



ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL  
CNPJ 88.332.580/0001-65



**CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

*Rede credenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016*  
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

Elisandra Silveira Gonçalves Rodrigues

ESTRESSE E DOCÊNCIA: Uma análise dos agentes estressores dos professores, da  
Educação Infantil ao Ensino Superior

Palmas – TO  
2019

Elisandra Silveira Gonçalves Rodrigues

ESTRESSE E DOCÊNCIA: Uma análise dos agentes estressores em professores da Educação  
Infantil ao Ensino Superior

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para aprovação na disciplina de Projeto de Conclusão de Curso do curso de bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. Me. Iran Johnathan da Silva Oliveira

Palmas – TO  
2019

Elisandra Silveira Gonçalves Rodrigues

ESTRESSE E DOCÊNCIA: Uma análise dos agentes estressores dos professores da  
Educação Infantil ao Ensino Superior

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como  
requisito parcial para aprovação na disciplina de Projeto  
de Conclusão de Curso do curso de bacharelado em  
Psicologia do Centro Universitário Luterano de Palmas  
(CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. Me. Iran Johnathan da Silva Oliveira

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Me. Iran Johnathan da Silva Oliveira  
Orientador  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Prof<sup>ª</sup> Me. Muriel Rodrigues  
Membro Interno  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Prof<sup>ª</sup>. Me. Ana Letícia Covre O. Marquezan  
Membro Interno  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Palmas – TO  
2019

Dedico este trabalho aos meus colegas professores, pessoas indispensáveis ao desenvolvimento da nossa nação. Aos meus professores que me ensinaram amar esta caminhada que nem sempre é fácil, mas encantadora, e em especial ao meu orientador Iran, pela sua atenção e compreensão nos meus momentos conflituosos. Aos meus alunos, seres de luz na minha vida, pessoas tão pequenas em estatura e gigantes aos meus olhos, por vocês me sinto fortalecida a lutar pelo conhecimento, lutar pelos seus direitos e por uma educação de qualidade.

Dedico aos três homens da minha vida, por vocês procuro ser um ser humano melhor a cada dia, agradeço a paciência e o respeito pela minha ausência, sempre tão carinhosos me dando força para enfrentar a múltipla jornada, matrimônio, maternidade, docência e acadêmica. A minha mãe e irmãos, minha raiz, que tenho tanto orgulho e respeito.

Finalizo agradecendo a Deus, minha fortaleza, sem minha fé, nada disso seria importante.

## RESUMO

RODRIGUES, Elisandra Silveira Gonçalves. **ESTRESSE E DOCÊNCIA: Uma análise dos agentes estressores em professores, da Educação Infantil ao Ensino Superior**, 2019. 40 f. Projeto de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Bacharel em Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2019.

O estresse atinge milhares de pessoas em todo o mundo e decorre de diversos fatores, sociais, emocionais, físicos, psíquicos, dentre outros. Atualmente, há diversos estudos que buscam alternativas para minimizar os sintomas e o surgimento de doenças psicossomáticas, sendo que, um dos principais fatores é o ambiente organizacional/profissional. A presente pesquisa teve como objetivo identificar os possíveis elementos que geram estresse em professores, em todos os segmentos de ensino, na qual se buscou avaliar os fatores operantes e verbais, e evidenciar a importância do profissional de psicologia na promoção e prevenção da saúde emocional no ambiente escolar. A metodologia aplicada consistiu em uma revisão sistemática. Foram observados que diversos fatores como perspectivas pessoais e profissionais frustradas, sobrecarga de trabalho, motivação, ansiedade ocupacional, relações interpessoais com colegas de trabalho e alunos são fontes causadoras de estresse ocupacional. O estresse é um dos principais problemas de saúde que implica no adoecimento de professores, problema este que deve fazer parte de discussões e debates, visando reformulações de políticas educacionais e públicas, pois não afetam somente o desenvolvimento de atividades curriculares, mas também afeta diretamente à saúde do trabalhador que tem sua qualidade de vida prejudicada.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Docentes. Estresse ocupacional. Ambiente escolar.

## **LISTA DE FIGURAS**

<b>Figura 1</b> – Associação entre o desempenho e o estresse conforme Nixon.....	15
--	----

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> – Fontes do estresse ocupacional e estratégias de intervenção. ....	18
<b>Quadro 2</b> - Fluxograma de processo de seleção dos artigos .....	27
<b>Quadro 3</b> - Artigos selecionados .....	28

## LISTAS DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APEOESP	Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo
CEI	Centro de Educação Infantil
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
EF I	Ensino Fundamental I
EF II	Ensino Fundamental II
EM	Ensino Médio
ULBRA	Universidade Luterana do Brasil
ISS	Inventário de Sintomas de Estresse
OMS	Organização Mundial de Saúde
SB	Síndrome de <i>Burnout</i>
QV	Qualidade de Vida
SAG	Síndrome de Adaptação Geral



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>12</b>
2.1 ESTRESSE .....	12
<b>2.1.1 Fases do estresse .....</b>	<b>14</b>
2.2 ESTRESSE OCUPACIONAL DO PROFESSOR .....	17
2.3 NOTAS SOBRE PESQUISAS DO ESTRESSE COM PROFESSORES .....	21
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>26</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>28</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>34</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>36</b>

## INTRODUÇÃO

O estresse é uma resposta do organismo envolvendo reações físicas e psicológicas. Acontece quando precisamos nos adaptar a uma situação e/ou evento que podem ameaçar nossa estabilidade física e emocional. Em períodos extensos e situações intensas, pode provocar diversas manifestações no nosso organismo, podendo ser manifestações imediatas, que cessam após um evento estressor ou prolongado, tornando-se doença psicossomática.

Vasconcelos (2010) afirma que o risco ocupacional envolve uma dimensão que o indivíduo não sabe avaliar porque a subjetividade está sempre sujeita a mudanças e influências individuais, estas também ocorrem em ambientes de trabalho. O autor ainda afirma que pessoas resilientes são capazes de superar melhor as adversidades impostas.

O trabalho humano apresenta uma dualidade: de um lado, fonte de realização, satisfação e status, por outro lado é considerado, nocivo, patogênico e estressante. No ambiente de trabalho, estes dois polos tendem a se equilibrar, ora por prazer, ora por obrigação.

Ao recorrer a fontes de pesquisa, percebe-se que a literatura científica no Brasil sobre trabalho e saúde de professores é restrita, ainda menos disponíveis sobre professores da rede particular de ensino, sendo que, estudos relacionados à temática começaram a ganhar notoriedade a partir de 1990.

Codo Vasques de Menezes (2002) e sua equipe realizaram a primeira grande investigação sistemática de grande porte no Brasil sobre síndrome de *Burnout* e estresse entre trabalhadores da educação. Em sua pesquisa, os estudiosos concluíram que profissionais engajados com o processo docente são os que mais sofrem desgaste emocional dentro do ambiente escolar.

Diante deste cenário, este estudo pretende discutir o estresse, com base na perspectiva psicológica, seus fatores, sintomas e como eles podem interferir no cotidiano do professor e desencadear outras patologias e interferir no trabalho docente.

Estudos como do Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo (APEOESP, 2012) aponta os resultados de documentos gerados por órgãos oficiais de perícias médicas que identificam em professores transtornos mentais como o principal motivo de afastamento do trabalho, em seguida, são os transtornos da fala e o ósseo. Outra pesquisa realizada por Muller (2012) aponta que quase a metade dos professores manifesta algum tipo de transtorno psíquico, mais de 70% alegam que vivem sob pressão, nervosismo e preocupação constante. Muller (2012) considera ainda, alta a prevalência de sintomas

relacionados ao humor e, neste sentido, muitos professores recorrem aos pedidos de afastamento ou desistência da carreira docente.

Esteve (1999), novamente com o resultado de pesquisas, afirma que fatores do cotidiano como aumento da responsabilidade, exigências por parte das instituições, mudanças nos valores morais, pressão social e avanços contínuos de tecnologias trazem sentimentos de inibição, insatisfação, desejos de abandonar a carreira docente, absenteísmo, esgotamento, estresse, neuroses e depressão.

Através desta pesquisa, pretendeu-se constatar a existência de comportamentos geradores de estresse em professores tanto da rede privada, como pública, bem como as influências do ambiente e suas reações emocionais no público pesquisado, além de evidenciar a importância do profissional de psicologia na promoção e prevenção da saúde emocional no ambiente escolar.

Questões sobre condições de trabalho situações geradoras de estresse e conseqüentemente o adoecimento e afastamento de professores vem ganhando notoriedade tanto nas pesquisas acadêmicas quanto nos sindicatos que representam esta classe. Avaliar a influência das condições de trabalho para a incidência de estresse e identificar as causas se fazem necessárias, pois a atividade docente se destaca entre as outras profissões pela sua natureza e valores sociais. Na contramão do desenvolvimento tecnológico, onde as profissões utilizam desse meio para facilitar o trabalho, o professor cumpre seu papel de desenvolver o ser humano, com características e qualidades individuais e em desenvolvimento. A qualidade de vida do professor não é apenas pessoal e sim uma preocupação de todos os envolvidos.

Com o propósito de investigar questões relacionadas ao estresse, tendo como foco a população de professores, em todos os segmentos de ensino, as exigências do trabalho que os levam a esforços, que geram sérios problemas em sua saúde física e mental.

O estresse é ameaça real e grave, porque causa sofrimento, repercutindo em toda a comunidade escolar. Uma pesquisa divulgada em agosto de 2018, pela Revista Nova Escola aponta que 66% dos professores já precisaram ser afastados dos seus trabalhos por problemas de saúde, como estresse, insônia, dores nas articulações entre outros, esta pesquisa foi realizada via online, onde mais de cinco mil educadores, entre os meses de junho e julho de 2018. A pesquisa ainda apontou que 87% dos participantes afirmam que seus problemas de saúde são ocasionados ou intensificados pelo trabalho.

Em pesquisa divulgada pelo Portal G1<sup>1</sup>, realizada por Luíza Tenente e Vanessa Fajardo, divulgada em agosto de 2017, com repercussão nacional revela casos de agressão física, verbal e *bullying*. Tal pesquisa aponta que o retrato da violência contra professores deixa o Brasil fora de foco por não haver levantamentos internos que apurem e registrem tais fatos, embora se saiba que o índice de violência seja alto, tal fato demonstra que o tema não é considerado prioridade de pesquisa.

Desta forma, a relevância social desta pesquisa consistiu em discutir sobre condições de trabalho de professores e propor intervenções que reduzam o estresse decorrente de fatores do ambiente escolar. No âmbito acadêmico, utilizar do conhecimento da Psicologia para entender tal processo e condições de trabalho é uma maneira de colaborar, através deste estudo, na promoção da saúde e prevenção de agentes causadores de estresse.

---

<sup>1</sup> Disponível em: <<https://g1.globo.com/educacao/noticia/brasil-e-1-no-ranking-da-violencia-contraprofessores-entenda-os-dados-e-o-que-se-sabe-sobre-o-tema.ghtml>>. Acesso em jul. de 2019.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 ESTRESSE

O estresse é uma palavra medieval inglesa, *distress*, que é sinônimo de uma “tensão mecânica”, um fenômeno conhecido como estiramento para um lado e outro. Desde os nossos ancestrais no período pré-histórico o estresse já era presente na vida dos seres humanos devido à sobrevivência com reações de luta e fuga. O estresse vem ao longo dos anos e da vivência em sociedade se manifestado em situações de alerta, que modifica a vida e o convívio das e entre as pessoas (VALLE, 2011).

A evolução do conceito de estresse, que afeta as pessoas a partir de desfechos psicológicos e biológicos devido às condições históricas, sociais e culturais, é um tema estudado por diversas áreas de estudo como sociológica, física, química, médica, psicológica, dentre outras. Ao longo dos anos, o estresse foi estudado e relacionado a uma carga material, à fadiga, cansaço e a condições psicológicas (SILVA, GOULART, GUIDO, 2018).

Nos séculos XVIII e XIX com a revolução industrial o estresse foi fortemente associado à relação de força, esforço e tensão, por causa da mudança da população da área rural para a urbana, em vista das oportunidades de trabalho disponibilizadas pelas fábricas, o que levou a radicais mudanças nos hábitos e condições de vida das pessoas. A rotina longa e desgastante fez com que a saúde do trabalhador fosse afetada pelo estresse (ORNELLAS; MONTEIRO, 2006).

Para o fisiologista francês, Claude Bernard, o bem-estar e o equilíbrio do organismo humano estão associados a condições externas. Os estudos realizados pelo francês definido como modelo biologicista demonstra que os mecanismos específicos contra sede, hemorragia e fome, dentre outras condições alteram os parâmetros normais do corpo humano como gorduras, cálcio, pH sanguíneo, temperatura, dentre outros (BIANCHI, 2001).

Já no século XX, esse mecanismo foi denominado homeostase orgânica por Walter Cannon, em 1932, no livro a sabedoria do corpo. Nele, o autor trata das diversas variáveis fisiológicas que se regulam por meio da homeostática que é alcançada por mecanismos comportamentais e fisiológicos (VALLE, 2011).

Posteriormente, o endocrinologista austríaco, Hans Selye aplicou esses conceitos e descreveu como modelo biológico do estresse, em 1925. Durante experimentos em sala de aula no curso de Medicina no Canadá, o pesquisador verificou que os participantes submetidos a situações de esforço de adaptação apresentavam sintomas comuns como fadiga,

diminuição da força muscular, perda de peso, hipertensão, desânimo e falta de apetite, sendo uma “síndrome de estar apenas doente” (SELYE, 1956, p. 34).

A síndrome de adaptação geral (SAG) propôs que reações fisiológicas no organismo era uma resposta ao estresse que fazia o corpo adoecer e prejudicava a homeostase. A SAG é dividida em três fases: a reação de alarme, de resistência e de exaustão, com foco nas repercussões neuroendócrinas do estresse. Os estudos de Selye foram criticados pela despreocupação da análise psicológica, sendo que, em 1975, o pesquisador austríaco publicou o livro “*Stress without distress*” em que tratou da importância da avaliação psicológica para a regulação orgânica do organismo frente as adversidades que está exposto. Em 1982, ele fez uma importante descoberta de que o estresse não está ligado somente a fatores negativos, mas também a positivos (SILVA, GOULART, GUIDO, 2018).

Conforme Polit e Beck (2011), com o desenvolvimento de mais pesquisas foi proposto por Lazarus e Folkman o modelo interacionista, que pela primeira vez, considerou a interação do ambiente, de grupos e de pessoas como fator determinante para manifestação do estresse, eles definiram que “relação particular entre a pessoa e o ambiente, e que são avaliadas pela pessoa como algo ameaçador e que excede seus recursos pessoais” (LAZARUS; FOLKMAN 1984, p. 284), o que demonstra que o estresse envolve um processo psicológico.

A investigação de sua pesquisa demonstrou que o estresse oferece uma resposta cognitiva ao estressor, que se dá de várias maneiras aos indivíduos, sendo acompanhado de uma resposta biológica. O estresse apresenta um caráter individual na experiência do estresse, seja ela comportamental ou física (VALLE, 2011).

Na segunda guerra mundial, psiquiatras e psicólogos se preocupavam com a situação da saúde mental em decorrência de atividades estressoras. Havendo a necessidade de interferir em situações psicológicas para combater neuroses e falhas que causassem prejuízos em forma de ameaça física ou psicológica que decorriam do cansaço, de ferimentos e mesmo de explosões nos campos de batalha que incorriam em traumas às pessoas (LAZARUS, 1996).

Em 1991, Lazarus e Monat descreveram três tipos de estresse, sendo eles: sistêmico ou fisiológico que é relacionado aos tecidos e sistemas corporais; o psicológico ligado a fatores de cognição e o social cujo processo de estresse é devido ao comprometimento num sistema social (MONAT; LAZARUS, 1991).

No século XIX, por meio de estudos, o neurologista e psiquiatra, Sigmund Freud fez descobertas sobre os mecanismos de defesa do ego, que explicavam sobre a defesa frente a um evento estressor, que estão associados a mecanismos psicológicos para enfrentar sentimentos que desencadeiam a doença, sendo de caráter cognitivo comportamental, baseado

em comportamento, relações interpessoais, percepções, emoções e pensamento (VALLE, 2011).

### 2.1.1 Fases do estresse

O estresse é uma reação psicológica decorrente de componentes emocionais físicos, mentais e químicos que derivam de estímulos que assustam, amedrontam e excitam as pessoas, deste modo, o estresse possui diferentes reações no indivíduo. Chiavenato (1999, p.377) corrobora afirmando que, o “estresse é um conjunto de reações físicas, químicas e mentais de uma pessoa a estímulos ou estressores no ambiente”.

Retomando à SAG, o estresse é constituído por três estágios: reação de alarme, fase de resistência e de esgotamento/exaustão. A reação de alarme ocorre quando o indivíduo responde aos estímulos estressores, com a liberação de adrenalina e de aldosterona que liberam corticoides e oferecem muita energia ao organismo, que faz com que o indivíduo possa agir rapidamente frente a uma necessidade (FREITAS, 2015).

As principais reações corporais do estágio de alerta são a ansiedade, dilatação dos brônquios e da pupila, o aumento da glicose e dos glóbulos vermelhos e brancos. Quando o indivíduo aprende a lidar ou mesmo elimina o estímulo estressor, ele volta à situação de equilíbrio, e caso contrário, começa a desenvolver os demais estágios do estresse (LIP, 2000).

O estágio de resistência ocorre quando a presença do estímulo estressor se prolonga e o indivíduo tem que se adaptar às situações a fim de manter a homeostase, com a volta normal da glicemia e o aumento da rarefação sanguínea (FREITAS, 2015).

Segundo Lipp (2000), a fase de resistência é o estágio intermediário do estresse, decorrente da persistência do estado de alerta, pois, o organismo continua mobilizando energia para se adequar a situação estressante, e em decorrência disto, há consequências como ulceração do aparelho digestivo, atrofia de algumas estruturas relacionadas às células sanguíneas, irritabilidade, insônia, diminuição do desejo sexual, mudança de humor, aumento do córtex da suprarrenal, etc.

Já o estágio de esgotamento acontece quando a presença do estímulo estressor se prolonga e esgota a energia de adaptação, causando problemas emocionais, psicológicos e biológicos, que faz com que o indivíduo adoça ou mesmo, tenha uma fragilidade física (SELYE, 1950).

Este estágio de exaustão há queda da imunidade do indivíduo e com isso, ocorre o surgimento das doenças decorrentes do estresse devido esgotamento por sobrecarga

fisiológica e falha nos mecanismos de adaptação. Além de supressão da memória, mal-estar e dúvidas sobre si próprios, que são sintomas característicos desse estágio. Conforme Lipp e colaboradores (2012), o grau de desgaste dos estímulos estressantes depende de um indivíduo para outro, de modo que, não atinge de forma igual às pessoas, apenas semelhante, pois dependendo de como os tecidos são estimulados, estes se defendem de forma a inibir as defesas.

Para Nixon (1979), quando o estresse excede a zona de conforto ocorre um processo de fadiga e exaustão, que caso não seja cessado pelo indivíduo, desencadeará um processo de adoecimento, conforme a figura 1.

**Figura 1** – Associação entre o desempenho e o estresse conforme Nixon



Fonte: Adaptado Amorim (2016).

Fatores como adaptação, falências em resposta ao estresse e resistência contribuem para a forma com que o indivíduo reage, sendo fatores que predis põem alguns indivíduos a terem comportamentos mais suscetíveis ao estresse.

Quando o indivíduo que sofre de estresse tem a conexão entre o agente estressor e o *feedback* de adequação frente ao estímulo, pode acontecer de duas maneiras: ou ele não se adequa e sofrerá o distresse, que é a forma prejudicial, negativa do estresse; ou ele se adequa e sofre o eustresse que diz respeito à solução, quando ele se adequa ao agente estressor, sendo o resultado positivo que promove bem-estar. Nesse caso, o estresse foi percebido como um desafio (CAMPOS; et al. 2014).

Ainda conforme Campos e colaboradores (2014), o eustresse melhora as funções orgânicas e psíquicas, já o distresse diminui a agilidade mental e a concentração, deixando o psíquico desordenado.



Diversas doenças estão relacionadas ao estresse, para Lewis e Lewis (1988, p. 03) “a maioria das doenças está na dependência tanto de fatores emocionais quanto físicos. Você é uma unidade mente-corpo. Suas emoções são fenômenos físicos e cada alteração fisiológica tem o seu componente emocional”. Os impactos trazidos de um ou mais estágios do estresse modificam a vida do indivíduo, seu corpo e a forma com que ele age e se comporta, além de afetar sua mente, sendo uma relação psicossomática.

Doenças de caráter psicossomático afetam a vida do indivíduo, pois associa fatores emocionais e a qualidade de vida. No âmbito fisiológico, a doença atinge o sistema nervoso simpático e como resposta o corpo desenvolve diabetes, epilepsia, hipertensão arterial, dentre outros. Quando se desenvolve no sistema nervoso parassimpático as respostas trazem problemas digestivos e asma. Já no âmbito emocional, o estresse acarreta doenças como ansiedade, raiva, ira, hipersensibilidade, desânimo, depressão, apatia, irritabilidade dentre outros (LEAL, 2001).

Os sintomas do estresse decorrem das mudanças no organismo, sendo que um ou mais sintomas podem ocorrer, contanto, sem caracterizar a doença como estresse. Para a existência do estresse é preciso que ocorra um conjunto de sintomas tanto no homem como na mulher expostos por fases, e os indivíduos precisam estar expostos a uma forte tensão (MARTINS, 2007).

Lipp (2002) coloca que, o sexo feminino, devido ao sistema reprodutor, apresenta sintomas mais específicos como cólicas menstruais, tensão pré-menstrual, dor nos seios, espinhas ou pele ressecada, perda da sensibilidade e vontade sexual, dor pélvica, ansiedade, queda da autoestima, dependência emocional, dentre outros.

De acordo com Lowen (1983, p. 159), os agentes estressores podem ser encontrados em diversas situações diárias, sendo devido à “excessiva estimulação pode ser tão perniciosa quanto uma estimulação deficiente”. Tanto o excesso de estímulos quanto à ausência dele são fatores causadores de estresse.

Compreender que comportamentos, incluindo ações e emoções, são produtos das contingências a qual estamos inseridos e doenças psicossomáticas está diretamente ligado às tais contingências, o que para o senso comum, muito provavelmente entende que, se tal “doença” é de fundo emocional, então podemos dominar apenas com mudanças de pensamentos. No entanto, essa ideia ; não apenas culpabilizam as pessoas adoecidas, como também dificulta se encontrar reais causas do adoecimento presentes nas contingências aversivas que geram alterações fisiológicas e que levam o indivíduo ao adoecimento, é bem

possível entender que algumas pessoas têm maior dificuldade em se livrar de situações aversivas por não ter repertório de esquivas necessário (THOMAZ, 2012).

Segundo Sadir, Bignoto e Lipp (2010), o estresse tem sido estudado como fator que pode afetar significativamente a saúde ocupacional, trazendo consequências importantes para a qualidade de vida (QV) e para a sensação de bem-estar do ser humano. As autoras pesquisaram a relação entre estresse e QV em diferentes profissões e identificaram que a QV estava prejudicada de forma geral dentre os participantes, independentemente de sua ocupação.

Lipp (2005) corrobora esta afirmação no que diz respeito à relação existente entre essas duas variáveis, ou seja, que a presença de estresse se relaciona à pior avaliação da qualidade de vida dos profissionais. A autora se refere que o estresse, atualmente, é um problema de saúde de várias etiologias e sua ocorrência é comum tanto no âmbito pessoal quanto no profissional, afetando não apenas a saúde física do indivíduo, como também prejudicando a QV e a produtividade do ser humano na vida pessoal e profissional.

## 2.2 ESTRESSE OCUPACIONAL DO PROFESSOR

O estresse ocupacional é compreendido como o resultado das complexas condições de trabalho, sendo ligado ainda a condições externas e a características próprias do trabalhador, à demanda do trabalho e as habilidades do indivíduo de enfrentar aos agentes estressores. Com o trabalho ocorre o desgaste natural do organismo, sendo fisiológico, psicológico como comportamental (AZEVEDO; BERTOLDO, 2017).

Diante disto, o estresse ocupacional possui três vertentes, sendo elas: o estímulo dos estressores no ambiente de trabalho, as respostas adaptativas com habilidades de enfrentamento aos estímulos estressores organizacionais e quando as respostas dos estímulos agressores impactam diretamente nos empregados, prejudicando seu bem-estar e sua autoestima (TAVARES, 2010).

Segundo Dolan (2006), o estresse ocupacional, que atinge o indivíduo em seu trabalho, é um processo que leva o sujeito a perceber e interpretar seu ambiente como insuportável e sem possibilidade de mudança. Os desafios são inúmeros e conhecer as causas do estresse e não banalizá-lo pelos discursos do senso comum ajudam a promover qualidade de vida e bem estar ao educador, e indiretamente promove melhorias na sociedade em geral. “A produção de satisfação/insatisfação gerada por essa instabilidade de ações acaba gerando situações estressoras que podem ser vistas como positivas, porque possibilita o profissional a

sair de uma zona de conforto, mas também pode ser adoeecedor, se o seu repertório de atitudes não for satisfatório” (BRANDÃO, 2011, p.16).

Assim, a produtividade de professor no ambiente escolar pode ser vista de forma positiva quando o impulsiona a buscar novas possibilidades e também negativa, quando começar a afetar sua condição emocional e causa efeitos indesejados como o estresse. Conforme Tamayo (2008), a relação entre o estresse e as características do trabalho causam efeitos nas atividades desempenhadas pelo empregado bem como atinge sua capacidade física e psicológica. Esses fatores estão presentes no cotidiano deles e é preciso que haja medidas para minimizar seus efeitos.

No quadro 1 são apresentadas estratégias de intervenção propostas por Tamayo (2008).

**Quadro 1** – Fontes do estresse ocupacional e estratégias de intervenção.

	<b>Fontes de estresse</b>	<b>Caracterização</b>	<b>Estratégias de intervenção</b>
<b>Características intrínsecas do trabalho</b>	<b>Ambiente físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Barulho excessivo;</li> <li>✓ Ambiente pouco ou excessivamente iluminado;</li> <li>✓ Temperaturas muito altas ou baixas;</li> <li>✓ Trabalhos em condições que oferecem riscos à sua própria segurança.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar mudanças acústicas no ambiente físico;</li> <li>✓ Realizar mudanças na iluminação do ambiente físico;</li> <li>✓ Realizar mudanças estruturais no ambiente físico;</li> <li>✓ Reduzir a exposição a fatores físicos perigosos.</li> </ul>
	<b>Sobrecarga de trabalho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Excesso ou falta de trabalho;</li> <li>✓ Tempo inadequado para completar o trabalho de modo satisfatório para si próprio e para os demais;</li> <li>✓ Trabalho pausado com poucos períodos de descanso;</li> <li>✓ Turnos longos de trabalho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Redefinir as tarefas de modo a que o trabalhador possa dispor do tempo necessário para realizar seu trabalho satisfatoriamente;</li> <li>✓ Prever um período de recuperação no caso de tarefas particularmente desgastantes do ponto de vista físico ou mental.</li> </ul>
	<b>Controle sobre o trabalho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ausência de autoridade para tomar as decisões sobre suas próprias tarefas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Permitir que os empregados realizem as adaptações necessárias em seus postos de trabalho.</li> </ul>

Fonte: Tamayo (2008).

No cenário de uma sala de aula, os papéis se apresentam de forma bem definida, principalmente nas salas de aula tradicionais, onde o professor tem seu papel de destaque, embora a participação dos alunos, não importa a idade ou segmento em que estão inseridos, também é de grande relevância, não podendo dissociar tal interação. Cabe ao professor influir mais neste processo interativo, que envolva o controle sobre o trabalho, o ambiente físico e a sobrecarga do trabalho (INOCENTE, 2005).

Para Martins (2007), o estresse ocupacional do professor na rede pública é associado a diversos fatores como o desrespeito dos alunos, carência de material didático, baixa valorização da profissão, crescente violência no ambiente escolar, indisciplina e baixos salários. Lima (1998) aponta ainda a más condições de trabalho, grandes jornadas de serviço, comportamento inadequado de discentes, competição entre docentes, formação insuficiente, quantidade elevadas de alunos em sala de aula, pressão dos pais, e pressões da vida pessoal.

O ambiente institucional de educação privada apresenta características peculiares e culturalmente preocupantes em relação à clientela, onde o velho adágio de que o “cliente sempre tem razão”, pais extremamente inseguros quanto a que tipo de valores darem aos seus filhos, atarefados com seus afazeres, sobrecarrega os professores com responsabilidades que vão muito além do seu papel e administradores ameaçados pela grande concorrência disponível no mercado, acaba por ofertar o que não se pode oferecer (BRANDÃO, 2011, p.16).

O professor é usado como um “filtro”, ele recebe ordens de seus superiores e de seus clientes e paralelo a isto está crianças e adolescentes que clamam por um olhar menos didático e mais fraterno, onde questões pessoais estão mais importantes que conteúdos programáticos, deixam de ser a prioridade naquele momento. Humanamente impossível administrar essa dualidade de papéis, o professor também tem seus conflitos pessoais, problemas de cunho financeiro, de saúde e de carreira (BRANDÃO, 2011).

O estresse é uma ameaça grave, porque causa um sofrimento que repercute em toda a sociedade, ainda mais grave se atingir o professor, pois ele é o responsável direto por crianças e adolescentes e toda a cadeia social que ali se encontram. A gravidade desse transtorno e os prejuízos financeiros que sobrecarregam o sistema de saúde podem trazer prejuízos na educação, que são gerados por afastamentos ou administração de aulas com baixa qualidade ou até mesmo propagando situações desgastantes aos alunos (WITTER, 2002).

Diversos estudos o âmbito nacional e internacional se preocuparam em verificar o estresse envolvendo docentes como Crafford e Viljoen (2013) na África do Sul, Nagar (2012) na Índia, Collie, Shapka e Perry (2012) no Canadá, Shernoff e colaboradores (2011) nos

Estados Unidos. No Brasil, temos diversos estudos como os de Amorim (2017) na Bahia, Freitas (2015) e Leite e Souza (2011) em São Paulo, Araújo (2011) em Belo Horizonte Canova e Porto (2010) em São Paulo, Aguiar (2010), em Teresina, dentre outros apontam o ambiente profissional como desencadeador de fatores estressantes.

Para Andrade e Cardoso (2012), a atuação profissional faz com que o professor sofra esgotamento psicológico e físico, associado a condições e fatores como exemplificados acima que leva ao estresse ocupacional.

A disfunção ocupacional mais comum no meio docente são disfunções musculoesqueléticas, exaustão emocional, estresse, distúrbios de voz, além do estilo de vida, baixo reconhecimento social e fatores socioeconômicos. Tais condições afastam o docente de suas atividades profissionais, causando o adoecimento (BAIÃO; CUNHA, 2013).

Dentre os sintomas prevalentes em estudos com professores os principais são: problemas de memória, tonturas, cansaço constante, sobrecarga de trabalho, cansaço mental, esquecimento, insônia, fadiga, ansiedade, nervosismo, angústia, irritabilidade, dor nos músculos do pescoço e ombros, taquicardia e o aumento de sudorese (SILVA, 2015; ZILLE; CREMONEZI, 2013; ARAÚJO, 2011; SILVA, 2011).

Pesquisas como a de Lázaro (2013) e Cruz e colaboradores (2010) revelam que dentre as profissões, as ligadas à educação são as que mais causam o adoecimento dos profissionais. Em ambos os estudos a maioria dos entrevistados apresentaram sintomas de estresse. E profissionais estressados incidem em problemas de saúde, rotatividade, acidentes no local de trabalho, aumento do absenteísmo, dentre outros (SILVA, 2015).

Há ainda o desenvolvimento de outras doenças que influenciam diretamente no estresse ocupacional e que estão associadas a ele como a síndrome de *Burnout* (SB) e a ansiedade. De acordo com Mendes (2002, p. 01) apud Schmitz (2015), *Burnout* é “[...] um termo da cultura anglo-saxônica e pode ser traduzido para o português como apagar-se ou queimar-se, lembrando de certo modo, a imagem de uma vela ou fogueira apagando-se lentamente”. Já Codo e Vasques-Menezes (1999, p. 237) definiram SB como “um estado crônico de desânimo, de apatia e de despersonalização”.

O termo *Burnout* foi utilizado pela primeira vez por Freudenberger (1974) para definir um sentimento de exaustão e fracasso devido ao desgaste de força, energia e recursos de trabalhadores, decorrendo ainda de outras áreas da vida em que o indivíduo almeja ter sucesso. Na SB ocorre a presença de sintomas psíquicos, comportamentais e físicos.

A ansiedade está associada a condições futuras, nas quais o indivíduo não consegue controlar ou prever eventos aversivos, o que torna as pessoas hipervigilantes e em busca de

respostas ansiosas a determinadas situações. Com isso, a ansiedade é uma das principais fontes de sofrimento psicológico, redução do bem-estar e que prejudica a saúde mental (FREITAS, 2015; WOLPE, 1984).

Neste contexto, é essencial orientar o docente a lidar com o estresse que traz consequências que atingem mais do que o paciente/professor, mas todos os aspectos da vida acadêmica e pessoal. Sendo assim, professores estressados criam um clima inadequado e estressante em sala de aula, levando os alunos a terem um desconforto que prejudica o ensino, cria ansiedade e reduz a motivação, podendo ainda, contribuir para situações de agressão no ambiente escolar. É necessário que os professores se valham de técnicas de autocontrole e de relaxamento que são úteis para minimizar situações de estresse (WITTER, 2002)

Garantir condições motivadoras assegura a manutenção do estresse a um nível aceitável e saudável, adequado ao bom desempenho do trabalhador. Necessário para assegurar condições de sobrevivência e autorrealização mencionada na teoria de Maslow (1954-1962), que envolve condições fisiológicas, de segurança, vida social e pessoal, amor parental, de estima, de saber e conhecer, de profissionais equilibrados, desenvolvendo assim, um trabalho com maior envolvimento e engajamento com o ensino aprendizagem, que reflete na tão esperada qualidade de ensino.

Diante dessas constatações, percebe-se a necessidade de investigação mais aprofundada relacionada ao modelo de vida gerador de estresse do professor. Neste estudo, o professor tanto da rede particular, como pública de ensino, que ora converge, ora diverge dos problemas enfrentados pelos profissionais que atuam na esfera pública de ensino.

### 2.3 NOTAS SOBRE PESQUISAS DO ESTRESSE COM PROFESSORES

Os professores fazem parte de uma categoria bastante acometida pelo estresse, e enfrentam maiores cargas de cobrança por estarem ligados diretamente e aos mesmos fatores ou pessoas que geram o estresse, diferentemente de outras profissões que não têm esse tipo de rotina (DALAGASPERINA, MONTEIRO, 2016).

Freitas (2015), explica que com o aumento do número de alunos e uma proporção crescente de professores que abandonam a profissão, o relatório constatou que um em cada cinco sentia-se tenso com relação ao trabalho na maior parte do tempo, em comparação com 13% daqueles em ocupações semelhantes.

Embora as horas de trabalho dos professores ao longo do ano tenham sido semelhantes às de outras profissões, o trabalho intensivo em poucas semanas do ano levou a um pior

equilíbrio entre vida profissional e maior nível de estresse (SILVEIRA, ENUMO, PAULA, BATISTA, 2014).

A pesquisa desenvolvida por Silveira e colaboradores (2014), analisou estudos que demonstraram que as preocupações de longa data somadas aos transtornos de ansiedade enfrentadas pelos professores são causas frequentes de licenças médicas em unidades de ensino nas mais variadas regiões brasileiras.

As razões pelas quais tantos professores deixam a profissão tão rapidamente não é uma incógnita para os gestores escolares. Quando confrontados com cargas de trabalho impossíveis, responsabilidade infinita, uma cultura de testes e acordos salariais baixos ou insuficientes, violência dentro do ambiente escolar e a influência de traficantes em algumas regiões aumentando ano após ano, são fatores que tornam comum o fato de que bons professores abandonem a profissão (DELCOR; et al, 2004).

Diehl, Marin (2016), explicam que em alguns municípios brasileiros a situação já demonstra ser urgente, para resolver o déficit no número de professores em meio a uma queda significativa nas taxas de retenção de professores em início de carreira, observando que os mais graduados e concursados podem optar por atuar fora do ambiente escolar, com atividades paralelas.

Para Dalagasperina, Monteiro (2016), as escolas brasileiras estão enfrentando desafios significativos no recrutamento e retenção de profissionais docentes, de forma que o déficit seja superado e as baixas por aposentadoria ou outras causas tenham suas lacunas preenchidas. Há uma clara necessidade de melhorar as condições de trabalho dos professores, com foco em tornar a carreira docente mais gerenciável e sustentável.

Esse cenário é cada vez mais evidenciado sempre que o Ministério da Educação ou as Secretarias de Educação dos estados e municípios elaboram relatórios sobre a rotina dos profissionais da educação, abordando a crescente e constante escassez de professores, aumento da jornada de trabalho sem que seja aumentada a remuneração e a incapacidade de simplificação dos processos de ensino (DALAGASPERINA, MONTEIRO, 2016).

Conforme descrevem Diehl; Marin (2016), se faz necessário que o poder público implementem ações e elabore modelos de gestão da educação que possam equalizar a carga horária, flexibilizando o tempo e evitando trabalho desnecessário bem como as burocracias existentes no que diz respeito a rotina que os professores enfrentam, de forma que os profissionais encontrem um ambiente laboral salubre e estimulante para que estes profissionais foquem no que eles objetivaram quando ingressaram na profissão.

Nos últimos anos, as condições estressantes de trabalho para professores tornaram-se cada vez mais um problema no Brasil. A Organização Mundial da Saúde, juntamente com a UNESCO, promovem princípios de ensino de qualidade, por meio de uma recomendação relativa ao status dos professores. Esta recomendação aponta uma definição para as responsabilidades e direitos dos professores no local de trabalho e estabelece diretrizes para o diálogo entre autoridades educacionais, professores e suas respectivas comunidades (DIEHL, MARIN, 2016).

Segundo Diehl, Marin (2016), essa preocupação surge do fato de o ensino ser reconhecido como uma atividade extenuante. As condições estressantes enfrentadas na rotina diária do professor podem levar a um desequilíbrio entre trabalho e saúde física e mental, resultando no desenvolvimento do estresse. A falta de recursos e o excesso de trabalho são fontes de estresse, condições estressantes no local de trabalho estão diretamente relacionadas a uma sobrecarga de tarefas, além de aulas realizadas sem os recursos pedagógicos necessários ao melhor aproveitamento do que é lecionado, um número excessivo de alunos por turma, a necessidade de os professores terem mais de um emprego e uma baixa renda mensal.

Silveira e colaboradores (2014), explicam que, a falta de estabilidade social e econômica aumenta o risco de desenvolvimento de doenças ocupacionais entre profissionais da docência que não têm a função de professor com base em ingresso através de concurso público. Esses papéis conflitantes, perda de controle e de autonomia na sala de aula somados a falta de apoio social são os fatores predisponentes ao desencadeamento do estresse.

Em estudos realizados no Brasil, os professores apontam indicadores de estresse, como dores de cabeça, sonolência e palpitações cardíacas, resultado de salários inadequados, excesso de carga de trabalho e múltiplas responsabilidades. As consequências biopsicossociais para a saúde dos professores relacionadas às condições estressantes de trabalho envolvem ansiedade, dores de cabeça, distúrbios do sono e irritabilidade. Estudo em unidade de ensino na Bahia, foram inquiridos 250 professores de 10 escolas primárias ou secundárias, e os resultados apontaram para ansiedade, dores de cabeça e problemas de sono entre as dez queixas de saúde mais frequentes. Outras queixas incluíram cansaço, fadiga ocular, distúrbios da voz, dor no ombro, dor no pescoço, resfriado / gripe e dor na região lombar (DELCOR, et al, 2004).

O estresse avaliado em um estudo com professores de escolas primárias no Sul do Brasil apontou que os docentes eram muito ou extremamente estressados. A estratégia de enfrentamento mais eficaz relatada foi ter uma vida familiar saudável. Os professores



relataram que a ação mais eficaz que as escolas ou o governo poderiam adotar para reduzir o estresse era diminuir a carga de trabalho. Além disso, sabe-se que o estresse pode se manifestar como irritabilidade (DIEHL, MARIN, 2016).

No entanto, o ambiente escolar não é feito apenas de condições estressantes. Os professores relataram que o relacionamento entre colegas, respeito, coexistência harmoniosa e autonomia no local de trabalho ajuda a minimizar condições estressantes e, assim, transformar a escola em um ambiente mais saudável. O estudo recomenda que o ambiente escolar promova boas relações entre colegas e forneça recursos e instalações adequados para minimizar condições estressantes de trabalho (FREITAS, 2015).

Witter (2003) aponta as limitações como um dos itens bastante citados por professores que participaram do estudo e a utilização de amostra de uma unidade de ensino no interior de São Paulo, causando problemas nas condições de ensino, tanto para alunos quanto para professores. O estudo demonstrou que as condições estressantes de trabalho dos professores do ensino fundamental são um problema de saúde pública evidenciado não só nessa unidade de ensino, mas em todas as outras da cidade com características estruturais semelhantes.

Conforme demonstrado por Dalagasperina, Monteiro (2016), os resultados corroboram as evidências fornecidas em outras partes da literatura sobre condições estressantes causadas por salários inadequados, intensa carga semanal de trabalho e um número excessivo de atividades, que podem gerar ansiedade, irritabilidade em casa ou na escola, dores de cabeça e distúrbios do sono.

Outra limitação é a falta de pesquisas em relação à associação entre condições estressantes de trabalho e condições não relacionadas ao trabalho, como o apoio da família, no entanto o estudo mostra evidências de que um relacionamento adequado entre colegas é uma condição de trabalho que favorece o bem-estar dos professores no ambiente escolar (SILVEIRA; et al, 2014).

Para Delcor e colaboradores (2004), uma limitação importante é a pouca quantidade de professores do sexo masculino. Esse é um fator importante, pois é necessário considerar a prevalência de transtornos de ansiedade, que de fato são mais frequentes em mulheres. Isso ficou evidente no estudo realizado com professores universitários, onde os resultados indicaram diferenças significativas entre professores universitários masculinos e femininos quanto à ansiedade, mostrando que as mulheres estão mais ansiosas.

No entendimento de Dalagasperina, Monteiro (2016), a investigação por profissionais de saúde, em qualquer lugar do mundo, contribui para o planejamento de intervenções nesse campo, melhorando o ambiente de trabalho e, conseqüentemente, a saúde dos professores,

além disso, a implementação de políticas projetadas para aumentar o reconhecimento desses profissionais por diretores, alunos e pais, especialmente nas escolas públicas, poderiam promover o bem estar dos professores e contribuir para o bom desempenho laboral e a saúde mental deles.

### 3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, sob forma de revisão sistemática, em que consiste em uma pesquisa imparcial, que reúne estudos relevantes sobre o tema em questão, buscou textos e artigos científicos, em livros e no banco de dados online como SciELO (Scientific Electronic Library Online), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), acerca da temática e considerando publicações entre 2010 e 2018.

Pretendeu-se com os resultados da pesquisa, descrever os principais agentes estressores que afetam os profissionais da educação. A presente pesquisa também teve como objetivo, servir como contexto para possíveis estudos, cuidados e formas de intervenção acerca do público alvo. Os descritores utilizados foram estresse ocupacional, ambiente escolar, ansiedade, condições estressantes de trabalho, qualidade de vida em professores e sofrimento psíquico.

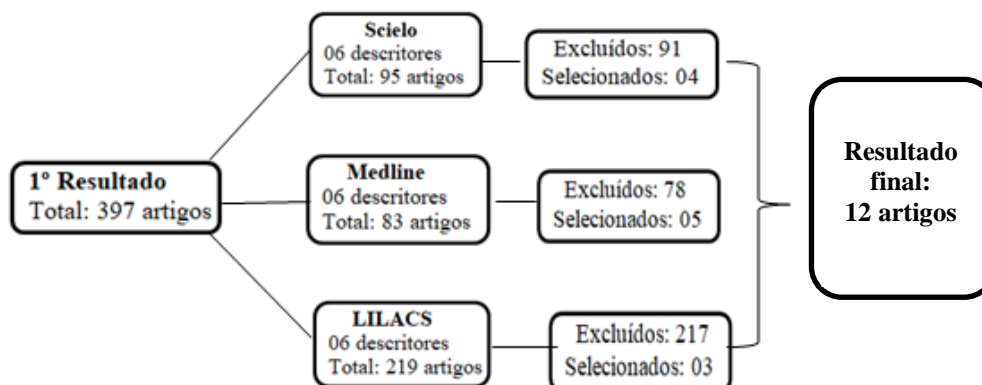
Os critérios de inclusão para a revisão de literatura foram os periódicos completos nacionais que abordassem pesquisas qualitativo-quantitativas com assuntos relacionados ao estresse ocupacional de professores, em instituições educacionais públicas e privadas.

Os critérios de exclusão foram trabalhos que não foram publicados entre 2010 e 2018, artigos exclusivos de natureza qualitativa, artigos em idioma distinto do português e artigos que abordam a fisiopatologia do estresse ocupacional em professores.

Os artigos foram pré-selecionados a partir do título e posteriormente foi feita uma leitura flutuante dos resumos, após nova seleção cujos textos se enquadraram nos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa, os artigos foram selecionados para leitura integral, tendo como resultado: 397 artigos.

A seguir é apresentado o fluxograma e processo de seleção dos artigos:

## 2-Fluxograma de processo de seleção dos artigos



Na pesquisa junto ao banco de dados foram utilizados os seis descritores para cada banco de dados - Scielo, Medline e LILACS. No Scielo foram encontrados 95 resumos, sendo que 91 foram excluídos devido a critérios de duplicidade, por estar fora do período da pesquisa, por serem de língua estrangeira (inglês e espanhol) ou mesmo por abordarem temáticas alheias aos assuntos deste estudo, com outro foco. No banco de dados Medline e LILACS foram encontrados 83 e 219 resumos respectivamente, sendo escolhidos 05 e 03, respectivamente, novamente devido aos critérios de inclusão e exclusão citados anteriormente.

O critério de exclusão nas duplicidades se deu em virtude de o mesmo artigo científico ter sido publicado em mais de um banco de dados ou fruto de dupla indexação de revistas ou por apresentar o estresse como patologia. Convém ressaltar que, apesar de a pesquisa buscar publicações até o ano de 2018, foram encontrados no banco de dados, artigos publicados, que se referem à temática desta pesquisa e que atendessem os critérios de inclusão, até o ano de 2016, conforme demonstrado nos resultados e discussões. Observou-se ainda que, a literatura científica estrangeira que aborda a temática do estresse ocupacional em professores é bastante vasta se comparada com a nacional.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a revisão sistemática foram selecionados 12 artigos publicados no período de 2010 a 2018, sendo 10 artigos relacionados às instituições públicas e apenas 2 relacionados à instituição privada, cujas temáticas relacionadas ao estresse ocupacional trataram de pesquisas empíricas de natureza qualitativa, com o público-alvo de professores da rede privada e/ou pública de ensino fundamental, médio e superior.

**Quadro 3-** Artigos selecionados:

<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Tema</b>	<b>Resultados</b>
GOMES, António Rui et al.	2010	Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclos e ensino secundário.	O trabalho foi realizado com 689 professores portugueses, a lecionarem nos terceiro ciclo e ensino secundário. Os problemas de (in)disciplina dos alunos, satisfação profissional e o nível de saúde física são condicionantes para o estresse ocupacional do professor.
CANOVA, Karla Rejane; PORTO, Juliana Barreiros.	2010	O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio.	Participaram da pesquisa 321 professores. Os resultados indicaram que os valores organizacionais têm impacto no estresse ocupacional, e a variável dependente foi analisada sob dois aspectos: estresse ocupacional relativo à escola e estresse ocupacional relativo à instituição de educação. Conclui-se ainda que o contexto organizacional é preditor mais relevante do que as variáveis demográficas. Verificou-se que, dentre as variáveis independentes, os valores organizacionais de ética e preocupação com a coletividade e os de autonomia e bem-estar constituem-se como valores preditores do estresse ocupacional para este estudo, bem como as variáveis demográficas/funcionais atividade física e licenças médicas.
ANDRADE, Patrícia Santos de; CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira.	2012	Prazer e Dor na Docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de <i>Burnout</i> .	Revisão bibliográfica, de natureza qualitativa, que observou a carência de estudos sobre a manifestação do estresse ocupacional entre os docentes, a fim de auxiliar na compreensão e na elucidação de alguns problemas enfrentados por essa atividade, como a insatisfação profissional, o baixo rendimento no trabalho, o absentéismo e algumas doenças ocupacionais, dentre elas o <i>Burnout</i> .
MESQUITA, Alex Andrade et al.	2013	Estresse e síndrome de <i>Burnout</i> em professores: Prevalência e causas.	Participaram do estudo 357 professores de Ensino Médio e Fundamental de escolas públicas. Os resultados mostraram que a maior parte dos professores apresenta estresse, porém, em fase de resistência. Os professores, em sua maioria, se consideram altamente realizados com seu trabalho, apesar de apresentarem níveis medianos de exaustão emocional e despersonalização. A causa mais comum de estresse relatado foi indisciplina/ violência dos alunos.
BAIÃO, Lidiane de Paiva	2013	Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de	Mediante esta revisão infere-se que o trabalho docente associado a estilos de vida inadequados podem desencadear o adoecimento. As doenças ou disfunções

Mariano; CUNHA, Rodrigo Gontijo.		literatura.	mais comuns são a exaustão emocional e estresse, seguidas de distúrbios da voz e disfunções esqueléticas. Os fatores que interferem no adoecimento do docente, mais relatados foram carga horária elevada e condições de trabalho seguidas de dupla jornada e falta de lazer.
CARNEIRO, Stania Nagila Vasconcelos.	2014	O nível de stress do professor do ensino fundamental em escolas em Canindé-Ceará.	A amostra da presente pesquisa foi constituída por 20 professores. O resultado apontou que o fator de estresse mais citado pelos professores estudados foi o comportamento dos alunos (35%), seguindo da falta de interesse dos mesmos, assim como falta de acompanhamento dos pais (25%). O excesso de tarefas foi apontado por apenas 10% dos professores e apenas uma docente (5%) citou falhas na direção.
ZAMBON, Everton et al.	2014	Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de professores do ensino superior privado.	Foram entrevistados quinze professores com carga horária semanal acima de 20 horas semanais e mais de 10 anos de profissão como educadores em suas universidades em Porto Alegre/RS. A pesquisa observou que o tempo de atuação e a carga horária interferem no estresse ocupacional. E que atividades físicas, o lazer e a motivação são estratégias para enfrentar o estresse do professor.
CARLOTTO, Mary Sandra.	2014	Prevenção da síndrome de <i>Burnout</i> em professores: um relato de experiência.	Participaram do estudo 376 professores de escolas municipais de uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre/RS. Os resultados apontaram como preditores do abandono profissional os estressores, multiplicidade de papéis a desempenhar, conciliar trabalho e lazer e a relação com alunos. O estudo sugere possíveis intervenções como forma preventiva, assim como indica possibilidades de novos estudos.
WEBER, Lídia Natalia Dobrianskyj et al.	2015	O estresse no trabalho do professor.	270 professores da rede pública de ensino em Curitiba/PR responderam ao questionário. A fonte de estresse mais percebida pelos professores encontra-se na disciplina e motivação dos alunos e a categoria que mais revelou relações com estresse foi a ajuda mútua do chefe. Tanto as relações entre professor-aluno ou entre professor-diretor, necessitam de atenção e qualidade para que o estresse seja prevenido.
ARAÚJO, Bruna Luiza de Souza et al.	2015	Estresse ocupacional em docentes de uma instituição de ensino superior da região metropolitana de Goiânia.	Trata-se de uma pesquisa transversal, analítica e quantitativa. O estudo apresentou situações que mais representam estresse aos docentes universitários são: a deficiência na divulgação de informações sobre as decisões organizacionais. A forma como as tarefas são distribuídas na IES, trabalhar durante muitas horas seguidas, falta de informação sobre as tarefas no trabalho e o tipo de controle existente no trabalho.
SOARES, Michelle Barbosa.	2016	Análise do estresse ocupacional em docentes da Universidade Federal de Viçosa e suas interferências na qualidade de vida e suporte familiar.	Foram aplicados 22 questionários na universidade de Viçosa/MG. O estudo constatou que os professores apresentam níveis preocupantes de estresse, sendo necessário que a instituição tome medidas para melhorar a qualidade de vida desse seguimento de servidores.
MUDESTO, Flavio et al.	2016	Fatores estressores no ambiente educacional-um estudo em um CMEI	O questionário foi aplicado a 60 funcionários de um CMEI em Vitória/ES. Os resultados mostraram que os principais fatores causadores de estresse, na visão dos respondentes, são de natureza comportamental e organizacional, relacionados com falta de cooperação, organização e planejamento.

Por meio da revisão sistemática observou-se que há inúmeros fatores apontados pelos autores que explicam, justificam ou mesmo desencadeiam o surgimento do estresse em docentes. Sendo 10 trabalhos voltados aos professores de instituições públicas e apenas 2 de instituições privadas.

### **Sobre os determinantes que prejudicam a saúde do docente:**

Conforme Baião e Cunha (2013) e Canova e Porto (2010), as determinantes que prejudicam a saúde dos professores são: o sedentarismo, as condições de trabalho, carga horária elevada e a postura inadequada. Sugerindo que, o processo de adoecimento do professor decorre dos agentes estressores do dia-a-dia enfrentados durante a atividade de docência, mas que, cada pessoa desenvolve de forma diferente a cada estímulo, isto depende da capacidade intelectual, física e psicológica, além do estilo de vida.

Andrade e Cardoso (2012) determinam ainda o estresse como fator para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, bem como a insatisfação profissional, o baixo rendimento no trabalho, o absenteísmo e algumas doenças ocupacionais.

Carneiro (2012) acrescentou duas variáveis: a falha na gestão escolar e a falta de interesse dos alunos como fatores geradores de estresse para os professores. A falta de acompanhamento dos pais e o comportamento inadequado dos alunos. A tensão com o comportamento de alunos que são displicentes e desinteressados associados com o estresse para a preparação e planejamento de aulas. A falta de atenção dos alunos causa desmotivação nos professores, que podem desenvolver transtornos emocionais e mentais, como o estresse ocupacional.

Diante disso, a autora destaca que é preciso que os gestores e autoridades do setor educacional se atentem para esse problema e busquem “proporcionar ações e materiais para que a sobrecarga de estresse sobre o professor diminua, pois sua saúde mental é de vital importância não só para si mesmo, mas para o educando, uma vez que o docente é peça fundamental no desenvolvimento de todo indivíduo na sociedade” (CARNEIRO, 2012, p. 77).

O estresse ocupacional varia de acordo com cada indivíduo e a síndrome de *Burnout* é de decorrência de sintomas de estresse que são deixados de lado causando o adoecimento e evoluindo para o processo de exaustão de professores que devem ser tratados de forma humanizada. O professor e sua função de transmissão de conhecimento, de ciência são essenciais para o desenvolvimento da sociedade, sendo assim, devem ser tratados com

respeito e suas necessidades emocionais, mentais, físicas e psicológicas devem ser discutidas para traçar metas e maneiras que evitem o adoecimento de tais profissionais (CARLLOTO, 2014; MESQUITA et al, 2013).

#### **Sobre o estilo de vida e manifestação de doenças:**

Em relação ao estilo de vida, as doenças e disfunções mais comuns é a exaustão emocional e estresse, disfunções musculoesqueléticas e distúrbios da voz podem provocar o afastamento do professor, devido à perda da capacidade de desenvolver suas atividades. “Os fatores que interferem no adoecimento do docente mais relatados foram carga horária elevada e condições de trabalho seguidas de dupla jornada e falta de lazer” (BAIÃO; CUNHA, 2013, p. 18).

Corroborando com a pesquisa, Zambon (2014) explica que dentre os fatores que causam o mal-estar docente está a sobrecarga de trabalho, como a necessidade de levar trabalho para casa, salários baixos, tarefas administrativas, trabalho no horário das refeições/intervalos, falta de valorização da docência, rivalidade entre professores, falta de perspectiva de promoção, insegurança dentro da profissão, a tensão nas relações dentro da escola, pressão por parte das chefias estão dentre os principais fatores que desencadeiam o estresse ocupacional. Inclusive, a falta de tempo foi apresentada como a justificativa para o sedentarismo e a ausência de lazer de professores.

#### **Sobre as fontes de estresse ocupacional:**

Conforme Zambon (2014), as principais estratégias de enfrentamento ao estresse ocupacional dos professores do ensino superior privado foram delineadas com base no tempo, lazer, atividades físicas, espiritual e motivação. Apesar de, os professores relatarem que reconhecem que a prática de atividades físicas é positiva para combater o estresse ocupacional, eles não têm tempo para realizá-la devido a grande carga horária de trabalho, dentro, durante e fora dos períodos de aula.

As fontes de estresse ocupacional de professores estão relacionadas à sobrecarga de tempo investidos nos afazeres relacionados ao trabalho, como planejamentos, correções e serviços burocráticos, gerando ansiedade profissional, manifestações de estresse como emocionais, cansaço, doenças cardiovasculares, gastrointestinais e comportamentais. (WEBER; et al, 2015).

Weber e colaboradores (2015, p. 50) colocam que “favorecer a ajuda mútua entre diretores e professores e entre os colegas de trabalho podem contribuir para a prevenção de doenças relacionadas ao estresse no trabalho”.



Outros dados da pesquisa realizada por Weber e colaboradores (2015) que valem ressaltar nesta pesquisa, demonstraram que há uma relação entre estresse e idade em professores com mais de 45 anos, onde se percebeu maior estresse em manifestações cardiovasculares e comportamentais. Os professores que atuam somente na educação infantil e nos anos iniciais do ensino fundamental apresentaram menor escore de estresse, enquanto os que atuam nos anos finais do ensino fundamental e no ensino médio apresentaram o escore muito alto. Isso porque a classe de adolescentes, geralmente possui mais alunos, o que decorre no aumento de tempo para preparação de aulas, de correção de atividades/provas, o que eleva o nível de estresse devido à sobrecarga de trabalho do professor.

Neste sentido, Weber e colaboradores (2015) debateram ainda sobre a dificuldade de professores se capacitarem continuamente, sem deixar de exercer a atividade em sala de aula. A sobrecarga do trabalho e a alta carga horária do professor faz com que ele deixe de se aprimorar e de buscar conhecimento com cursos que levam mais tempo e exijam mais como mestrado e doutorado. “Atualmente boa parte dos professores possui, além da graduação, pelo menos uma especialização, porém poucos continuam seus estudos em nível de mestrado e doutorado”.

Outro ponto destacado por Araújo e colaboradores (2015,) diz respeito a tipo de vínculo empregatício do professor, se em escola/ universidade pública com acesso via concurso público e a privada com vínculo celetista. Segundo os autores, “os celetistas podem sofrer de estresse ocupacional devido à falta de estabilidade laboral e falta de um programa de progressão que assegurara o funcionário e o gratificará pelo tempo de serviço na empresa, pela dedicação e serviços prestados”.

Em instituições privadas, a instabilidade e a fragilidade do vínculo com a instituição educacional geram um estresse e sofrimento moral, pois além dos fatores institucionais e pessoais há ainda o conflito e a preocupação com a possibilidade de perder o emprego. A produtividade e o excesso de trabalho, dedicação exclusiva e carga horárias de 30 a 40 horas em escolas, são relacionados à necessidade do professor de demonstrar produtividade e execução de suas atividades de maneira eficiente para a instituição e assim garantir o emprego (ARAÚJO; et al, 2015).

Mudesto e colaboradores (2016) acrescentaram ainda alguns fatores identificados em sua pesquisa como dificuldade de lidar com cobranças, problemas com recursos para o trabalho, pessoas desorganizadas ou sem preparo, conflitos de interesses e valores, indisciplina dos alunos, excesso de atividades, problema com gestores, falta de cooperação e dificuldades interpessoais. A falta de cooperação diz respeito à competição entre os

professores quanto à qualidade de ensino e produtividade, pois nem sempre a rapidez e agilidade de transmissão de conteúdo, ou excesso de atividades pedagógicas contribuem para uma prática pedagógica eficiente. Os fatores comportamentais ligados às relações interpessoais e relações com o grupo de professores e gestores despontaram como os maiores causadores de estresse emocional e ocupacional que reflete diretamente na disponibilidade e desenvolvimento das atividades de professores.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse ocupacional afeta a saúde e a qualidade de vida do trabalhador, no caso de professores, além de prejudicar o indivíduo ainda pode afetar negativamente o aluno, pois o docente não terá plenas condições para exercer sua função em sala de aula.

Por analogia, podemos imaginar professores como “filtros” de uma grande fábrica e alunos como “produtos”. Os filtros das fábricas têm o papel de manter a sociedade livre de poluentes e levar para a sociedade apenas produtos com qualidade, caso contrário estes produtos serão descartados ou se tornarão produtos de segunda linha. Para que este fato ocorra, tais filtros devem receber manutenção e serem cuidados periodicamente, para que a sociedade não sofra as consequências. Assim são os professores, “filtros da sociedade”, se estiverem bem, tornam o ambiente saudável, com excelentes resultados para a sociedade, caso contrário, tornam-se nocivos, com uma produção prejudicial ao meio. Levando-se em consideração que a linha de “produção” de um professor é de larga escala, atinge não apenas os alunos, mas suas famílias e a sociedade, se tornando imprescindível os cuidados necessários à preservação de sua saúde mental.

O imediatismo da sociedade contemporânea, sempre cercada de compromissos, responsabilidades, cobranças, perspectivas e necessidades, favorece o desenvolvimento de uma série de doenças psicossomáticas, que afetam diretamente as pessoas, seja emocional, física e psicologicamente. Estudos empíricos demonstrados neste trabalho apontaram que diversos fatores podem desencadear o estresse ocupacional de docentes, tanto na rede de ensino pública quanto na privada, onde percebe-se que professores da rede pública se sobrecarregam, com salas de aula superlotadas, falta de compromisso tanto dos alunos, como de suas famílias, porém, este professor tem voz na sociedade, podendo falar livremente das mazelas da educação pública, do outro lado, professores da rede privada, sendo ele fruto da camada social menos privilegiada, porém com uma clientela com poder aquisitivo maior, e com o poder de interferir nas instituições, mesmo sem conhecimento de causa, onde este nem se quer pode manifestar seus anseios, devido a fragilidade de seu contrato empregatício.

Considerando os fatores, sintomas e como estes podem interferir no cotidiano do professor e proporcionar o desenvolvimento de outras patologias, este estudo alcançou seu objetivo que foi discutir sobre a existência de comportamentos geradores de estresse, as influências do ambiente, as reações emocionais e a importância de promover a prevenção da saúde emocional dos docentes.

A questão do adoecimento de professores seja devido ao estresse ocupacional ou pelo desenvolvimento de outras doenças em decorrência do desgaste físico, psicológico ou emocional no ambiente de trabalho deve ser uma preocupação de gestores, de colegas de trabalho uns para com os outros, sendo alvo de políticas educacionais que visem o enfrentamento de doenças em decorrência da função e a valorização de professores.

Embora haja avanços neste sentido, como estudos e a realização de ações para combater o estresse ocupacional nas unidades educacionais, a saúde do trabalhador é também uma questão de iniciativa e de articulação de políticas públicas, para que realmente haja uma melhora nas condições de trabalho de professores, como salas menos numerosas, trabalhos menos burocráticos e remuneração por atividades extraclasse e também melhor valorização financeira, onde estes tenham condições de diminuir sua carga horária podendo ter melhor qualidade de vida, para que profissionais tão importantes e indispensáveis à nossa sociedade tenham dignidade não apenas de trabalho, mas também de vida.

Cabe ressaltar a importância do profissional da Psicologia no ambiente escolar, não apenas para atender às demandas geradas aos professores, mas também como apoio aos alunos, que também necessitam deste olhar humanizado, tornando este ambiente um lugar de trocas de experiências e de aprendizagem o melhor possível.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, A. M. R. **O Estresse ocupacional do professor do ensino superior: a relação entre os sintomas de estresse e a atividade docente em duas Instituições de Ensino Superior da cidade de Teresina-PI**. 2010. 111f. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Ciências da Educação. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2010.
- AMORIM, K.R. V. N.. **A percepção do estresse dos trabalhadores em uma indústria de revestimentos cerâmicos do Nordeste: um estudo de caso**. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/21826>. Acesso em 09 de jun. de 2019.
- ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de *Burnout*. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n.1, p. 129-140, jan./mar. 2012.
- ANDRADE, Patrícia Santos de; CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de *Burnout*. **Saúde e Sociedade**, v. 21, p. 129-140, 2012.
- ARAÚJO, A. L. **Estresse ocupacional e *Burnout*: um estudo com professores de um curso de graduação em enfermagem de uma instituição privada em Minas Gerais**. 124f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-graduação em Administração Mestrado, Faculdade Novos Horizontes, 2011.
- ARAÚJO, B. L. S; GOMES, D. V; PIRES, V.S; MORAES FILHO, I. M; COSTA, A.L.S. Estresse Ocupacional em Docentes de uma Instituição de Ensino Superior da região metropolitana de Goiânia. **REVISA**. 2015; 4(2): 96-104.
- AZEVEDO, C.L.T. de et al. **Qualidade de vida no trabalho: avaliação das fases de estresse ocupacional dos técnicos de enfermagem de uma Unidade de Pronto Atendimento**. 2017. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/3362>. Acesso em 02 de jun. de 2019.
- BAIÃO, L. P. M.; CUNHA, R. G. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Revista Formação Docente**, Belo Horizonte, v. 5, n.1, p. 6-21, jan./jun. 2013.
- BAIÃO, Lidiane de Paiva Mariano; CUNHA, Rodrigo Gontijo. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. **Formação@ Docente**, v. 5, n. 1, p. 6-21, 2013.
- BIANCHI, E.R.F. Conceito de stress: evolução histórica. **Nursing** (São Paulo). Vol. 4, n. 39. p. 16-9, 2001.
- CALDAS, A. R. Trabalho docente e saúde: inquietações trazidas pela pesquisa nacional com professores (as) da educação básica. In: OLIVEIRA, D. A.; VIEIRA, L. F. (Org.). **Trabalho na educação básica: a condição docente em sete estados brasileiros**. Belo Horizonte: Fino Traço, p. 429-445, 2012.

CAMPOS, H.; BASTOS, A.M.; FERREIRA, C.A. **Práticas educativas: teorização e formas de intervenção**. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. 2014.

CANOVA, K. R.; PORTO, J. B. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. **Revista de Administração Mackenzie**, Belo Horizonte, v.11, nº 5, p. 4-31, set/out. 2010.

CANOVA, Karla Rejane; PORTO, Juliana Barreiros. O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. **RAM. Revista de Administração Mackenzie**, v. 11, n. 5, p. 4-31, 2010.

CARLOTTO, Mary Sandra. Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. **Mudanças-psicologia da saúde**, v. 22, n. 1, p. 31-39, 2014.

CARNEIRO, Stania Nagila Vasconcelos. O nível de stress do professor do ensino fundamental em escolas em Canindé-Ceará. **Olhares & Trilhas**, v. 1, n. 1, 2014.

CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas: O novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 7. ed. Rio de Janeiro, p. 374-398, 1999.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. **O que é Burnout?** .2014. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/jornaldoprofessor/midias/arquivo/edicao3/Burnout.pdf>. Acesso em 10 de mar. 2019.

COLLIE, R. J.; SHAPKA, J. D.; PERRY, N. E. School Climate and Social–Emotional Learning: Predicting Teacher Stress, Job Satisfaction, and Teaching Efficacy. **Journal of Educational Psychology**, v. 104, n. 4, p. 1189-1204. 2012.

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS TRABALHADORES EM EDUCAÇÃO (CNTE). **Caderno de Resoluções**. In: Congresso Nacional da CNTE, 30, 2008. Brasília, DF: CNTE, 2008.

CRAFFORD, M. J. A.; VILJOEN, M. Stressors and stress symptoms of life science educators in schools in Tshwane North. **South African Journal of Science**, v. 109, n. 9/10, p. 1-8. 2013.

CRUZ, R. M., LEMOS, J. C., WELTER, M. M.; GUISSO, L. Saúde docente, condições e carga de trabalho. **Revista Eletrónica de Investigación y Docencia**, v. 4, p.147-160, jul. 2010. Disponível em: <[http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n4/R\\_EID4art8.pdf](http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n4/R_EID4art8.pdf)>. Acesso em: 12 de jun. de 2019.

DALAGASPERINA, Patrícia; MONTEIRO, Janine Kieling. Estresse e docência: um estudo no ensino superior privado. **Rev. Subj.** Fortaleza. v. 16. n. 1. p. 36-51. abr. 2016 . Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2359-07692016000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692016000100004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 10 out. 2019.

DELCOR, Núria Serre; et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro. v. 20. n. 1. p. 187-196. Fev. 2004 . Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2004000100035&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000100035&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 09 out. 2019.

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.** Londrina. v. 7. n. 2. p. 64-85. dez. 2016. Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072016000200005&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em: 10 out. 2019.

ESTEVE, J. M. Z. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. 3. ed. Baurú: Edusc, 1999.

FREITAS, Geisa Rodrigues. **Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo**. Dissertação (Mestrado). Bauru – SP: Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/135941/000858348.pdf?sequence=>>> Acesso em 09 out. 2019.

FREUDENBERGER, H. J. (1974). **Staff burnout**. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.

GASPARINI S. M. et al. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199, maio/ago., 2005.

GOMES, António Rui et al. Stress ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. **Psicologia & Sociedade**, v. 22, n. 3, p. 587-597, 2010.

LÁZARO, C. M. C. **Trabalho docente/saúde autopercebida das professoras dos centros de ensino de educação especial do Maranhão**. 2013. 127f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal do Maranhão, São Luis, 2013.

LAZARUS, R. S. **Psychological stress and the coping process**. New York: McGraw-Hil, 1996.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LEAL, E. Q. **Stress em adolescentes: Avaliação dos principais sintomas**. Universidade Federal da Paraíba. Mestrado em Ciências do Desenvolvimento Humano, Centro de Ciências da Saúde. Paraíba, 2001.

LEITE, M. P.; SOUZA, A. N. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educação e Sociedade**, Campinas, v. 32, n. 117, p. 1105-1121, dez. 2011.

LIMA, M. E. A. O significado do trabalho humano. In: CARVALHO, A. O. (Org.). **Administração contemporânea: algumas reflexões**. Belo Horizonte: UFMG, p.78-103, 1998.

LIPP, M. E. N. et al. Relação entre stress, padrão tipo A de comportamento e crenças irracionais. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 6, n.3, p. 309-323, 2012.

LIPP, M. E..N (Org). **O Stress do Professor**. Campinas (SP): Papyrus, 2002.

**Inventário de sintomas de stress de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LEWIS, M. E.; LEWIS, H. R.. **Fenômenos Psicossomáticos: até que ponto as emoções podem afetar a saúde**. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1988.

LOWEN, A. **Narcisismo**. São Paulo: Cultrix, 1983.

MARTINS, Maria das Graças Teles. Sintomas de stress em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, n. 10, p. 109-128, 2007.

MESQUITA, Alex Andrade et al. Estresse e síndrome de burnout em professores: Prevalência e causas. **Psicologia Argumento**, v. 31, n. 75, 2013.

MONAT, A.; LAZARUS, R.S. **Stress and coping: an anthology**. New York: Columbia University Press; 1991.

MUDESTO, Flavio; et al. **Fatores estressores no ambiente educacional-um estudo em um CMEI**. 2016. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos16/18424244.pdf>. Acesso em 26 de set. de 2019.

MÜLLER, D; et al. **Cuidado! A saúde da educação está em perigo**. Publicação do coletivo estadual de saúde do CPERS/Sindicato, 2012.

NAGAR, K. Organizational Commitment and Job Satisfaction Among Teachers During Times of Burnout. **Vikalpa**, v. 37, n. 2, p. 43-60. 2012.

NIXON, P. **Stress: The human function curve**. EUA: American Institute of Stress. 1979. Disponível em: [www.stress.org.br](http://www.stress.org.br). Acesso em 10 de jun. de 2019.

ORNELLAS, T.C.F.; MONTEIRO, M.I. Aspectos históricos, culturais e sociais do trabalho. **Rev bras enferm**. Vol. 54, n.4, p. 552-5, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v59n4/a15v59n4.pdf>. Acesso em 25 de abr. de 2019.

POLIT, D. F; BECK, C. T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática de enfermagem**. 7ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2011.

SCHMITZ, G.A. **Síndrome de Burnout: uma proposta de análise sob enfoque analítico comportamental**. Dissertação, Londrina/PR, 2015. Disponível em: <http://www.uel.br/pos/pgac/wp-content/uploads/2015/10/S%C3%ADndrome-do-burnout-uma-proposta-de-an%C3%A1lise-sob-enfoque-anal%C3%ADtico-comportamental.pdf>. Acesso em 11 de jun. de 2019.

SHERNOFF, E. S. et al. Qualitative Study of the Sources and Impact of Stress Among Urban Teachers. **School Mental Health**, p. 59-69. 2011.



SILVA, M. A. **Estresse e *Burnout*: um estudo com professores do CEFET-MG**. 144f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-graduação em Administração Mestrado, Faculdade Novos Horizontes, 2011.

SILVA, R.M.; GOULART, C.T.; GUIDO, L.A. Evolução histórica do conceito de estresse. **Rev. Cient. Sena Aires**. Vol.7, n. 2, p. 148-56, 2018.

SKINNER, B. F. **Ciência e Comportamento Humano**. São Paulo: Martins Fontes. (1953/2003).

**O Comportamento Verbal**. São Paulo: Cultrix: Ed. da Universidade de São Paulo. (1957/1978).

SELYE, H. **Estresse a tensão da vida**. Trad. Frederico Branco. 2<sup>a</sup>. ed. IBRASA: São Paulo, 1956.

Stress and the General Adaptation Syndrome. **British Medical Journal**. Jun 17, 1950; v.1, n.4667, p.1383–1392. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/>. Acesso em: 18 de mai. de 2019.

SOARES, Michelle Barbosa. **Análise do estresse ocupacional em docentes da Universidade Federal de Viçosa e suas interferências na qualidade de vida e suporte familiar**. 2016.

TAMAYO, A. **Estresse e cultura organizacional**. São Paulo: Casa do Psicólogo: All Books, 2008.

TAVARES, F. A.. **Estresse em motoristas de transporte coletivo urbano por ônibus. Dissertação de Mestrado em Psicologia Aplicada. Universidade Federal de Uberlândia**. Uberlândia, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/17095/1/Diss%20Flavia.pdf>. Acesso em 28 de mai. de 2019.

THOMAZ, C. R. C. (2012). Episódios emocionais como interações entre operantes e respondentes. In: BORGES, N. B. e CASSAS, F. A. et al.. **Clínica analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos**. Porto Alegre: Artmed.

VALLE, L.E. L. R.. **Estresse e Distúrbios do Sono no Desempenho de Professores: Saúde Mental no Trabalho**, 2011. Disponível em: [www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/.../valle\\_do.pdf](http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/.../valle_do.pdf). Acesso em 14 de fev. de 2019.

VANZIN, Natália Gióia Cípola. **Estresse ocupacional e trabalho docente: estudo de caso em uma Instituição Federal de Ensino Superior**. Dissertação (Mestrado). Curitiba: Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2019.  
VASCONCELOS, E. G. Convivendo com o inimigo. **Revista Psique, Ciências e Vida**. Ano V, n° 55, p.27-35, 2010.

WEBER, Lidia Natalia Dobrianskyj et al. O estresse no trabalho do professor. **Imagens da educação**, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.

WITTER, G. P. Produção Científica e stress do professor. In: LIPP, M. E. N (Org.) **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002.

WITTER, Geraldina Porto. Professor-estresse: análise de produção científica. **Psicol. esc. educ.** Campinas. v. 7. n. 1. p. 33-46. jun. 2003. Disponível em:  
<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572003000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572003000100004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 07 out. 2019.

WOLPE, J. Deconditioning and ad hoc uses of relaxation: an overview. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, v.15, n.4, p. 299-304, 1984.

ZAMBON, Everton et al. Estratégias de prevenção ao estresse ocupacional de professores do ensino superior privado. 2014.

ZILLE, L. P.; CREMONEZI, A. M. Estresse no trabalho: estudo com professores da rede pública estadual de Minas Gerais. **REUNA**, Belo Horizonte, v. 18, n. 4, p. 111- 128, out./dez. 2013.