Instituto Superior Miguel Torga

Estilos de Vinculação e Burnout numa amostra de Educadores de Infância Portugueses

Dissertação
Mestrado em Psicologia Clínica
Especialização em Psicoterapia Psicodinâmica

Joana de Sousa Martins
Coimbra, 2025

MIGUEL TORGA

CMRC COMUNIDADE INTERMUNICIPAL REGIÃO DE COIMBRA

Estilos de Vinculação e *Burnout* numa Amostra de Educadores de Infância Portugueses

Joana de Sousa Martins

Dissertação Apresentada ao Instituto Superior Miguel Torga para a Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica – Área de Especialização em Psicoterapias Psicodinâmicas

Orientadora: Professora Doutora Esmeralda Macedo

Coimbra, Setembro de 2025

Agradecimentos

À minha Equipa, a Equipa da Em Laços. Os últimos dois anos foram um esforço coletivo. Este é o culminar de uma etapa cuja dificuldade foi muito amenizada por vocês, que estiveram lá a todo o instante. Foram o sorriso partilhado a cada pequena conquista e a disponibilidade total a cada dúvida. Mas também foram a motivação quando ela me falhava, a certeza quando eu não acreditava, a ajuda que eu não conseguia pedir, a boa disposição quando o cansaço chegava, o ombro amigo quando se instalava a frustração, foram o abraço e o lenço de papel estendido quando as lágrimas rolavam. No topo de tudo isto, ainda são os melhores mentores que podia ter para me guiarem no meu desenvolvimento profissional, e tantas vezes também no pessoal.

À Sara, em especial à Sara, por acreditar sempre mais em mim do que eu própria e por permitir que isto se concretizasse.

Obrigada.

Joana Martins | joanamartins.989@gmail.com

Resumo

Com este estudo pretendeu-se analisar a relação entre estilos de vinculação adulta e *burnout* numa amostra de educadores de infância portugueses. Recorreu-se a um delineamento quantitativo, transversal e por questionário: foram recolhidos dados por questionário online (EVA para vinculação; CBP-R para *burnout*) entre abril e maio de 2025, obtendo-se uma amostra final de 231 educadores de infância. Procedeu-se à análise descritiva e a correlações de *Spearman*, bem como a testes não paramétricos para comparações entre grupos.

Os resultados expõem que a amostra apresenta médias de vinculação que sugerem tendência para um perfil tendencialmente seguro (Ansiedade $M = 2{,}28$; Conforto $M = 2{,}78$; Confiança $M = 2{,}94$). Quanto ao *burnout* 33,8% da amostra ultrapassa o ponto de corte de risco. A dimensão Ansiedade correlaciona-se positivamente com Exaustão Emocional ($r = 0{,}35$; $p < 0{,}01$), Despersonalização ($r = 0{,}34$; $p < 0{,}01$), Falta de Realização ($r = 0{,}36$; $p < 0{,}01$) e *Burnout* total ($r = 0{,}40$; $p < 0{,}01$), enquanto a Confiança nos Outros correlaciona-se negativamente com Exaustão ($r = -0{,}22$; $p < 0{,}01$), Falta de Realização ($r = -0{,}18$; $p < 0{,}05$) e *burnout* total ($r = -0{,}19$; $p < 0{,}01$). O Conforto com a Proximidade não apresentou associações significativas. Variáveis sociodemográficas (tipo de instituição, satisfação profissional, escolha da profissão como primeira opção e região) diferenciaram os níveis de *burnout*.

Conclui-se que a ansiedade de vinculação constitui um fator de risco consistente para o *burnout* entre educadores de infância, ao passo que a confiança interpessoal funciona como fator protetor. Considera-se que este estudo poderá ter elevada relevância para a prática profissional e para a política educativa: evidencia a necessidade de integrar avaliações psicossociais e programas de apoio emocional nos contextos escolares, bem como de desenhar estratégias organizacionais que reforcem o reconhecimento, o suporte e as condições de trabalho dos educadores. Ao preencher uma lacuna empírica em Portugal sobre a relação entre a vinculação e *burnout* na educação pré-escolar, o estudo oferece evidências úteis para orientar intervenções dirigidas a proteger a saúde mental dos profissionais e a qualidade do cuidado prestado às crianças.

Palavras-chave: *Vinculação, Burnout, Educadores de Infância*

Joana Martins | joanamartins.989@gmail.com

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between adult attachment styles and burnout in a sample of Portuguese preschool teachers. A quantitative, cross-sectional, and questionnaire-based design was used. Data were collected via an online questionnaire (EVA for attachment; CBP-R for burnout) between April and May 2025, yielding a final sample of 231 preschool teachers. Descriptive analysis and Spearman's correlations were performed, along with non-parametric tests for group comparisons.

The results show that the sample's mean attachment scores suggest a tendency toward a generally secure profile (Anxiety $M = 2.28$; Comfort $M = 2.78$; Trust $M = 2.94$). Regarding burnout, 33.8% of the sample exceeded the risk cutoff point. The Anxiety dimension correlated positively with Emotional Exhaustion ($r = 0.35$; $p < 0.01$), Depersonalization ($r = 0.34$; $p < 0.01$), Lack of Accomplishment ($r = 0.36$; $p < 0.01$), and total Burnout ($r = 0.40$; $p < 0.01$), while Trust in Others correlated negatively with Exhaustion ($r = -0.22$; $p < 0.01$), Lack of Accomplishment ($r = -0.18$; $p < 0.05$), and total Burnout ($r = -0.19$; $p < 0.01$). Comfort with Proximity did not show significant associations. Sociodemographic variables (type of institution, job satisfaction, choice of profession as a first option, and region) differentiated the levels of burnout.

It is concluded that attachment anxiety constitutes a consistent risk factor for burnout among preschool teachers, whereas interpersonal trust functions as a protective factor. This study is considered to may have high relevance for professional practice and educational policy: it highlights the need to integrate psychosocial assessments and emotional support programs in school contexts, as well as to design organizational strategies that strengthen recognition, support, and teachers' working conditions. By filling an empirical gap in Portugal regarding the relationship between attachment and burnout in early childhood education, the study provides useful evidence to guide interventions aimed at protecting professionals' mental health and the quality of care provided to children.

Keywords: *Attachment, Burnout, Preschool Teachers*

Joana Martins | joanamartins.989@gmail.com

Introdução

Com base na obra de John Bowlby (1969), a vinculação é compreendida como um laço emocional profundo e duradouro estabelecido entre a criança e o seu cuidador principal (designado figura de vinculação), constituindo-se de uma forma inata, biologicamente programada. Este sistema de vinculação permanece ativo de forma contínua, permitindo à criança avaliar tanto o contexto ambiental como a disponibilidade da sua figura de vinculação (Bowlby, 1988). Quando a criança perceciona a figura como acessível e responsiva, e o ambiente como seguro, sente-se encorajada a explorar o mundo com confiança, utilizando o cuidador como base segura — conceito desenvolvido por Ainsworth, Blehar, Waters e Wall (1978/2014).

Importa salientar, contudo, que a função do sistema de vinculação não se limita a favorecer a exploração. Em contextos de medo, stresse ou incerteza, este sistema é ativado de forma mais evidente, levando a criança a procurar a proximidade da figura de vinculação em busca de conforto e proteção. Esta proximidade contribui para a regulação emocional e o restabelecimento do sentimento de segurança da criança (Ainsworth, 1978/2014).

Segundo a Teoria da Vinculação, as experiências precoces com as figuras de vinculação são interiorizadas pela criança sob a forma de modelos internos dinâmicos, que servem de base para interpretar as relações futuras (Bowlby, 1973). Assim, estes modelos influenciam profundamente não só o modo como a criança regula as suas emoções, como também a forma como estabelece laços interpessoais ao longo da vida (Fonagy & Target, 1997; Mikulincer & Shaver, 2016)

Com o objetivo de estudar empiricamente estes padrões de vinculação, Ainsworth desenvolveu o procedimento da Situação Estranha (1978/2014), uma experiência que permitiu observar o comportamento de bebés entre os 12 e os 18 meses em situações de separação e reencontro com a figura materna, considerada aqui a figura de vinculação. Com base nas respostas comportamentais observadas, Ainsworth identificou três padrões de vinculação: seguro, inseguro-ansioso (ou ambivalente) e inseguro-evitante.

- As crianças com vinculação segura demonstram confiança para explorar o ambiente na presença da mãe, manifestam desconforto na sua ausência e procuram ativamente a sua presença no reencontro, sendo facilmente reconfortadas. Este padrão revela uma perceção da figura como consistente e sensível às suas necessidades, o que favorece o desenvolvimento de segurança emocional e de autonomia progressiva.

Joana Martins | joanamartins.989@gmail.com

- As crianças com vinculação inseguro-ansiosa tendem a explorar pouco o ambiente, mesmo na presença da mãe. Demonstram grande angústia na separação, mas no reencontro, revelam dificuldade em serem consoladas, podendo resistir ao contacto ou expressar raiva. Este comportamento é entendido como reflexo da inconsistência das respostas da figura de vinculação - ora disponível, ora indisponível - o que gera incerteza e dificulta a construção de segurança interna.
- Por sua vez, as crianças com vinculação inseguro-evitante mostram-se pouco afetadas pela separação, evitam o contacto no reencontro e continuam a explorar o ambiente como se fossem emocionalmente indiferentes à mãe. Este comportamento é interpretado como uma estratégia defensiva desenvolvida face a experiências em que a figura de vinculação se revelou emocionalmente indisponível ou até rejeitante. Como tal, a criança tende a suprimir a expressão de necessidades emocionais, antecipando a rejeição.

Embora as investigações iniciais de Bowlby se tenham centrado na infância, o próprio autor reconheceu que o sistema de vinculação se estende por todo o ciclo de vida, mantendo características essenciais semelhantes às observadas na criança-cuidador (Bowlby, 1969). Na idade adulta, os modelos internos dinâmicos consistem em representações mentais que orientam as expectativas relativamente a si próprio e aos outros, servindo de guia para avaliar e enfrentar o ambiente social (Bowlby, 1973; Mikulincer & Shaver, 2016). Estas representações influenciam não só a perceção da disponibilidade das figuras de vinculação, mas também a capacidade de regular emoções, gerir o stresse e procurar apoio social de forma eficaz. O adulto que internalizou confiança na disponibilidade da figura de vinculação durante a infância, estará menos propenso a manifestar ansiedade crónica e criará expectativas positivas nas relações futuras (Bowlby, 1969, 1973; Mikulincer & Shaver, 2016).

Hazan e Shaver (1987, 1990) foram pioneiros na aplicação dos conceitos de Bowlby ao contexto adulto, demonstrando que, tal como nos bebés, existem três estilos de vinculação em adultos: seguro, ansioso-ambivalente e evitante. O estilo seguro caracteriza-se pela confiança na disponibilidade dos outros em momentos de tensão e por sentir-se confortável com a proximidade; o estilo ansioso-ambivalente traduz-se por insegurança quanto à resposta dos outros e por um forte desejo de intimidade acompanhado de medo de rejeição; já o estilo evitante manifesta-se por preferência por distância emocional e suspeita relativamente às

Joana Martins | joanamartins.989@gmail.com

intenções alheias (Hazan & Shaver, 1987). Estudos posteriores confirmaram que os estilos de vinculação moldam a forma como os adultos enfrentam o stresse laboral, influenciam o uso do apoio social e condicionam o bem-estar no trabalho e noutras relações interpessoais (Hazan & Shaver, 1990; Mikulincer & Shaver, 2019).

Tendo em conta que os estilos de vinculação acompanham o indivíduo ao longo do ciclo vital, influenciando a forma como este lida com desafios e relações interpessoais, torna-se pertinente analisar o seu impacto em contextos exigentes como o ambiente de trabalho, onde frequentemente se observa o fenómeno do *burnout*. Este é definido como um estado de exaustão emocional, mental e física, resultante da exposição prolongada a situações de elevada carga afetiva, que compromete a capacidade do indivíduo de manter um envolvimento intenso e significativo nas suas funções (Maslach & Leiter, 2008; Pines & Aronson, 1988).

Maslach e Leiter (2008) conceptualizaram o *burnout* como um fenómeno tridimensional, composto por: exaustão emocional, que corresponde a uma sensação intensa de cansaço físico e mental, acompanhada da perceção de não ter energia suficiente para enfrentar as exigências diárias, resultando frequentemente em irritabilidade, desmotivação e dificuldade de recuperação; despersonalização, caracterizada por uma atitude de distanciamento emocional, frieza ou cinismo em relação às pessoas com quem se interage no trabalho, que pode funcionar como mecanismo de defesa para lidar com a sobrecarga; e reduzida realização profissional, que se traduz numa perceção persistente de ineficácia, perda de competência ou falta de significado nas tarefas, diminuindo o envolvimento e a satisfação com o trabalho. Embora o *burnout* se manifeste a nível individual, deve ser compreendido no contexto social e organizacional em que o trabalho ocorre, onde fatores como as relações interpessoais, a cultura institucional e a perceção do *self* e dos outros desempenham um papel determinante.

Neste sentido, a Teoria das Exigências e Recursos do Trabalho (*Job Demands-Resources Model*) (Bakker & Demerouti, 2017; Demerouti et al., 2001) acrescenta que o *burnout* emerge quando os profissionais enfrentam exigências laborais contínuas e intensas, enquanto dispõem de recursos pessoais e organizacionais limitados para lidar com essas exigências. Trata-se, assim, de um processo gradual e contínuo de desgaste emocional, que enfraquece a capacidade de lidar construtivamente com o stresse do quotidiano laboral.

As repercussões do *burnout* estendem-se para além do indivíduo, afetando a saúde física, a estabilidade emocional e as relações interpessoais. Cordes e Dougherty (1993)

documentaram consequências pessoais como alterações de humor, redução da tolerância ao stresse, aumento do consumo de álcool e drogas, e impactos negativos na autoimagem e nos laços familiares e sociais. A nível organizacional, observam-se relações deterioradas entre colegas, atitudes negativas face a clientes e à instituição, redução do investimento profissional e transformações nas interações laborais. Uma revisão sistemática concluiu que o *burnout* antecipa uma série de consequências adversas físicas, psicológicas e organizacionais, sublinhando a importância de estratégias de prevenção e intervenção no contexto laboral (Salvagioni et al., 2017).

No entanto, importa olhar também para as questões pessoais. A teoria da vinculação de Bowlby (1969) ajuda a explicar por que os estilos de vinculação insegura (ansioso ou evitante) funcionam como fatores de risco pessoais para o *burnout*: estes indivíduos tendem a avaliar as exigências profissionais de forma mais negativa e a usar estratégias de *coping* menos eficazes (Mikulincer & Florian, 1998; Pines, 2004). Harms et al. (2016) mostraram que trabalhadores com estilo ansioso reportam maiores níveis de stresse quando as exigências laborais aumentam, elevando o risco de *burnout*. De modo semelhante, Pines (2004) encontrou correlação negativa entre vinculação segura e sintomas de *burnout* em diversos setores. Em estudos mais recentes, analisando diferentes contextos profissionais, foi possível perceber a relação entre estilos de vinculação inseguros e *burnout* (Gong, 2022; Marques, 2022; Negri, 2018; Perat & Psenicny, 2020). Alguns autores encontraram evidências particularmente fortes para o estilo inseguro-ansioso como preditor de *burnout* (Bordoagni et al., 2021; Figueiredo-Braga & Silva, 2019; Haroush & Koslowsky, 2020; West, 2015), enquanto outros não identificaram uma associação estatisticamente significativa entre estes dois construtos (Icekson et al., 2024; Mesquita, 2021; Pinto, 2021). Estes resultados variados reforçam a importância de considerar os modelos internos de vinculação como variáveis-chave na compreensão do *burnout* em diferentes ambientes de trabalho.

Embora a investigação sobre a relação entre estilos de vinculação e *burnout* em profissões de ensino ainda seja incipiente tanto em Portugal como noutros contexto internacionais, é fundamental centrar estudos nos educadores de infância, dada a sua importância crítica no desenvolvimento emocional dos primeiros anos de vida. Até aos seis anos, a criança atravessa fases essenciais de regulação afetiva, construção de modelos internos de si mesma e dos outros, e estabelecimento de segurança emocional - processos que ocorrem em grande parte no contexto do *holding* e da contenção oferecidos pelos educadores de infância (Ainsworth et

al., 1978/2014; Winnicott, 1965). Estes profissionais atuam como figuras de apoio emocional, facilitando a exploração do mundo e o desenvolvimento emocional da criança.

Paralelamente, estudos em Portugal indicam que cerca de 30% dos professores do ensino básico e secundário revelam sintomas clínicos de *burnout* ou encontram-se em risco de evoluir para este quadro (Batista et al., 2015; Patrão et al.2010; Patrão et al., 2012; Patrão & Santos-Rita, 2012; Picado, 2007). Quando se olha especificamente para os educadores de infância portugueses, os resultados apresentam-se divergentes: num estudo de Capelo (2017), registaram-se baixos níveis de *burnout* nesta população, enquanto uma investigação anterior, de Portelada e Figueiredo (2011), apontou que aproximadamente 30% destes profissionais se encontrava em *burnout*. Estes dados sublinham a variabilidade e a relevância do assunto, evidenciando a importância de considerar tanto os estilos de vinculação como outros fatores individuais e contextuais na explicação das diferenças de vulnerabilidade ao *burnout* entre os educadores de infância.

Contudo, apesar de existirem dois estudos, de que a investigadora tenha conhecimento, que relacionam estilos de vinculação e *burnout* em professores de nível básico (Diaz, 2002; Kavvadia, 2024), nenhum estudo até ao momento, de que a investigadora tenha conhecimento, explorou esta relação em educadores de infância. Esta lacuna realça a necessidade de uma análise dedicada a este grupo, para compreender como os modelos internos de vínculo dos educadores de infância podem condicionar a sua resiliência ou suscetibilidade ao *burnout*.

Nesse sentido os objetivos deste estudo são os seguintes:

Objetivo Geral - Avaliar a relação entre estilos de vinculação e *burnout* em educadores de infância portugueses.

Objetivos Específicos - Identificar os estilos de vinculação da amostra, utilizando a EVA; determinar os níveis de *burnout* da amostra através da CBP-R; analisar as correlações entre estilos de vinculação e as três dimensões do *burnout*; identificar características sociodemográficas associadas a níveis mais elevados de *burnout*.

Métodos

Participantes

A amostra do presente estudo é composta por 231 educadores de infância portugueses, com formação superior. A recolha de dados foi feita através de um formulário online com uma partilha em efeito de bola de neve. No início do questionário foi incluído um termo de consentimento informado, esclarecendo os objetivos do estudo e garantindo o anonimato e a confidencialidade das respostas. Assim, a investigação seguiu os princípios éticos da Declaração de Helsínquia (WHO, 2004). O número final de participantes decorre de uma amostragem não probabilística por conveniência e, como critério de exclusão, foram eliminadas as respostas incompletas. Apesar disso, o número de participantes obtido garante uma dimensão da amostra robusta para efeitos de análise.

Como se pode verificar na tabela 1, do total da amostra, 98,3% são do sexo feminino. As idades variaram entre os 23 e os 65 anos, com uma média de 45,59 anos (*DP* = 10,37). Em termos de estado civil, 70,6% são casados ou vivem em união de facto, 16,9% são solteiros, 10,8% divorciados ou separados, e 1,7% viúvos. Quanto ao número de filhos, 18,2% não têm filhos, 33,8% têm um filho, 40,7% têm dois filhos e 7,4% têm três ou mais. Relativamente à formação académica, 58,9% possuem licenciatura, 4,8% bacharelato, 24,7% mestrado e 11,7% pós-graduação.

Tabela 1

Caracterização Sociodemográfica da Amostra – dados básicos (N = 231)

		n	***%***
Sexo	Masculino	4	1,7
	Feminino	227	98,3
Idade (*M* =45,59; *DP* =10,37; Min=23; Max=65)	<= 32	23	10,0
	33 - 42	76	32,9
	43 - 52	68	29,4
	53+	64	27,7
Estado civil	Casado/União de facto	163	70,6
	Solteiro	39	16,9
	Divorciado/Separado	25	10,8
	Viúvo	4	1,7
Número de filhos	0	42	18,2
	1	78	33,8
	2	94	40,7
	3 ou mais	17	7,4
Formação Académica	Bacharelato	11	4,8
	Licenciatura	136	58,9
	Pós-graduação	27	11,7
	Mestrado	57	24,7

Notas: *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; *Máx* = Máximo; *Mín* = Mínimo.; *n* = número de sujeitos.

Na tabela 2 constam alguns dados recolhidos sobre as condições de trabalho da amostra. Em termos de vínculo laboral, 59,3% têm contrato sem termo, 31,6% contrato a termo certo, e 6,9% contrato a termo resolutivo incerto. Os participantes trabalham maioritariamente em Instituições Particulares de Solidariedade Social (46,1%), 39,1% trabalha na rede pública e 14,8% na rede privada. A amostra tem uma carga laboral semanal média de 31,10 horas (*DP* =7,58; Min=3; Max=45). Quanto ao tempo de serviço, a mostra tem uma média de 20,19 anos de serviço (*DP*=11,57; Min=0; Max=46). Geograficamente, a amostra abrange educadores de todo o território nacional, incluindo Portugal continental e ilhas, com maior representatividade da zona centro (56,3%), seguida da Grande Lisboa (16,5%), zona norte (11,3%), Oeste e Vale do Tejo (10,4%), Algarve (2,6%), Alentejo (1,7%), Açores (0,9%) e Madeira (0,4%).

Tabela 2

Caracterização Sociodemográfica da Amostra – condições de trabalho (N = 231)

		n	***%***
Vínculo Laboral	Estágio	1	0,4
	Contrato a termo certo	73	31,6
	Contrato a termo resolutivo incerto	16	6,9
	Contrato sem termo	137	59,3
	Trabalhador individual	2	0,9
	Outro	2	0,9
Tipologia da Instituição	Rede Pública	90	39,1
	Rede Privada	34	14,8
	IPSS	106	46,1

Notas: *n* = número de sujeitos.

Foi também questionado se a educação de infância foi a primeira escolha no ensino superior, ao que 85,3% respondeu afirmativamente como se pode verificar na tabela 3. Na mesma tabela também constam os resultados quanto à satisfação com a escolha da profissão, em que 88,7% afirmaram sentir-se satisfeitos.

Tabela 3

Caracterização Sociodemográfica da Amostra – motivações e perceções pessoais (N = 231)

		n	***%***
Primeira Escolha no Ensino Superior	Sim	197	85,3
	Não	34	14,7
Sentimento de Satisfação com a Escolha Profissional	Sim	205	88,7
	Não	26	11,3

Notas: *n* = número de sujeitos.

Quanto à possibilidade de estarem a experienciar sintomas de *burnout*, 56,3% da amostra reconheceu essa possibilidade.

Procedimentos

O estudo foi conduzido exclusivamente *online*, através de um formulário criado no *Google Forms* disponível entre 4 de abril e 7 de maio de 2025. O *link* para o questionário foi inicialmente publicado pela investigadora em vários grupos da rede social *Facebook*

dedicados a educadores de infância e também enviado diretamente a educadores conhecidos pela investigadora. Posteriormente, esses participantes partilharam-no em grupos de *WhatsApp* profissionais, gerando um efeito de bola de neve que estendeu o alcance geográfico e demográfico da amostra. Na primeira página do formulário, apresentou-se o termo de consentimento informado, onde se explicitaram os objetivos da investigação, a voluntariedade da participação, o anonimato e a confidencialidade dos dados; apenas após a aceitação desse termo o inquérito prosseguia. A estrutura do questionário organizou-se em três blocos sequenciais: inicialmente recolheram-se os dados sociodemográficos (sexo, idade, estado civil, número de filhos, habilitações académicas, vínculo laboral, tipo de instituição, região, entre outros), seguiu-se a aplicação da Escala de Vinculação do Adulto (EVA; Canavarro, Dias & Lima, 2006) e, por fim, do *Cuestionario de Burnout del Profesorado* – Revisão Portuguesa (CBP-R) (Patrão, Rita & Maroco, 2012). As instruções pediam aos participantes que respondessem com base na experiência atual e sem consultar terceiros. Não houve formação de grupos, randomização ou ensaios cegos, visto que o estudo segue um delineamento puramente descritivo e correlacional. A descrição detalhada das técnicas de análise estatística será apresentada no capítulo específico de Análise de Dados.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Este questionário foi elaborado pela investigadora com o objetivo de ser utilizado neste estudo e pode ser consultado no anexo 1. O questionário sociodemográfico foi organizado em três blocos, destinados a caracterizar o perfil pessoal e profissional das participantes. Na primeira parte, recolheram-se dados básicos: “Idade” (campo numérico), “Género” (feminino, masculino, outro), “Estado Civil” (solteiro(a), casado(a) ou união de facto, divorciado(a) ou separado(a), viúvo(a)), “Número de Filhos” (0, 1, 2, 3 ou mais) e “Grau Académico” (bacharelato, licenciatura, mestrado, pós-graduação, doutoramento).

Na segunda parte, foram avaliadas as condições de trabalho: “Tipologia da Instituição” (rede pública, rede privada, IPSS), “Região Onde Trabalha” (Norte, Centro, Oeste e Vale do Tejo, Grande Lisboa, Alentejo, Algarve, Açores, Madeira), “Vínculo Laboral” (estágio, contrato a termo certo, termo resolutivo incerto, sem termo, trabalhador a recibos verdes, outro), “Carga Horária Semanal” (campo numérico) e “Tempo de Serviço como Educador/a de Infância” (campo numérico).

A terceira e última parte incluiu questões sobre motivações e perceções pessoais: se Educação de Infância foi a primeira opção no acesso ao ensino superior; a satisfação com a escolha profissional; consciência de possível *burnout*; e, em caso afirmativo, causas percebidas (por exemplo, "carga laboral", "falta de reconhecimento", "relações com colegas", etc.). Aos sujeitos que responderam afirmativamente à consciência de possível *burnout*, foi também questionado se já tinha procurado ajuda e de que tipo (médico, psicólogo, colegas, família).

Cuestionario de Burnout del Profesorado (CBP-R)

Para medir o *burnout* foi utilizada a versão revista do *Cuestionario de Burnout del Profesorado* (CBP-R) (Moreno-Jiménez et al., 2000), adaptada e validada para a população portuguesa por Patrão, Rita e Maroco (2012). Este instrumento foi desenvolvido com o objetivo de avaliar os processos de stresse e *burnout* específicos da atividade docente. Considera também o papel de variáveis organizacionais e profissionais que possam funcionar como fatores desencadeantes desses processos. Este questionário pode ser consultado no anexo 2.

O CBP-R é constituído por 66 itens distribuídos por seis dimensões principais: Stresse de Papel; *Burnout* (com as subdimensões de Esgotamento Emocional, Despersonalização e Falta de Realização Pessoal); Supervisão; Condições Organizacionais; Preocupações Profissionais e Falta de Reconhecimento Profissional. Estas dimensões estão agrupadas em três fatores mais amplos: Fator I - Stresse e *Burnout*, Fator II - Desorganização e Fator III - Problemática Administrativa. Neste caso, foi utilizada apenas o fator de stresse e *burnout*, uma vez que é o único fator dos três que foi validado para a população portuguesa.

Assim, a escala é composta por 19 itens que avaliam as dimensões Exaustão Emocional (itens 1, 2, 6, 11, 12, 15, 17 e 18), Despersonalização (itens 3,7, 8 e 14) e Falta de Realização (4, 5, 9, 10, 13, 16 e 19). As respostas são dadas numa escala de *likert* de cinco pontos, variando entre 1 ("Nada de acordo") e 5 ("Totalmente de acordo"). A pontuação de cada dimensão é obtida através da média dos itens que a compõem, podendo ainda ser calculada a pontuação global. Para efeitos de interpretação, considera-se como ponto de corte o valor médio de 2.5, acima do qual os níveis de *burnout* são indicativos de maior risco.

A versão portuguesa do CBP-R revelou bons indicadores de fiabilidade no que respeita ao Fator I - *Burnout*, que contempla as três dimensões propostas por Maslach:

Exaustão Emocional, Despersonalização e Falta de Realização Pessoal. Os valores do alfa de *Cronbach* obtidos foram de .84 para a dimensão Exaustão Emocional, .60 para Despersonalização e .77 para Falta de Realização. O *burnout* total apresentou um alfa de .77, evidenciando uma consistência interna aceitável. Estes resultados estão próximos dos verificados no estudo original espanhol (Moreno-Jiménez et al., 2000), confirmando a adequação do instrumento para a avaliação do *burnout* em professores portugueses.

No presente estudo os valores do alfa de *Cronbach* obtidos foram de .88 para a dimensão Exaustão Emocional, .61 para a Despersonalização e .70 para a Falta de Realização.

Escala de Vinculação do Adulto (EVA)

Com o objetivo de avaliar o estilo de vinculação foi utilizada a Escala de Vinculação do Adulto (EVA), disponível no anexo 3, que foi adaptada para Portugal por Canavarro et al. (2006) a partir da *Adult Attachment Scale* de Collins e Read (1990). Trata-se de um instrumento de autorresposta com 18 itens distribuídos por três dimensões de seis itens cada: Ansiedade (itens 3, 4, 9, 10, 11 e 15), que avalia receios de abandono e necessidade de aprovação; Confiança nos Outros (2, 5, 7, 16, 17 e 18), que mede a perceção de apoio e disponibilidade alheia; e Conforto com a Proximidade (1, 6, 8, 12, 13 e 14), que reflete facilidade em lidar com intimidade.

As respostas usam uma escala de *likert* de 1 (“Nada característico em mim”) a 5 (“Extremamente característico em mim”). Nas dimensões de Confiança e Conforto existem itens invertidos (itens 2, 5, 16, 17 e 18 em Confiança; itens 8 e 13 em Conforto): nestes, a pontuação é invertida para que valores altos indiquem maior insegurança. A pontuação de cada dimensão resulta da média dos itens correspondentes.

Na classificação dos estilos, indivíduos com valores mais elevados nas dimensões Conforto com a Proximidade e Confiança nos Outros, aproximam-se do estilo de vinculação seguro. Aqueles que revelam valores mais elevados na dimensão Ansiedade, aproximam-se do estilo de vinculação ansioso. Já os que apresentam valores baixos nas três dimensões, aproximam-se do estilo de vinculação evitante. (Canavarro et al., 2006).

Quanto às propriedades psicométricas, a versão portuguesa da EVA revelou um alfa de Cronbach global de .81, um coeficiente de *Spearman-Brown* de .732, e teste-reteste (6

semanas) de $r = .645$ ($p < .001$). Por dimensão, Ansiedade apresentou $\alpha = .84$, enquanto Conforto e Confiança obtiveram α de .67 e .54, respetivamente. Estes valores suportam a utilização da EVA em contextos académicos e clínicos em Portugal (Canavarro et al., 2006).

No presente estudo os valores do alfa de *Cronbach* obtidos foram de .85 para a dimensão Ansiedade, .63 para a Conforto com a Proximidade e .60 para a Confiança nos Outros.

Análise Estatística

Esta investigação utilizou uma abordagem quantitativa. Para o tratamento e análise dos dados estatísticos foi utilizado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 30.0 para Windows.

De início, foi realizada uma análise descritiva de forma a sintetizar as características sociodemográficas dos participantes. A normalidade das variáveis foi verificada através do teste *Shapiro-Wilk* e *Kolmogorov-Smirnov*, tendo a maioria das variáveis apresentado uma distribuição anormal.

Assim, foram empregues teste não-paramétricos: o coeficiente de correlação de *Spearman* para a associação entre as dimensões do *burnout* e as dimensões da vinculação; e o teste de *U de Mann-Whitney* e de *Kruskal-Wallis* para a associação das variáveis sociodemográficas com as dimensões do *burnout*. Para outras análises foram utilizadas as medidas descritivas e frequências.

Resultados

A análise dos resultados foi realizada no SPSS, onde foram empregues testes não-paramétricos, uma vez que a maioria das variáveis apresentou uma distribuição anormal segundo o teste de *Kolmogorov-Smirnov*.

Na tabela 4 apresenta-se a correlação entre as dimensões do *burnout* medidas pelo CBP-R, o *burnout* total e as variáveis contínuas sociodemográficas (idade, carga horária e anos de serviço). Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre nenhuma das variáveis.

Tabela 4

Correlações de Spearman entre as dimensões do burnout, e as variáveis contínuas sociodemográficas. (N = 231)

	Idade	**Carga Horária**	**Anos de Serviço**
Exaustão Emocional	-0,10	0,07	-0,06
Despersonalização	-0,06	0,05	-0,04
Falta de Realização	-0,06	0,06	-0,02
Burnout Total	-0,08	0,06	-0,05

Notas: A negrito foram destacadas as correlações moderadas e altas. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

As restantes variáveis sociodemográficas foram também analisadas através dos testes *Mann-Whitney U* (para variáveis categóricas com dois grupos) e *Kruskal-Wallis* (para variáveis categóricas com mais de dois grupos). Na tabela 5 apresentam-se os resultados destes testes, e pode-se verificar que apenas existe significância estatística entre as seguintes variáveis: Tipo de Instituição e Exaustão Emocional ($p = 0,03$); Primeira Opção no Ensino Superior e Despersonalização ($p = 0,01$) e *Burnout* Total ($p = 0,01$); Satisfação com a Profissão e todas as dimensões do *burnout*, e consequentemente, o *burnout* total ($p < 0,001$).

O teste de *Kruskal-Wallis* revelou diferenças estatisticamente significativas na exaustão emocional entre os três tipos de instituição. Comparações *post-hoc* com correção de *Bonferroni* mostraram que os profissionais da rede privada apresentaram níveis significativamente mais elevados de exaustão emocional ($M = 2,91$) em comparação com os da rede pública ($M = 2,46$). As diferenças entre a rede privada e as IPSS, e entre a rede pública e as IPSS, não foram estatisticamente significativas. Este teste demonstrou também diferenças estatisticamente significativas na Falta de Realização e a Região do país sendo que a região do Algarve apresenta níveis mais elevados desta dimensão ($M = 3,26$).

O teste de *Mann-Whitney* revelou que os profissionais que não escolheram o curso de educação de infância como primeira opção para entrada no ensino superior apresentaram níveis médios mais elevados de despersonalização (posto médio = 150,06) e *burnout* (posto médio = 142,84) em comparação com os profissionais que escolheram educação de infância como primeira opção (posto médio despersonalização = 110,12; posto médio de *burnout* = 111,37).

O teste de *Mann-Whitney* mostrou também que os profissionais insatisfeitos exibiram níveis médios mais elevados de *burnout* (posto médio = 162,08) em comparação com os satisfeitos (posto médio = 110,16).

Tabela 5

Análise da significância estatística entre as dimensões do burnout e as variáveis categóricas sociodemográficas (N =231)

	Exaustão Emocional	***Despersonalização***	***Falta de Realização***	***Burnout Total***
Sexo	0,84	0,20	0,56	0,59
Estado Civil	0,86	0,25	0,63	0,69
N.º de Filhos	0,68	0,78	0,94	0,80
Grau Académico	0,95	0,86	0,74	0,95
Tipo de Instituição	**0,03***	0,22	0,17	0,12
Vínculo Laboral	0,42	0,56	0,40	0,46
Região	0,09	0,33	**0,03***	0,08
Primeira Opção no Ensino Superior	0,10	**0,01***	0,19	**0,03***
Satisfação com a Profissão	**<0,001***	**0,03***	**<0,001***	**<0,001***

Notas: A negrito foram destacadas as relações estatisticamente significativas. * $p < 0,05$

No que toca à análise do risco de *burnout* da amostra, tendo em conta o ponto de corte da escala de 2,5, na tabela 6 pode observar-se que 33,8% da amostra está acima do ponto de corte.

Tabela 6

Risco de Burnout da amostra (N = 231)

		n	***%***
***Burnout* total**	<= 2,50	153	66,2
(*M* =2,237; *DP* =0,627; Mín=1,00; Máx=4,17)	2,51+	78	33,8

Notas: *n* = número de sujeitos.

Na tabela 7 aprofunda-se a análise das dimensões do *burnout* medidas pelo CBP-R, bem como do nível de *burnout* total da amostra. Aqui é possível verificar que a dimensão com valores mais elevados é a Exaustão Emocional (*M*=2,61) e a dimensão com valores mais baixos é a Despersonalização (*M*=1,65). Quanto aos níveis finais de *burnout* a amostra apresenta uma média de 2,24 (*DP*=0,63).

Tabela 7

Medidas descritivas das dimensões do burnout e do burnout final (N =231)

Instrumentos	**Dimensões**	***M***	***DP***	***Mín***	***Máx***
CBP-R	Exaustão Emocional	2,609	0,878	1,00	5,00
	Despersonalização	1,645	0,501	1,00	3,50
	Falta de Realização	2,458	0,740	1,00	4,57
	Burnout Total	2,237	0,627	1,79	4,17

Notas: *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; *Máx* = Máximo; *Mín* = Mínimo.

Para comparação, no questionário sociodemográfico foi questionado na pergunta número 13: "Tem consciência de poder estar sob o efeito de *burnout*?". Como apresentado na tabela 8, respondeu afirmativamente 56,3% da amostra.

Tabela 8

Consciência de possível burnout da amostra (N = 231)

		n	***%***
Consciência de *Burnout*	Sim	130	56,3
	Não	101	43,7

Notas: *n* = número de sujeitos.

À parte da amostra que respondeu afirmativamente à pergunta 13, foi questionado quais as possíveis causas para o possível *burnout*, com permissão para várias respostas. Na tabela

Joana Martins | joanamartins.989@gmail.com

9, é possível analisar as mesmas e verificar que recai uma maior percentagem sobre a Multiplicidade de Tarefas (18,2%), a Falta de Reconhecimento (14,6%), Condições de Trabalho (10,3%) e Carga Laboral (10,1%)

Tabela 9

Causas percebidas para possível burnout (N = 130)

		n	***%***
Causas de *Burnout* Percebidas	Relação com o(s) Superior(es) Hierárquico(s)	41	9,2
	Relação com os Colegas	38	8,5
	Relação com os Pais das Crianças	32	7,2
	Relação com as Crianças	5	1,1
	Sentimento de Não Estar Preparado/a para Lidar com Situações Difíceis com as Crianças	27	6,1
	Carga Laboral	45	10,1
	Falta de Reconhecimento	65	14,6
	Falta de Suporte Social	14	3,1
	Condições de Trabalho	46	10,3
	Multiplicidade de Tarefas	81	18,2
	Condições Salariais	39	8,8
	Outros	12	2,7

Notas: *n* = número de sujeitos.

A esta mesma parte da amostra foi questionada se já procurou ajuda, ao que 37,7% respondeu afirmativamente (tabela 10).

Tabela 10

Procura de ajuda da amostra que sente possivelmente estar em burnout (N = 130)

		n	***%***
Procura de Ajuda	Sim	49	37,7
	Não	81	62,3

Notas: *n* = número de sujeitos.

Quando questionado sobre o tipo de ajuda procurada, pode-se verificar na tabela 11, as respostas mais utilizadas foram Médico de Clínica Geral (19,8%), Psicólogo (19%), Familiares (15,9%) e Amigos (12,7%).

Tabela 11

Tipo de Ajuda procurada pela amostra que sente possivelmente estar em burnout (N = 49)

		n	***%***
Tipo de Ajuda Procurada	Médico de Clínica Geral	25	19,8
	Psiquiatra	13	10,3
	Psicólogo	24	19,0
	Colegas	13	10,3
	Superiores Hierárquicos	11	8,7
	Amigos	16	12,7
	Familiares	20	15,9
	Outros	4	3,2

Notas: *n* = número de sujeitos.

Quanto aos dados obtidos no instrumento EVA, apresentados na tabela 12, constata-se que não existem valores muito distintos da amostra nas médias das dimensões da escala. Ainda assim, é possível verificar que as dimensões Confiança nos Outros e Conforto com a Proximidade apresentam valores médios mais altos (2,94 e 2,78 respetivamente). Por outro lado, a dimensão Ansiedade apresenta um valor médio mais baixo de 2,28. Estes resultados apontam para uma tendência da amostra para o estilo de vinculação segura.

Tabela 12

Medidas descritivas das dimensões da Escala de Vinculação (N =231)

Instrumentos	**Dimensões**	***M***	***DP***	***Mín***	***Máx***
EVA	Ansiedade	2,279	0,763	1,00	4,67
	Conforto com a Proximidade	2,782	0,366	1,83	4,00
	Confiança nos Outros	2,938	0,460	1,50	4,00

Notas: *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; *Máx* = Máximo; *Mín* = Mínimo.

Na tabela 13 apresenta-se a correlação entre as dimensões do *burnout* avaliados pelo CBP-R, o nível de *burnout* total e as dimensões do instrumento EVA. Aqui verifica-se que a dimensão Ansiedade (EVA) apresenta uma relação estatisticamente significativa no sentido negativo com as dimensões Confiança nos Outros (EVA) (r = -0,23; $p < 0.01$). Por outro lado, apresenta uma relação estatisticamente significativa de sentido positivo com todas as dimensões do *burnout*: Exaustão Emocional (CBP-R) (r = 0,35; $p < 0,01$), Despersonalização

(CBP-R) (r = 0,34; p < 0,01), Falta de Realização (CBP-R) (r = 0,36; p < 0,01) e o nível de *burnout* total (r = 0,40; p < 0,01).

A dimensão Conforto com a Proximidade não está relacionada com nenhuma outra dimensão de uma forma estatisticamente significativa.

A última dimensão medida pela EVA, Confiança nos Outros, apresenta valores estatisticamente significativos no sentido negativo quando relacionada com as dimensões Exaustão Emocional (r = -0,22; p < 0,01), Falta de Realização (r = -0,18; p < 0,05) e com o nível de *burnout* total (r = -0,19; p < 0,01).

Todas as dimensões medidas pelo CBP-R e o nível de *burnout* total, estão estatisticamente relacionadas entre si de uma forma alta, no sentido positivo.

Tabela 13

Correlações de Spearman entre a vinculação adulta e o burnout (N = 231)

Instrumentos	**Dimensões**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
EVA	Ansiedade	—	0,10	**-0,23****	**0,35****	**0,34****	**0,36****	**0,40****
	Conforto com a Proximidade		—	0,04	-0,03	-0,07	-0,13	-0,07
	Confiança nos Outros			—	**-0,22****	-0,10	**-0,18****	**-0,19****
CBP-R	Exaustão Emocional				—	**0,59****	**0,77****	**0,94****
	Despersonalização					—	**0,51****	**0,74****
	Falta de Realização						—	**0,89****
	Burnout Total							—

Notas: *1(EVA Ansiedade); 2 (EVA Contacto com a Proximidade); 3 (EVA Confiança nos Outros); 4 (CBP-R Exaustão Emocional); 5 (CBP-R Despersonalização); 6 (CBP-R Falta de Realização); 7 (Burnout Total**).** A negrito foram destacadas as correlações moderadas e altas. * p < 0,05; ** p < 0,01.*

Discussão e Conclusão

Com este estudo pretende-se analisar como os estilos de vinculação adulta se relacionam o *burnout* em educadores de infância portugueses. Baseia-se na teoria de Bowlby (1969) sobre os modelos internos de vinculação e na conceptualização do *burnout* como síndrome tridimensional (exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal) proposta por Maslach & Leiter (2008). O objetivo geral foi verificar se estilos de vinculação (ansioso, evitante, seguro) se associam ao *burnout* entre os educadores de infância. Em síntese, os principais resultados indicam que em termos de vinculação os resultados sugerem níveis baixos de ansiedade de vinculação, acompanhados de confiança e conforto moderados nas relações próximas, aproximando-se de um perfil tendencialmente seguro, ainda que com alguns elementos que indicam reservas na intimidade. No que toca ao *burnout*, a percentagem da amostra que ultrapassa o ponto de corte de risco para *burnout* é de 33,8%. Observou-se que educadores com maior ansiedade de vinculação apresentam níveis significativamente mais altos de exaustão emocional, despersonalização e falta de realização, enquanto a dimensão confiança nos outros (indicador de vinculação segura) correlaciona-se negativamente com exaustão, falta de realização pessoal e *burnout* global. O conforto com a proximidade afetiva mostrou-se sem associações estatisticamente significativas. Além disso, variáveis sociodemográficas como região, tipo de instituição, satisfação profissional e ter a profissão como primeira escolha diferenciaram os níveis de *burnout*. Em conjunto, os resultados sugerem que, nos educadores analisados, padrões internos de vinculação e fatores contextuais do trabalho contribuem para a vulnerabilidade ao *burnout*.

Ao olhar para as relações demonstradas entre algumas variáveis sociodemográficas e os níveis de *burnout*, podemos apontar que os diferentes tipos de instituição podem refletir variações nas condições de trabalho, nos recursos disponíveis e no suporte organizacional - fatores que, segundo o modelo *Job Demands-Resources*, impactam o surgimento do *burnout* (Bakker & Demerouti, 2017; Demerouti et al., 2001;). A maior exaustão na rede privada pode decorrer de maiores exigências, menor reconhecimento ou menor suporte institucional neste contexto comparativamente à rede pública. Do mesmo modo, a ligação entre não ter escolhido a área de educação de infância como primeira opção e níveis superiores de despersonalização/*burnout* sugere um menor ajuste pessoa-trabalho e menor vocação, condições que favorecem o distanciamento emocional como estratégia de defesa. Finalmente, a associação consistente entre a insatisfação profissional e todas as dimensões do *burnout* pode ser entendida devido ao esgotamento emocional, à despersonalização e à perda de

Joana Martins | joanamartins.989@gmail.com

realização pessoal corroerem progressivamente a motivação, o sentido de eficácia e o compromisso com o trabalho, levando o profissional a avaliar a sua função como menos gratificante e satisfatória. Esta insatisfação tende a agravar o envolvimento e a perceção de ineficácia, instaurando-se um ciclo auto reforçado entre *burnout* e desmotivação (Maslach & Leiter, 2008).

Quanto aos resultados obtidos em relação aos níveis de *burnout* da amostra, comparando com a literatura prévia, estes resultados encontram tanto convergências como divergências. Por um lado, Capelo (2017) encontrou baixa prevalência de *burnout* nesta categoria profissional, mas por outro, Portelada e Figueiredo (2011), documentaram que cerca de um terço dos educadores de infância estaria em *burnout*. Os resultados desta investigação (33,8% acima do ponto de corte) sugerem que os níveis de *burnout* estão de acordo com este estudo de 2011, indicando uma prevalência moderada de *burnout* em educadores de infância portugueses. A disparidade de resultados com Capelo (2017) pode refletir diferenças da amostra, instrumentos ou contexto temporal, mas reforça a relevância deste fenómeno. Em termos mais amplos, a profissão docente apresenta um risco elevado de *burnout* e estes dados em educadores de infância estão em consonância com estudos que descrevem esse ambiente como potencialmente exaustivo (Patrão et al., 2012; Patrão & Santos-Rita, 2012; Picado, 2007, Pinto et al., 2003)

Curiosamente, a percentagem de participantes que afirmaram ter consciência de estar possivelmente em *burnout* (56,3%) é substancialmente superior à percentagem identificada pelo ponto de corte do instrumento (33,8%). Esta discrepância pode dever-se a vários fatores. Por um lado, a perceção subjetiva pode ser influenciada por períodos de maior stresse momentâneo ou por fadiga acumulada, mesmo que não atinjam os critérios de *burnout* medidos de forma padronizada. Por outro, o discurso mediático e social em torno do *burnout* poderá levar alguns profissionais a autoidentificarem-se com o fenómeno, ainda que as manifestações não sejam clinicamente significativas. Também é possível que os instrumentos de autorrelato, ao seguirem critérios específicos e mais restritivos, captem apenas os casos mais consistentes e estáveis no tempo, deixando de fora perceções mais transitórias. Esta diferença reforça a importância de combinar a autoavaliação com medidas objetivas e de proporcionar espaços de diálogo e supervisão, onde os profissionais possam discutir sinais precoces de desgaste antes que estes evoluam para um *burnout* consolidado.

As médias obtidas nas dimensões específicas revelam um perfil diferenciado: exaustão emocional e falta de realização moderadas e despersonalização baixa. Este padrão sugere que, na amostra estudada, o *burnout* se manifesta sobretudo pela combinação de desgaste emocional e perceção de realização profissional aquém do desejável, mais do que por atitudes de distanciamento face a colegas ou crianças (despersonalização). Este tipo de configuração é consistente com o modelo *Job Demands-Resources* (Bakker & Demerouti, 2017), segundo o qual exigências laborais prolongadas e recursos insuficientes (pessoais ou organizacionais) promovem a exaustão e reduzem o sentido de eficácia no trabalho. As causas percebidas para o *burnout*, reportadas pelos próprios participantes, ajudam a compreender este cenário: a multiplicidade de tarefas (18,2%), a falta de reconhecimento (14,6%), as condições de trabalho (10,3%) e a carga laboral (10,1%) apontam diretamente para um desequilíbrio entre as exigências do cargo e os recursos disponíveis. Esta leitura fortalece a necessidade de intervenções que reforcem o reconhecimento, melhorem as condições organizacionais e ajustem a distribuição de tarefas, como forma de prevenir a progressão do *burnout* nesta população.

Apesar de mais de metade da amostra reconhecer estar em possível *burnout*, apenas 37,7% procuraram algum tipo de ajuda, distribuída entre Médico de Clínica Geral (19,8%), Psicólogo (19,0%), Familiares (15,9%) e Amigos (12,7%). Este padrão sugere barreiras à procura de apoio formal que pode ter como causas o estigma, a acessibilidade e a normalização do cansaço na profissão. A escolha do médico de família como primordial pode refletir um enquadramento somático das queixas ou maior facilidade no acesso a estes profissionais, enquanto a percentagem de procura por psicólogos (quase ao mesmo nível) indica o reconhecimento da necessidade de apoio psicológico formal e o procura como forma de gestão do stresse. Em termos práticos, estes resultados sublinham a necessidade de estratégias institucionais que aumentem o reconhecimento do *burnout* (como triagem sistemática e campanhas de destigmatização), facilitem o acesso a respostas psicológicas e promovam mudanças organizacionais (como revisão de funções, reconhecimento salarial e supervisionamento) para reduzir tanto a exaustão como a sensação de falta de realização entre educadores de infância.

Quanto ao tema dos estilos de vinculação, os resultados da EVA mostram uma média mais baixa na dimensão Ansiedade, acompanhada de níveis um pouco mais elevado na dimensão de Conforto com a Proximidade e uma média mais alta na dimensão Confiança nos Outros. Em conjunto, estes resultados indicam uma propensão para um estilo de vinculação

tendencialmente seguro, isto é, a maioria dos participantes não se identifica com medos acentuados de abandono e mantém uma confiança razoável na disponibilidade alheia, embora haja alguma reserva quanto à intimidade plena. Esta configuração é compatível com a perspetiva dimensional da vinculação adulta (Bartholomew & Horowitz, 1991): baixos níveis de ansiedade e níveis moderados/altos de confiança apontam para um enquadramento relacional funcional, ainda que a dispersão dos resultados sugira heterogeneidade dentro da amostra. Relacionando estes resultados com a profissão, faz sentido que educadores de infância evidenciem em média, traços próximos do perfil seguro pois a própria natureza do trabalho, sendo um cuidado prestado continuado, com prontidão para o apoio emocional e com manutenção de relações próximas com crianças e famílias, pode atrair profissionais com maior capacidade de confiança interpessoal e tolerância à proximidade (Ainsworth et al., 1978/2014).

No que toca à relação entre vinculação e *burnout*, os resultados comprovam as teorias e estudos prévios que ligam a insegurança relacional a piores respostas ao stresse laboral. A literatura indica que pessoas com vinculação insegura tendem a avaliar exigências profissionais de forma mais negativa e a adotar estratégias de *coping* menos eficazes (Mikulincer & Florian, 1998; Pines, 2004). Nesse sentido, os resultados deste estudo indicam que uma maior ansiedade de vinculação (estilo ansioso) associa-se a uma maior exaustão emocional, falta de realização e despersonalização. Em termos práticos, estes coeficientes (pequenos a moderados) sugerem que a ansiedade relacional funciona como um fator de risco consistente: educadores com maior ansiedade de vinculação tendem a experimentar maior desgaste emocional, maior tendência para distanciamento emocional nas relações profissionais e uma sensação mais acentuada de não realização ou incompetência profissional. A dimensão Confiança nos Outros aparece, por seu lado, como um fator protetor: correlaciona-se negativamente com a Exaustão Emocional, com a Falta de Realização e com o *burnout* total. Estes resultados implicam que perceções de disponibilidade e fiabilidade interpessoal reduzem o desgaste e sustentam um sentido de eficácia profissional, sendo mecanismo coerente com a literatura sobre o estilo de vinculação segura (Mikulincer & Shaver, 2016).

Por outro lado, o facto de não ter surgido uma associação significativa da dimensão Conforto com a Proximidade (que indica disposição para laços íntimos) com o *burnout* sugere que nem todos os aspetos da vinculação exercem influência de igual forma. Em alguns estudos, tanto os estilos ansiosos como os evitantes foram relacionados com ao stresse no

Joana Martins | joanamartins.989@gmail.com

trabalho (Gong, 2022; Harms et al., 2016; Marques, 2022; Negri, 2018; Perat & Psenicny, 2020), enquanto outros realçam efeito especialmente do estilo ansioso (Bordoagni et al., 2021; Figueiredo-Braga & Silva, 2019; Haroush & Koslowsky, 2020; West, 2015;). Os resultados deste estudo reforçam que, no contexto dos educadores de infância, a ansiedade relacional é o aspeto da vinculação mais crítico para o esgotamento profissional. Em comparação com pesquisas em professores de outros níveis, onde relações similares foram apontadas, este estudo preenche a lacuna existente para educadores de infância, evidenciando que os modelos internos de vinculação dos professores influenciam seu bem-estar laboral.

Consideramos que os resultados desta investigação têm importância teórica e prática relevante. Do ponto de vista teórico, o estudo confirma que padrões relacionais internalizados influenciam não só a regulação emocional individual como também a resposta a exigências ocupacionais, acrescentando evidência empírica no grupo específico dos educadores de infância portugueses. A evidência empírica de que o estilo de vinculação ansioso se associa de forma consistente e moderada a todas as dimensões do *burnout* (exaustão, despersonalização e falta de realização) reforça a ideia de que modelos internos inseguros são um fator de risco para o esgotamento profissional, enquanto a confiança interpessoal exerce um efeito amortecedor sobre a exaustão e a sensação de ineficácia. Do ponto de vista prático, estes resultados sugerem que intervenções destinadas a reduzir o *burnout* devem articular medidas organizacionais (melhoria das condições de trabalho, reconhecimento profissional, revisão de tarefas e suporte institucional) com intervenções de natureza psicológica e formativa (programas de desenvolvimento de *coping*, formação em regulação emocional e psicoterapia individual focada nestes aspetos). A ênfase em políticas que facilitem o acesso a apoio psicológico e que promovam ambientes laborais com suporte social é particularmente pertinente na educação pré-escolar, uma vez que o bem-estar dos educadores repercute diretamente a qualidade do contexto relacional oferecido às crianças.

A generalização dos resultados exige prudência. A amostra, embora relativamente ampla ($N = 231$), é não probabilística e predominantemente feminina (98,3%), facto que limita a extrapolação para populações com composição demográfica diferente. O desenho transversal impede inferências causais e a validade externa fica condicionada por variáveis contextuais (por exemplo, características organizacionais específicas das instituições onde os participantes trabalham e diferenças regionais). Ainda assim, a convergência com estudos que apontam para risco de *burnout* em profissões de ajuda e com investigações anteriores junto de docentes sugere que os padrões observados (nomeadamente a relação entre o estilo de

vinculação ansioso e esgotamento profissional) são plausíveis noutros contextos educativos com características organizacionais semelhantes.

Relativamente a pontos fortes e limitações do estudo, salienta-se como ponto forte o foco numa população pouco investigada em Portugal (educadores de infância), a utilização de instrumentos adaptados e validados para o contexto português (EVA e CBP-R) e a cobertura detalhada de variáveis sociodemográficas que enriquecem a análise. Entre as limitações assinaláveis estão o desenho transversal e a amostragem por conveniência, o que impede inferências causais e pode introduzir viés de seleção; a recolha por autorrelato, que suscita riscos de base de resposta e de sobre relato subjetivo; e a baixa variabilidade de género, que inviabiliza comparações por sexo.

Para investigações futuras recomenda-se a realização de estudos longitudinais que permitam acompanhar a trajetória do *burnout* e testar direccionalidades causais entre estilos de vinculação e *burnout*; estudos com ensaios controlados que testem programas de suporte psicológico dirigidos a profissionais com estilos de vinculação inseguros; e investigação mista para captar as narrativas subjetivas sobre vocação, reconhecimento e estratégias de gestão do stresse. Seria ainda muito valioso estudar a relação entre o estilo de vinculação dos educadores e o clima afetivo da sala ou os estilos de vinculação das crianças, explorando possíveis efeitos em cadeia no desenvolvimento socioemocional infantil.

Em conclusão, este estudo demonstra que os estilos de vinculação adulta estão intimamente relacionados com o risco de *burnout* em educadores de infância: a vinculação ansiosa emerge como um marcador consistente de vulnerabilidade, enquanto a confiança interpessoal contribui como fator protetor. Estes resultados sublinham a necessidade de políticas e práticas que integrem abordagens organizacionais e psicossociais para prevenir e reduzir o esgotamento docente. A intervenção atempada que combine melhoria das condições laborais, supervisão reflexiva e acesso facilitado a apoios psicológicos, não só protege a saúde mental dos educadores de infância como também fortalece a qualidade do cuidado prestado às crianças, com implicações profundas para o desenvolvimento infantil e para o impacto social da profissão.

Referências Bibliográficas

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2014). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press. (Obra original publicada em 1978)

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 273-285. https://doi.org/10.1037/ocp0000056

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Batista, A. I., Campos, S. & Martins, R. (2015). Stress e burnout em professores da educação especial. *Gestão e Desenvolvimento*, *23*, 193-211.

Bordoagni, G., Fino, E. & Agostini, A. (2021). Burnout, attachment and mentalization in nursing students and nurse professionals. *Healthcare*. *9*(1576). https://doi.org/10.3390/healthcare9111576

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (3rd ed.). Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). Avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica. *Psicologia, 10*(1), 155-187.

Capelo, M. R. (2017). Vulnerabilidade ao estresse, coping e burnout em educadoras de infância portuguesas. *Educar em Revista,* (64)*,* 155-169. https://doi.org/10.1590/0104-4060.49793

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644

Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review, 18*(4), 621-656. https://doi.org/10.5465/amr.1993.9402210153

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 499-512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499

Diaz, E. J. (2002). *Adult attachment style and burnout in elementary school teachers*. [Tese de Mestrado, Universidade do Novo México]. Universidade no Novo México.

Figueiredo-Braga, M. & Silva, R. G. (2019). The roles of empathy, attachment style, and burnout in pharmacy students' academic satisfaction. *American Journal of Pharmaceutical Education*. *83*(5), 784-793.

Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology, 9*(4), 679-700. https://doi.org/10.1017/S0954579497001399

Gong, J. (2022). The relationship between adult attachment style and burnout: the mediating effect of resilience. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 670, 486-493. Atlantis Press.

Harms, P. D., Bai, Y., & Han, G. H. (2016). How leader and follower attachment styles are mediated by trust. *Human Relations, 69*(9), 1853-1876. https://doi.org/10.1177/0018726716628968

Haroush, O. B. & Koslowsky, M. (2020). Attachment style as a predictor of burnout and work engagement among health professional caregivers. *Open Access Journal of Biogeneric Science and Research*. *5*(4). https://doi.org/10.46718/JBGSR.2020.05.000127

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Hazan, C., & Shaver, P. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(2), 270-280. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270

Icekson, T., Kaye-Tzadok, A. & Zeiger, A. (2024). Job burnout among the helping professions: The roles of childhood maltreatment, attachment styles and perceived supervisor support. *Clinical Psychology & Psychotherapy.* Advanced online publication. https://doi.org/10.1002/cpp.2975

Kavvadia, T. (2024). *The role of adult attachment orientation in the burnout and job satisfaction of greek teachers.* [Tese de Mestrado, The American College of Greece]. Repositório da The American College of Greece. https://sphere.acg.edu/jspui/handle/123456789/2427

Marques, H. D. M. (2022). *Vinculação, regulação emocional e níveis de burnout em estudantes universitários* [Tese de Mestrado, Universidade Autónoma de Lisboa]. Repositório da Universidade Autónoma de Lisboa. https://repositorio.grupoautonoma.pt/entities/publication/4c8d94a7-8755-4d39-996f-081f57eea86f

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 498-512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498

Mesquita, C. S. T. (2021). *Funcionamento familiar, vinculação e burnout nos cuidadores informais de pessoas com demência* [Tese de Mestrado, Universidade Autónoma de Lisboa]. Repositório da Universidade Autónoma de Lisboa. https://repositorio.grupoautonoma.pt/entities/publication/2eea5966-3d93-4f7d-95c0-c9e728ef75a9

Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Moreno-Jiménez, B., Garrosa-Hernández, E., & González, J. L. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del professorado: el CBP-R. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 16*(2), 151-171.

Negri, K. A. (2018). *Hardiness, adult attachment style, and burnout in nurses* [Tese de Doutoramento, Walden University]. Repositório de Walden University. https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/5028/

Patrão, I., & Santos-Rita, J. (2012). Práticas educativas em professores portugueses: A influência das preocupações profissionais, condições organizacionais e reconhecimento profissional. In *Atas do 12.º Colóquio de Psicologia e Educação* (pp. 1460–1472). Lisboa: Associação Portuguesa de Psicologia.

Patrão, I., Pinto, C., & Santos-Rita, J. (2012). Bem-estar e estratégias de gestão das exigências em professores portugueses dos diferentes níveis de ensino. In *Atas do 12.º Colóquio de Psicologia e Educação* (pp. 575–585). Lisboa: Associação Portuguesa de Psicologia.

Patrão, I., Rita, J. S., & Maroco, J. (2012). Avaliação do burnout em professores: Contributo para o estudo de adaptação do CBP-R. *Psychology, Community & Health, 1*(2), 179-188.

Patrão, I., Sampaio, D., & Santos-Rita, J. (2010). Burnout, stress profissional e ajustamento emocional em professores portugueses do ensino básico e secundário. In *Atas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1151–1161). Braga: Universidade do Minho.

Perat, M. & Psenicny, A. (2020). Fear of relationship loss: Attachment style as a vulnerability factor in job burnout. *Zdravstveno Varstvo*. *59*(3), 146-154. https://doi.org/10.2478/sjph-2020-0019.

Picado, L. (2007). *Ansiedade, burnout e engagement nos processos do 1º ciclo do ensino básico: O papel dos esquemas precoces mal adaptativos no mal-estar e no bem-estar dos professores.* [Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. https://repositorio.ulisboa.pt/handle/10451/970

Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress, 18*(1), 66-80. https://doi.org/10.1080/02678370310001645025

Pines, A. M., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free Press.

Pinto, A. M., Lima, M. L. & Silva, A. L. (2003). Stress profissional em professores portugueses: Incidência, preditores e reacção de burnout. *Psychologica,* 33, 181-194.

Pinto, P. C. S. C. F. (2021). *Burnout nos cuidadores informais de pessoas com demência: O impacto da vinculação e das estratégias de coping* [Tese de Mestrado, Universidade Autónoma de Lisboa]. Repositório da Universidade Autónoma de Lisboa. https://repositorio.grupoautonoma.pt/entities/publication/ce3dad11-d01c-445e-8805-e76c611a508e

Portelada, A., & Figueiredo, B. (2011). Burnout: A exaustão laboral nos educadores de infância. I*nternational Journal of Developmental and Educational Psychology, 1*(3), 209-216.

Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: a systematic review of prospective studies. *PLoS ONE, 12*(10). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781

West, A. L. (2015). Associations among attachment style, burnout, and compassion fatigue in health and human service workers: A systematic review. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, *25*(5), 571-590. https://doi.org/10.1080/10911359.2014.988321

Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. International Universities Press.

World Health Organization. (2004). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects.* Bulletin of the World Health Organization, 79(4), 373–374.

Anexos

Anexo 1 – Questionário Sociodemográfico

Neste questionário, serão recolhidas algumas informações gerais sobre si e a sua trajetória profissional enquanto educador/a de infância.

Serão abordados aspetos como a sua idade, género, anos de experiência profissional, tipo de instituição onde trabalha, entre outros fatores que podem ser relevantes para a análise dos resultados.

Todas as respostas são de resposta obrigatória. Agradecemos que responda de forma sincera e completa.

1. Idade: _____
2. Sexo:
   - □ Feminino
   - □ Masculino
   - □ Outro
3. Estado Civil:
   - □ Solteiro/a
   - □ Casado/a / União de Facto
   - □ Divorciado/a / Separado/a
   - □ Viúvo/a
4. Nº de filhos:
   - □ 0
   - □ 1
   - □ 2
   - □ 3 ou mais
5. Grau académico:
   - □ Bacharelato
   - □ Licenciatura
   - □ Pós-Graduação
   - □ Mestrado
   - □ Doutoramento
6. Tipologia da Instituição onde trabalha:
   - □ Rede Pública
   - □ Rede Privada
   - □ Instituição Particular de Solidariedade Social
   - □ Outra: _____
7. Região do país onde se localiza a instituição onde trabalha:
   - □ Norte
   - □ Centro
   - □ Oeste e Vale do Tejo
   - □ Grande Lisboa
   - □ Alentejo
   - □ Algarve
   - □ Arquipélago dos Açores
   - □ Arquipélago da Madeira

8. Vínculo Laboral:
    - □ Estagiário
    - □ Contrato a termo certo
    - □ Contrato a termo resolutivo incerto
    - □ Contrato sem termo
    - □ Trabalhador individual (recibos verdes)
    - □ Outro: _____
9. Carga horária semanal (em horas): _____
10. Tempo de serviço como educador/a de infância (em anos): _____
11. Aquando da candidatura para o Ensino Superior, Educação de Infância foi a sua primeira opção?
    - □ Sim
    - □ Não
12. Sente-se satisfeito/a com esta escolha de profissão?
    - □ Sim
    - □ Não
13. Tem consciência de poder estar sob o efeito de *burnout*?
    - □ Sim
    - □ Não
14. **Se respondeu sim à questão 13**, ou se sente pressão no trabalho, por favor indique a(s) causa(s) que considera possíveis:
    - □ Relação com o(s) superior(es) hierárquico(s)
    - □ Relação com os colegas
    - □ Relação com os pais das crianças
    - □ Relação com as crianças
    - □ Sentimento de não estar preparado/a para lidar com situações difíceis com as crianças
    - □ Carga Laboral
    - □ Falta de reconhecimento
    - □ Falta de suporte social
    - □ Condições de Trabalho
    - □ Multiplicidade de tarefas
    - □ Condições salariais
    - □ Outra: _____
15. **Se respondeu sim à questão 13**, procurou ajuda para lidar com a situação?
    - □ Sim
    - □ Não
16. **Se respondeu sim à questão 15**, por favor indique a(s) ajuda(s) que procurou:
    - □ Médico
    - □ Psiquiatra
    - □ Psicólogo
    - □ Colegas
    - □ Superiores hierárquicos
    - □ Amigos
    - □ Familiares
    - □ Outra: _____

Joana Martins | joanamartins.989@gmail.com

Anexo 2 – *Cuestionario de Burnout del Profesorado* (CBP-R)

Por favor, a seguir assinale a resposta que melhor descreve o seu grau de concordância com cada uma das frases. Indique a sua opinião segundo a classificação ao lado.		**Totalmente em desacordo**	**Em desacordo**	**Indeciso**	**De acordo**	**Totalmente de acordo**
1.	Ensinar esgota-me emocionalmente					
2.	Sinto que qualquer dia poderia ter um ataque de nervos se não deixar de ensinar					
3.	Às vezes tendo a tratar os alunos como objetos impessoais					
4.	Basicamente, eu diria que estou muito frustrado com o meu trabalho					
5.	Atualmente a minha vida é muito proveitosa					
6.	Sinto-me ansioso/a e tenso/a ao ir trabalhar todos os dias					
7.	Sinto que os meus alunos são "o inimigo"					
8.	Sinto uma pressão constante por parte dos outros para que melhore o meu trabalho					
9.	Sabendo o que sei agora, se tivesse de decidir de novo se voltaria a escolher este trabalho, definitivamente escolhê-lo-ia					
10.	Em geral, o meu trabalho adapta-se muito bem à classe profissional que eu desejava					
11.	A minha profissão está a afetar negativamente as minhas relações fora do trabalho					
12.	É-me muito difícil voltar a trabalho depois das férias					
13.	Sinto que me é impossível produzir alguma mudança positiva na vida dos meus alunos					
14.	Sinto que os meus alunos não gostam de mim					
15.	Sinto que o meu trabalho está a afetar negativamente a minha saúde					
16.	Tenho-me dado conta que desfruto bastante da minha vida					
17.	Com frequência sinto-me deprimido/a com respeito à minha profissão					
18.	Eu teria sérias reservas em recomendar a minha escola, caso um bom amigo/a me dissesse que estava interessado/a em vir trabalhar nela					
19.	Atualmente sinto a minha vida muito aborrecida					

Cópia Cópia Cópia Cópia

Anexo 3 – Escala de Vinculação do Adulto (EVA)

Adult Attachment Scale-R

(Versão original: Collins & Read, 1990; Versão portuguesa: Canavarro, 1997)

Por favor, leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinale o grau em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afectivas que estabelece. Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afectivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

	Nada característico em mim	Pouco característico em mim	Característico em mim	Muito característico em mim	Extremamente característico em mim
1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas.					
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros.					
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade de os meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.					
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria.					
5. Sinto-me bem dependendo dos outros.					
6. Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim.					
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.					
8. Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas.					
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.					
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.					
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo.					
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.					
13. Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim.					
14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas.					
15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a).					
16. Acho difícil confiar completamente nos outros.					
17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar.					
18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas.					

Cópia Cópia Cópia Cópia