SAÚDE E AMBIENTE
**V.10 • N.2 • 2026 - Fluxo Contínuo**

ISSN Digital: 2316-3798
ISSN Impresso: 2316-3313
DOI: 10.17564/2316-3798.2026v10n2p360-377

INTERFACES CIENTÍFICAS

# PREVALÊNCIA DE BURNOUT E SUA ASSOCIAÇÃO COM A QUALIDADE DE SONO EM SERVIDORES DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DO NORDESTE BRASILEIRO[1]

PREVALENCE OF BURNOUT AND ITS ASSOCIATION WITH SLEEP QUALITY AMONG EMPLOYEES OF A FEDERAL INSTITUTION IN NORTHEASTERN BRAZIL

PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT Y SU ASOCIACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EMPLEADOS DE UNA INSTITUCIÓN FEDERAL DEL NORDESTE DE BRASIL

**Daniela da Silva Lapa[2]**
**Isaias Felipe dos Santos[3]**
**José Milton Alves dos Santos Júnior[4]**
**Heitor Franco dos Santos[5]**
**Lívia Cristina Rodrigues Ferreira Lins[6]**

**1 Este trabalho é fruto da dissertação de mestrado de Daniela da Silva Lapa, intitulada "Prevalência e fatores associados à Síndrome de Burnout entre servidores do Instituto Federal de Sergipe", apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Naturais da Universidade Federal de Sergipe, em dezembro de 2024.**

## RESUMO

A Síndrome de *Burnout (SB)* é reconhecida como um dos principais problemas psicossociais que afetam trabalhadores no Brasil. Estudos prévios têm sugerido associação entre a má qualidade do sono e a presença de sintomas de Burnout. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo determinar a prevalência da Síndrome de Burnout e avaliar sua associação com a qualidade do sono e a sonolência diurna excessiva entre servidores do Instituto Federal de Sergipe (IFS). Trata-se de um estudo observacional descritivo, de abordagem quantitativa, realizado com 147 servidores do IFS selecionados por amostragem por conveniência. Os dados foram coletados por meio de um formulário estruturado contendo informações sociodemográficas, o *Maslach Burnout Inventory Human Service Survey* (MBI-HSS), o Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e a *Epworth Sleepiness Scale (ESS)*. Os resultados mostraram que 43,5% dos participantes foram classificados como estando em risco de desenvolver SB, enquanto 34,0% encontravam-se na fase inicial da síndrome. Todos os participantes foram classificados como apresentando má qualidade do sono de acordo com os escores do PSQI, enquanto 51,0% relataram sonolência diurna excessiva de acordo com os escores ESS. Foram observadas associações significativas entre muito pobre qualidade do sono (OR=2,767; IC95%: 1,387–5,521; p=0,004), sonolência diurna excessiva (OR=3,876; IC95%: 1,831–8,205; p<0,001) e a presença de sinais e sintomas indicativos de SB. Os resultados evidenciaram elevada frequência de sinais e sintomas indicativos de SB entre os servidores do IFS. Além disso, pior qualidade do sono e sonolência diurna excessiva estiveram significativamente associadas à presença da síndrome. Esses resultados reforçam a necessidade de estratégias voltadas à melhoria da qualidade do sono e à redução da sonolência diurna, considerando sua associação com sintomas relacionados ao Burnout entre os servidores do IFS.

## PALAVRAS-CHAVE

*Burnout*; pessoal de educação; estresse ocupacional; saúde mental; qualidade do sono.

## ABSTRACT

Burnout syndrome (BS) is recognized as one of the major psychosocial problems affecting workers in Brazil. Previous studies suggest an association between poor sleep quality and burnout symptoms. This study therefore aimed to determine the prevalence of burnout syndrome and assess its association with sleep quality and excessive daytime sleepiness among employees of the Federal Institute of Sergipe (IFS). This quantitative, descriptive, observational study included 147 IFS employees selected by convenience sampling. Data were collected using a structured questionnaire containing sociodemographic information, the Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the Epworth Sleepiness Scale (ESS). The results showed that 43.5% of participants were classified as at risk of developing BS, while 34.0% were in the syndrome's initial stage. All participants were classified as having poor sleep quality according to PSQI scores, and 51.0% reported excessive daytime sleepiness according to ESS scores. Significant associations were observed between very poor sleep quality (OR = 2.767; 95% CI: 1.387-5.521; p = 0.004), excessive daytime sleepiness (OR = 3.876; 95% CI: 1.831-8.205; p < 0.001), and signs and symptoms indicative of BS. The findings reveal a high frequency of burnout-related signs and symptoms among IFS employees. Moreover, poorer sleep quality and excessive daytime sleepiness were significantly associated with the syndrome. These results underscore the need for strategies to improve sleep quality and reduce daytime sleepiness, given their association with burnout-related symptoms among IFS employees.

## KEYWORDS

Burnout; education personnel; occupational stress; mental health; sleep quality.

## RESUMEN

El síndrome de burnout (SB) es reconocido como uno de los principales problemas psicosociales que afectan a los trabajadores en Brasil. Estudios previos han sugerido una asociación entre la mala calidad del sueño y la presencia de síntomas de Burnout. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la prevalencia del síndrome de Burnout y evaluar su asociación con la calidad

del sueño y la somnolencia diurna en trabajadores del Instituto Federal de Sergipe (IFS). Se realizó un estudio observacional descriptivo con enfoque cuantitativo, que incluyó a 147 trabajadores del IFS seleccionados mediante muestreo por conveniencia. Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario estructurado que incluyó información sociodemográfica, el *Maslach Burnout Inventory–Human Services Survey* (MBI-HSS), el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) y la *Epworth Sleepiness Scale*. Los resultados mostraron que el 43,5% de los participantes fueron clasificados como en riesgo de desarrollar SB, mientras que el 34,0% presentó signos iniciales del síndrome. Todos los participantes fueron clasificados con mala calidad del sueño de acuerdo con las puntuaciones del PSQI, mientras que el 51,0% reportó somnolencia diurna excesiva de acuerdo con las puntuaciones de la ESS. Se observaron asociaciones significativas entre muy mala calidad del sueño (OR = 2,767; IC95%: 1,387–5,521; p = 0,004), somnolencia diurna excesiva (OR = 3,876; IC95%: 1,831–8,205; p < 0,001) y la presencia de signos y síntomas indicativos de SB. Los hallazgos evidenciaron una elevada frecuencia de signos y síntomas indicativos de SB entre los trabajadores del IFS. Además, una peor calidad del sueño y la somnolencia diurna excesiva se asociaron significativamente con la presencia de estos signos y síntomas. Estos resultados refuerzan la necesidad de implementar estrategias orientadas a mejorar la calidad del sueño y reducir la somnolencia diurna, considerando su asociación con signos y síntomas relacionados con el Burnout entre los trabajadores del IFS.

## PALABRAS CLAVE

Burnout; personal educativo; estrés laboral; salud mental; calidad del sueño.

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) é caracterizada por um conjunto de sintomas que incluem exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, decorrentes da exposição prolongada a condições de trabalho estressantes e emocionalmente desgastantes. Reconhecida como uma doença relacionada ao trabalho, a SB afeta a saúde física e mental dos trabalhadores e está associada a prejuízos individuais e organizacionais (MASLACH; JACKSON, 1981; EDÚ-VALSANIA *et al.*, 2022).

Embora possa acometer profissionais de diferentes áreas, trabalhadores da educação são considerados particularmente vulneráveis devido às especificidades das suas atividades. Além das elevadas demandas cognitivas e emocionais, esses profissionais mantêm interação social constante com estudantes e estão frequentemente expostos a fatores relacionados ao ambiente de trabalho (LEITE *et al.*, 2019; GUERRERO-ESCOBAR *et al.*, 2023). Nesse contexto, estudos têm demonstrado que profissionais da educação apresentam maior suscetibilidade a problemas relacionados à saúde mental, incluindo sintomas de Burnout e distúrbios do sono (ARVIDSSON *et al.* 2019; LEITE *et al.* 2019; DIEHL; CARLOTTO 2020; SÁNCHEZ-NARVÁEZ *et al.*, 2023).

Nos últimos anos, a relação entre SB e sono tem recebido crescente atenção na literatura científica. Evidências recentes sugerem uma associação consistente entre pior qualidade do sono, sonolência diurna excessiva e maior frequência de sintomas de Burnout em diferentes grupos populacionais (CHEN *et al.*, 2023; NORDIN *et al.*, 2024). Alterações do sono podem comprometer funções cognitivas e emocionais essenciais ao desempenho ocupacional, contribuindo para situações de desgaste profissional (SÖDERSTRÖM; JEDING, 2012; GOLDSTEIN; WALKER 2014; KROEGER; VETRIVELAN, 2023). Apesar do avanço do conhecimento nessa área, ainda existem lacunas relacionadas à compreensão dessa associação em contextos ocupacionais específicos, particularmente entre servidores de instituições federais de ensino.

No Instituto Federal de Sergipe (IFS), tem sido observado aumento progressivo de afastamentos relacionados a transtornos mentais e comportamentais. Entretanto, não foram identificados dados epidemiológicos institucionais que permitam compreender a magnitude da SB e sua relação com fatores potencialmente modificáveis, como a qualidade do sono. Essa lacuna limita o planejamento de estratégias de prevenção e promoção da saúde voltadas aos servidores da instituição. Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo identificar a prevalência da SB e avaliar sua associação com a qualidade do sono em servidores do IFS.

## 2 MÉTODOS

### 2.1 DESENHO E POPULAÇÃO DO ESTUDO

Trata-se de estudo, observacional, transversal, analítico e descritivo, com abordagem quantitativa, realizado com servidores docentes e técnicos administrativos do Instituto Federal de Sergipe recrutados por convite institucional e adesão voluntária. Foram incluídos no estudo servidores docentes e técnicos administrativos, dos nove *campus* do IFS, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, devidamente registrados na instituição, com vínculo ativo no período da coleta de dados da pesquisa.

Foram excluídos servidores afastados durante o período da coleta, bem como aqueles que apresentassem condições que impossibilitassem a leitura, compreensão ou preenchimento adequado dos instrumentos. A divulgação da pesquisa ocorreu por meio do e-mail institucional, grupos virtuais e redes sociais, bem como por meio de visitas nos *campus* do IFS, no período de setembro de 2023 a fevereiro de 2024. O link da pesquisa com um convite para participação foi enviado e os servidores que concordaram participar, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, em formato digital.

A amostra foi constituída por conveniência, mediante participação voluntária dos servidores elegíveis. O tamanho amostral foi estimado utilizando a fórmula para populações finitas, considerando população de 1.238 servidores, nível de confiança de 95%, proporção esperada de 50% e erro amostral de 7,59%. O estudo atingiu integralmente o número de participantes estimado, correspondendo a aproximadamente 11,9% da população institucional.

### 2.2 INSTRUMENTOS E COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados por meio de um formulário online estruturado, utilizando a versão gratuita do Google Forms. O formulário foi estruturado em duas partes: a primeira, composta por um questionário com dados sociodemográficos, econômicos e laborais; e a segunda parte incluiu a versão em português do Maslach Burnout Inventory (MBI), o Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE). O formulário eletrônico foi configurado para exigir o preenchimento de todos os campos obrigatórios antes da submissão, não sendo observados dados ausentes nas variáveis incluídas nas análises.

O MBI é um instrumento autoaplicável composto por 22 itens distribuídos em três dimensões: exaustão emocional (EE: 9 itens), despersonalização (DE: 5 itens) e realização pessoal (RP: 8 itens). Os participantes do estudo foram classificados em cinco categorias, conforme critérios adotados por Pereira et at. (2021): nenhum sinal, possibilidade de desenvolver, fase inicial, início do burnout e fase considerável (MASLACH; JACKSON 1981; PEREIRA *et al*. 2021). Para fins analíticos, as categorias "fase inicial", "início do burnout" e "fase considerável" foram agrupadas como desfecho. Optou-se por essa classificação por permitir a interpretação integrada das três dimensões avaliadas pelo instrumento e por já ter sido utilizada em estudos brasileiros envolvendo populações ocupacionais semelhantes.

A qualidade do sono foi avaliada por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh - versão Portuguesa (PSQI-PT). O PSQI-PT é um questionário autoaplicável que avalia a qualidade do sono e os distúrbios do sono no último mês, composto por 19 itens que avaliam sete componentes: duração do sono, latência do sono, eficiência do sono, qualidade subjetiva do sono, distúrbios do sono, uso de medicação para dormir e disfunção diurna. A qualidade do sono foi classificada em três categorias: < 5 pontos (boa qualidade do sono), 5-10 pontos (pobre qualidade do sono, com alguns problemas que precisam de atenção) e > 10 pontos (muito pobre qualidade do sono, com distúrbios significativos e possíveis impactos na vida diária) (BERTOLAZI *et al*., 2011).

A Escala de Sonolência de Epworth (ESE) é uma ferramenta simples e eficaz para avaliar a sonolência diurna excessiva em adultos. É um questionário autoadministrado que investiga a probabilidade de cochilar em oito situações cotidianas, utilizando uma escala de 0 a 3 para cada situação. Cada situação é pontuada de 0 a 3 pontos, gerando um escore final entre 0 e 24. Para a análise da sonolência diurna excessiva foi usada a classificação em três categorias: ≤6 pontos (sonolência diurna normal ou leve), 7-8 pontos (sonolência diurna moderada) e ≥9 pontos (sonolência excessiva) (BERTOLAZI *et al*., 2009).

### 2.3 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e inferencial. As variáveis categóricas foram apresentadas em frequências absolutas e relativas, enquanto as variáveis numéricas foram descritas por medidas de tendência central e dispersão. A associação entre variáveis categóricas foi avaliada por meio do teste do Qui-quadrado.

Para identificar fatores associados à presença de sinais e sintomas indicativos de SB, foram estimados modelos de regressão logística binária. Para essa análise, as categorias "fase inicial", "início do Burnout" e "fase considerável" do Maslach Burnout Inventory foram agrupadas e consideradas

como presença do desfecho. Essa estratégia foi adotada para viabilizar a modelagem por regressão logística binária e aumentar a estabilidade das estimativas, considerando o reduzido número de participantes em algumas categorias do instrumento.

Os modelos ajustados incluíram as variáveis idade, sexo, cargo e regime de trabalho, selecionadas com base em sua relevância teórica e potencial papel como fatores de confusão na associação entre Burnout e os indicadores relacionados ao sono. Os resultados foram expressos como Odds Ratio (OR), respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%) e valores de p, adotando-se nível de significância de 5%. As análises foram realizadas no software SPSS versão 22 (IBM Corp., Armonk, NY, EUA).

### 2.4 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Este estudo segue o disposto na Lei nº 14.874 de 24 de maio de 2024, que dispõe sobre a pesquisa com seres humanos e institui o Sistema Nacional de Ética em Pesquisa com Seres Humanos e da Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (Lei nº 13.709/2018). Foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer nº 6.230.841 e CAAE 71389423.4.0000.5546. A participação foi voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, garantindo o sigilo e a confidencialidade das informações em todas as etapas da pesquisa.

## 3 RESULTADOS

O presente estudo incluiu 147 servidores do IFS. A amostra foi composta predominantemente por servidores com idade entre 31 e 50 anos, do sexo feminino, casados e com elevada escolaridade (Tabela 1).

**Tabela 1 -** Características sociodemográficas e econômicas dos Servidores do Instituto Federal de Sergipe (IFS) participantes da pesquisa 2024.

| Variáveis | n | % |
|---|---|---|
| **Sexo** | | |
| Masculino | 68 | 46,3 |
| Feminino | 79 | 53,7 |
| **Idade (anos)** | | |
| 18-30 | 10 | 6,8 |
| 31-50 | 107 | 72,8 |
| 50-65 | 30 | 20,4 |
| + 65 | 0 | 0,0 |

| Variáveis | n | % |
|---|---|---|
| **Raça** | | |
| Branca | 63 | 42,9 |
| Não Branca | 84 | 57,1 |
| **Estado Civil** | | |
| Casado(a) | 79 | 53,7 |
| Solteiro(a) | 38 | 25,9 |
| Separado(a) | 10 | 6,8 |
| União Estável | 17 | 11,6 |
| Outros | 3 | 2,0 |
| **Turno de Trabalho** | | |
| Matutino | 18 | 12,2 |
| Vespertino | 7 | 4,8 |
| Noturno | 12 | 8,2 |
| Integral | 110 | 74,8 |
| **Escolaridade** | | |
| Ensino Médio | 4 | 2,7 |
| Graduação | 14 | 9,5 |
| Especialização | 43 | 29,3 |
| Mestrado | 55 | 37,4 |
| Doutorado | 26 | 17,7 |
| Pós-Doutorado | 5 | 3,4 |
| **Regime de Trabalho (h/sem)** | | |
| 20 | 10 | 6,8 |
| 30 | 3 | 2,0 |
| 40 | 124 | 84,4 |
| + 40 | 10 | 6,8 |
| **Renda Familiar Mensal (SM)** | | |
| Até 1 | 1 | 0,7 |
| + 1-2 | 1 | 0,7 |

| Variáveis | n | % |
|---|---|---|
| + 2-3 | 10 | 6,8 |
| + 3-7 | 73 | 49,7 |
| + 7 | 51 | 34,7 |
| Não Informado | 11 | 7,5 |
| **Dependência Financeira** | | |
| Independente | 146 | 99,3 |
| Pais | 1 | 0,7 |
| **Cargo no IFS** | | |
| Docente | 57 | 38,8 |
| TAE | 90 | 61,2 |

h/sem = horas por semana; SM = Salário-Mínimo.
Fonte: dados da pesquisa

Em relação às características do ambiente ocupacional, observou-se avaliação predominantemente positiva da temperatura do local de trabalho, da estrutura física e dos recursos tecnológicos disponíveis. Entretanto, foram relatadas limitações relacionadas à acessibilidade institucional, à disponibilidade de mapa de risco e à estabilidade do acesso à internet (Tabela 2).

**Tabela 2 -** Características do ambiente ocupacional dos Servidores do Instituto Federal de Sergipe (IFS) participantes da pesquisa 2024.

| Variáveis/ Categorias | n | % |
|---|---|---|
| **Uso de Recursos Tecnológicos no Trabalho** | | |
| Diariamente | 136 | 92,5 |
| 5 vezes por semana | 9 | 6,1 |
| 3 vezes por semana | 2 | 1,4 |
| **Temperatura Agradável no Trabalho** | | |
| Sim | 126 | 85,7 |
| Não | 21 | 14,3 |
| **Acessibilidade no Trabalho** | | |
| Sim | 54 | 36,7 |
| Não | 93 | 63,3 |

| Variáveis/ Categorias | n | % |
|---|---|---|
| **Estrutura Física Adequada no Trabalho** | | |
| Sim | 79 | 53,7 |
| Não | 68 | 46,3 |
| **Recursos Tecnológico para realizar as funções** | | |
| Sim | 79 | 53,7 |
| Não | 68 | 46,3 |
| **Mapa de Risco na Sala de Trabalho** | | |
| Sim | 26 | 17,7 |
| Não | 121 | 82,3 |
| **Convite para reuniões** | | |
| Quinzenal | 24 | 16,3 |
| Mensal | 40 | 27,2 |
| Trimestral | 24 | 16,3 |
| Semestral | 25 | 17,0 |
| Anual | 14 | 9,5 |
| Não se aplica | 20 | 13,6 |
| **Sugestões apreciadas nas reuniões do Trabalho** | | |
| Nunca | 14 | 9,5 |
| Raramente | 44 | 29,9 |
| Na maioria das Vezes | 75 | 51,0 |
| Sempre | 14 | 9,5 |
| **Clima Ocupacional Propicio a Síndrome de Burnout** | | |
| Sim | 67 | 45,6 |
| Não | 80 | 54,4 |

Fonte: dados da pesquisa

No presente estudo, 53,1% dos participantes, considerando o agrupamento das categorias “fase inicial”, “início do Burnout” e “fase considerável”, utilizado como desfecho nas análises de regressão, apresentaram sinais e sintomas indicativos de síndrome de Burnout (Tabela 3).

**Tabela 3 -** Classificação dos participantes segundo os níveis de Burnout avaliados pelo MBI-HSS.

| Dimensões da Síndrome de *Burnout* | Total | Sexo % (n) | |
|---|---|---|---|
| | | Masculino | Feminino |
| Nenhum Indício | 3,4 (5) | 1,5 (1) | 5,1 (4) |
| Possibilidade de Desenvolver | 43,5 (64) | 39,7 (27) | 46,8 (37) |
| Fase Inicial | 34,0 (50) | 39,7 (27) | 29,1 (23) |
| Início do Burnout | 14,3 (21) | 13,2 (9) | 15,2 (12) |
| Fase Considerável | 4,8 (7) | 5,9 (4) | 3,8 (3) |

MBI-HSS: Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey
Fonte: dados da pesquisa

Nenhuma das variáveis sociodemográficas e ocupacionais analisadas apresentou associação estatisticamente significativa com a presença de sinais e sintomas indicativos de SB (Tabela 4).

**Tabela 4 -** Análises de regressão logística bruta dos fatores sociodemográficos associados à Síndrome de *Burnout* em Servidores do Instituto Federal de Sergipe, 2024.

| Variáveis | Análise Bruta | | |
|---|---|---|---|
| | OR | IC 95% | p-valor |
| **Idade (anos)** | | | 0,126 |
| < 30 | 1 | | |
| 31-50 | 1,102 | 0,280 - 4,336 | |
| 50-65 | 0,318 | 0,102 – 2,097 | |
| **Sexo** | | | 0,195 |
| Feminino | 1 | | |
| Masculino | 0,649 | 0,337 – 1,248 | |
| **Etnia** | | | 0,633 |
| Branca | 1 | | |
| Não Branca | 1,173 | 0,609 – 2,257 | |
| **Estado Civil** | | | 0,726 |
| Casado | 1 | | |
| Solteiro | 1,204 | 0,554 – 2,619 | |
| Separado | 0,650 | 0,170 – 2,482 | |

| Variáveis | Análise Bruta | | |
|---|---|---|---|
| | OR | IC 95% | p-valor |
| União estável | 1,787 | 0,602 – 5,307 | |
| Viúvo | 1,950 | 0,170 – 22,387 | |
| **Turno de Trabalho** | | | 0,580 |
| Matutino | 1 | | |
| Vespertino | 1,042 | 0,382 – 2,839 | |
| Noturno | 1,111 | 0,237 – 5,200 | |
| Integral | 0,417 | 0,118 – 1,465 | |
| **Regime de Trabalho** | | | 0,658 |
| 20 | 1 | | |
| 30 | 1,042 | 0,382 – 2,839 | |
| 40 | 1,111 | 0,237 – 5,200 | |
| +40 | 0,417 | 0,118 – 1,465 | |
| **Escolaridade** | | | 0,389 |
| Ensino Médio | 1 | | |
| Graduação | 1,333 | 0,144 – 12,369 | |
| Especialização | 1,867 | 0,238 – 14,614 | |
| Mestrado | 0,964 | 0,127 – 7,342 | |
| Doutorado | 0,857 | 0,104 – 7,043 | |
| Pós-doutorado | 0,250 | 0,013 – 4,729 | |

Fonte: dados da pesquisa

Quando avaliada a qualidade do sono dos participantes, todos apresentaram escores superiores ao ponto de corte estabelecido pelo PSQI, indicando comprometimento da qualidade do sono. Observou-se associação significativa entre qualidade do sono e presença de sinais e sintomas indicativos de SB. Participantes com muito pobre qualidade do sono apresentaram aproximadamente 2,8 vezes mais chances de apresentar sinais e sintomas indicativos de SB (OR=2,767; IC95%: 1,387–5,521; p=0,004). A sonolência diurna excessiva avaliada foi relatada por 51,0% dos servidores. Da mesma forma, indivíduos com sonolência diurna anormal apresentaram aproximadamente 3,9 vezes mais chances de apresentar o desfecho (OR=3,876; IC95%: 1,831–8,205; p<0,001) (Tabela 5).

**Tabela 5 -** Análises de regressão logística bruta e ajustada de indicadores de qualidade do sono associados à Síndrome de *Burnout* em Servidores do Instituto Federal de Sergipe (IFS), 2024.

| Variáveis | Bruta | | Ajustada 1 | |
|---|---|---|---|---|
| | OR | IC95% | OR | IC95% |
| **Qualidade do Sono Geral (PSQI)** | | **p-valor 0,003** | | **p-valor 0,004** |
| Pobre Qualidade | 1 | | 1 | |
| Muito Pobre Qualidade | 2,766 | 1,416 – 5,404 | 2,767 | 1,387 – 5,521 |
| **Sonolência (Epworth)** | | **p-valor <0,001** | | **p-valor <0,001** |
| Sono Normal | 1 | | 1 | |
| Média de Sonolência | 4,644 | 1,404 – 15,369 | 4,333 | 1,284 – 14,619 |
| Sonolência Anormal | 3,979 | 1,907 – 8,300 | 3,876 | 1,831 – 8,205 |

PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index

[1] Modelo ajustado por idade, sexo, cargo e regime de trabalho.

Fonte: dados da pesquisa

## 4 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar a prevalência da Síndrome de Burnout (SB) e sua associação com a qualidade do sono em servidores do Instituto Federal de Sergipe (IFS). Os resultados demonstraram que mais da metade dos participantes (53,1%) apresentou sinais e sintomas indicativos de SB, sugerindo possível comprometimento da saúde ocupacional entre os servidores investigados. Além disso, observou-se associação significativa entre indicadores relacionados à qualidade do sono e a presença do desfecho. Até onde foi possível identificar na literatura consultada, este é um dos poucos estudos a investigar simultaneamente a prevalência de Burnout e sua associação com a qualidade do sono entre servidores do IFS, contribuindo para ampliar o conhecimento sobre fatores relacionados à saúde mental e ao bem-estar ocupacional nessa população.

Embora a amostra tenha sido composta predominantemente por mulheres, indivíduos com idade entre 31 e 50 anos, autodeclarados negros e com elevado nível de escolaridade, nenhuma das variáveis sociodemográficas e ocupacionais analisadas apresentou associação estatisticamente significativa com a presença de sinais e sintomas indicativos de SB. Por outro lado, alguns autores relatam maior suscetibilidade ao Burnout entre mulheres, atribuída à sobrecarga de papéis sociais e profissionais (MARCHAND *et al.*, 2018; SOUZA *et al.*, 2023), bem como associações indiretas com fatores étnico-raciais relacionados à exposição ao estresse crônico e à discriminação (LAWRENCE *et al.*, 2022).

Da mesma forma, divergências relacionadas à escolaridade e à categoria profissional têm sido descritas na literatura, provavelmente em função das particularidades dos diferentes contextos de

trabalho e das características das populações investigadas (BOECHAT; FERREIRA 2014; DIEHL; CARLOTTO; 2020). Assim, os resultados do presente estudo reforçam a natureza multifatorial da SB e sugerem que características sociodemográficas, isoladamente, podem não ser suficientes para explicar sua ocorrência entre os servidores investigados.

A frequência de sinais e sintomas indicativos de SB observada neste estudo foi elevada e está em consonância com investigações conduzidas em profissionais da educação e servidores públicos, grupos frequentemente expostos a demandas emocionais intensas, sobrecarga de trabalho e situações persistentes de estresse ocupacional (BOECHAT; FERREIRA 2014; ARVIDSSON *et al*. 2019; SOUZA *et al*. 2023; NAGARAJAN *et al*. 2024). Embora a literatura sobre Burnout em instituições de ensino esteja concentrada principalmente em docentes, os resultados do presente estudo reforçam a necessidade de ampliar a investigação para outros trabalhadores do ambiente educacional, incluindo técnicos administrativos, que também estão expostos a fatores potencialmente geradores de desgaste emocional.

Diversos fatores têm sido associados à SB, sendo a qualidade do sono um dos mais frequentemente investigados na literatura (SÖDERSTRÖM; JEDING, 2012; CHEN *et al*., 2023; NORDIN *et al*., 2024). Um aspecto que merece destaque é o fato de todos os participantes terem apresentado escores superiores ao ponto de corte do PSQI, indicando comprometimento da qualidade do sono.

Embora esse resultado sugira elevada frequência de alterações relacionadas ao sono entre os servidores investigados, ele deve ser interpretado com cautela. Considerando que a participação na pesquisa foi voluntária e realizada por meio de formulário eletrônico, não se pode descartar a possibilidade de viés de seleção, uma vez que indivíduos com maior interesse ou preocupação em relação à própria saúde e qualidade do sono podem ter apresentado maior probabilidade de participar do estudo. Além disso, a ausência de medidas objetivas do sono limita a confirmação clínica dos achados observados.

Apesar dessas limitações, estudos realizados com profissionais da educação e servidores públicos têm demonstrado elevada frequência de queixas relacionadas ao sono, incluindo má qualidade do sono, insônia e sonolência diurna excessiva, frequentemente associadas a elevadas demandas ocupacionais e sofrimento psicológico (CHATTU *et al*., 2019; CHEN *et al*., 2023; SÁNCHEZ-NARVÁEZ *et al*., 2023; NORDIN *et al*., 2024). Dessa forma, os resultados observados, embora particularmente elevados, são compatíveis com a literatura que aponta o sono como um importante componente da saúde ocupacional nessa população. Ainda assim, a magnitude desse achado reforça a necessidade de novos estudos, utilizando medidas objetivas do sono e amostras mais representativas da população institucional.

Além da significância estatística, os resultados observados apresentaram magnitudes de efeito clinicamente relevantes. Participantes com muito pobre qualidade do sono apresentaram aproximadamente 2,8 vezes mais chances de apresentar sinais e sintomas indicativos de síndrome de Burnout quando comparados àqueles com pobre qualidade do sono (OR=2,767; IC95%: 1,387–5,521; p=0,004).

Da mesma forma, indivíduos com sonolência diurna anormal apresentaram aproximadamente 3,9 vezes mais chances de apresentar sinais e sintomas de Burnout (OR=3,876; IC95%: 1,831–8,205; p<0,001). Esses resultados indicam associações de magnitude moderada a elevada, sugerindo que alterações importantes na qualidade do sono e a presença de sonolência diurna excessiva estiveram significativamente associadas à presença de sinais e sintomas indicativos de Burnout na população estudada.

Os resultados encontrados estão alinhados com evidências nacionais e internacionais recentes. Chen *et al*. (2023) identificaram associação significativa entre Burnout e pior qualidade do sono em trabalhadores de diferentes setores ocupacionais da área da saúde. De forma semelhante, Nordin *et al*. (2024) observaram relação consistente entre Burnout, qualidade do sono e sintomas somáticos em adultos da população geral. Estudos prévios também demonstraram associação entre sonolência diurna excessiva, comprometimento da qualidade do sono e Burnout (AMARAL *et al*., 2021; SÁNCHEZ-NARVÁEZ *et al*., 2023). Em conjunto, essas evidências reforçam que a relação entre sono e Burnout é observada em diferentes contextos ocupacionais e culturais.

A associação observada entre alterações do sono e Burnout pode ser compreendida à luz do papel do sono na regulação de funções cognitivas, emocionais e fisiológicas (CHATTU *et al*., 2019; KROEGER; VETRIVELAN, 2023). Evidências indicam que a privação ou a baixa qualidade do sono está associada a prejuízos na atenção, memória, tomada de decisão e regulação emocional, fatores que podem comprometer a capacidade de adaptação às demandas do ambiente de trabalho (GOLDSTEIN; WALKER, 2014; CHATTU *et al*., 2019; KROEGER; VETRIVELAN, 2023).

Embora características relacionadas ao ambiente organizacional, como acessibilidade institucional e estrutura física, tenham sido avaliadas de forma descritiva neste estudo, esses fatores não apresentaram associação estatística com o desfecho investigado. Ainda assim, evidências da literatura sugerem que aspectos organizacionais desfavoráveis podem contribuir para o estresse ocupacional e comprometer o bem-estar dos trabalhadores (BAKKER; DEMEROUTI, 2017). Assim, a influência dessas variáveis merece investigação mais aprofundada em estudos futuros.

Do ponto de vista institucional, os achados sugerem que a avaliação periódica da qualidade do sono, da sonolência diurna e da saúde mental pode contribuir para a identificação precoce de trabalhadores com maior vulnerabilidade ao Burnout. Programas de promoção da saúde do trabalhador que incluam educação em sono, acompanhamento psicossocial e análises das condições organizacionais podem representar estratégias relevantes para apoiar a saúde ocupacional e o bem-estar dos servidores de instituições de ensino.

Contudo, algumas limitações devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Primeiramente, o delineamento transversal impossibilita estabelecer relações causais entre as variáveis investigadas, permitindo apenas a identificação de associações entre os fatores analisados e a presença de sinais e sintomas indicativos de síndrome de Burnout. Além disso, os dados foram obtidos por meio de instrumentos de autorrelato, os quais estão sujeitos a vieses de memória, interpretação e desejabilidade social. Dessa forma, é possível que alguns participantes tenham superestimado ou subestimado seus sintomas, influenciando as estimativas observadas para Burnout, qualidade do sono e sonolência diurna.

A coleta de dados foi realizada por meio de formulário eletrônico de participação voluntária, o que pode ter introduzido viés de seleção. Indivíduos mais sensibilizados para questões relacionadas à saúde mental, qualidade do sono ou condições de trabalho podem ter apresentado maior probabilidade de participar da pesquisa, influenciando a frequência dos desfechos observados.

Adicionalmente, embora os modelos de regressão tenham sido ajustados para potenciais fatores de confusão sociodemográficos e ocupacionais, a avaliação retrospectiva de todos os pressupostos estatísti-

cos relacionados à regressão logística não foi possível. Assim, recomenda-se cautela na interpretação dos resultados e a realização de estudos futuros com delineamentos longitudinais, amostras mais amplas e utilização de medidas complementares, incluindo avaliações objetivas do sono e da saúde ocupacional.

Apesar dessas limitações, os resultados observados reforçam a relevância da qualidade do sono e da sonolência diurna como indicadores associados à presença de sinais e sintomas indicativos de Burnout. Nesse contexto, a avaliação sistemática desses fatores pode representar uma estratégia complementar para o monitoramento da saúde ocupacional, contribuindo para a identificação de servidores potencialmente mais vulneráveis ao sofrimento relacionado ao trabalho.

## 5 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo evidenciaram elevada frequência de sinais e sintomas indicativos de síndrome de Burnout entre servidores do Instituto Federal de Sergipe. Além disso, muito pobre qualidade do sono e sonolência diurna excessiva estiveram significativamente associados à presença desses sinais e sintomas. Embora o delineamento transversal não permita estabelecer relações causais, os achados reforçam a relevância da avaliação e do monitoramento da qualidade do sono e da saúde mental no contexto ocupacional. No âmbito institucional, os resultados podem subsidiar estratégias de promoção da saúde, monitoramento do bem-estar e acompanhamento dos servidores, contribuindo para o fortalecimento das estratégias de cuidado em saúde do trabalhador.

### AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Instituto Federal de Sergipe pelo apoio operacional e a todos os participantes, cujo engajamento tornou esta pesquisa possível.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, K.V. *et al*. Burnout, sonolência diurna e qualidade do sono entre alunos de nível técnico em enfermagem. **Rev Latino-Am Enferm**, v. 29, 2021.

ARVIDSSON, I. *et al*. Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. **BMC Public Health**, v. 19, p. 1-13, 2019.

BAKKER, A.B.; DEMEROUTI, E. Job demands-resources theory: taking stock and looking forward. **J Occup Health Psychol**, v. 22, n. 3, p. 273-285, 2017.

BERTOLAZI, A.N. *et al*. Portuguese-language version of the Epworth Sleepiness Scale: validation for use in Brazil. **J Bras Pneumol**, v. 35, n. 9, p. 877-883, 2009.

BERTOLAZI, A.N. *et al*. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Med**, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011.

BOECHAT, M.A.M.; FERREIRA, M.C. Preditores individuais e organizacionais do burnout em servidores públicos federais. **Psicol Saúde Doenças**, v. 15, n. 3, p. 739-751, 2014.

CHATTU, V.K. *et al*. The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. **Healthcare**, v. 7, n. 1, p. 1-16, 2019.

CHEN, Z. *et al*. Sleep quality and burnout: a Singapore study. **Sleep Med**, v. 102, p. 205-212, 2023.

DIEHL, L.; CARLOTTO, M.S. Síndrome de Burnout em professores: diferenças entre níveis de ensino. **Res Soc Dev**, v. 9, n. 5, 2020.

EDÚ-VALSANIA *et al*. Burnout: a review of theory and measurement. **Int J Environ Res Public Health**, v. 19, n. 3, p. 1780, 2022.

GOLDSTEIN, A.N.; WALKER, M.P. The role of sleep in emotional brain function. **Ann Rev Clin Psychol**, v. 10, p. 679-708, 2014.

GUERRERO-ESCOBAR, K.K. *et al*. Síndrome de burnout en profesionales educativos. **Horiz Rev Investig Cienc Educ**, v. 7, n. 28, p. 690-697, 2023.

KROEGER, D.; VETRIVELAN, R. To sleep or not to sleep: effects on memory in normal aging and disease. **Aging Brain**, v. 3, p. 100068, 2023.

LAWRENCE, J.A. *et al*. Racial/ethnic differences in burnout: a systematic review. **J Racial Ethn Health Disparities**, v. 9, p. 257-269, 2022.

LEITE, T.I.A. *et al*. Prevalence and factors associated with burnout among university professors. **Rev Bras Med Trab**, v. 17, n. 2, p. 170-179, 2019.

MARCHAND, A. *et al*. Do age and gender contribute to workers' burnout symptoms? **Occup Med**, v. 68, n. 6, p. 405-411, 2018.

MASLACH, C.; JACKSON, S.E. The measurement of experienced burnout. **J Occup Behav**, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981.

NAGARAJAN, R. *et al*. Global estimate of burnout among the public health workforce: a systematic review and meta-analysis. **Hum Resour Health**, v. 22, p. 1-9, 2024.

NORDIN, M. *et al*. Self-rated health and its bidirectional relationship with burnout, sleep quality and somatic symptoms in a general adult population. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, p. 2094, 2024.

PEREIRA, S.S. *et al*. Confirmatory factorial analysis of the Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey in health professionals in emergency services. **Rev Latino-Am Enferm**, v. 29, e3386, 2021.

SÁNCHEZ-NARVÁEZ, F. *et al*. Burnout syndrome and sleep quality in basic education teachers in Mexico. **Int J Environ Res Public Health**, v. 20, p. 1-21, 2023.

SÖDERSTRÖM, M.; JEDING, K. Insufficient sleep predicts clinical burnout. **J Occup Health Psychol**, v. 17, n. 2, p. 175-183, 2012.

SOUZA, M.C.L. *et al*. Fatores psicossociais e síndrome de burnout em professores da educação básica. **Psicol Esc Educ**, v. 27, p. 1-8, 2023.

2 Enfermeira. Mestre em Ciências Naturais. Universidade Federal de Sergipe-UFS, Itabaiana, Sergipe, Brasil. ORCID: 0009-0005-2184-6894. Email: danielaslapa@gmail.com

3 Graduando em Medicina. Departamento de Medicina, Campus Aracaju, Universidade Federal de Sergipe-UFS, Aracaju, Sergipe, Brasil. ORCID: 0000-0002-1717-7449.
Email: manoisa157@academico.ufs.br

4 Médico Psiquiatra. Mestre em Saúde e Comportamento. Docente do Departamento de Medicina, Campus Lagarto, Universidade Federal de Sergipe-UFS, Campus Lagarto, Sergipe, Brasil. ORCID: 0000-0003-0116-0703. Email: medicinamilton@academico.ufs.br

5 Físico Médico. Doutor em Ciências Fisiológicas, Docente do Departamento de Fisiologia, Laboratório de Neurofisiologia, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristovão, Sergipe, Brasil. ORCID: 0000-0002-7846-1857. Email: heitorfr@academico.ufs.br

6 Fisioterapeuta. Doutora em Ciências da Saúde, Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências Naturais-PPGCN. Universidade Federal de Sergipe-UFS, Itabaiana, Sergipe, Brasil. ORCID: 0000-0003-4229-9867. Email: lins21@academico.ufs.br.

Recebido em: 12 de Janeiro de 2026
Avaliado em: 5 de Junho de 2026
Aceito em: 30 de Setembro de 2026

**A autenticidade desse artigo pode ser conferida no site https://periodicos.set.edu.br**

Copyright (c) 2026 Revista Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente

Este trabalho está licenciado sob uma licença Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.