

A EXPERIÊNCIA DE STRESS E “BURNOUT” EM PSICÓLOGOS PORTUGUESES: UM ESTUDO SOBRE AS DIFERENÇAS DE GÉNERO

A. Rui Gomes & José F. Cruz

Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Portugal

Resumo – *O presente estudo pretende analisar os níveis de stress e de “burnout” numa amostra de psicólogos portugueses, procurando compreender as possíveis diferenças entre homens e mulheres não só no tipo de fontes de pressão e stress decorrentes da sua prática profissional mas também se existem distinções na intensidade e frequência destes problemas. Paralelamente, procurou-se averiguar eventuais diferenças em termos da satisfação com a actividade profissional e dificuldades e/ou problemas de saúde física. Para tal, participaram neste estudo 439 psicólogos com diferentes formações e orientações e verificou-se que em praticamente todas as variáveis em análise as mulheres, comparativamente aos homens, apresentavam piores resultados, ou seja, maiores níveis de stress, de “burnout”, de insatisfação profissional e níveis mais baixos de saúde física.*

PALAVRAS-CHAVE: Stress; “Burnout”; Satisfação profissional, Saúde física

KEY WORDS: Stress; Burnout; Fulfilment; Gender; Physical health

INTRODUÇÃO

O tema do stress e da saúde física e psicológica no local de trabalho tornou-se numa das principais áreas de preocupação por parte de teóricos e investigadores nestes últimos anos, ao ponto de os anos 80 terem sido designados, muitas vezes, pelos meios de comunicação social como a década do stress (Cooper & Payne, 1978; Hatfield, 1990). A acompanhar esta tendência, assiste-se a um crescente aumento da investigação sobre o stress e a saúde ocupacional, o que tem contribuído para uma maior compreensão, tratamento e prevenção das desordens psicológicas nos mais variados contextos profissionais (Keita & Jones, 1990).

Toda a correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Rui Gomes, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga, Portugal. Telef.: (253) 604241; Fax: (253) 604221; E-mail: rgomes@iep.uminho.pt

No entanto, esta tendência não tem sido totalmente acompanhada pela Psicologia e pelos seus profissionais, que parecem ignorar a relevância desta área para o interesse público. Este problema é generalizado a praticamente todos os países, não existindo grande distinção entre contextos onde a Psicologia apresenta maior implantação e número de profissionais no activo e outros onde, por motivos vários, não existe ainda uma grande divulgação deste domínio científico. Em Portugal, os estudos sobre stress ocupacional, em geral, e sobre os profissionais de saúde, em particular, escasseiam, não só no que diz respeito ao número de investigações efectuadas, mas também relativamente aos temas e áreas abordadas. Numa análise muito breve, pode-se afirmar que as investigações existentes no nosso país provêm de três grandes domínios: a saúde pública (ver Cruz, Gomes & Melo, 2000; Felício & Pereira, 1994; Gomes, 1998; Gomes & Cruz, 1999; McIntyre, 1994; Melo, Gomes & Cruz, 1997; Nogueira, 1988), o ensino e a educação (ver Cruz, 1988; Cruz & Freitas, 1988; Cruz & Mesquita, 1988, 1989; Cruz & Nogueira, 1989) e, por fim, o contexto empresarial e do trabalho (ver Gomes, Melo & Cruz, 1997).

Parante este cenário, facilmente se depreenderá que os dados existentes em Portugal sobre as diferenças de género na experiência de stress são ainda mais exíguos, principalmente na classe profissional dos psicólogos. O estudo que aqui apresentamos pretende ser uma primeira ajuda para colmatar esta deficiência, procurando-se analisar os níveis de stress e “burnout” dos psicólogos (homens e mulheres), bem como averiguar possíveis diferenças em termos da satisfação e da saúde física que ambos experienciam na sua prática profissional.

CONCEPTUALIZAÇÃO DO STRESS E DO “BURNOUT”

O conceito de stress é um dos termos mais utilizados, tanto pela comunidade científica como pelo público em geral mas, no entanto, continua a não existir um significado comum unanimemente aceite (Maslach, 1986). Como referem Marmot e Madge (1987), o desacordo refere-se não só quanto ao significado do termo, mas também sobre o modo como deve ser avaliado e medido. As definições mais recentes do stress chamam a atenção para o facto deste resultar de um processo de interacção ou transacção, surgindo como consequência da relação entre os estímulos ambientais e as respostas individuais. Nestas abordagens, considera-se que o stress só ocorre quando a pessoa avalia as exigências externas como excedendo as suas capacidades e recursos para lidar com elas, assumindo particular relevância os processos de confronto, ou seja, o modo como as pessoas lidam com o stress e não tanto a frequência e intensidade dos próprios episódios de stress. Daqui resulta a ênfase da importância dos processos psicológicos, nomeadamente dos esquemas de avaliação cognitiva por parte do sujeito, salientando-se, assim, a importância das diferenças individuais (Lazarus, 1991a, b).

Relativamente ao conceito de “burnout”, este teve o seu aparecimento em artigos publicados por Freudenberger e Maslach, durante os anos 70, pretendendo-se então chamar a atenção para o facto do fenómeno de “burnout” não dizer apenas respeito a comportamentos

“aberrantes” de alguns indivíduos considerados “desviantes”, mas constituir um fenómeno mais comum, caracterizado por esgotamento emocional, perda de motivação e comprometimento com o trabalho (ver Freudenberger, 1974, 1975; Maslach, 1976, 1982). Um aspecto que tem merecido a atenção dos investigadores nesta área relaciona-se com a diferenciação do “burnout” relativamente ao stress. Para Maslach e Schaufeli (1993), o “burnout” deve ser considerado como um prolongamento do stress ocupacional, sendo o resultado de um processo de longa duração, em que o profissional sente que os seus recursos para lidar com as exigências colocadas pela situação já estão “esgotados”.

A questão que se pode colocar a seguir é tentar saber se os psicólogos são indivíduos em risco ao nível do stress ocupacional e do “burnout”. Ou seja, será razoável aceitarmos que profissionais que são formados para a compreensão do funcionamento humano e treinados nas mais variadas técnicas psicoterapêuticas, com vista a promoverem o crescimento e desenvolvimento dos seus clientes, constituam, eles próprios, potenciais alvos dos problemas que de forma semelhante afectam os seus clientes? Infelizmente, parece que sim. Como refere Kilburg (1986), os profissionais de Psicologia podem ser os seus piores inimigos, quando resistem em admitir que se encontram em dificuldades e que necessitam de ajuda. As razões para a tendência em negar a existência de um problema começam, desde logo, pela própria formação dos psicólogos, que consiste basicamente em vários anos de trabalho longo e árduo nas aprendizagens curriculares, deixando pouco tempo para a reflexão das implicações práticas, na vida de cada um, quando se tornam psicólogos (Kilburg, 1986). De facto, apesar dos psicólogos poderem trabalhar numa vasta gama de contextos, desde o ensino à prestação de serviços e cuidados em instituições de saúde, até à prática privada e trabalho na indústria e negócios, um aspecto parece ser comum a todos eles: o aumento das exigências e do stress ocupacional (Kilburg, 1984; Stapp & Fulcher, 1983). Paralelamente, também se poderá colocar a questão de saber se há profissionais com maiores riscos de serem afectados por estes problemas e, no caso do nosso estudo, se homens e mulheres diferem na forma como experienciam e lidam com o stress e o “burnout”.

AS DIFERENÇAS DE GÉNERO NA EXPERIÊNCIA DE STRESS E “BURNOUT”

Um primeiro aspecto a realçar nos estudos efectuados com mulheres que exercem uma actividade profissional é o facto de ser praticamente unânime que aquelas que trabalham apresentam melhores níveis de bem-estar físico e psicológico do que as que não exercem qualquer actividade profissional (LaCroix & Haynes, 1987; Nelson & Hitt, 1992; Verbrugge, 1989). Estas diferenças são ainda maiores nas mulheres que manifestam uma atitude positiva relativamente ao tipo de actividades que desempenham e também quando sentem uma maior satisfação profissional. Um outro dado interessante prende-se com o número de oportunidades de envolvimento em diferentes papéis de vida que a mulher pode assumir (ex: profissional, esposa, mãe, etc.). Neste caso, mais importante do que a quantidade de funções é a qualidade

com que ela desempenha essas diferentes facetas do seu dia-a-dia, existindo, no entanto, dados que apontam para a possibilidade das pressões de tempo, a baixa percepção de controle sobre as tarefas e as constantes mudanças nas rotinas diárias poderem provocar um efeito contraproducente caracterizado por menores níveis de saúde física e mental (Waldron & Jacobs, 1989). Apesar disto, estes resultados sugerem uma perspectiva optimista sobre o envolvimento crescente das mulheres no mundo do trabalho, tratando-se agora de saber até que ponto homens e mulheres apresentam diferenças quando integrados num mesmo contexto profissional.

A este respeito, um primeiro aspecto prende-se com o facto das mulheres relatarem não só problemas pelo facto de estarem expostas ao mesmo tipo de fontes de stress que os homens, mas também descreverem fontes específicas e únicas de pressão relativamente aos seus colegas de emprego (ex: preconceitos profissionais, discriminação nas políticas administrativas e na progressão na carreira, isolamento social e conflitos entre a carreira profissional e doméstica) (Cox, Thirlaway & Cox, 1984; Brass, 1985, Friedman, 1988, Nelson & Quick, 1985, Schein, 1978, Wolf & Fligstein, 1979).

Um segundo aspecto relaciona-se com a intensidade e quantidade de fontes de stress experienciadas. Uma vez mais, parece existir alguma unanimidade em torno da ideia de que as mulheres tendem a descrever mais sintomas de stress e problemas de saúde daí decorrentes. Por exemplo, Wise (1985), num estudo com 534 psicólogos escolares, verificou que as mulheres, comparativamente aos homens, percepcionavam como mais stressantes as situações de risco próprio e para os outros, falar em público e gerir o tempo. Os efeitos destes problemas sobre a saúde física dos profissionais também tem sido objecto de análise, mas aqui os dados estão longe de serem consensuais, existindo indicadores em ambos os sentidos, ou seja, dando piores resultados de saúde física aos homens ao nível da hipertensão (Defares *et al.*, 1984), da condição física (Cooper & Melhuish, 1984) e em problemas de estômago (Davidson & Cooper, 1985) e, em sentido inverso, atribuindo maiores dificuldades às mulheres em termos de saúde física, de condição física, de problemas de estômago (Cox, Thirlaway & Cox, 1984; Zappert & Weinstein, 1985) e de dores de cabeça (Davidson & Cooper, 1985). Um dado curioso, e muito em voga nos nossos dias, é o facto das mulheres tenderem a fumar mais do que os homens quando comparamos iguais posições administrativas entre ambos (ex: lugares de direcção nas empresas) (Cooper & Davidson, 1982; Jacobson, 1981) bem como o facto destes números virem a subir nos últimos anos. Já no que se refere ao consumo de álcool, apesar de também assistimos a um crescente número de mulheres a aumentar o seu consumo, o abuso destas substâncias é ainda mais prevalente nos homens (Kilbey & Soback, 1988; Wilsnack, Wilsnack & Klassen, 1984).

Em síntese, o stress ocupacional e o "burnout" nos profissionais que prestam serviços e cuidados humanos constitui um tema extremamente relevante do ponto de vista social e individual, pois a sua acção negativa faz-se sentir não só no profissional em causa, mas também em todos aqueles que constituem os seus clientes ou "alvos" de intervenção. Os efeitos nefastos do stress e do "burnout" podem ser observados ao nível da saúde física e

mental bem como na satisfação e na produtividade dos profissionais, pelo que se justifica o interesse em conhecer cada vez melhor não só a sua prevalência e efeitos, mas também a forma como se pode actuar para resolver e, se possível, prevenir estes problemas.

O estudo que a seguir apresentamos teve então como objectivo principal compreender até que ponto as diferenças de género influenciam os níveis de stress e “burnout”, os níveis de satisfação profissional e pessoal, assim como os índices de saúde física.

MÉTODO

O presente estudo incluiu profissionais de psicologia, de diferentes áreas e/ou domínios de actividade e pretendeu contribuir, pela primeira vez, para o estudo do stress e “burnout” nos psicólogos portugueses, recolhendo dados fundamentais para o futuro desenvolvimento e implementação de estratégias de intervenção, tendo em vista a prevenção e intervenção neste grupo de profissionais de ajuda.

Amostra

Participaram neste estudo 439 sujeitos, sendo 119 do sexo masculino e 320 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 23 e 67 anos. No que diz respeito ao grau académico, 323 possuíam a Licenciatura em Psicologia, 85 detinham o grau de Mestre e 29 eram Doutorados. A sua distribuição por áreas de formação na licenciatura era a seguinte: 194 eram da área Clínica/Saúde, 57 da área Social/Organizacional, 143 da área Escolar/Educacional e 36 eram provenientes de outras áreas.

O Quadro 1 apresenta com maior detalhe e pormenor os dados relativos às características demográficas da amostra que participou neste estudo.

Quadro 1 - Características demográficas da amostra total (N = 439)

CARACTERÍSTICA / VARIÁVEL	N	%	M	DP	MIN. / MÁX.
SEXO					
Feminino	320	72.9			
Masculino	119	27.1			
IDADE					
			34.1	7.6	23 - 67
GRAU ACADÉMICO					
Licenciatura					
Mulheres	248	77.9			
Homens	73	62.9			
Mestrado					
Mulheres	57	17.9			
Homens	27	23.2			
Doutoramento					
Mulheres	13	4.2			
Homens	16	13.9			
ÁREA DE FORMAÇÃO NA LICENCIATURA					
Clínica / Saúde					
Mulheres	136	43.2			
Homens	57	50.9			
Social / Organizacional					
Mulheres	30	9.5			
Homens	27	24.1			
Escolar / Educação					
Mulheres	122	38.7			
Homens	19	16.9			
Outra					
Mulheres	27	8.6			
Homens	9	8.1			
Nº HORAS TRABA. / SEMANA					
Mulheres			35.9	19.1	1 - 75
Homens			39.6	12.0	8 - 75

Quadro 1 (continuação) - Características demográficas da amostra total (N = 439)

CARACTERÍSTICA / VARIÁVEL	N	%	M	DP	MIN. / MÁX.
ÁREA DE ACTIVIDADE PRINCIPAL					
Ens. Superior (Docên./Inve.)					
Mulheres	77	24.5			
Homens	38	32.7			
Clínica / Saúde					
Mulheres	61	19.3			
Homens	23	19.8			
Reinserção social / Justiça					
Homens	20	6.4			
Mulheres	14	12.1			
Social / Organizacional					
Mulheres	41	13.0			
Homens	25	21.5			
Escolar / Educação					
Mulheres	107	33.9			
Homens	12	10.5			
Desporto					
Mulheres	9	2.9			
Homens	4	3.4			
Nº HORAS EM CONTACTO DIRECTO COM PESSOAS					
Mulheres			21.0	14.27	0 - 41
Homens			22.9	28.9	2 - 72
VENCIMENTO MÉDIO ANUAL (em euros)					
Mulheres			11.826	7.212	0 - 99.760
Homens			16.116	8.225	600 - 44.900

Instrumentos

Foi administrado a todos os psicólogos que participaram neste estudo um Questionário que englobava vários instrumentos de avaliação psicológica.

Em primeiro lugar, incluía um *Questionário Demográfico* que, para além de avaliar variáveis demográficas como o sexo, idade e estado civil, procurou recolher dados relativos à formação académica e às características e condições de trabalho na actual situação profissional. Paralelamente, incluía vários itens ou questões destinadas a obter indicadores relativos à satisfação profissional dos psicólogos. Este questionário foi desenvolvido com base

em instrumentos similares utilizados por Thoresen, Miller e Krauskopf (1989), Boice e Myers (1987) e Rodolfa e Kraft (1988).

Um segundo instrumento foi o *Questionário de Stress nos Profissionais de Psicologia* (QSPP), desenvolvido por Cruz e Melo (1996), com um total de 46 itens que se referem a possíveis fontes de stress associadas ao exercício e prática profissionais da Psicologia. Cada item do QSPP é respondido numa escala tipo Likert de 6 pontos (0 = Nenhum stress; 5 = Muito stress), que reflecte o nível ou intensidade de stress gerada por cada uma das potenciais fontes de stress. Para além de uma análise item-a-item deste questionário também é possível efectuar o agrupamento dos itens em dez sub-escalas que avaliam outras tantas dimensões ou factores de stress no exercício profissional da Psicologia, tendo sido designadas da seguinte forma: 1) Falta de supervisão e de oportunidades de formação; 2) Excesso de trabalho; 3) Remuneração insuficiente; 4) Falar em público; 5) Falta de apoio social (dentro e fora do local de trabalho); 6) Problemas e conflitos interpessoais no local de trabalho; 7) Dúvidas e problemas éticos e profissionais; 8) Falta de reconhecimento e participação na tomada de decisões; 9) Insegurança e instabilidade profissionais; e 10) Excesso de responsabilidades face à formação recebida (ver Cruz & Melo, 1996);

Foi também incluído o *Inventário de Burnout de Maslach (MBI)*. Trata-se da versão traduzida e adaptada do "Maslach Burnout Inventory" (Cruz, 1993; Cruz & Melo, 1996; Maslach & Jackson, 1986). O MBI é um instrumento de auto-registo com 22 itens acerca de sentimentos relacionados com o trabalho, distribuindo-se por três escalas: a) Exaustão Emocional — pretende analisar sentimentos de sobrecarga emocional e a incapacidade para dar resposta às exigências interpessoais do trabalho (9 itens); b) Despersonalização — pretende medir respostas frias, impessoais ou mesmo negativas dirigidas para aqueles a quem se prestam serviços (5 itens); e c) Realização Pessoal — usada para avaliar sentimentos de incompetência e falta de realização pessoal (8 itens). A frequência com que cada sentimento ocorre é avaliada numa escala tipo Likert de 7 pontos, variando entre o mínimo de 0 (Nunca) e o máximo de 6 (Todos os dias);

Finalmente, a avaliação efectuada incluiu uma *Escala de Saúde Física (ESF)*. Trata-se da versão traduzida e adaptada de uma escala do "Occupational Stress Indicator" (Cooper, Sloan & Williams, 1988; Cunha *et al.*, 1992), que inclui 12 itens. O "score" total de Saúde Física resulta do somatório dos valores atribuídos a cada um dos itens desta escala ("score" mínimo = 12; "score" máximo = 72). Os "scores" mais elevados são, assim, indicadores de níveis mais baixos de Saúde Física.

Procedimento

O Questionário que englobava os instrumentos atrás referidos foi distribuído junto de vários psicólogos, sendo a sua distribuição e recolha efectuada por correio. Para tal, recorreu-se a um "mailing" directo a todos os membros - licenciados inscritos na APPORT (Associação dos Psicólogos Portugueses). Adicionalmente, foram também enviados questionários aos

primeiros licenciados em Psicologia pela Universidade do Minho, com pelo menos um ano de prática profissional. No total, foram distribuídos e enviados 970 questionários, tendo sido recebidos 442, o que significa uma taxa de retorno e adesão superior a 45%.

RESULTADOS

O tratamento e análise estatística dos dados foram efectuados no programa S.P.S.S. (versão 10.0 para Windows) e incluiu vários procedimentos que serão explicados ao longo desta parte do trabalho.

Stress, satisfação e saúde física no exercício profissional da Psicologia

A análise das potenciais fontes de stress dos psicólogos portugueses parece revelar um primeiro dado interessante que os diferencia entre si e que se prende com o facto das mulheres experienciarem, em termos percentuais, mais stress do que os homens, em qualquer uma das fontes de stress analisadas. Com efeito, quando seleccionamos as dez fontes de stress percebidas por um maior número de psicólogos como geradores de “bastante” ou “muito stress”, verificamos que estas provocam pressão e stress em 40 a 60% da amostra feminina, baixando esses valores para 37 a 48% dos homens. Isto significa que as mulheres tendem a referir uma maior intensidade de stress nas situações potencialmente geradoras de mal-estar do que os seus colegas homens. Numa análise mais detalhada das dez fontes de stress, pode-se verificar que aquilo que mais parece provocar stress aos homens são aspectos relacionados com a incompetência, a inflexibilidade e a pouca experiência dos seus superiores hierárquicos bem como aspectos relacionados com a execução das suas tarefas e funções profissionais (ex: excesso de trabalho, falta de tempo e envolvimento excessivos). Relativamente às psicólogas, para além de partilharem um conjunto de preocupações dos seus colegas (ex: inflexibilidade dos superiores hierárquicos e falta de tempo), apresentam um outro conjunto de inquietações mais relacionadas com as decisões que devem tomar e eventuais erros que daí possam advir bem como alguma apreensão relativamente à falta de perspectivas de desenvolvimento e de promoção na carreira profissional. Assim, no seu conjunto e, em termos médios, estes resultados sugerem que uma percentagem superior a 30% dos psicólogos, experiencia elevados níveis de stress no exercício da sua profissão.

No que diz respeito à prevalência de stress no exercício profissional da Psicologia, o Quadro 2 indica os níveis globais de stress experienciados pelos psicólogos no exercício da sua actividade profissional e os dados confirmam os indicadores anteriores. De facto, de um modo geral, parece ser mais ou menos claro que cerca de 30% dos psicólogos refere sentir ou experienciar níveis globais elevados de stress na sua actividade profissional. No entanto, e

contrariando a análise anterior, aqui não parecem emergir grandes diferenças entre homens e mulheres na sua avaliação global de stress.

Num outro nível de análise, também procuramos conhecer os níveis de satisfação profissional dos psicólogos. No que se refere aos níveis globais de satisfação dos profissionais de Psicologia, verifica-se que, em termos gerais, cerca de 30% não estão satisfeitos com a sua situação actual, mas quando observamos as diferenças entre homens e mulheres constatamos que esta percentagem é claramente inferior nos homens (aproximadamente 15%) (ver Quadro 2). Se procurarmos estabelecer uma relação entre a satisfação dos psicólogos e o seu desejo de abandonar o actual emprego nos próximos cinco anos, constatamos, uma vez mais, alguma semelhança entre os dados, ou seja, cerca de 25% dos psicólogos manifestam um forte desejo de procurar um novo emprego e, uma vez mais, esta tendência é claramente mais elevada nas mulheres, situando-se perto dos 30%, enquanto que para os homens se fica pelos 15% (ver Quadro 2). No entanto, se por um lado temos a satisfação profissional e a vontade em procurar novas perspectivas de carreira por parte dos psicólogos, por outro lado temos algo bem distinto que se prende com a escolha da Psicologia como licenciatura de formação e as futuras opções enquanto profissional de uma determinada área. De facto, apesar de algum mal-estar relativamente às condições profissionais, a esmagadora maioria dos psicólogos não se arrepende da escolha que efectuou ao optar pela licenciatura em Psicologia, pois mais de 80%, tanto nos homens como nas mulheres, voltaria a escolher o curso de Psicologia, não existindo aqui grandes diferenças entre homens e mulheres. Paralelamente, apenas uma pequena minoria manifesta a vontade de abandonar a prática profissional da Psicologia durante os próximos cinco anos (6% nas mulheres e 3% nos homens).

No que se refere aos indicadores de problemas de saúde física nos profissionais de Psicologia do nosso país, procuramos efectuar um "ranking" destes problemas, por ordem decrescente de frequência. Assim, tal como se tinha verificado na análise das fontes de stress, também aqui é possível constatar o facto das mulheres experienciarem, em maior número, valores mais elevados em todos os indicadores de problemas de saúde física. De facto, enquanto que as psicólogas fazem variar os relatos de problemas de saúde entre 3 e 31%, os seus colegas do sexo masculino apresentam menores percentagens, tanto nos indicadores com menos relatos (aproximadamente 2%) como nos problemas mais frequentes (cerca de 22%). Isto acaba por sugerir que, em termos médios, as mulheres experienciam e descrevem mais sintomas e problemas de ordem física decorrentes da sua prática profissional. Numa análise mais detalhada dos resultados, verifica-se que são sobretudo as sensações de cansaço e exaustão; as dificuldades para acordar, levantar e adormecer; as práticas de comer, beber e fumar excessivamente, assim como problemas de apetência sexual e enxaquecas e dores de cabeça, que constituem os principais indicadores de problemas de saúde sentidos mais frequentemente e referidos por cerca de 10 a 30% dos psicólogos que participaram neste estudo.

Quadro 2 - Valores relativos aos níveis globais de stress, de satisfação actual e de desejo de abandonar o actual emprego experienciados pelos psicólogos no exercício da sua actividade profissional

	MULHERES		HOMENS	
	N	%	N	%
NÍVEL DE STRESS				
1 - Nenhum	7	3.3	1	1.4
2	31	14.6	20	27.8
3	106	49.8	27	37.5
4	57	26.8	17	23.6
5 - Muito	12	5.5	7	9.7
NÍVEL DE SATISFAÇÃO				
1 - Muito Baixo	10	3.2	3	2.6
2	22	7.0	6	5.2
3	63	20.1	10	8.6
4	126	40.1	34	29.3
5	85	27.1	50	43.1
6- Muito Alto	8	2.5	13	11.2
DESEJO DE ABANDONO DO ACTUAL EMPREGO				
1 - Muito Baixo	86	27.7	47	40.5
2	73	23.5	27	23.3
3	39	12.5	9	7.8
4	28	9.0	15	12.9
5	50	16.0	4	3.4
6- Muito Alto	35	11.3	14	12.1

Experiência e prevalência de "burnout" nos profissionais de Psicologia

Tendo em vista a avaliação da experiência e prevalência de "burnout" entre os profissionais de Psicologia do nosso país, recorreu-se aos critérios sugeridos por Maslach e Jackson (1986) para a identificação do perfil de "burnout". De acordo com estes autores, o critério para um "elevado score" de "burnout" inclui não só um valor no terço superior da distribuição de "scores" nas escalas de exaustão emocional e de despersonalização, mas também um resultado no terço inferior da distribuição dos resultados na escala de realização pessoal. Maslach e Jackson (1981) identificaram os valores mínimos e máximos do terço médio da distribuição normativa dos "scores" de "burnout" para os profissionais de serviços humanos. Assim, à escala da adaptação portuguesa do MBI, valores acima de 2.6 na dimensão da exaustão emocional e de 1.8 na despersonalização, são indicadores de elevados níveis de

"burnout". O mesmo acontece com valores inferiores a 3.5 na dimensão da realização pessoal (nesta dimensão valores mais elevados são indicadores de menor "burnout").

Os resultados obtidos sugerem que uma percentagem assinalável de profissionais de Psicologia experencia elevados níveis de "burnout", pois quando se efectua uma combinação simultânea dos "scores" nas três dimensões verificamos uma percentagem média de mais de 15% de psicólogos que parecem encontrar-se claramente em estado de "burnout". No que diz respeito à análise das diferenças de género, os indicadores destas escalas não apontam para grandes diferenças em duas das dimensões, nomeadamente, na despersonalização (7% para ambos) e na realização pessoal (praticamente 12% para os dois), mas já assinala alguma discrepância na dimensão de exaustão emocional (22% para homens e 28% para mulheres).

Diferenças no stress, "burnout", satisfação profissional e saúde física em função das diferenças de género

Tendo em vista a análise das diferenças nas variáveis psicológicas centrais deste estudo, em função género, foram efectuadas análises de "t-tests" para amostras independentes.

A análise efectuada permitiu verificar diferenças significativas em quase todas as variáveis em estudo, com as mulheres a demonstrarem níveis mais elevados, não só em grande parte das fontes e factores de stress, mas também na dimensão de exaustão emocional do "burnout" (ver Quadros 3 e 4). Os dados da experiência de stress por parte das mulheres vêm assim confirmar os valores apresentados anteriormente, sendo de realçar o facto das psicólogas apresentarem diferenças significativas, quando comparadas com os seus colegas, em praticamente um terço das fontes de stress do QSP. Paralelamente, comparativamente aos homens, as mulheres também apresentaram maiores problemas em termos de saúde física, menores níveis de satisfação profissional e um maior desejo de abandonar o actual emprego, o que aliás já vinha sendo apontado pelos dados anteriores.

Quadro 3 - Diferenças significativas em função do sexo, nas variáveis de stress

VARIÁVEL	MULHERES		HOMENS		t
	M	DP	M	DP	
FONTES DE STRESS					
Assumir responsabilidades não relacionadas com a formação que recebi	2.9	1.3	2.3	1.3	3.55***
Gerir e lidar com responsabilidades familiares e profissionais	2.5	1.3	2.2	1.2	2.13*
A não concretização das expectativas e aspirações que tinha inicialmente	3.1	1.3	2.7	1.5	2.59*
Problemas interpessoais com pessoas significativas, fora do local de trabalho	2.3	1.5	1.9	1.3	2.28*
Falar ou fazer apresentações em público	2.8	1.5	2.1	1.4	3.89***
A falta de orientação e/ou supervisão	2.6	1.4	2.1	1.4	3.54***
A fraca qualidade da formação que recebo	2.5	1.4	2.1	1.4	2.55*
O carácter precário ou temporário da minha actual situação profissional	2.7	2.5	1.9	1.8	2.88**
A falta de "feedback" acerca do meu rendimento profissional	2.5	1.4	2.2	1.4	2.00*
Receber um salário baixo, comparativamente com outros psicólogos da minha área ou especialidade	2.5	1.6	2.0	1.5	2.61**
Falta de oportunidades no trabalho, para o desenvolvimento e melhoria das minhas competências profissionais	2.9	1.4	2.5	1.4	2.30*

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Quadro 3 (continuação) - Diferenças significativas em função do sexo, nas variáveis de stress

VARIÁVEL	MULHERES		HOMENS		t
	M	DP	M	DP	
FONTES DE STRESS					
A falta de perspectivas de desenvolvimento e promoção na carreira	3.2	1.4	2.7	1.6	2.78**
Resolver ou lidar com problemas que não estão sob o meu controle directo	2.9	1.2	2.7	1.2	2.00*
Preparar e realizar acções de formação sob a minha responsabilidade	2.7	2.5	2.1	1.3	2.58*
Tomar decisões onde os erros podem ter consequências graves	3.4	1.3	2.9	1.3	3.91***
Sentir-se desactualizado(a) na minha área de interesse e/ou especialidade quando contacto com outros(as) colegas	2.9	1.4	2.5	1.4	2.36*
Comunicar a outras pessoas decisões e/ou informações "difíceis" ou "delicadas"	3.0	1.1	2.5	1.2	3.80***
A falta de estabilidade e segurança no meu actual emprego	2.5	1.7	1.8	1.6	3.89***
Sentir que o meu emprego actual exige de mim, todos os dias, cem por cento das minhas energias e do meu tempo	2.6	1.4	2.2	1.3	2.42*

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Quadro 4 - Diferenças significativas em função do sexo, nos factores de stress, "burnout", satisfação e saúde física

VARIÁVEL	MULHERES		HOMENS		t
	M	DP	M	DP	
FACTORES DE STRESS					
Falta de supervisão e de oportunidades de formação	2.2	0.9	1.9	0.9	3.59***
Remuneração insuficiente	2.9	1.0	2.7	0.9	2.59**
Falar em público	2.7	1.3	2.1	1.2	4.00***
Dúvidas e problemas éticos e profissionais	2.8	1.0	2.6	0.9	2.44**
Insegurança e instabilidade profissionais	2.5	1.7	1.8	1.6	3.83***
Excesso de responsabilidades face à formação recebida	2.5	1.0	2.2	1.1	2.52**
BURNOUT					
Exaustão emocional	2.0	1.2	1.8	0.9	2.23*
SAÚDE FÍSICA					
	29.8	10.1	27.0	8.3	2.82**
NÍVEL DE SATISFAÇÃO PROFISSIONAL					
	3.8	1.0	4.3	1.1	-4.17***
DESEJO DE ABANDONAR O ACTUAL EMPREGO					
	2.9	1.7	2.5	1.3	2.35*

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

DISCUSSÃO

Uma primeira análise, diz respeito aos dados resultantes deste estudo que permitiram identificar as principais fontes e factores de stress dos profissionais de Psicologia em Portugal e que, em nossa opinião, podem ser agrupadas em quatro grandes tipos. Em primeiro lugar, o stress resultante dos erros cometidos e respectivas implicações ou consequências negativas, constitui uma fonte de pressão que preocupa particularmente as mulheres. A título de exemplo, a situação de "tomar decisões onde os erros podem ter consequências graves" assume-se como uma fonte muito ameaçadora para 60% da amostra feminina deste estudo. No entanto, convém referir que a importância deste tipo de fonte de pressão constitui um problema tanto para as mulheres como para os homens, tal como tem vindo a ser referenciado

em várias investigações, de que são exemplo, por um lado, os estudos de Deutsch (1984) e Rodolfa e Kraft (1988) com psicoterapeutas e, por outro lado, os trabalhos de Wise (1985) e de Burden (1988), com psicólogos escolares.

Em segundo lugar, os aspectos relativos às relações profissionais também constitui uma potencial fonte de mal-estar para os psicólogos portugueses, sendo principalmente referido pelos homens. Neste caso, é a incompetência ou inflexibilidade dos superiores hierárquicos, bem como a supervisão inadequada que parecem preocupar perto de 50% dos psicólogos deste estudo. Estes dados acabam por estar de acordo com os resultados encontrados noutras investigações (Boice & Myers, 1987; Burden, 1988; Oakland & Cunningham, 1992; Wise, 1985). Curiosamente, alguns dos aspectos que menos parecem pressionar todos os sujeitos do nosso estudo prendem-se com as relações entre colegas de profissão bem como o apoio por parte de outros significativos e colegas de trabalho, contrariando-se, assim, alguns dos indicadores fornecidos por estudos anteriores (ver Boice & Myers, 1987; Oakland & Cunningham, 1992; Reiner & Hartshore, 1982; Rodolfa & Kraft, 1988).

Um terceiro grupo de fontes de stress, pode ser identificado com o excesso e sobrecarga de trabalho, sendo exemplos a preocupação com o demasiado envolvimento profissional, o acumular de funções e tarefas e a falta de tempo para responder de forma adequada aos vários pedidos profissionais. Neste caso, tanto psicólogos como psicólogas relatam dificuldades pelo facto de serem solicitados para realizar mais trabalho do que seria aceitável e desejável, representando a "sobrecarga ou excesso de trabalho" uma fonte de mal-estar para 55% das mulheres e 45% dos homens. Aliás, estes dados não podem ser considerados uma surpresa, pois são várias as investigações que comprovam a importância deste aspecto em psicólogos de áreas de especialização tão distintas que vão desde a clínica até à escolar, passando também pela área social e organizacional (Burden, 1988; Huebner & Mills, 1997; Oakland & Cunningham, 1992; Reiner & Hartshore, 1982; Rodolfa & Kraft, 1988; Wise, 1985).

Por último, o quarto tipo de fontes de stress prende-se com a carreira profissional, dizendo respeito às preocupações dos psicólogos quanto à falta de perspectivas de progressão, bem como ao baixo salário e à falta de condições materiais para realizarem adequadamente as suas funções. É neste sentido que 52% das mulheres e 42% dos homens percebem como "muito stressante" a "falta de perspectivas de desenvolvimento e promoção na carreira". Uma vez mais, este tipo de problema emergiu anteriormente em estudos realizados com psicólogos escolares (Oakland & Cunningham, 1992; Reiner & Hartshore, 1982) bem como com psicólogos envolvidos no ensino superior (Boice & Myers, 1987).

No que se refere aos níveis de satisfação profissional dos psicólogos, o principal dado a reter é o facto das mulheres tenderem a relatar menores níveis de satisfação actual do que os homens e, talvez por isso, revelem uma maior vontade em abandonar o emprego num curto período de tempo. A juntar a estes dados, vale a pena reflectir sobre o número de horas de trabalho e a remuneração que ambos auferem no desempenho das suas funções. Embora exista uma ligeira diferença no número médio de horas de trabalho por semana entre psicólogos e psicólogas, com os homens a apresentar mais quatro horas semanais de trabalho do que as

mulheres (35.9 horas nas psicólogas e 39.6 horas nos psicólogos), a verdade é que estas diferenças acentuam-se significativamente quando analisamos os salários médios anuais de ambos, com os homens a ganhar clara vantagem sobre as mulheres (16.116 € nos psicólogos para 11.826 € nas mulheres).

Talvez estes dados também possam ajudar a compreender o facto de alguns psicólogos referirem que se tivessem uma nova oportunidade de escolher o seu curso superior, optariam por uma outra licenciatura (cerca de 20% nas mulheres e 18% nos homens), mas a verdade é que são muito poucos aqueles que perspectivam a sua carreira profissional e pessoal num outro contexto de trabalho não associado à Psicologia (2% manifestam o desejo de abandonar a prática da Psicologia num prazo de cinco anos). É neste sentido que talvez possamos afirmar que o problema não estará na Psicologia e na vontade de exercer profissionalmente enquanto psicólogo(a), mas sim nas condições profissionais que são oferecidas e nas próprias características dos postos de trabalho. Aliás, convém referir que estas percentagens de insatisfação profissional, por parte dos psicólogos portugueses, estão acima dos valores encontrados em estudos efectuados nos EUA com psicólogos clínicos (Walfish, Polifka & Stenmark, 1985) e com psicólogos escolares (Huebner, 1993).

A juntar a estes dados também não devemos esquecer os principais indicadores de saúde física destes profissionais, que apontam para valores na ordem dos 10 a 30% a manifestar vários problemas de saúde experienciados frequentemente ("nos últimos três meses") e que vão desde as sensações de cansaço e exaustão, as dificuldades para acordar, levantar e adormecer, as práticas de comer, beber e fumar excessivamente, até aos problemas de apetência sexual e enxaquecas e dores de cabeça. Estes resultados são consistentes com os dados do estudo de Thoresen e colaboradores (1989), efectuado com psicólogos dos EUA.

Em suma, os dados deste estudo permitem-nos retirar duas grandes conclusões, prendendo-se uma com o objectivo de analisar as diferenças de género na experiência de problemas físicos e psicológicos no trabalho e outra, de carácter mais geral, relacionada com o exercício da Psicologia em Portugal. Assim, em primeiro lugar, os resultados encontrados acabam por confirmar as diferenças entre homens e mulheres nas diversas variáveis em análise (fontes de stress, "burnout", satisfação e saúde física), não se confirmando deste modo os resultados do mais recente estudo de Huebner e Mills (1997) que, contrariamente à maioria dos estudos efectuados até ao momento, não encontrou diferenças de género na experiência de stress junto de psicólogos escolares dos EUA. Em segundo lugar, valores na ordem dos 30% de psicólogos com elevada experiência de stress, 15% em estado de "burnout", 25% de insatisfação com a situação profissional actual e de 20% a referir que não voltaria a escolher o curso de Psicologia se tivesse uma nova oportunidade de escolha devem-nos fazer reflectir sobre o estado actual em que se encontra a prática psicológica em Portugal e o tipo de condições dos que exercem esta profissão. É que para além das dificuldades pessoais em que estes profissionais se encontram, necessitando, por isso, de ajuda e apoio por parte de outros colegas da área da saúde, também devemos ter em consideração as circunstâncias em que se encontram para exercerem com responsabilidade e eficácia a sua profissão, que implica o

contacto directo e a ajuda a outras pessoas. Tal como referem Cruz, Gomes e Melo (2000) torna-se importante avaliar em que medida é que o comportamento dos profissionais de Psicologia com elevados níveis de stress, de "burnout" e de insatisfação profissional é benéfico ou se, pelo contrário, é prejudicial e impeditivo do crescimento e desenvolvimento psicológico dos seus "clientes". Neste sentido, este estudo sugere algumas implicações para a prática. De facto, ao evidenciar uma acentuada prevalência de elevados níveis de stress e "burnout" nos profissionais de psicologia, ele aponta para a necessidade de implementação de estratégias e programas adequados de prevenção e tratamento, não só ao nível individual, mas também ao nível organizacional. Por outro lado, este tipo de intervenção não deve apenas ser contemplada em programas de ensino dos cursos de Psicologia, mas também nos planos de formação contínua dos psicólogos pois só assim podemos combater fortemente este tipo de problemas e ajudar "aqueles que ajudam" a exercerem a sua profissão com um sentimento de bem-estar e de sucesso pessoal. Aliás, é isto que as pessoas que todos os dias procuram os profissionais de Psicologia esperam.

REFERÊNCIAS

- Boice, R. & Myers, P. E. (1987). Which setting is healthier and happier? Academic or private practice? *Professional Psychology: Research and Practice*, 18, 526-529.
- Brass, D. J. (1985). Men's and women's networks: A study of interaction patterns and influence in an organization. *Academy of Management Journal*, 28, 327-343.
- Burden, R. (1988). Stress and the school psychologist. *School Psychology International*, 9, 55-59.
- Cooper, C. L. & Davidson, M. J. (1982). The high cost of stress on women managers. *Organizational Dynamics*, Spring, 44-53.
- Cooper, C. L. & Melhuish, A. (1984). Executive stress and health. *Journal of Occupational Medicine*, 26, 99-104.
- Cooper, C. L. & Payne, R. (1978). *Stress at work*. New York: Wiley.
- Cooper, C. L., Sloan, J. & Williams, S. (1988). *Occupational Stress Indicator: Management Guide*. Windsor: NFER-NELSON.
- Cox, T., Thirlaway, M. & Cox, S. (1984). Executive stress and health. *Ergonomics*, 27, 499-510.
- Cruz, J. F. (1988). *Irrational beliefs in teachers: A rational-emotive approach to understand teacher stress*. Comunicação apresentada na "13th Conference of the Association for Teacher Education in Europe". Barcelona, Espanha, Setembro.
- Cruz, J. F. & Freitas, M. J. (1988). *Prevalência e fontes de stress nos professores: Um estudo comparativo*. Comunicação apresentada na "First International Conference on Counselling Psychology and Human Development". Porto, Portugal, Junho.
- Cruz, J. F., Gomes, A. R. & Melo, B. M. (2000). *Stress e Burnout nos psicólogos portugueses*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J. F. & Melo, B. M. (1996). *Stress e "burnout" nos psicólogos: Desenvolvimento e características psicométricas de instrumentos de avaliação*. Relatório de investigação não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. & Mesquita, A. P. (1988). *Incidence and sources of stress in teaching*. Comunicação apresentada na "13th Conference of the Association for Teacher Education in Europe". Barcelona, Espanha, Setembro.
- Cruz, J. F. & Nogueira, J. M. (1989). *Stress e crenças irracionais nos professores: uma abordagem racional-emotiva*. Comunicação apresentada no Seminário "A componente de Psicologia na Formação de Professores". Évora, Portugal, Setembro.
- Cunha, R., Cooper, C., Moura, M., Reis, M. & Fernandes, P. (1992). Portuguese version and validity. *Stress Medicine*, 8, 247-251.
- Davidson, M. & Cooper, C. (1985). Women managers: Work, stress, and marriage. *International Journal of Social Economics*, 12, 12-25.

- Defares, P. B., Brandges, M., Nass, C. H. & Van der Ploeg, J. D. (1984). Coping styles and vulnerability of women at work in residential settings. *Ergonomics*, 27, 527-545.
- Deutsch, C. J., (1984). Self-Reported sources of stress among psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 15, 833-845.
- Felício, M., & Pereira, A. (1994). *Stress ocupacional: Sua relação com a saúde e variação com o sexo*. Comunicação apresentada no I Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, Lisboa.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burnout syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research, & Practice*, 12, 72-83.
- Friedman, D. E. (1988). Why the glass ceiling? *Across the Board*, 7, 33-37.
- Gomes, A. R. (1998). *Stress e "burnout" nos profissionais de Psicologia*. Dissertação de mestrado. Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. & Cruz, J. F. (1999). *Estudo do stress e do "burnout" no exercício profissional da Psicologia em Portugal*. C. E. E. P., Relatórios de Investigação. Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, A. R., Melo, T. B. & Cruz, J. F. (1997). Stress ocupacional, saúde e absentismo: Estudo com quadros médios e superiores de uma empresa têxtil. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida & M. Simões (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos*, Vol. V. Braga: APPORT.
- Hatfield, M. O. (1990). Stress and American worker. *American Psychologist*, 45, 1162-1164.
- Huebner, E. S. (1993). Burnout among school psychologists in the USA: Further data related to its prevalence and correlates. *School Psychology International*, 14, 99-109.
- Huebner, E. S. & Mills, L. B. (1997). Another look at occupational stressors among school psychologists. *School Psychology International*, 18, 359-374.
- Jacobson, B. (1981). *The lady killers: Why smoking is a feminist issue*. New York: Pluto Press.
- Keita, G. P. & Jones, J. M. (1990). Reducing adverse reaction to stress in the workplace. *American Psychologist*, 45, 1137-1141.
- Kilbey, M. M. & Sobeck, J. P. (1988). Epidemiology of alcoholism. In C. B. Travis (Ed.), *Women and health psychology: Mental health issues*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kilburg, R. R. (1984). Psychologists in management: The unseen career path in Psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 15, 613-625.
- Kilburg, R. R. (1986). The distressed professional: The nature of the problem. In R. Kilburg, P. Nathan & R. Thoreson (Eds.), *Professional in distress. Issues, syndrome, and solutions in Psychology*. Washington: American Psychological Association, Inc.
- LaCroix, A. Z. & Haynes, S. G. (19987). Gender differences in the health effects of workplace roles. In R. C. Barnett, L. Beiner, & G. K. Baruch (Eds.), *Gender and stress*. New York: Free Press.
- Lazarus, R. S. (1991a). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1991b). Psychological stress in the workplace. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 1-13.
- Marmot, M. G. & Madge, N. (1987). An epidemiological perspective on stress and health. In S. V. Kasl & C. L. Cooper (Eds.), *Research methods in stress and health psychology*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Maslach, C. (1976). *Burned-out*. *Human Behavior*, 5, 16-22.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The costs of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and workaholicism. In R. Kilburg, P. Nathan & R. Thoreson (Eds.), *Professional in distress. Issues, syndrome, and solutions in Psychology*. Washington: American Psychological Association, Inc.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*, 2nd Ed., Consulting Psychologists Press, Palo Alto, Ca.
- Maslach, C. & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Eds.), *Professional burnout. Recent developments in theory and research*. Washington: Taylor & Francis.
- McIntyre, T. M. (1994). Stress e os profissionais de saúde: Os que tratam também sofrem. *Análise Psicológica*, 2-3 (XII), 193-200.
- Melo, B. T., Gomes, A. R. & Cruz, J. F. (1997). Stress ocupacional em profissionais da saúde e do ensino. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 53-71.
- Nelson, D. B. & Hitt, M. A. (1992). Employed Women and Stress: Implications for enhancing women's mental health in the workplace. In J. Quick, L. Murphy & J. Hurrell, Jr. (Eds.), *Stress & Well-Being at Work*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Nelson, D. L. & Quick, J. C. (1985). Professional women: Are distress and disease inevitable? *Academy of Management Journal*, 10, 206-218.

- Nogueira, J. (1988). *Stress e exaustão médicas: Que saída para a crise?* Estudo feito no âmbito do Internato de especialidade de Saúde Pública, Escola Nacional de Saúde Pública.
- Oakland, T. & Cunningham, J. (1992). A survey of school psychology in developed and developing countries. *School Psychology International*, 43, 99-129.
- Reiner, H. & Hartshore, T. (1982). Job burnout and the school psychologist. *Psychology in the Schools*, 19, 508-512.
- Rodolfa, E. R. & Kraft, W. A. (1988). Stressors of professionals and trainees at APA-approved counselling and VA medical center internship sites. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19, 43-49.
- Schein, V. E. (1978). Sex roles stereotyping, ability and performance: Prior research and new directions. *Personnel Psychology*, 31, 259-268.
- Stapp, J. & Fulcher, R. (1983). The employment of APA members: 1982. *American Psychologist*, 38, 1298-1320.
- Thoresen, R. W., Miller, M. & Krauskopf, C. J. (1989). The distressed psychologist: Prevalence and treatment considerations. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 153-158.
- Verbrugge, L. M. (1989). The twain meet: Empirical explanations of sex differences in health and mortality. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 282-304.
- Waldron, I. & Jacobs, J. A. (1989). Effects of multiple roles on women's health: Evidence from a national longitudinal study. *Women and Health*, 15, 3-19.
- Walfish, S., Polifka, A. & Stenmark, D. E. (1985). Career satisfaction in clinical psychology: A survey of recent graduates. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16, 576-580.
- Wilsnack, R., Wilsnack, S. C. & Klassen, A. D. (1984). Women's drinking and drinking problems: Patterns from a 1981 national survey. *American Journal of Public Health*, 74, 1231-1238.
- Wise, P. S. (1985). School psychologist's rankings of stressful events. *Journal of School Psychology*, 23, 31-41.
- Wolf, W. C. & Fligstein, N. D. (1979). Sex and authority in the workplace: The causes of sexual inequality. *American Sociological Review*, 44, 235-252.
- Zappert, L. T. & Weinstein, H. M. (1985). Sex differences in the impact of work on physical and psychological health. *Journal of Psychiatry*, 14, 1174-1178.

STRESS AND BURNOUT IN PORTUGUESE PSYCHOLOGISTS: A STUDY ON GENDER DIFFERENCES

Abstract — *The present study intends to analyse the levels of stress and burnout on a sample of Portuguese psychologists, men and women, on an attempt to understand the possible differences between both, not only on the type of sources of professional pressure and stress, but also on the intensity and frequency of these problems. Additionally, we aimed to explore potential differences on terms of professional fulfilment and physical health problems. On that extent, this study gathered the participation of 439 psychologists with various positions and orientations. We verified worst results on women, in almost every variable on analysis, that is to say, higher levels of stress, burnout and professional fulfilment and lower levels of physical health.*