017). Stress: Concepts, definition and history. In Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.02208-2>
- Fleming, C. M., Calvert, H. G., & Turner, L. (2023). Burnout Among School Staff: A Longitudinal Analysis of Leadership, Connectedness, and Psychological Safety. *School Mental Health*, 15(3), 900–912. <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09594-x>
- Flynn, K. (2025). Empowering library support staff to prevent role creep in school libraries. *Collection and Curation*, 45(1), 21–26. <https://doi.org/10.1108/CC-04-2025-0023>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gomes, N. R., Rezende, B. A., Souza, J. B., Freitas, A., & Medeiros, A. M. (2026). Perception of Brazilian and Portuguese teachers about the relationship between work and physical and mental health: analysis of associated individual and work-related factors. *CoDAS*, 36(4), e20230190. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/e20240399en>
- Henderson, L., Disney, L., Bussey, K., & Geng, G. (2025). "Disregarded and undervalued": early childhood teacher's experiences of stress and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Early Years*, 45(3-4), 516-531. <https://doi.org/10.1080/09575146.2024.2374059>
- Hespanhol, A. (2005). Burnout e stress ocupacional. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 7(1-2), 153–162. Sociedade Portuguesa de Psicossomática. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28770212>
- Klemme, P. M., Pierce, B., Turman Jr, J. E., Brown, J. R., & Fukui, S. (2026). A systematic review of secondary traumatic stress in school personnel: A synthesis of quantitative

- findings. *Journal of School Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/josh.70087>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2009). An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: The PHQ-4. *Psychosomatics*, 50(6), 613–621. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.50.6.613>
- Kumar, S., Parray, W. M., Khare, S., David, B. E., & Ahirwar, G. (2018). Mental health at the workplace: A study on non-teaching staff in the university campus. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 6(10), 2014–2016.
- Lazarus, R. S. (1993). *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks*. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lever, N., Mathis, E., & Mayworm, A. (2017). School mental health is not just for students: Why teacher and school staff wellness matters. *Report on Emotional & Behavioral Disorders in Youth*, 17(1), 6–12.
- McMahon, S. D., Worrell, F. C., Reddy, L. A., Martinez, A., Espelage, D. L., Astor, R. A., Anderman, E. M., Valido, A., Swenski, T., Perry, A. H., Dudek, C. M., & Bare, K. (2024). Violence and aggression against educators and school personnel, retention, stress, and training needs: National survey results. *American Psychologist*, 79(7), 903–919. <https://doi.org/10.1037/amp0001348>
- Maslach, C. (1976). Burnout. *Human Behavior*, 5(2), 16–22.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mendes, S. A., Sinval, J., Cadime, I., Rodrigues, B., Inman, R., Neves-McCain, J. R., & La Salle-Finley, T. P. (2025). The Georgia School Personnel Survey of school climate: Validity evidence from a sample of Portuguese teachers and support staff. *British Educational Research Journal*, 51(5), 2161–2184. <https://doi.org/10.1002/berj.4170>
- Minne, E. P., & Gorelik, G. (2022). The Protective Role of Trauma Informed Attitudes on Perceived Stress Among Teachers and School Staff. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 15(2), 275–283. <https://doi.org/10.1007/s40653-021-00389-3>
- Mota, A. I., Lopes, J., & Oliveira, C. (2021). Teachers Voices: A Qualitative Study on Burnout in the Portuguese Educational System. *Education Sciences*, 11(8), 392. <https://doi.org/10.3390/educsci11080392>

- Nobile, J. J., & McCormick, J. (2010). *Occupational stress of Catholic primary school staff: A study of biographical differences*. *International Journal of Educational Management*, 24(6), 492–506. <https://doi.org/10.1108/09513541011067674>
- OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. (2023). *Portugal: Country Health Profile 2023. State of Health in the EU*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/069af7b1-en>
- Queirós, C., & Cameira, M. (2024). Síndrome de Burnout: a pandemia COVID-19 como fator de risco nos profissionais de saúde. In J. Carneiro, M. Schoeninger, E. Borges, & L. Trindade (Eds.). *Health Work International Project - HWOPI: Teorias e vivências para a saúde ocupacional* (cap. 2.2, pp.25-32). Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil.
- Queirós, C., Gonçalves, S.P. & Marques, A. (2014). Burnout: Da conceptualização à gestão em contexto laboral. In H.V. Neto., J. Areosa & P. Arezes (Eds.). *Manual de Riscos Psicossociais* (pp.172-192). CIVERI Publishing.
- Queirós, C., & Pereira, A. S. (2021). O stress e as suas consequências na saúde e no bem-estar. In I. Leal & J. P. Ribeiro (Coords.), *Manual de psicologia da saúde* (pp. 137–145). PACTOR.
- Rita, J. S., Patrão, I. A. M., & Sampaio, D. (2010). Burnout, stress profissional e ajustamento emocional em professores portugueses do ensino básico e secundário. In C. Nogueira, et al. (Eds.), *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, (pp. 1151-1161). Universidade do Minho. In <http://hdl.handle.net/10400.12/1531>
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Llorens, S., Peiró, J. M., & Grau, R. (2000). Desde el "burnout" al "engagement": una nueva perspectiva? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(2), 117–134.
- Santiago, L. M. S., & Rodrigues, M. (2024). Cross-cultural adaptation of the PHQ-4 to European Portuguese and its validation with the psychological burden by the multimorbidity management in GP/FM practice in Central Portugal. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 40(2), 138-146. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v40i2.13655>
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)-Development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Selye, H. (1976). *Stress without distress*. In G. Serban (Ed.), *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137–146). Springer.

- Silva, J. C., Peixoto, F., Galhoz, A., & Gaitas, S. (2023). Job demands and resources as predictors of well-being in Portuguese teachers. *European Journal of Teacher Education*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/02619768.2023.2288552>
- Sinval, J., Vazquez, A. C. S., Hutz, C. S., Schaufeli, W. B., & Silva, S. (2022). Burnout Assessment Tool (BAT): Validity evidence from Brazil and Portugal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), <https://doi.org/10.3390/ijerph19031344>
- Sun, Y., Berger, E., Skouteris, H., Barrett, E., & Blewitt, C. (2026). Compassion Satisfaction, Burnout, and Secondary Traumatic Stress Among Australian Early Childhood Professionals. *Early Childhood Education Journal*. Advance online, <https://doi.org/10.1007/s10643-026-02132-9>
- Tatha, O., Shimazu, A., Watanabe, K., Kawakami, N., & Schaufeli, W. B. (2024). Measuring work engagement in Thailand: Development and validation testing of the Utrecht Work Engagement Scale-Thai version (UWES-TH). *Industrial Health*, 62(3), 182–194. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2023-0017>
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, (53), p. 353-378. https://doi.org/10.14195/1647-8606_53_17
- Varela, R., Santa, R., Silveira Oliveira, H., Coimbra de Matos, A., Rolo, D., Areosa, J., & Leher, R. (2018). *Inquérito Nacional sobre as Condições de Vida e Trabalho na Educação em Portugal (INCVTE)*. FENPROF. In [Relatório - Estudo sobre o desgaste profissional \(2018\).pdf](#)
- WHO, World Health Organization (2019, May 28). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- WHO, World Health Organization (2003). *Work organisation and stress: Systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives*. Protecting Workers’ Health Series n.º 3. WHO/SDE/OEH/01.10.

DAR VOZ AO INVISÍVEL: STRESS E BURNOUT EM TRABALHADORES NÃO DOCENTES DO CONTEXTO ESCOLAR

Bárbara Mónica do Souto Silva

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

