



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
CAMPUS PATOS
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM SEGURANÇA NO TRABALHO

ANA PRISCILA NUNES DE MEDEIROS
NADIELLY TOMAZ BATISTA

ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA:
CAUSAS, EFEITOS E PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO

PATOS - PB
2025

ANA PRISCILA NUNES DE MEDEIROS

NADIELLY TOMAZ BATISTA

**ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA:
CAUSAS, EFEITOS E PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Tecnologia em Segurança no Trabalho do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – *Campus* Patos, como requisito parcial à obtenção do título de Tecnólogo em Segurança no Trabalho.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Clerya Alvino Leite

**PATOS - PB
2025**

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CAMPUS PATOS/IFPB

M488e Medeiros, Ana Priscila Nunes de.

Estresse ocupacional em professores da educação básica: causas, efeitos e propostas de intervenção / Ana Priscila Nunes de Medeiros, Nadielly Tomaz Batista. - Patos, 2025.
32 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Superior em Segurança no Trabalho)-Instituto Federal da Paraíba, Campus Patos-PB, 2025.

Orientador(a): Profa. Dra. Maria Clerya Alvino Leite.

1. Riscos ocupacionais 2. Estresse ocupacional - Professores
3. Segurança do trabalho-Saúde mental I. Título II. Batista, Nadielly Tomaz III. Leite, Maria Clerya Alvino III.Instituto Federal da Paraíba.

CDU – 331.442

ANA PRISCILA NUNES DE MEDEIROS

NADIELLY TOMAZ BATISTA

**ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA:
CAUSAS, EFEITOS E PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Tecnologia em Segurança no Trabalho do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – *Campus* Patos, como requisito parcial à obtenção do título de Tecnólogo em Segurança no Trabalho.

APROVADO EM: 10/06/2025

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente



MARIA CLERYA ALVINO LEITE
Data: 29/09/2025 18:05:43-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Maria Clerya Alvino Leite - Orientadora
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba

Documento assinado digitalmente



DANIELLE RAMOS MENDES
Data: 28/09/2025 09:46:53-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Esp. Danielle Ramos Mendes – Examinadora externa
Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Unidade Patos

Documento assinado digitalmente



ANA CAROLINE PEREIRA DA SILVA
Data: 29/09/2025 13:55:02-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Ana Caroline Pereira da Silva – Examinadora interna
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba

Dedicamos este trabalho aos nossos familiares e amigos, que foram nossa maior fonte de apoio e incentivo.

“E não podemos cair no erro e darmos mais peso para o que dizem os arautos do apocalipse, que há 300 anos dizem que qualquer avanço trabalhista prejudicará a economia, do que para os próprios trabalhadores” (Hilton, 2024).

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, pela força, sabedoria e fé que nos sustentaram durante toda a trajetória acadêmica, permitindo-nos concluir este trabalho com dedicação e perseverança.

Aos nossos familiares, que sempre nos apoiaram e incentivaram incondicionalmente, especialmente às nossas mães, que com amor e dedicação foram fontes inesgotáveis de motivação e coragem para seguirmos em frente.

Aos nossos amigos, que com palavras de incentivo e gestos de carinho estiveram ao nosso lado nos momentos de desafios, oferecendo apoio e compreensão essenciais para o desenvolvimento deste trabalho.

Aos nossos professores, que contribuíram significativamente para nossa formação acadêmica e profissional, em especial à Professora Ana Caroline, cuja orientação cuidadosa e incentivos constantes foram fundamentais para a realização deste estudo.

A toda equipe do Instituto Federal da Paraíba (IFPB) - *Campus Patos*, pelo acolhimento, suporte e ensinamentos que foram essenciais para o nosso crescimento enquanto estudantes e futuros profissionais.

À nossa orientadora, Professora Dra. Maria Clerya Alvino Leite, expressamos nosso profundo agradecimento e reconhecimento por sua orientação excepcional, paciência e dedicação. Sua expertise e comprometimento foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho. Suas valiosas contribuições e sugestões foram fundamentais para o aprimoramento deste estudo, e sua confiança em nosso potencial foi uma fonte constante de motivação e inspiração. Somos imensamente gratas por todo o apoio e aprendizado proporcionados ao longo deste percurso.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste trabalho, nosso sincero agradecimento.

RESUMO

O estresse ocupacional em professores da educação básica é uma problemática crescente, impactando diretamente a saúde mental e física desses profissionais, além de comprometer a qualidade do ensino. Este estudo tem como objetivo analisar os fatores que desencadeiam o estresse ocupacional em professores da educação básica, identificando suas causas, consequências e possíveis estratégias de mitigação. A pesquisa caracteriza-se como exploratória e descritiva de natureza bibliográfica, embasada em literatura científica nacional, publicada nos últimos dez anos. A coleta de dados foi realizada em bases de dados científicas utilizando palavras-chave como "estresse ocupacional em professores", "saúde mental docente" e "políticas de mitigação de estresse no ensino". Os resultados indicam que os principais fatores estressores incluem a sobrecarga de trabalho, jornadas extensas, acúmulo de funções, falta de reconhecimento profissional, ambientes de trabalho inadequados e demandas emocionais intensas. Além disso, condições precárias nas escolas e a necessidade de desempenhar múltiplos papéis, muitas vezes sem recursos adequados, agravam o quadro de desgaste físico e emocional. Esses fatores podem desencadear quadros de estresse crônico, absenteísmo, redução da produtividade, e, em casos mais graves, a síndrome de *Burnout*, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. A análise também aponta que o estresse ocupacional em professores não é apenas um problema individual, mas reflete uma questão estrutural e social. Assim, a implementação de políticas públicas que priorizem a saúde ocupacional dos docentes, a valorização da carreira, a melhoria das condições de trabalho e o acesso a programas de suporte psicológico são propostas fundamentais para mitigar os impactos do estresse. Estratégias de gestão escolar voltadas à redução das cargas de trabalho e ao incentivo a práticas pedagógicas mais colaborativas também são destacadas como formas de promover um ambiente de trabalho mais saudável. A pesquisa conclui que o estresse ocupacional em professores é uma questão multidimensional que demanda ações integradas entre gestores educacionais, políticas públicas e a sociedade em geral. A saúde e o bem-estar dos professores são determinantes para a qualidade da educação e, consequentemente, para o desenvolvimento social. Este estudo reforça a importância de se adotar medidas preventivas e corretivas que promovam a valorização e proteção dos docentes, contribuindo para a construção de um sistema educacional mais justo e sustentável.

Palavras-chave: estresse ocupacional; professores; educação básica; saúde mental; políticas públicas.

ABSTRACT

Occupational stress in basic education teachers is a growing issue, directly impacting the mental and physical health of these professionals and compromising the quality of education. This study aims to analyze the factors triggering occupational stress in basic education teachers by identifying its causes, consequences, and possible mitigation strategies through a literature review. The research is characterized as exploratory and descriptive, with a bibliographic nature, based on national scientific literature published over the past ten years. Data collection was conducted through scientific databases using descriptors such as "occupational stress in teachers," "teacher mental health," and "stress mitigation policies in education." The results indicate that the main stressors include excessive workload, extended working hours, accumulation of responsibilities, lack of professional recognition, inadequate work environments, and intense emotional demands. Moreover, precarious school conditions and the need to perform multiple roles, often without adequate resources, exacerbate physical and emotional exhaustion. These factors may lead to chronic stress, absenteeism, reduced productivity, and, in more severe cases, *Burnout* syndrome, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a sense of low personal accomplishment. The analysis also highlights that occupational stress in teachers is not merely an individual problem but reflects a structural and social issue. Therefore, implementing public policies that prioritize teachers' occupational health, career recognition, improved working conditions, and access to psychological support programs are fundamental proposals to mitigate the impacts of stress. School management strategies aimed at reducing workloads and encouraging more collaborative teaching practices are also emphasized as ways to promote a healthier work environment. The research concludes that occupational stress in teachers is a multidimensional issue requiring integrated actions from educational managers, public policies, and society at large. Teachers' health and well-being are critical to the quality of education and, consequently, to social development. This study reinforces the importance of adopting preventive and corrective measures to promote teachers' appreciation and protection, contributing to the development of a fairer and more sustainable educational system.

Keywords: occupational stress; teachers; basic education; mental health; public policies.

LISTA DE SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CNN	<i>Cable News Network</i>
EET	Escala de Estresse no Trabalho
INEP	Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira
OMS	Organização Mundial da Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
1.1	OBJETIVOS.....	12
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	13
2.1	ESTRESSE.....	13
2.1.1	Estresse ocupacional.....	14
2.2	PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO.....	16
2.2.1	Legislação Educacional Brasileira.....	16
2.2.2	Estresse ocupacional em professores da educação básica	17
3	MÉTODOS.....	19
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
4.1	CAUSAS DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES.....	21
4.2	IMPACTOS DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES.....	22
4.3	PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO.....	23
5	CONCLUSÃO.....	26
	REFERÊNCIAS.....	28

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, as mudanças sociais, econômicas e tecnológicas estão impactando significativamente os trabalhadores, levando a uma transformação na concepção e sentido do trabalho (Prado, 2016). Os profissionais que atuam na era globalizada enfrentam um ambiente altamente competitivo, com a ascensão da mão de obra terceirizada e uma concorrência acirrada, resultando em um desgaste físico e mental considerável.

Em conformidade com Rocha (2021), o professor é uma peça primordial na educação, sendo maior sua motivação e atendendo suas satisfações o seu desempenho como profissional será melhor, tendo um aspecto positivo em sua saúde emocional.

De acordo com o Censo Escolar da Educação Básica publicado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP) em 2022, havia aproximadamente 2,3 milhões de professores atuando nas 178,3 mil escolas de educação básica no Brasil. Embora a docência seja fundamental para a formação das pessoas, a desvalorização e as condições precárias de trabalho afetam a qualidade de vida dos professores, contribuindo para o estresse físico e mental (INEP, 2022).

Um estudo feito em professores da educação básica de Florianópolis - SC constatou-se 349 professores da educação básica com 40 ou mais horas semanais apresentaram maior percepção de alto desgaste na avaliação do estresse relacionado ao trabalho (Pereira *et al.*, 2014).

Aqueles que trabalham em atividades que exigem alta responsabilidade, agilidade de decisão e resultados satisfatórios estão abrindo mão do tempo de lazer e descanso que são necessários para a recuperação do corpo e da mente. Desse modo, é fundamental repensar políticas públicas e práticas empresariais para garantir o bem-estar dos trabalhadores e promover formas de organização do trabalho que possibilitem uma melhor qualidade de vida, sem prejudicar a produtividade e a eficiência.

Nesse contexto, um estudo realizado no município de São José do Bonfim – PB detectou que os professores mesmo com o nível de estresse baixo ($n = 1.4$), foi possível identificar a presença de agentes estressores e sua relação com os sintomas relatados pelos próprios professores. Sendo eles: carga excessiva e tempo insuficiente para realização das tarefas (Lima Neto; Bakke; Leite, 2021).

Cabe ainda observar que uma revisão de literatura que investigou a influência do estresse no absenteísmo de professores do ensino médio e fundamental verificou que o

estresse ocorre em função de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associados ao trabalho, falta de motivação, queda de produtividade e doenças físicas e mentais (Teixeira; Arossi; Santos, 2021)

Diante do que foi abordado, este trabalho apresenta a seguinte questão norteadora: Quais são os principais fatores e efeitos do estresse ocupacional que afetam os professores da educação básica, e como as propostas de intervenção presentes na literatura científica podem contribuir para minimizar esses impactos?

Falar sobre o estresse em professores é fundamental, uma vez que essa é uma das profissões mais desgastantes no meio laboral. O estresse pode comprometer tanto a saúde física quanto a mental dos docentes, prejudicar a qualidade do ensino, levar ao esgotamento profissional e afetar negativamente a relação com os alunos. A conscientização sobre os riscos do estresse é essencial para garantir um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo para os professores e, conseqüentemente, para seus alunos.

A docência é uma profissão essencial para o desenvolvimento dos indivíduos em sociedade. No entanto, no Brasil, muitos professores enfrentam jornadas extensas de trabalho, frequentemente atuando em mais de uma instituição. Além disso, o tempo que dispõem em casa muitas vezes é utilizado para atividades profissionais, como preparação de aulas, organização de notas e planejamento. Com essa rotina intensa, os professores da educação básica acabam submetidos a um ritmo de trabalho exaustivo. Dessa forma, optou-se por focar esse estudo nesse público, considerando que a área de Segurança do Trabalho busca constantemente aprimorar-se com o objetivo de proteger a saúde e o bem-estar físico e mental dos trabalhadores.

A presente pesquisa pode desempenhar um papel fundamental na conscientização de diversos segmentos sociais, incluindo a classe trabalhadora e o setor público, sobre a importância de melhorar as condições de trabalho dos professores da educação básica. Ao evidenciar os fatores de estresse ocupacional e seus efeitos sobre a saúde física e mental dos docentes, o estudo fornece informações relevantes que podem sensibilizar tanto os profissionais da educação quanto gestores públicos e privados para a necessidade de intervenções adequadas. Essas ações incluem a formulação de políticas de apoio, a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e a implementação de estratégias preventivas que garantam o bem-estar dos professores — resultando, assim, em uma educação básica mais eficaz e em condições de trabalho mais dignas.

Do ponto de vista acadêmico, pesquisas sobre o estresse ocupacional entre professores contribuem significativamente para o avanço do conhecimento científico, ao oferecer insights

sobre como as pressões do ambiente educacional afetam a saúde e o desempenho desses profissionais. Ao investigar as causas, consequências e propostas de mitigação do estresse, este estudo pode subsidiar pesquisas futuras, construindo um acervo teórico que oriente o desenvolvimento de estratégias eficazes e sustentáveis para enfrentar esse problema no setor educacional. Assim, reforça-se a importância de um olhar científico voltado à saúde ocupacional na educação, o que pode gerar inovações na gestão e no cuidado com os profissionais da área.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Geral

Analisar os fatores de estresse ocupacional em professores da educação básica a partir de uma revisão bibliográfica, investigando suas causas, efeitos e possíveis estratégias de mitigação relatadas na literatura científica.

1.1.2 Específicos

- Identificar, com base na literatura, os principais fatores estressores que afetam os professores da educação básica;
- Examinar as relações entre estresse ocupacional e saúde mental dos professores, conforme descrito em estudos anteriores;
- Verificar as propostas de intervenção e políticas públicas que abordam o estresse ocupacional em professores, de acordo com as publicações acadêmicas.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ESTRESSE

Há o reconhecimento de que o homem sofria exaustão após o trabalho, sede, fome, exposição ao calor, frio, até perda de sangue e doença, desde a Pré-história. Tais ocorrências ocasionam uma série de consequências biológicas e psicológicas, consideradas hoje como estresse (Silva; Goulart; Guido, 2018).

Em 1926, o médico canadense Hans Selye introduziu o termo "estresse" para descrever as respostas do corpo humano diante de situações desafiadoras e diferentes das habituais. Ele destacou que o organismo precisa fazer um esforço para se adaptar a essas circunstâncias, que podem ser negativas ou incomuns. Selye conduziu estudos com o objetivo de compreender os efeitos do estresse no corpo, observando as respostas fisiológicas em relação a estímulos sensoriais e psicológicos diversos. Essas pesquisas visavam fornecer conceitos e conhecimentos sobre como o estresse afeta o corpo humano (Selye, 1984; Barbosa *et al.*, 2017).

Lipp e Novaes (2003), falam que até o século XVII, o termo *stress* era muito usado na literatura inglesa com o significado de infortúnio e desconforto. No século seguinte, o termo *stress* tornou-se a ser utilizado na engenharia a fim de retratar a ação de força, tensão ou interferência muito forte sobre um objeto, o que seria capaz de ocasionar uma alteração. 100 anos depois, Thomas Young conceituou o estresse em termos físicos, afirmando que o estresse é uma reação dentro de um objeto causada por uma força externa. Desde o século XIX, esse conceito, já predominante na física, foi aplicado à fisiologia, psicologia e medicina (Alvarez, 2001).

A palavra estresse vem do inglês *stress*. Este termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão e transpôs este termo para a medicina e biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e ao seu equilíbrio interno (Selye, 1956, p.2 *apud* Benke; Carvalho, 2015, p. 3).

De acordo com Lipp (2000), o estresse é um estado de inquietação que causa desequilíbrio no organismo. Quando enfrentamos desafios, nosso corpo pode apresentar sinais como batimentos cardíacos acelerados, problemas de digestão e insônia. Normalmente, os órgãos trabalham em harmonia, cada um com seu próprio ritmo que se encaixa com o de

outros órgãos. Esse equilíbrio, chamado de homeostase, é rompido pelo estresse, fazendo com que os órgãos trabalhem em ritmos diferentes.

É notável que nos dias atuais o conceito de estresse está se difundindo cada vez mais, e isso ocorre devido à crescente natureza estressante do mundo em que vivemos. A era da globalização provocou uma transformação significativa no nosso mundo, resultando em um aumento considerável de fatores que geram estresse para os indivíduos. Alguns exemplos desses fatores incluem jornadas de trabalho excessivas, ultrapassando os limites permitidos, uma competição acirrada com outros setores e a necessidade de tomar decisões que têm impacto direto na responsabilidade que cada um carrega dentro da empresa (Tabosa; Cordeiro, 2018).

Percebe-se há mais tempo, as exigências de trabalho em inúmeras escolas, tanto em públicas quanto a particulares, deixam a desejar, não disponibilizando aos professores os materiais essenciais para exercer suas atividades e vetando iniciativas de educadores criativos que busquem recursos financeiros. A decepção e a falta de possibilidade de crescimento cansam os educadores, que passam a ver a escola e seus deveres como um incômodo e sem gratificação pessoal, diminuindo seus esforços internos motivacionais em sua rotina. O resultado é a queda na eficiência em suas atividades, insatisfação, mudança de humor e problemas físicos e mentais (Meleiro, 2002).

O estresse é uma reação complexa do corpo humano frente a situações desafiadoras ou ameaçadoras, sejam elas reais ou imaginárias. Pode ser entendido como uma resposta do organismo quando se depara com mudanças que colocam em risco o seu equilíbrio físico, mental, emocional ou espiritual. Em resumo, o estresse ocorre quando o indivíduo se sente incapaz de lidar de forma adequada com uma demanda ou pressão, desencadeando respostas fisiológicas que visam restaurar o equilíbrio interno (Cardoso, 2013).

2.1.1 Estresse ocupacional

O estresse ocupacional não é um fenômeno novo, uma abordagem diferente de pesquisa foi adotada e passou a ter uma grande relevância em consequência do aparecimento de doenças que foram associadas ao estresse no trabalho, como por exemplo, hipertensão, úlcera, entre outras. Dessa forma, estresse ocupacional pode ser conceituado do modo que: "consequência das relações complexas que se processam entre condições de trabalho" (Medeiros, 2018).

A decorrência do estresse no trabalho e o estresse ocupacional está cada vez mais ganhando atenção nos últimos tempos, porém não são suficientes para à diminuição dos seus efeitos. Com as longas jornadas de trabalho as pessoas ocupam o maior tempo dos seus dias no trabalho, dando início suas atividades muito cedo e prologando na maioria das vezes até a noite, com poucas pausas para descanso e refeições rápidas (Meleiro, 2002).

Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), o estresse é uma epidemia que atinge cerca de 90% da população mundial e pode causar outras doenças. Mostrou que os sintomas estresse vão desde problemas psicológicos e emocionais, até físicos. Entre eles, dor de cabeça constante, enxaqueca, dores musculares, problemas de pele, insônia, fadiga, aumento da pressão arterial, ansiedade, crises de pânico e até depressão (Brasil, 2021).

Para Prado (2016), o enfrentamento do estresse ocupacional deve considerar aspectos biológicos, psicológicos e sociológicos, que, embora distintos, são complementares e inter-relacionados. Na perspectiva biológica, o estresse se manifesta principalmente como um desgaste físico do corpo. Já sob a ótica psicológica, ele está relacionado às emoções e ao mundo interior do indivíduo — ou seja, à forma como este se relaciona consigo mesmo, com as outras pessoas e com o ambiente ao seu redor. Por sua vez, a abordagem sociológica refere-se à compreensão das variáveis sociais que influenciam a origem e o agravamento do estresse, como condições de trabalho, relações interpessoais e dinâmicas institucionais.

Os estressores do ambiente de trabalho podem ser categorizados em seis grupos: fatores intrínsecos para o trabalho (condições inadequadas de trabalho, turno de trabalho, carga horária de trabalho, contribuições no pagamento, viagens, riscos, nova tecnologia e quantidade de trabalho), papéis estressores (papel ambíguo, papel conflituoso, grau de responsabilidade para com pessoas e coisas), relações no trabalho (relações difíceis com o chefe, colegas, subordinados, clientes sendo diretamente ou indiretamente associados), estressores na carreira (falta de desenvolvimento na carreira, insegurança no trabalho devido a reorganizações ou declínio da indústria), estrutura organizacional (estilos de gerenciamento, falta de participação, pobre comunicação), interface trabalho-casa (dificuldade no manuseamento desta interface) (Stacciarini; Tróccoli, 2001, p. 18).

No contexto do estresse ocupacional, é frequente observar um sentimento de insatisfação em relação ao trabalho, juntamente com altos níveis de exaustão e ansiedade, que costumam estar associados a desafios emocionais. Esses fatores podem, por sua vez, desempenhar um papel no surgimento de problemas de comportamento (Andrade; Cardoso, 2012).

O estresse ocupacional pode ser descrito como um processo em que as demandas do trabalho são percebidas como estressantes, criando situações que ultrapassam a capacidade de enfrentamento do indivíduo e resultando em diversas consequências negativas (Paschoal; Tamayo, 2004).

O estresse pode ser encontrado em todos os tipos de trabalho, mas em algumas profissões há um maior potencial para seu desenvolvimento, como é o caso dos professores. Nos últimos dez anos, tem havido uma crescente desvalorização dos professores, juntamente com salários baixos e níveis reduzidos de relações interpessoais no ambiente de trabalho, o que contribuiu para o aumento do estresse ocupacional (Weber *et al.*, 2015).

Ademais, o estresse ocupacional crônico em professores pode evoluir para a Síndrome de *Burnout*, uma condição caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e sensação de baixa realização pessoal. Esse quadro surge quando o docente, diante de demandas elevadas e constantes pressões no ambiente de trabalho, não dispõe de recursos adequados para lidar com essas exigências, o que resulta em um esgotamento físico e mental profundo (Maslach; Leiter, 1997). A síndrome de *burnout* não só afeta a saúde dos professores, levando a problemas como insônia, ansiedade e depressão, mas também compromete a qualidade do ensino, pois reduz a capacidade de interação e empatia com os alunos.

2.2 PROFESSORES DO ENSINO BÁSICO

2.2.1 Legislação Educacional Brasileira

A educação básica no Brasil é regulamentada por um conjunto de normativas que asseguram o direito à educação e orientam as práticas pedagógicas. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), sancionada pela Lei nº 9.394/1996, é o principal marco legal que estabelece as diretrizes para o sistema educacional brasileiro, contemplando desde a educação infantil até o ensino médio (Brasil, 1996).

Segundo a LDB a educação básica tem por finalidade "o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho" (Brasil, 1996). Dessa forma, cabe aos professores da educação básica o compromisso com a formação integral dos estudantes, promovendo tanto o desenvolvimento cognitivo quanto socioemocional.

Além da LDB, o Plano Nacional de Educação (PNE), estabelecido pela Lei nº 13.005/2014, estabelece diretrizes, metas e estratégias para a educação brasileira ao longo de 10 anos (Brasil, 2014). Entre as metas prioritárias está a valorização dos profissionais da educação, por meio de formação continuada e melhoria das condições de trabalho. Para Libâneo (2012), "a valorização docente passa pela formação qualificada e pela garantia de condições dignas de trabalho, para que o professor possa desempenhar seu papel social com eficácia".

Outro documento de relevância é a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), instituída pela Resolução CNE/CP nº 2, de 22 de dezembro de 2017 (Brasil, 2017). A BNCC estabelece os direitos e objetivos de aprendizagem comuns a todos os alunos, garantindo uma educação de qualidade e equitativa. De acordo com Vasconcellos (2018), a BNCC "representa um avanço na busca pela padronização das competências e habilidades essenciais, promovendo uma educação inclusiva e democrática".

Dessa forma, os professores que atuam na educação básica precisam estar alinhados com as políticas públicas e as diretrizes nacionais, promovendo práticas pedagógicas que atendam às necessidades dos estudantes e que estejam em conformidade com as normativas vigentes.

2.2.2 Estresse ocupacional em professores da educação básica

No âmbito educacional são inúmeros os atores, papéis e funções em níveis diversos. Mesmo não ocupando cargos de gerência, os professores contribuem nos principais procedimentos nas escolas, certamente é o docente é uma das figuras mais importantes nesse contexto. A outra, de certeza, é o estudante. Sabe-se que o professor e o aluno têm influência um sobre o outro, cabe, portanto, ao professor atuar mais no processo de desenvolvimento dos estudantes (Witter, 2003).

Quando a escola é motivo de constante frustração para o docente as consequências tendem a ser negativas. Ocorrendo a frustração, a impossibilidade de atingir metas ou objetivos pessoais, gera-se o estresse e outros comportamentos negativos como a agressão, a fuga, a esquiva (faltas, absenteísmo, doença), persistência em respostas inoperantes, desvio de atenção e de compromisso, negação do fato, mudanças constantes de plano de ação e de estratégia, falta de adesão ao projeto pedagógico, crítica pela crítica, oposição descabida etc (Witter, 2003, p. 35).

De acordo com Pizzinatto (2022), o estresse se apresenta de duas formas, a primeira quando se motiva o funcionário a utilizar a ocupação e as tarefas que lhe são atribuídas, fazendo-o sair de sua zona de conforto e obter melhor desempenho em seu dia a dia. A segunda situação, ao contrário da primeira, torna-se a cada dia fonte de desequilíbrio físico e mental, pois o professor é colocado em um ambiente de extrema exigência, o que faz com que não consiga mais dar conta das suas tarefas.

A profissão docente, independentemente do grau de ensino ou do contexto escolar, seja ele público ou privado, continua sendo fortemente impactada por condições de estresse ocupacional devido a múltiplas causas psicossociais presentes em seu ambiente de trabalho. Fatores como sobrecarga de tarefas, condições inadequadas de trabalho, falta de reconhecimento profissional e exigências emocionais intensas compõem o cenário de pressões enfrentadas por esses profissionais, aumentando significativamente os riscos de estresse crônico e burnout (Souza; Oliveira, 2020).

A problemática do estresse no ambiente de trabalho dos professores tem sido objeto de estudo desde aproximadamente os anos 70. Atualmente, essa questão relacionada ao estresse ocupacional vem ganhando cada vez mais relevância, sendo considerada uma das principais preocupações no campo da saúde mental no trabalho. Consequentemente, tem despertado a atenção em diversos países e nos mais variados ambientes profissionais (Lipp, 2016).

A ansiedade é um sinal de alerta, indicando eventual perigo iminente. Por outro lado, estimula a pessoa a tomar medidas que ajudem a enfrentar a situação estressante. No entanto, estar sob pressão, ou sob a ação de estímulo persistente, que exige muito esforço físico, mental e emocional, no trabalho, pode resultar em menor produtividade, ausências e sentimentos confusos, culminando em consequências orgânicas, psicológicas e sociais (Furegato, 2012, p. 1).

Em conformidade com Martins (2007), os professores podem enfrentar um conjunto de desafios físicos e mentais que são conhecidos por causar tensões e estresse. Essas tensões podem ter implicações emocionais significativas para os professores. Quando o estresse atinge níveis excessivos, pode prejudicar as relações ao causar ansiedade, irritação e redução da capacidade de tolerância, não apenas no ambiente escolar, mas também em suas relações familiares e outros círculos sociais. Expressar sua insatisfação decorrente do esgotamento físico e emocional pode levar ao dano nas relações sociais, pois conversas comuns podem se tornar carregadas de irritabilidade e hostilidade, tornando os encontros sociais do dia a dia desagradáveis, caracterizando uma hipótese diagnóstica de Síndrome de Burnout.

3 MÉTODOS

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica que se fundamenta na análise e síntese de materiais já publicados, como livros, artigos científicos, dissertações, teses e documentos oficiais relacionados ao estresse ocupacional em professores da educação básica. A pesquisa bibliográfica, conforme Marconi e Lakatos (2017), "é feita com base em material já publicado" e visa reunir, discutir e analisar teorias e estudos existentes sobre o tema.

Para Gil (2022), a pesquisa bibliográfica é especialmente relevante quando se busca obter um panorama geral sobre determinado assunto, facilitando a compreensão e identificação de lacunas na literatura.

O desenvolvimento desta pesquisa seguiu as fases sugeridas por Gil (2022): (a) escolha do tema; (b) levantamento bibliográfico preliminar; (c) formulação do problema; (d) elaboração do plano provisório; (e) identificação e localização das fontes relevantes; (f) obtenção do material; (g) leitura crítica do material; (h) fichamento e tomada de apontamentos; (i) construção lógica do trabalho e (j) redação do texto final.

A busca pelos materiais foi realizada em bases de dados acadêmicas e portais de periódicos como SciELO e *Google Scholar*, utilizando descritores como "estresse ocupacional em professores", "saúde mental docente" e "políticas de mitigação de estresse no ensino". Foram considerados apenas estudos publicados nos últimos dez anos, garantindo a atualidade e relevância das informações obtidas.

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, agrupando os achados em três principais eixos: (1) causas do estresse ocupacional; (2) impactos na saúde mental dos professores; e (3) propostas de intervenção e políticas públicas. Essa categorização permitiu uma compreensão abrangente do problema investigado.

Como a pesquisa é exclusivamente bibliográfica, não envolve coleta de dados junto a participantes humanos, dispensando a necessidade de aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa. Contudo, todos os princípios éticos foram rigorosamente respeitados, especialmente no que se refere ao uso adequado das fontes, citando devidamente os autores e garantindo a integridade acadêmica.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento bibliográfico realizado no âmbito desta pesquisa revelou um panorama abrangente sobre as causas, consequências e possíveis intervenções relacionadas ao estresse ocupacional entre professores da educação básica. Ao serem confrontados com a literatura apresentada na fundamentação teórica, esses resultados evidenciam a complexidade e a natureza multidimensional do problema, que não apenas compromete a saúde física e mental dos docentes, mas também impacta negativamente a qualidade do ensino. O Quadro 1, a seguir, apresenta os principais aspectos analisados nesse levantamento bibliográfico.

Quadro 1 – Levantamento bibliográfico acerca do estresse ocupacional em professores da educação básica.

Autor- ano	Delineamento	Objetivo	Resultados
Lima (2021).	Pesquisa quantitativa, com aplicação de questionários.	Analisar as causas do estresse ocupacional em professores da educação básica.	Identificou sobrecarga de trabalho e relações interpessoais como principais fontes de estresse.
Silva e Almeida (2019).	Estudo qualitativo, entrevistas semi-estruturadas.	Investigar os efeitos psicológicos e emocionais do estresse nos professores.	Depressão, ansiedade e esgotamento emocional foram os principais
Carvalho (2020).	Revisão bibliográfica e análise documental.	Revisar as consequências do estresse ocupacional para a saúde física e mental dos professores.	Os efeitos incluem dificuldades de concentração, cansaço crônico, e aumento do absenteísmo
Costa (2022).	Pesquisa de campo, com grupo de foco.	Investigar os impactos do estresse nas práticas pedagógicas e no desempenho dos alunos.	Estresse comprometeu a motivação dos professores e afetou negativamente a qualidade das aulas.
Oliveira (2018).	Estudo experimental com grupo controle.	Propor e avaliar intervenções para reduzir o estresse ocupacional em professores.	Intervenções como programas de relaxamento e gerenciamento de tempo reduziram o estresse em 40%.
Aliante e Abacar (2024).	Pesquisa exploratória, qualitativa, entrevista semiestruturada	Identificar os principais fatores de estresse ocupacional em formadores de professores do ensino básico.	Falta de materiais, planejamento inadequado, pagamento irregular e sobrecarga de tarefas. Propostas preventivas sugeridas.
Fritz e Peixoto (2022).	Pesquisa exploratório-descritiva, qualitativa	Analisar os fatores de estresse ocupacional docente e suas implicações para a saúde dos professores.	Alto nível de desempenho, conflitos com pais e alunos, sobrecarga de trabalho e saúde afetada. Necessidade de prevenção na escola.
Oliveira, Costa e Noleto (2020).	Pesquisa qualitativa, descritiva e bibliográfica	Examinar o estresse ocupacional e suas implicações na saúde e qualidade de vida dos docentes da rede pública.	Excesso de trabalho, indisciplina, baixos salários, pressão educacional e doenças psicossomáticas. Sugestões para reflexão crítica.
Andrades <i>et al.</i> (2024).	Revisão bibliográfica	Investigar os problemas de saúde mental dos professores durante o ensino remoto emergencial e sugerir melhorias.	Principais problemas do ensino remoto emergencial e a urgência na formação continuada de professores.
Diehl e	Pesquisa qualitativa,	Compreender os principais	Sobrecarga de trabalho,

Carlotto (2024).	análise fatorial de correspondência (AFC)	estressores ocupacionais percebidos por professores dos diferentes níveis de ensino.	conflitos com colegas, falta de sentido no trabalho, principalmente no ensino superior.
------------------	---	--	---

Fonte: Dados da pesquisa (2024).

Os resultados do levantamento bibliográfico realizado sobre o estresse ocupacional em professores da educação básica corroboram com os principais apontamentos apresentados na fundamentação teórica deste estudo. Por meio da análise dos estudos selecionados, foi possível identificar tanto as causas quanto os impactos do estresse ocupacional nesse grupo profissional, além de propostas de intervenção que visam minimizar os seus efeitos.

4.1 CAUSAS DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES

A revisão dos estudos evidencia que as causas do estresse ocupacional em professores são amplas e inter-relacionadas. Segundo Lima (2021), a sobrecarga de trabalho e as relações interpessoais são as principais fontes de estresse. Este dado converge com os apontamentos de Prado (2016) na fundamentação teórica, que destaca como a globalização e as novas demandas educacionais impõem pressões adicionais aos professores, exigindo alta responsabilidade e agilidade de decisão. Já Silva e Almeida (2019) destacam que, além da sobrecarga, o ambiente de trabalho muitas vezes hostil é um fator que contribui para a intensificação do estresse. Professores frequentemente lidam com a falta de recursos, condições inadequadas de trabalho e a pressão para atingir metas educacionais em contextos desafiadores, o que se alinha à descrição de Stacciarini e Tróccoli (2001) sobre as categorias de estressores ocupacionais.

O estudo de Aliante e Abacar (2024) investiga os fatores de estresse ocupacional em formadores de professores do ensino básico em Moçambique, evidenciando que a falta de materiais de apoio, planejamento inadequado, pagamento irregular e sobrecarga de tarefas são os principais desencadeadores de estresse. Esses resultados encontram eco na discussão teórica de Selye (1976), que define o estresse como uma resposta fisiológica ou psicológica a estímulos estressores. Além disso, Lipp (2000) também destaca que o estresse em doses excessivas pode prejudicar a qualidade de vida e atingir as áreas social, da saúde e profissional. Portanto, o trabalho de Aliante e Abacar (2024) reforça a necessidade de medidas preventivas e intervenções que promovam a saúde e bem-estar dos formadores, alinhando-se com as teorias sobre estresse ocupacional e saúde mental no trabalho docente.

Outro estudo relevante é o de Fritz e Peixoto (2022), que aborda o estresse ocupacional docente e suas consequências para a saúde de professores em escolas públicas e privadas. Os autores destacam que fatores como carga horária excessiva, falta de autonomia, desinteresse dos estudantes e conflitos com a equipe diretiva são potenciais estressores.

Já o estudo de Oliveira, Costa e Noleto (2020) aprofunda a análise do estresse ocupacional docente, relacionando-o a questões como excesso de trabalho, indisciplina dos alunos, baixos salários e pressão educacional. Esses fatores, segundo os autores, geram doenças psicossomáticas e contribuem para a insatisfação profissional.

Na sequência, o estudo de Diehl e Carlotto (2024) apresenta uma análise qualitativa dos estressores ocupacionais percebidos por professores de diferentes níveis de ensino. Os autores identificam sobrecarga de trabalho, conflitos com colegas e falta de sentido no trabalho como principais causas de estresse, especialmente no ensino superior. Esse achado é relevante para a discussão sobre estresse ocupacional, uma vez que evidencia que a falta de suporte emocional e a pressão excessiva contribuem significativamente para a exaustão mental dos docentes (Caran *et al.*, 2011; Lipp, 2014). Além disso, o estudo reafirma a necessidade de se promover competências sociais e emocionais entre os professores como forma de prevenir doenças ocupacionais e melhorar a qualidade da educação.

Em síntese, a carga excessiva, aliada a relações interpessoais conflituosas, emerge como uma combinação que amplifica o desgaste físico e mental dos docentes, alinhando-se também aos resultados de Lima Neto, Bakke e Leite (2021), que apontaram a insuficiência de tempo como um fator significativo na percepção de estresse pelos professores.

4.2 IMPACTOS DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFESSORES

Os impactos do estresse ocupacional nos professores da educação básica são amplamente documentados. Silva e Almeida (2019) evidenciam que os efeitos psicológicos incluem depressão, ansiedade e esgotamento emocional. Esses resultados dialogam diretamente com a síndrome de *Burnout*, descrita por Maslach e Leiter (1997) na fundamentação teórica, como um quadro de exaustão emocional e despersonalização resultante de demandas excessivas no ambiente de trabalho.

Tais achados também complementam os estudos de Prado (2016) e da OMS, que apontam o estresse como um fator que compromete a saúde mental e pode desencadear condições mais graves, como a já mencionada síndrome de *Burnout*.

Carvalho (2020) foca nos impactos físicos do estresse ocupacional, mencionando dificuldades de concentração, cansaço crônico e aumento do absenteísmo. Este último é especialmente relevante, pois não apenas reflete o comprometimento da saúde do professor, mas também afeta diretamente a continuidade do processo de ensino.

Neste sentido, o estudo de Oliveira, Costa e Noleto (2020), citados no tópico anterior, são coerentes com as colocações de Andrade e Cardoso (2012), que identificam os professores como uma categoria de risco vulnerável ao estresse e *Burnout*, especialmente quando expostos a condições de trabalho precarizadas e demandas excessivas. Também dialoga com a teoria de Freudenberger sobre a Síndrome de *Burnout*, que identifica a exaustão emocional como uma das principais consequências do estresse prolongado no trabalho.

Esses achados reforçam as análises de Prado (2016) e Tabosa e Cordeiro (2018), que vinculam diretamente a qualidade do ambiente de trabalho docente à produtividade e à eficiência dos profissionais. Na literatura revisada, também foram apontados efeitos no desempenho pedagógico. Costa (2022) demonstrou que o estresse prejudica a motivação dos professores, afetando negativamente a qualidade das aulas e, por conseguinte, o desempenho dos alunos.

4.3 PROPOSTAS DE INTERVENÇÃO

As propostas de intervenção para mitigar o estresse ocupacional também foram analisadas e apresentam grande relevância prática. Oliveira (2018) conduziu um estudo experimental que avaliou a eficácia de programas de relaxamento e gerenciamento de tempo, demonstrando uma redução de 40% nos níveis de estresse dos professores participantes. Essas iniciativas encontram suporte na literatura que recomenda medidas organizacionais, como políticas de suporte emocional e melhorias nas condições de trabalho.

Sendo esses resultados, especialmente significativos, pois sugerem que medidas relativamente simples e acessíveis podem gerar impactos positivos substanciais na saúde dos professores. Essa abordagem prática reforça a necessidade de políticas públicas e programas institucionais voltados para a prevenção e manejo do estresse ocupacional, conforme discutido por Lipp e Novaes (2003) e Souza e Oliveira (2020).

Ainda na fundamentação teórica, também é destacado que estratégias preventivas são fundamentais para lidar com as demandas emocionais e físicas enfrentadas pelos professores. Rocha (2021) enfatiza a necessidade de políticas que promovam o bem-estar dos

profissionais, garantindo condições de trabalho saudáveis e maior valorização da carreira docente.

Neste aspecto, a pesquisa qualitativa exploratória conduzida por Fritz e Peixoto (2022) confirma a importância de políticas preventivas dentro do ambiente escolar, que devem ser incentivadas para reduzir os agravos à saúde dos docentes. Essa abordagem teórica é corroborada por Lipp (2014), que afirma que o envolvimento emocional na carreira docente é um dos principais causadores de estresse, afetando negativamente o processo de ensino-aprendizagem.

Já a pesquisa de Andrades *et al.* (2024) discute os problemas relacionados à saúde mental dos professores da educação básica durante o período de 2021 a 2023, com ênfase no ensino remoto emergencial decorrente da pandemia de Covid-19. O trabalho destaca a urgência de se promover formação continuada dos docentes para lidar com os desafios impostos por esse novo modelo de ensino. Essa análise se alinha às contribuições teóricas de Saviani (2009), que enfatiza a importância de condições adequadas de trabalho e formação docente contínua para garantir a qualidade do ensino. Além disso, o estudo corrobora a visão de Contreras (2012) sobre a necessidade de um desenvolvimento profissional que integre aspectos pedagógicos, sociais e culturais.

Ao comparar os estudos levantados, nota-se que, embora as causas e consequências do estresse ocupacional sejam amplamente reconhecidas, ainda há uma lacuna significativa no desenvolvimento de soluções práticas e na implementação de políticas públicas efetivas. A literatura teórica reforça a urgência de um esforço conjunto entre gestores educacionais, governos e os próprios professores para criar um ambiente de trabalho que valorize a saúde e o bem-estar desses profissionais.

Desse modo, ao integrar os dados do levantamento bibliográfico à fundamentação teórica, é possível observar que o estresse ocupacional em professores é uma questão multidimensional, enraizada em problemas estruturais e sociais. A sobrecarga de trabalho, aliada à falta de recursos e ao reconhecimento insuficiente, não só afeta a saúde mental e física dos professores, mas também compromete a qualidade da educação. Essa situação exige intervenções não apenas no âmbito individual, mas também no coletivo e organizacional.

Por outro lado, as evidências também mostram que programas de intervenção e suporte são eficazes para reduzir os impactos do estresse. Contudo, a adoção dessas estratégias ainda é limitada e dependente de uma maior sensibilização dos gestores educacionais e das políticas públicas. Este estudo, portanto, reafirma a necessidade de um

olhar mais atento à saúde ocupacional dos professores, integrando esforços de diferentes áreas para construir um ambiente de trabalho mais justo e saudável.

Portanto, evidencia-se que o estresse ocupacional em professores da educação básica é um fenômeno multifacetado, cujos impactos vão além do indivíduo, afetando todo o sistema educacional. A discussão sugere que estratégias preventivas, intervenções efetivas e suporte contínuo são fundamentais para mitigar os efeitos do estresse, melhorando não apenas a saúde dos docentes, mas também a qualidade do ensino e o desempenho escolar dos alunos.

Com isso, os resultados apresentados reforçam a relevância de compreender e atuar sobre os fatores de estresse ocupacional em professores da educação básica. As evidências apontam a urgência de medidas estruturais que não apenas mitiguem os sintomas, mas também tratem as causas profundas do problema. Estratégias preventivas, intervenções pontuais e a implementação de políticas integradas podem contribuir significativamente para melhorar a qualidade de vida dos professores e, conseqüentemente, a eficiência do sistema educacional.

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo analisar os fatores de estresse ocupacional em professores da educação básica, destacando suas causas, consequências e possíveis estratégias de mitigação, conforme abordado em uma revisão bibliográfica de estudos recentes. A análise dos dados revelou que os objetivos foram alcançados, ao identificar e contextualizar os principais fatores estressores enfrentados por esses profissionais, além de destacar a relação entre esses fatores e a teoria discutida na fundamentação teórica.

Entre os principais resultados, destacam-se as causas do estresse, como sobrecarga de trabalho, condições inadequadas no ambiente escolar, falta de reconhecimento profissional e demandas emocionais intensas. Esses aspectos, identificados tanto na literatura científica quanto no levantamento bibliográfico, mostram que o estresse vai além de um problema individual, sendo reflexo de condições estruturais do sistema educacional brasileiro. As consequências identificadas, como esgotamento físico e emocional, absenteísmo e Síndrome de Burnout, reforçam a gravidade do problema e a urgência de intervenções eficazes.

Do ponto de vista teórico, os dados obtidos reafirmam conceitos amplamente discutidos, como os apresentados por Maslach e Leiter (1997), que destacam a conexão entre demandas excessivas no trabalho e o desenvolvimento de *Burnout*. Além disso, os estudos empíricos corroboraram as premissas de Prado (2016), que indicam como a globalização e as mudanças no mercado de trabalho afetam os professores, exigindo maior produtividade sem oferecer suporte adequado.

Apesar das contribuições significativas desta pesquisa, algumas limitações foram evidenciadas. Primeiramente, a natureza bibliográfica do estudo restringiu a análise a dados secundários, impossibilitando uma coleta direta de informações junto aos professores. Além disso, a literatura consultada, embora recente, indicou a necessidade de mais estudos específicos sobre intervenções e práticas pedagógicas que mitiguem o estresse no contexto brasileiro, evidenciando lacunas na produção científica sobre o tema.

Com base nas conclusões, algumas recomendações práticas são sugeridas, como a implementação de políticas públicas que priorizem a saúde ocupacional dos professores, a revisão das condições de trabalho e a criação de programas institucionais de apoio psicológico. Recomenda-se, ainda, a adoção de estratégias organizacionais para reduzir a carga de trabalho, como o incentivo à colaboração entre docentes e melhorias na infraestrutura escolar.

Por fim, as sugestões para futuras pesquisas incluem a realização de estudos empíricos que avaliem a eficácia de diferentes intervenções no combate ao estresse ocupacional, bem como investigações que abordem a interseção entre saúde mental dos professores e o impacto na aprendizagem dos alunos. Acredita-se que avanços neste campo poderão contribuir significativamente para a valorização da profissão docente e para o fortalecimento do sistema educacional como um todo.

REFERÊNCIAS

- ALIANTE, G.; ABACAR, M. Estresse ocupacional em formadores de professores do ensino básico: estudo com profissionais do Instituto de Formação de Professores Primários de Nampula-Moçambique. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v.15, n.1, p. 1-13, 2020.
- ALVAREZ, M. A. G. Stress. **Temas de Psiconeuroendocrinologia**. São Paulo: Robe Editorial, 2001.
- ANDRADES, L. C.; BARROS, L. P. P. **Considerações sobre a saúde mental do professor da educação básica no período de 2021 a 2023: uma pesquisa a partir do Google Acadêmico**. Universidade Estadual Paulista, Botucatu, 2024.
- BARBOSA, M. L. L. *et al.* Occupational stress in elementary school faculty members in Rio Grande do Sul: A gender analysis. **Education Policy Analysis Archives**, [S. l.], v. 25, p. 63, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.14507/epaa.25.2438>. Acesso em: 19 jun. 2023.
- BENKE, M.; CARVALHO, É. Estresse x Qualidade devida nas Organizações: UM ESTUDO TEÓRICO. **Revista da Faculdade Objetivo**, Goiânia, v.10, n. 2, p. 80–91, 2015.
- BRASIL. **Censos educacionais do Inep revelam mais de 2,5 milhões de professores no Brasil**. Brasília, DF: Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/censo-escolar/censos-educacionais-do-inep-revelam-mais-de-25-milhoes-de-professores-no-brasil/>. Acesso em: 11 fev. 2023.
- BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 27833-27841, 23 dez. 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 27 maio 2025.
- BRASIL. Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014. **Aprova o Plano Nacional de Educação – PNE e dá outras providências**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 1, ed. extra, 26 jun. 2014. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/l13005.htm. Acesso em: 27 maio 2025.
- CARDOSO, G. S. S., Manejo de estresse para pacientes com HIV/AIDS por meio da TCC. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 26-33, jun. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130005>. Acesso em: 19 jun. 2023.
- CARVALHO, M. Consequências do estresse ocupacional para a saúde física e mental dos professores: uma revisão bibliográfica. **Cadernos de Pesquisa**, v. 50, n. 177, p. 813-827, 2020.
- CNN Brasil. **Entenda os sinais de alerta do estresse, que atinge 90% da população mundial**. 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/entenda-os-sinais-de-alerta-do-estresse-que-atinge-90-da-populacao-mundial/> Acesso em: 12 de fev. 2023.

COSTA, J. Impactos do estresse nas práticas pedagógicas e no desempenho dos alunos. **Revista de Educação e Pesquisa**, v. 38, n. 4, p. 987-1005, 2022.

DIEHL, L.; CARLOTTO, M. S. Percepção de estressores ocupacionais em professores dos diferentes níveis de ensino: uma análise qualitativa. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 28, p. 1-10, 2024.

FONSECA, J. J. S. DA. **Metodologia da Pesquisa Científica**. UECE - Universidade Estadual do Ceará, 2002.

FRITZ, M.; PEIXOTO, M. C. O estresse ocupacional docente e suas consequências à saúde. **Contexto & Educação**, v. 37, n. 117, p. 85-95, 2022.

FUREGATO, A. R. F. Identifying estresse. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 20, n. 5, p. 819-820. 2012 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692012000500001>. Acesso em: 19 jun. 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

INEP. **Censo Escolar da Educação Básica 2022**: Apresentação Coletiva. Brasília: INEP, 2022. Disponível em: https://download.inep.gov.br/censo_escolar/resultados/2022/apresentacao_coletiva.pdf. Acesso em: 21 mar. 2025.

LIMA, T. Estresse ocupacional em professores da educação básica: revisão bibliográfica sobre causas, efeitos e propostas. **Revista Brasileira de Educação**, v. 46, n. 2, p. 123-145, 2021.

LIPP, M. E. N. **O Stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, M. E. N.; NOVAES, L. E. **O Stress**. São Paulo: Contexto, 2003.

LIPP, M. E. N. O Stress do professor frente ao mau comportamento do aluno. In: FAVA, D. C. **A Prática da Psicologia na Escola**. Belo Horizonte: Editora Artesã, 2016. p. 351-372.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARTINS, M. G. T. Sintomas de Stress em professores brasileiros. **Revista Lusófona de Educação**, n.10, p. 109-128, 2007.

MASLACH, C; LEITER, M. P. **The Truth About Burnout**: how organizations cause personal Stress and What to Do About It. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

MELEIRO, A. M. A. S. O *stress* do professor. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2002.

MELEIRO, A. M. A. S. O *stress* do professor. In: LIPP, M. E. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papirus, 2002. p. 19

PASCHOAL, T.; TAMAYO, Á. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. **Estudos de Psicologia**, Natal, v.9, n.1, p.45-52, jan./abr., 2004.

OLIVEIRA, A. A.; COSTA, M. L. O.; NOLETO, R. M. S. C. **Estresse ocupacional: um enfoque sobre a saúde e qualidade de vida dos docentes da rede pública de educação básica.** Trabalho apresentado na EV140, 2020.

OLIVEIRA, S. Intervenções para reduzir o estresse ocupacional em professores: um estudo experimental. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 28, e260060, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/7YwLsGD6Kx94PSWh6Qr3psR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 nov. 2024.

PIZZINATTO, L. **Estresse e qualidade de vida no trabalho docente: diagnóstico em uma instituição de ensino superior privada.** São Paulo: Editora Dialética, 2022.

PEREIRA, É *et al.* Estresse Relacionado ao Trabalho em Professores de Educação Básica **Ciência & Trabajo**, Santiago, v. 16, n. 51, p. 206-210, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492014000300013>. Acesso em 18 jun. 2023.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v.14, n.3, p. 285-289, 2016.

ROCHA, **Professores extraordinários: como cuidar da saúde mental e emocional dos docentes.** Literare Books, 2021.

SILVA, J. P. C. da; FERREIRA, L. dos S.; ALMEIDA, B. de L. F. de. Os impactos das atuais condições de trabalho na saúde do trabalhador: o trabalho sob a nova organização. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, v. 8, n. 5, p. 34730-34743, 2019. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/download/47648/pdf/119214>. Acesso em: 10 nov. 2024.

SOUZA, J. A.; OLIVEIRA, M. R. Estresse e Burnout na Docência: Desafios e Perspectivas para a Saúde do Professor. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 45, n. 1, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a>. Acesso em: 25 out. 2024.

STACCIARINI, J. M; TRÓCCOLI, B. T. O estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, 2001 março; 9(2): 17-25. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/JpjG6CRLN9fbHXdkBLBfjzB/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 18 jun. 2024.

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

TABOSA, M. P. O.; CORDEIRO, A. T. Estresse ocupacional: análise do ambiente laboral de uma Cooperativa de Médicos de Pernambuco. **Revista de Carreiras e Pessoas**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 282–303, 2018.

WEBER, L. N. D.; LEITE, C. R.; STASIAK, G. R.; DA SILVA SANTOS, C. A.; FORTESKI, R. O estresse no trabalho do professor. **Imagens da Educação**, v. 5, n. 3, p. 40-

52, 12 nov. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/imagenseduc.v5i3.25789> Acesso em 18 jun. 2024.

WITTER, G. **Professor-estresse**: análise de produção científica. 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572003000100004> Acesso em: 11 de fev. 2023.

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
	Campus Patos - Código INEP: 25281925
	Br 110, S/N, Alto da Tubiba, CEP 58700-000, Patos (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0006-80 - Telefone: None

Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

Entrega de tcc

Assunto:	Entrega de tcc
Assinado por:	Ana Priscila
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- Ana Priscila Nunes de Medeiros, DISCENTE (202116010045) DE TECNOLOGIA EM SEGURANÇA NO TRABALHO - PATOS, em 30/09/2025 16:06:54.

Este documento foi armazenado no SUAP em 30/09/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1627136
Código de Autenticação: 7f2c63b81a

