
**ESGOTAMENTO PROFISSIONAL EM TEMPOS DE PANDEMIA
E SUAS REPERCUSSÕES PARA O TRABALHADOR**

**BURNOUT DURING A PANDEMIC AND ITS REPERCUSSIONS
FOR THE WORKER**

**AGOTAMIENTO PROFESIONAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA
Y SUS REPERCUSIONES PARA EL TRABAJADOR**

João Gabriel Modesto¹
joao.modesto@ueg.br

Luísa Meirelles de Souza²
luisa.meirelles9@gmail.com

Tatiana S. L. Rodrigues³
tatianajornalista26@gmail.com

RESUMO

A pandemia da COVID-19 tem impactado o mundo do trabalho de diferentes formas. Atento a este contexto, a presente pesquisa buscou analisar a influência do esgotamento emocional no trabalho na autoestima dos trabalhadores. Participaram do estudo, 85 trabalhadores de mais de 50 ocupações profissionais distintas, em que a maioria (54,10%) seguia realizando seu trabalho de maneira presencial, apesar das recomendações de distanciamento social. Verificou-se que o esgotamento profissional afeta a autoestima dos trabalhadores. Além disso, foi identificado que as mulheres apresentam maior esgotamento durante a pandemia, em função da sobrecarga de trabalho doméstico. Em conjunto, os resultados da presente pesquisa chamam atenção para as desigualdades de gênero e para as repercussões psicológicas para o trabalhador durante a pandemia.

Palavras-chave: COVID-19; Burnout; Autoestima; Trabalho doméstico.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has impacted the professional world in many ways. Focusing on that context, the present research aimed to analyze the influence of emotional burnout on workers' self-esteem. Eighty-five workers of more than 50 different occupations participated in the study. Most professionals (54.10%) continued doing their work in person, despite the recommendations for social distancing. It was verified that emotional burnout affects the self-esteem of workers. Additionally, it was identified that women present more burnout during the pandemic, as a function of overworking in the house. As

¹ Centro Universitário de Brasília - Universidade Estadual de Goiás

² Instituto Federal de Brasília

³ Centro Universitário de Brasília

a whole, the results of the present research draw attention to gender inequalities and to the psychological repercussions for the worker during the pandemic.

Key-words: COVID-19; Burnout; Self-Esteem; Domestic work.

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 tiene impactado el mundo del trabajo de formas diferentes. Atenta a este contexto, la presente investigación analizó la influencia del agotamiento emocional en el trabajo sobre la autoestima de los trabajadores. Participaron del estudio 85 trabajadores de más de 50 ocupaciones profesionales distintas, de las cuales la mayoría (54,10%) seguía realizando su trabajo de manera presencial, a pesar de las recomendaciones de distanciamiento social. Se verificó que el agotamiento profesional afecta la autoestima de los trabajadores. Además de eso, fue identificado que las mujeres presentan mayor agotamiento durante la pandemia, en función de la sobrecarga de trabajo doméstico. En conjunto, los resultados de la presente investigación llaman la atención para las desigualdades de género y para las repercusiones psicológicas para el trabajador durante la pandemia.

Palabras clave: COVID-19; Burnout; Autoestima; Trabajo domestico.

INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma pandemia que teve origem reportada na China (WU; MCGOOGAN, 2020), mas já são identificados casos da doença em todos os continentes. Para o enfrentamento da pandemia, dentre outras ações, têm sido recomendado o distanciamento social (BROOKS et al., 2020) como forma de redução de contágio. A pandemia de uma maneira geral, e a necessidade de isolamento social em específico, têm impactado a sociedade de diferentes formas: incrementado os índices de violência doméstica (CHANDAN et al., 2020; MARQUES et al., 2020; MELLO; MODESTO, 2020), aumentado as desigualdades sociais (DORN; COONEY; SABIN, 2020) e o preconceito (BAVEL et al., 2020; PEUKER; MODESTO, 2020), bem como uma série de impactos no contexto do trabalho (GONDIM; BORGES, 2020). Atento a essas repercussões, a presente pesquisa busca integrar o dossiê especial **“A crise do COVID-19 e seus impactos para a classe trabalhadora”** da Revista Pegada, tendo como objetivo geral analisar os impactos do esgotamento profissional, durante a pandemia, na autoestima dos trabalhadores.

O MUNDO DO TRABALHO E O CONTEXTO DA PANDEMIA

O isolamento social tem demandado novos arranjos de trabalho (ZERBINI; ZERBINI, 2020). Por um lado, vários profissionais seguiram, ainda que de maneira adaptada, a sua rotina de trabalho de forma presencial. Por outro lado, muitos trabalhadores têm se iniciado o teletrabalho. No primeiro caso, tende a se acentuar um medo de contágio, mas as pessoas se sentem entrincheiradas por conta de uma ameaça de desemprego e tentam seguir uma rotina “normal”. Já no segundo caso, tem-se uma dificuldade grande de adaptação, em que o profissional precisa transformar sua casa que, antes entendida como local de restauração e descanso, passa a ser seu novo espaço de trabalho. Isso sem falar nas dificuldades de equilíbrio com as demandas domésticas (ex. filhos que não estão na escola e demandam maior atenção e cuidado) gerando, muitas vezes, um conflito trabalho X família e família X trabalho (MARTINS; AGUIAR; BASTOS, 2020), o que tende a ser vivenciado de forma distinta entre os gêneros (MATIAS; ANDRADE; FONTAINE, 2011).

Muito se estuda sobre a relação gendrada que há quando se fala em trabalho doméstico. A mulher, seja ela criança, adolescente ou adulta, tem historicamente ocupado essa função e pesquisas indicam ainda que existe uma interseccionalidade com a classe social (ALBERTO et al., 2005). Tem-se então, ao analisar os dados do IBGE, o seguinte panorama no que se refere ao tempo de dedicação ao trabalho doméstico: as mulheres se dedicam em média 20,9 horas/semanais, enquanto os homens destinam 10,8 horas/semanais (IBGE, 2018).

Se considerarmos o tipo de tarefa doméstica por gênero temos: preparar ou servir alimento (95,6% mulher e 59,8% homem); cuidar da limpeza ou manutenção de roupas e sapatos (90,7% mulher e 56,0% homem); fazer pequenos reparos ou manutenção do domicílio (34,0% mulher e 63,1% homem); auxiliar nas atividades educacionais de crianças (73,0% mulher e 61,0% homem); cuidar dos animais domésticos (40,3% mulher e 37,5% homem) (IBGE, 2018). Observa-se que os tipos de trabalho doméstico exercido por homens e mulheres diferem e essa diferença não é aleatória: estão implicadas aí questões de gênero, que são estruturantes para tornar-se homem ou mulher na nossa sociedade.

O tornar-se homem na nossa sociedade envolve não se responsabilizar pelo trabalho doméstico e focar-se em ser o provedor da casa em um trabalho remunerado fora do ambiente doméstico. Já o tornar-se mulher envolve aprender, assumir e se responsabilizar pelo trabalho doméstico (ZANELLO, 2018). Nesse sentido, pode-se afirmar que as tarefas do cuidar (cuidar dos filhos, da casa, de membros familiares – que implica cozinhar, lavar roupa, auxiliar nas tarefas educacionais citadas acima) foram

naturalizadas nas mulheres (ZANELLO, 2018), favorecendo uma sobrecarga ainda maior para as mulheres durante a pandemia.

O contexto atual de trabalho durante a pandemia parece apontar para um processo de esgotamento emocional, seja por uma dificuldade de equilíbrio trabalho X família (sobretudo para as mulheres) ou ainda por medo de contágio para quem segue o trabalho de modo presencial. Nesse sentido, é preciso melhor compreender o processo de esgotamento emocional no trabalho, conhecido como Burnout.

O Burnout está ligado à vida profissional do indivíduo e traz como sintomas o esgotamento físico e mental que pode causar problemas cardíacos, depressão, transtornos do sono e ansiedade. Burnout é uma expressão inglesa que significa “queimar ou destruir pelo fogo”. Nesse sentido, o nome ‘Síndrome de Burnout’ é uma sugestão de que os profissionais acometidos por ela poderiam se sentir “consumidos”, “queimados” pelo seu trabalho (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002). Nesse sentido, deve-se ter em vista que estressores próprios do ambiente de trabalho, quando persistentes, podem levar à Síndrome de Burnout.

Tal fenômeno tende a ser entendido a partir de três dimensões: Exaustão Emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional (MASLACH; JACKSON, 1981). A Exaustão Emocional é caracterizada pela falta ou carência de energia, entusiasmo e por sentimento de esgotamento de recursos. O indivíduo passa a acreditar que não existem mais condições de despender energia para a realização de suas tarefas. A Despersonalização faz com que o profissional passe a tratar os clientes, colegas e a organização como objetos, de maneira que pode desenvolver insensibilidade emocional. A tendência do trabalhador em se autoavaliar de forma negativa caracteriza a Baixa Realização Profissional. Neste caso, as pessoas sentem-se infelizes com elas próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional.

A literatura tem apontado diversos antecedentes e consequentes relacionados com o Burnout. Por exemplo, há evidências que variáveis como idade e tempo de serviço podem interferir nos índices de Burnout (BATISTA; CARLOTTO; AUGUSTO, 2010). Analisando as dimensões do Burnout em separado, há evidências que mulheres podem apresentar maiores índices do que homens nas dimensões de despersonalização e exaustão emocional (GOMES; QUINTÃO, 2011). Além disso, verifica-se que oportunidade ruim/regular de expressar opiniões no trabalho se associa à baixa realização profissional (KOGA et al., 2015).

Já sobre variáveis psicológicas, verifica-se uma relação dos índices de Burnout com depressão (BAPTISTA et al., 2019; SILVA; BOLSONI-SILVA; LOUREIRO, 2018). Sobre personalidade, maiores índices de narcisismo tendem a influenciar o Burnout (TECEDEIRO, 2010). Adicionalmente, verifica-se que a percepção de autoeficácia atua como mediador entre a sobrecarga de trabalho e os índices de Burnout (CARLOTTO et al., 2015). Ademais, estudos na área têm discutido a relação entre o esgotamento profissional e autoestima do trabalhador.

Autoestima pode ser definida como a avaliação que o indivíduo faz sobre si (HUTZ; ZANON, 2011), uma espécie de atitude autorreferente. Em um estudo com profissionais da educação, verificou-se que maiores índices de Burnout se relacionavam com menores índices de autoestima (BUTLER; CONSTANTINE, 2005). Nesse sentido, se o indivíduo está em um processo de esgotamento no trabalho, isso tende a repercutir no modo como ele se avalia, reduzindo os índices de autoestima (ROSSE et al., 1991). Padrão semelhante foi encontrado em um estudo com funcionários de creches (MCMULLEN; KRANTZ, 1988), com estudantes de medicina (DAHLIN; JONEBORG; RUNESON, 2007), dentre outras categorias profissionais.

Esses resultados identificados em estudos anteriores servem de alerta para o atual contexto da pandemia. Conforme mencionado, o atual contexto da pandemia tende a contribuir com um esgotamento profissional (Burnout). Esse esgotamento, por sua vez, pode favorecer uma avaliação mais negativa sobre si (reduzindo a autoestima dos trabalhadores), o que pode ter impacto no bem-estar geral e na saúde mental dos trabalhadores (MANN et al., 2004). Portanto, analisar a influência do Burnout na autoestima do trabalhador permite compreender, a nível psicológico, repercussões da pandemia no mundo do trabalho.

Apesar das evidências sobre a relação entre Burnout e autoestima, em psicologia, tem sido priorizados modelos de moderação e mediação para compreensão dos processos psicológicos (HAYES, 2013). Tais modelos permitem um entendimento mais complexo sobre a relação entre variáveis psicológicas, indo além de relações diretas de causa e efeito. Atento a este ponto, analisamos as crenças no mundo justo (CMJ) (LERNER, 1980) como um moderador do efeito do esgotamento profissional na autoestima.

As crenças no mundo justo são mecanismos psicológicos adaptativos que permitem ao indivíduo lidar com um mundo adverso, desigual e injusto (LERNER, 1980; MODESTO; PILATI, 2015). Tais crenças, quando envolvem uma análise autorreferente (DALBERT, 1999), permitem ao indivíduo a percepção de que se é tratado de forma justa.

Na medida que o indivíduo percebe que é tratado de maneira justa, isso tende a funcionar como um fator de proteção para a sua saúde mental, incrementando os índices de bem-estar e autoestima (MODESTO et al., 2017). Nesse sentido, acreditamos que, apesar do desgaste profissional causado pela pandemia, se o indivíduo perceber que, de alguma maneira tem sido tratado de forma justa nesse contexto atual, tal percepção de justiça irá reduzir os impactos do esgotamento profissional na autoestima dos profissionais.

VISÃO GERAL DO ESTUDO

Considerando os impactos da pandemia no mundo do trabalho, a presente pesquisa buscou analisar os impactos do esgotamento profissional durante a pandemia na autoestima dos trabalhadores. Acreditamos que os ajustes necessários para o trabalho remoto, bem como o receio de contágio nas atividades que se mantiveram presenciais, favorecem um processo de esgotamento profissional que, por sua vez, afetam a visão de si (autoestima) dos trabalhadores (H1). Além disso, acreditamos que a percepção do indivíduo sobre ser tratado de maneira justa (crenças no mundo justo) irá moderar esse efeito, reduzindo os impactos negativos do esgotamento profissional na autoestima (H2). Em termos de variáveis sociodemográficas, acreditamos que o esgotamento das mulheres será maior que o de homens, tendo em vista que as mulheres ainda tendem a ser responsáveis pela maioria das tarefas domésticas (H3).

MÉTODO PARTICIPANTES

Participaram da pesquisa 85 pessoas, maioria composta por mulheres (69,40%) com curso superior incompleto (45,90%). A renda familiar mensal variou de R\$ 650,00 até R\$ 15.000,00 ($M = 3029,89$; $DP = 2999,29$). Os participantes relataram mais de 50 ocupações distintas, indicando a multiplicidade de perfis profissionais. A idade dos participantes variou de 18 a 67 anos ($M = 30,84$; $DP = 11,37$) e 54,10% dos participantes informaram que, no momento da coleta, seguiam realizando as suas atividades profissionais presencialmente e 45,90% estavam realizando o trabalho de maneira remota. Era condição obrigatória, para a participação na pesquisa, que a pessoa estivesse exercendo sua atividade profissional (presencialmente ou remotamente) durante a pandemia. Todos os participantes são residentes da cidade de Formosa (Goiás) e no momento da coleta já estavam estabelecidas normas para o distanciamento social no estado de Goiás.

INSTRUMENTOS

Burnout: Para avaliar o Burnout, desenvolvemos uma escala sobre o esgotamento profissional durante a pandemia, tendo como base o Inventário de Burnout de Maslach (MBI) (CARLOTTO; CÂMARA, 2004). A medida, originalmente, é composta por 22 itens que devem ser respondidos em uma escala Likert de 5 pontos. Os itens foram adaptados para que focassem especificamente no trabalho durante a pandemia (e.g. “Sinto que meu trabalho está me desgastando durante a pandemia”; “Quando termino minha jornada de trabalho sinto-me esgotado nesse período de pandemia”; “Quando me levanto pela manhã e me deparo com outra jornada de trabalho durante a pandemia, já me sinto esgotado”). Dos 22 itens da escala original, a nossa versão adaptada contou com 12 itens (os demais não eram passíveis de adaptação para questionamentos específicos sobre o esgotamento durante a pandemia). A medida apresentou parâmetros psicométricos satisfatórios ($\alpha = 0,91$), se mostrando adequada para a coleta no presente estudo.

Autoestima: Foi utilizada a Escala de Autoestima de Rosenberg composta por 10 itens respondidos em escala Likert de 4 pontos (HUTZ; ZANON, 2011). A medida também apresentou bons parâmetros psicométricos ($\alpha = 0,87$), se mostrando adequada para avaliar a autoestima na presente pesquisa.

Crenças no mundo justo: Para avaliar a CMJ, foi utilizada a Escala Pessoal de Crenças no Mundo Justo (DALBERT, 1999), adaptada para o contexto brasileiro (MODESTO et al., 2017), medida composta por 7 itens que devem ser respondidos em escala Likert de 6 pontos. Assim como as demais escalas, a medida também apresentou parâmetros psicométricos satisfatórios ($\alpha = 0,91$), se mostrando adequada para mensurar a percepção de justiça neste estudo.

Caracterização da amostra: Foram coletadas informações sociodemográficas como sexo, idade, escolaridade, renda familiar e ocupação profissional.

PROCEDIMENTOS

A pesquisa foi desenvolvida online, de 22/04 até 29/04, considerando as recomendações de distanciamento social já vigentes no estado de Goiás. A estratégia utilizada para a coleta de dados foi a “bola de neve” em que se pedia para participantes enviarem o link para outros participantes. Optou-se por restringir a coleta em um único município tendo em vista que os estados têm autonomia para deliberar sobre o distanciamento social, e os municípios têm implementado as recomendações de formas distintas. Nesse sentido, teríamos uma variação contextual que poderia dificultar a interpretação dos resultados.

RESULTADOS

Em primeiro lugar, testamos os índices de esgotamento profissional comparando os profissionais que estão em trabalho remoto e os que não estão, não tendo sido encontradas diferenças significativa, $F(1,83) = 1,37, p = 0,245$. Tal achado nos permite conduzir as análises principais sem segmentar a amostra por estes grupos.

Para investigação do objetivo principal, padronizamos as medidas em escores Z e, para o teste de moderação, utilizamos o Modelo 1 do PROCESS do SPSS, conforme recomendações da literatura (HAYES, 2013). A Tabela 1 indica que um maior esgotamento profissional impactou no índice de autoestima dos trabalhadores, corroborando a Hipótese 1. No entanto, diferente do esperado (Hipótese 2), esse efeito não foi moderado pelas crenças no mundo justo.

Tabela 1: Teste do modelo de moderação hipotetizado

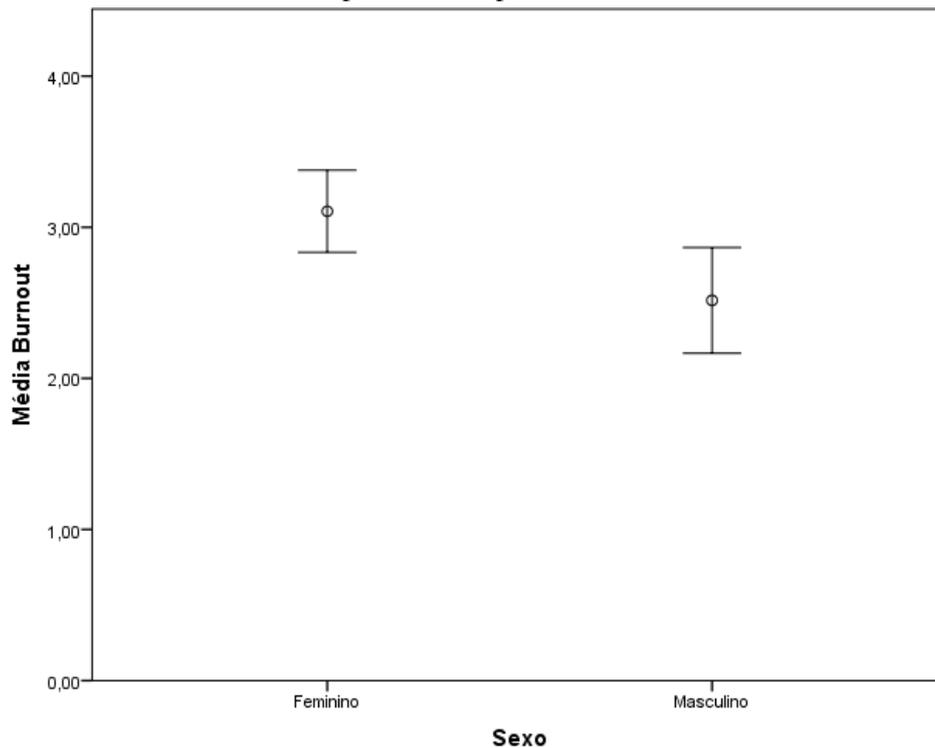
Variáveis	Parâmetros do modelo
Esgotamento profissional	$B = -0,45, t(81) = -4,35, p < 0,001$
Crenças no mundo justo	$B = 0,01, t(81) = 0,09, p = 0,927$
Interação: esgotamento X CMJ	$B = -0,02, t(81) = -0,17, p = 0,861$

Variável critério: autoestima dos trabalhadores

Fonte: Próprios autores.

Em conjunto, os dados acima apontam que o nível de esgotamento profissional está afetando negativamente a autoestima dos trabalhadores, independente da percepção de justiça (crenças no mundo justo). Adicionalmente, optamos por testar o efeito de variáveis sociodemográficas nos índices de esgotamento profissional. Assim como hipotetizado, mulheres apresentaram maiores índices de esgotamento profissional frente à pandemia do que homens, $F(1,83) = 6,39, p = 0,013, \eta^2_p = 0,07$. A diferença entre os grupos pode ser visualizada na Figura 1.

Figura 1: Diagrama de barras de erro sobre a diferença dos níveis de esgotamento profissional por sexo



Fonte: Próprios autores

Nesse sentido, os resultados apontam que o esgotamento profissional em tempos de pandemia tem sobrecarregado mais as mulheres do que homens, conforme hipotetizado. Outras variáveis sociodemográficas como renda ($R = 0,12, p = 0,294$) e idade ($R = -0,04, p = 0,685$) não se relacionaram com o esgotamento profissional.

DISCUSSÃO

Conforme mencionado, a presente pesquisa investigou os impactos do esgotamento profissional durante a pandemia na autoestima dos trabalhadores. Formulamos como hipótese (H1) que o processo de esgotamento profissional durante a pandemia afetaria a visão de si (autoestima) dos trabalhadores. Além disso, acreditávamos que a percepção do

indivíduo sobre ser tratado de maneira justa moderaria esse efeito, reduzindo os impactos negativos do esgotamento profissional na autoestima (H2). Por fim, supomos também (H3) que o esgotamento profissional das mulheres seria maior que o de homens, tendo em vista que as mulheres ainda tendem a ser responsáveis pela maioria das tarefas domésticas.

A Hipótese 1 da presente pesquisa foi corroborada. O nível de esgotamento profissional dos trabalhadores durante a pandemia, de fato, impactou na autoestima dos trabalhadores. Ou seja, o contexto da pandemia parece de fato promover um esgotamento profissional e este deixa mais negativa a avaliação que os profissionais fazem sobre si mesmos (autoestima). Esses achados corroboram estudos anteriores que apontam nessa direção (BUTLER; CONSTANTINE, 2005; DAHLIN; JONEBORG; RUNESON, 2007; MCMULLEN; KRANTZ, 1988) e, considerando a importância da autoestima para a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos (MANN et al., 2004), esse resultado torna-se preocupante para o campo da saúde do trabalho. Nesse sentido, é fundamental que o Estado em geral, e as diferentes instituições (empresas e afins), atuem para reduzir os danos da pandemia na saúde dos profissionais.

Além do efeito direto hipotetizado (H1), acreditávamos que a percepção de justiça (crenças no mundo justo) atuaria como fator de proteção para o indivíduo, reduzindo o efeito do esgotamento profissional na autoestima (H2). No entanto, esse efeito não foi identificado. Ou seja, independente da percepção de justiça, o esgotamento profissional exerceu um efeito direto na autoestima. Esse dado é alarmante, tendo em vista que, apesar de a literatura apontar um efeito da percepção de justiça na autoestima (DALBERT, 1999; MODESTO et al., 2017), na presente pesquisa esse efeito não foi identificado. Ou seja, isso indica que o efeito do esgotamento durante a pandemia na autoestima é robusto e que a percepção de justiça não é suficiente para atuar como mecanismo psicológico protetivo para o indivíduo. Tal achado reafirma a importância de que o Estado e as diferentes instituições tenham uma atenção e cuidado especial com o trabalhador durante o período da pandemia.

Sobre a Hipótese 3, considerando que o trabalho remoto tende a gerar uma sobrecarga de trabalho doméstico, dificultando um equilíbrio trabalho X família (MARTINS; AGUIAR; BASTOS, 2020), somado ao fato de que as mulheres ainda são as principais responsáveis pelo trabalho doméstico (IBGE, 2018; ZANELLO, 2018), acreditávamos que as mulheres apresentariam maior nível de esgotamento profissional durante a pandemia. Essa hipótese foi corroborada, indicando como as desigualdades de gênero estão presentes também durante a pandemia. Os efeitos da pandemia não são

vivenciados de forma semelhante entre os gêneros, o que também deve ser levado em consideração pelo Estado e pelas instituições no momento de suas intervenções. Apesar do efeito do gênero, outras variáveis sociodemográficas (como renda e idade) não se relacionaram com o grau de esgotamento profissional. No entanto, é importante ressaltar que a amostra analisada teve um perfil semelhante entre si, e que a presente pesquisa não tinha o compromisso de trabalhar com amostras representativas, a fim de analisar o efeito de variáveis contextuais. Tal limitação pode ser suplantada por estudos futuros.

Além da limitação apontada, acreditamos que a pesquisa tem outros pontos que podem ser aprimorados em estudos futuros. Por exemplo, não trabalhamos como uma categoria profissional específica, mas sim com trabalhadores em geral. Embora outros estudos sobre esgotamento profissional tenham tido configuração semelhante (MODESTO; RODRIGUES; QUEIROGA, 2020), a maioria das pesquisas sobre o tema tende a analisar categorias profissionais específicas. Novas pesquisas podem, por exemplo, analisar especificamente o grupo de profissionais da saúde que estão na linha de frente ou também professores que estão tendo, em um curto espaço de tempo, de adaptar seu trabalho presencial, ou ainda os entregadores de aplicativo que estão sendo mais demandados e têm que lidar, diariamente, com o medo do contágio.

Apesar das limitações, acreditamos que a presente pesquisa permite importantes contribuições. Apresentamos evidências do impacto do esgotamento de trabalho durante a pandemia na autoestima dos trabalhadores. Conforme proposta do número temático da Revista Pegada, tais resultados ressaltam os problemas vivenciados pela classe trabalhadora em tempos de pandemia, o que merece atenção dos pesquisadores, do Estado e do mundo do trabalho de maneira geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBERTO, M. DE F. P. et al. **O trabalho infantil doméstico em João Pessoa-PB: Um diagnóstico rápido à luz das piores formas de trabalho infantil.** 1 ed. João Pessoa: OIT, 2005.

BAPTISTA, M. N. et al. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 19, n. 1, p. 564–570, 2019.

BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; AUGUSTO, L. G. DA S. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, n. 3, p. 502–512, 2010.

BAVEL, J. J. VAN et al. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. **Nature Human Behaviour**, v. 4, p. 460-471, abr. 2020.

BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, p. 912–920, mar. 2020.

BUTLER, S. K.; CONSTANTINE, M. G. Collective self-Esteem and Burnout in professional school counselors. **Professional School Counseling**, v. 9, n. 1, p. 55–62, out. 2005.

CARLOTTO, M. S. et al. O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores. **Psico-USF**, v. 20, n. 1, p. 13–23, abr. 2015.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. **Psicologia em Estudo**, v. 9, n. 3, p. 499–505, dez. 2004.

CHANDAN, J. S. et al. COVID-19: a public health approach to manage domestic violence is needed. **The Lancet Public Health**, v. 5, n. 6, p. 309, maio 2020.

DAHLIN, M.; JONEBORG, N.; RUNESON, B. Performance-based self-esteem and burnout in a cross-sectional study of medical students. **Medical Teacher**, v. 29, n. 1, p. 43–48, 3 jan. 2007.

DALBERT, C. The world is more just for me than generally: about the personal belief in a just world scale's validity. **Social Justice Research**, v. 12, n. 2, p. 79–98, 1999.

DORN, A. VAN; COONEY, R. E.; SABIN, M. L. COVID-19 exacerbating inequalities in the US. **The Lancet**, v. 395, n. 10232, p. 1243–1244, abr. 2020.

GOMES, A. P. R.; QUINTÃO, S. DOS R. Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores. **Análise Psicológica**, v. 29, n. 2, p. 335–344, 2011.

GONDIM, S.; BORGES, L. DE O. Significados e sentidos do trabalho do home-office: desafios para a regulação emocional. In: SBPOT (Ed.). **Orientações técnicas para o trabalho de psicólogas e psicólogos no contexto da crise COVID-19**. Porto Alegre: Artmed, 2020, p. 39-48.

HAYES, A. F. **Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach**. New York: The Guilford Press, 2013.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica**, v. 10, n. 1, p. 41–49, 2011.

IBGE. **Síntese de indicadores sociais**: Uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: [s.n.]. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101629.pdf>>. Acesso em: 04 de maio de 2020.

KOGA, G. K. C. et al. Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 23, n. 3, p. 268–275, set. 2015.

LERNER, M. J. **The Belief in a Just World: A fundamental delusion**. New York:

Plenum Press, 1980.

MANN, M. et al. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. **Health Education Research**, v. 19, n. 4, p. 357–372, maio 2004.

MARQUES, E. S. et al. Violence against women, children, and adolescents during the COVID-19 pandemic: Overview, contributing factors, and mitigating measures. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 4, p. 1-6, abril 2020.

MARTINS, L. B.; AGUIAR, C. V. N.; BASTOS, A. V. B. COVID-19: seus impactos nas relações trabalho-família. In: SBPOT (Ed.). **Orientações técnicas para o trabalho de psicólogas e psicólogos no contexto da crise COVID-19**. Porto Alegre: Artmed, 2020. p. 49-58.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Organizational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99–113, abr. 1981.

MATIAS, M.; ANDRADE, C.; FONTAINE, A. M. Diferenças de gênero no conflito trabalho-família: um estudo com famílias portuguesas de duplo-emprego com filhos em idade pré-escola. **Psicologia**, v. 25, n. 1, p. 9–32, 2011.

MCMULLEN, M. B.; KRANTZ, M. Burnout in day care workers: The effects of learned helplessness and self-esteem. **Child & Youth Care Quarterly**, v. 17, n. 4, p. 275–280, 1988.

MELLO, L. C. DE A.; MODESTO, J. G. **Violência contra a mulher**. Ribeirão Preto: [s.n.]. Disponível em: <https://www.sbponline.org.br/arquivos/Tópico_10_A_violência_doméstica_contra_a_mulher_tem_muitas_formas_e_aumentou_durante_a_pandemia.pdf>. Acesso em: 06 de maio de 2020.

MODESTO, J. G. et al. Escala Pessoal de Crenças no Mundo Justo: Adaptação e Evidências de Validade. **Psico-USF**, v. 22, n. 1, p. 13–22, abr. 2017.

MODESTO, J. G. N.; PILATI, R. Implicit Deservingness: Implicit Association Test for Belief in a Just World. **Interamerican Journal of Psychology**, v. 49, n. 2, p. 203–212, 2015.

MODESTO, J. G.; RODRIGUES, T.; QUEIROGA, F. A influência da aversão à perda na decisão de sobrecarregar no trabalho. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 11, n. 2, p. 1–14, 2020.

PEUKER, A. C.; MODESTO, J. G. **Estigmatização de profissionais de saúde.** Ribeirão Preto: [s.n.]. Disponível em: <https://www.sbponline.org.br/arquivos/Tópico_4_Trabalhando_com_profissionais_de_saúde_que_enfrentam_reações_negativas_das_pessoas_ao_redor_durante_a_COVID-19_No_Tópico_4_abordamos_como_entender_e_minimizar_a_estigmatizacao_dos_profissionais_de_saúde1.pdf>. Acesso em: 8 de maio de 2020.

ROSSE, J. G. et al. Conceptualizing the role of Self-Esteem in the Burnout process. **Group & Organization Studies**, v. 16, n. 4, p. 428–451, dez. 1991.

SILVA, N. R.; BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R. Burnout e depressão em professores do ensino fundamental: um estudo correlacional. **Revista Brasileira de Educação**, v. 23, p. 1–18, set. 2018.

TAMAYO, M. R.; TRÓCCOLI, B. T. Burnout no trabalho. In: MENDES, A. M.; BORGES, L. DE O.; FERREIRA, M. C. (Eds.). **Trabalho em transição, saúde em risco**. 1. ed. Brasília: Universidade de Brasília, 2002, p 43-58.

TECEDEIRO, M. Estudo exploratório sobre burnout numa amostra portuguesa: O narcisismo como variável preditora da síndrome de burnout. **Análise Psicológica**, v. 28, n. 2, p. 311–320, 2010.

WU, Z.; MCGOOGAN, J. M. Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China. **JAMA**, v. 32313, p. 1239-1242, fev. 2020.

ZANELLO, V. **Saúde mental, gênero e dispositivos:** Cultura e processos de subjetivação. 1. ed. Curitiba: Appris, 2018.

ZERBINI, T.; ZERBINI, T. Home Office: O papel da ciência, orientações médicas e cuidados com o ambiente. In: SBPOT (Ed.). **Orientações técnicas para o trabalho de psicólogas e psicólogos no contexto da crise COVID-19.** Porto Alegre: Artmed, 2020. p. 1–7.

Submetido em: maio 2020

Aceito em: agosto 2020